

## Chapitre III

# LE SACREMENT DE LA COMMUNION

### INTRODUCTION

Nous avons vu la dernière fois la profondeur de la communion à laquelle nous sommes appelés dans le Christ. Nous allons essayer à partir de là de préciser la manière dont nous pouvons profiter de ce sacrement de l'amour et de l'unité qu'est l'Eucharistie.

### I – NOUS LAISSER CONVERTIR À L'AMOUR PAR L'EUCARISTIE

#### Introduction

« La coupe de bénédiction que nous bénissons n'est-elle pas communion au Sang du Christ ? Le pain que nous rompons, n'est-il pas communion au Corps du Christ ? Puisqu'il n'y a qu'un pain, à nous tous nous ne formons qu'un corps, car tous nous avons part à ce pain unique » (1Co 10, 16-17). Nous avons mis en lumière la dernière fois la nécessité d'un « fonds commun » pour vivre la communion et nous avons vu que ce fonds commun ne pouvait être que le Christ lui-même. L'Eucharistie nous donne ce « fonds commun » en nous faisant tous vivre de la même vie, celle du Christ lui-même selon sa promesse : « Celui qui me mange vivra par moi » (cf. Jn 6, 57). Ainsi **en même temps tant que l'eucharistie nous incorpore au Christ, elle nous incorpore les uns aux autres**. Autrement dit le Corps eucharistique du Christ alimente et soutient son Corps mystique en fortifiant l'unité de ces membres. Nous allons surtout essayer de montrer comment l'Eucharistie nous tire dans une vie d'amour et de communion.

#### 1. La puissance unificatrice du sacrifice eucharistique et notre participation

L'Eucharistie est le sacrifice du Calvaire rendu présent, actualisé sous un mode sacramentel. « Par l'oblation de son corps », le Christ nous « restitue à Dieu »<sup>1</sup> en nous purifiant et en nous sanctifiant par sa grâce moyennant la participation de notre foi. Plus encore Jésus a institué l'Eucharistie non seulement pour nous faire bénéficier de son sacrifice, mais aussi pour nous

---

<sup>1</sup> Comme le dit Jean-Paul II : "... en rendant présent cet unique sacrifice de notre salut, **l'homme et le monde sont restitués à Dieu** par la nouveauté pascale de la Rédemption". L'acte sacrificiel "**ramène les êtres à Dieu**" c'est-à-dire **les sanctifie**. (Lettre sur le mystère et le culte de la sainte Eucharistie, 9)

y associer plus intimement : « **La coupe que je vais boire, vous la boirez...** » (Mc 10, 39)<sup>2</sup>. En même temps que nous offrons le sacrifice du Christ, intercédant par lui et avec lui pour le salut de tous les hommes, nous nous offrons nous-mêmes et toute notre vie, en nous laissant entraîner mystérieusement dans son mouvement d'offrande au Père. Le sacrifice eucharistique est ainsi non seulement « la source » mais aussi « **le sommet de toute notre vie chrétienne** »<sup>3</sup> parce qu'il nous rend semblables au Christ dans son offrande au Père c'est-à-dire dans « l'amour le plus grand » (Jn 15, 13). En nous communiquant la force d'un abandon et d'une offrande totale, il nous « **consomme dans l'unité avec Dieu et entre nous** »<sup>4</sup> et il nous fait entrer aussi dans la solidarité qui a uni le Christ à tous les hommes sur la Croix. C'est à ce moment-là que nous pouvons de la manière la plus forte porter les autres dans notre cœur avec un amour victorieux du mal c'est-à-dire capable de rétablir l'unité et la paix. Le sacrifice eucharistique nous unit au Christ aussi dans son intercession pour le monde, élargissant notre cœur à la dimension de son cœur de prêtre (cf. Hb 7, 25-26)<sup>5</sup>. Ainsi **le sacrifice eucharistique « fait l'Église »** comme sacrement de l'unité et « crée proprement pour cette raison la communauté entre les hommes »<sup>6</sup>. La communion est, en effet, la fin et le fruit du sacrifice. Autrement dit, c'est en vivant l'eucharistie d'abord comme participation au sacrifice du Christ, tout tournés vers le Père, et non les uns vers les autres, que nous pouvons faire **l'expérience d'une véritable communion entre nous** « élevant l'expérience de fraternité inhérente à la participation commune à la même table eucharistique jusqu'à un niveau bien supérieur à celui d'une simple expérience de convivialité humaine »<sup>7</sup>.

## 2. Laisser la communion nous tirer vers le Christ et vers l'unité avec nos frères

Le Christ ne nous donne pas seulement d'entrer dans son mouvement d'offrande au Père, mais il se donne lui-même à nous de la manière la plus radicale c'est-à-dire en nourriture, achevant ainsi de **nous immerger dans le mystère de sa Pâque et de nous faire vivre de sa vie** : « Celui qui me mange vivra par moi » (Jn 6, 57). Après avoir communiqué, chacun peut dire : « Ce n'est plus moi qui vit, c'est le Christ qui vit en moi »<sup>8</sup> (Ga 2, 20). Nous devenons

---

<sup>2</sup> "Le Christ veut associer à son sacrifice rédempteur ceux-là même qui en sont les premiers bénéficiaires" (CEC 618). Il veut le faire, précisément, par le moyen de l'eucharistie.

