

Conseils du Père Jérôme Dennoncourt, missionnaire de la très sainte Eucharistie

L'adoration prolonge la communion et permet de rencontrer durablement le Christ réellement présent dans l'Eucharistie.

De la même manière qu'il est bon de se préparer avant d'aller à la messe, nous avons tout intérêt à nous préparer pour bien vivre le temps d'adoration.

Le père Jérôme Dennoncourt, missionnaire de la très sainte Eucharistie, nous livre 8 attitudes spirituelles pour nous aider à prier et adorer pendant l'Heure Sainte. En voici les grandes lignes :

1ère attitude : se décentrer de soi pour se tourner vers Jésus

Depuis le péché originel, l'homme est centré sur lui-même. Il faut donc faire l'effort de se décentrer de soi pour se tourner vers Jésus qui est vraiment là.

Notre corps nous aide à prier : nous nous mettons en présence du Christ en faisant le signe de croix, en nous tournant vers le Saint Sacrement, en nous mettant à genou, etc.

Nous unifions notre corps et notre cœur en disant à Jésus : je crois en Toi, j'espère en Toi, je veux t'aimer et t'adorer, grandir dans ton amour. Je sais que Tu es là.

Il s'agit d'ouvrir son cœur à Jésus pour ne pas rester enfermé en soi, pour que l'adoration soit un véritable cœur à cœur avec Jésus.

2e attitude : la simplicité

L'amour doit être simple. Nous sommes compliqués dans notre relation à Dieu, à nous-mêmes et aux autres car nous sommes blessés par le péché. Nous sommes donc vulnérables et nous avons peur d'aimer, de souffrir.

Jésus nous demande d'être simple avec Lui, de Lui parler spontanément avec notre cœur.

Il est possible de s'aider d'un livre, à condition qu'il ne devienne pas un obstacle ou une fuite devant la difficulté de la prière en nous détournant du Saint Sacrement.

Ce qui compte, c'est de donner de notre temps à Jésus.

Quel livre choisir ? La Bible. Jésus est le Verbe fait chair qui continue à parler à chacun de nous aujourd'hui.

Pendant 1h d'adoration, la lecture ne doit pas dépasser 10-15mn pour laisser place au silence, à la contemplation.

3e attitude : ne pas avoir peur de sa pauvreté

Jésus nous attend tel que nous sommes, avec notre pauvreté, notre manque de vertu et d'amour, notre incapacité à aimer, à prier. Quelle merveille !

Paradoxalement, plus nous sommes pauvres, plus nous accueillons notre pauvreté, plus Jésus peut nous remplir. Si nous sommes pleins de nous-même, Jésus ne peut pas venir en nous.

Il s'agit de se vider de soi car si nous sommes pleins de nous-même, Jésus ne peut pas venir en nous.

Dieu n'attend de nous que le silence, l'abandon à sa toute-puissance, notre fidélité, notre régularité.

Il y a souvent un véritable combat à mener contre le démon qui nous empêche d'irradier notre vie par ce temps de prière.

Il faut accepter l'ennui, la distraction et les laisser passer. « Pardon Seigneur, je reviens à Toi ».

4e attitude : laisser Jésus travailler nos cœurs

Pendant l'adoration, Jésus touche et travaille les cœurs. Nous lui donnons le temps de le faire en lui exposant notre cœur.

Adorer, c'est se laisser aimer, transformer, évangéliser. Jésus fait ressortir la merveille qui est en nous, en nous envoyant des lumières. Il nous montre ce qu'il faut changer.

Ces lumières font grandir notre foi, notre espérance et notre charité un peu plus à chaque adoration. C'est un processus de conversion graduelle.

Il y a ce double mouvement dans l'adoration : nous donnons de notre temps, nous faisons l'effort de venir, de nous décentrer, de parler à Jésus mais ensuite, c'est lui qui agit.

Pendant l'adoration, Jésus nous fait don de sa paix, de sa lumière de sa vie, de sa présence pour que nos vies changent.

5e attitude : déposer ses soucis

Nos soucis sont l'obstacle majeur à l'adoration.

Il faut déposer ses soucis aux pieds du Christ et lui demander de les porter pour nous. Jésus aime ceux que nous aimons bien plus que nous ne les aimons.

Jésus est là au cœur de nos épreuves. En lui faisant confiance, nous sommes transformés, prêts à affronter nos difficultés avec Lui.

Une fois nos soucis déposés, nous pouvons nous abandonner entièrement au Christ.

6e attitude : regarder et se laisser regarder par le Christ

Se laisser regarder, c'est se laisser aimer. Jésus est là, il nous regarde. On ne peut pas se dérober au regard du Christ. Nous aussi, posons nos yeux sur Jésus Hostie, contemplons-le.

Regarder le Christ nous donne de la force.

Cherchons à voir la beauté cachée du Christ.

Poser notre regard sur Jésus purifie notre cœur, notre regard, notre âme qui peuvent être abîmés par la laideur.

En contemplant régulièrement Dieu, on devient peu à peu semblable à Lui. C'est mystérieux.

7e attitude : accepter la sécheresse et l'aridité de la prière

La vie de prière est une vie de foi et non de ressenti. S'ennuyer et ne rien ressentir pendant l'adoration ne veut pas dire qu'il ne se passe rien.

Demandons-nous si nous allons à Jésus pour Lui ou pour le cadeau qu'il peut nous donner, pour la grâce ou pour l'auteur de la grâce ? Si le ressenti a trop d'importance, nous aurons du mal à nous concentrer sur Jésus, simplement, gratuitement.

Lorsque le temps d'adoration nous semble long et inutile, nous pouvons être tenté de partir avant la fin.

Il est vraiment important de résister à la tentation et de tenir bon comme preuve de notre amour pour le Seigneur.

Notre fidélité permet à Jésus de faire, d'accomplir son projet d'amour en nous.

8e attitude : l'« adoration »

Quand on est fatigué, il arrive de s'assoupir et de s'endormir pendant l'adoration. Venir à l'adoration avec l'intention de dormir ne serait pas une bonne attitude, mais s'endormir en priant, en s'abandonnant à l'amour de Jésus, ce n'est pas grave, c'est accepter sa faiblesse.

Les parents aiment leurs enfants même quand ils dorment et le médecin endort son malade pour l'opérer.