<sup>3</sup> Cf. *Lumen Gentium*, 11

<sup>4</sup> Au sens où « L'Église veut que les fidèles non seulement offrent cette victime sans tache, mais encore **qu'ils apprennent à s'offrir eux-mêmes et soient consommés, de jour en jour, par la médiation du Christ, dans l'unité avec Dieu et entre eux, pour qu'à la fin Dieu soit tout en tous** » (cf. *Présentation générale du Missel Romain*, 55). On peut dire d'une autre manière que c'est l'amour de la Croix qui unit le plus les amis de Dieu entre eux.

<sup>5</sup> Plus la personne s'enfonce dans l'union mystique, plus la participation à la messe devient **une immersion dans le mystère** qui se réalise au-delà de ce qu'elle peut faire ou vouloir. Elle ressent les choses dans une dimension beaucoup plus large, elle se retrouve en communion avec les choses du monde, elle en ressent les souffrances, les mal-être dus aux péchés. Comme le Christ n'a pas pu sauver l'humanité sans s'unir d'une certaine manière à tout homme par son Incarnation, de même nous ne pouvons participer intimement à son œuvre de rédemption sans être reliés intimement au monde.

<sup>6</sup> Comme l'a dit Jean-Paul II dans son encyclique *Ecclesia de Eucharistia*, n. 24.

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Comme l'a dit Benoît XVI lors de la veillée pascale du 15 avril 2006, commentant cette parole dans son homélie à propos du baptême : « Je vis mais ce n'est plus moi... **Mon moi propre m'est enlevé et il s'incorpore à un sujet nouveau, plus grand.** Alors mon moi existe à nouveau, mais précisément transformé, renouvelé, ouvert par l'incorporation dans l'autre, dans lequel il acquiert son nouvel

## Le sacrement de la communion

ce que nous recevons c'est-à-dire « hostie vivante, sainte et agréable à Dieu » (Rm 12, 1). Le Christ nous tire hors de nous-mêmes vers lui, au sens où saint Paul dit : « Il est mort pour tous, afin que les vivants ne vivent plus pour eux-mêmes mais pour celui qui est mort et ressuscité pour eux » (2Co 5, 15) et en même temps, **il nous tire « vers l'unité avec les autres chrétiens »<sup>9</sup> dans « un unique sujet »**. L'eucharistie possède aussi une efficacité unificatrice en tant qu'elle **consume nos péchés véniels**<sup>10</sup> du feu de l'amour : « En se donnant à nous, le Christ ravive notre amour et nous rend capables de **rompre les attachements désordonnés aux créatures** » (CEC 1394) par la puissance de la charité elle-même<sup>11</sup>, libérant ainsi l'espace pour une communion nouvelle, ce qui fait dire à saint Augustin : « **Vous péchez tous les jours ; communiez tous les jours** »<sup>12</sup>. Autrement dit, purifiés et sanctifiés par la charité, nous devenons capables de connaître le Père et le Fils, dans leur relation d'amour mutuel, là où se trouve pour nous la vraie vie, « la vie éternelle » (cf. Jn 17, 3) selon

---

espace d'existence » Citant ensuite une autre parole de saint Paul : « Vous ne faites plus qu'un dans le Christ » (Ga 3, 28), Benoît XVI précise : « Non pas une seule chose, mais un, un unique, un unique sujet nouveau... *C'est moi et ce n'est plus moi* : voilà la formule de l'existence chrétienne fondée sur le Baptême, la formule de la résurrection à l'intérieur du temps. *C'est moi, mais ce n'est plus moi* : si nous vivons de cette manière, nous transformons le monde (...) "*Je vis et, vous aussi, vous vivrez*", dit Jésus à ses disciples, c'est-à-dire à nous, dans l'*Évangile de Jean* (14, 19). Nous vivrions par la communion existentielle avec Lui, par le fait d'être incorporé en Lui qui est la vie même (...) La vie nous vient du fait d'être aimés par Celui qui est la Vie ; elle nous vient du fait de vivre-avec Lui et d'aimer-avec Lui. *C'est moi et ce n'est plus moi* : tel est le chemin de la croix, le chemin qui crucifie une existence renfermée seulement sur le moi, ouvrant par-là la route à la joie véritable et durable » (O.R.L.F. n. 16, 18 avril 2006). Tout cela se réalise pleinement par la communion eucharistique qui « renouvelle, fortifie et approfondit notre incorporation » (CEC 1396) au Christ.

<sup>9</sup> Comme l'explique Benoît XVI : « Mais il faut maintenant faire attention à un autre aspect : la "mystique" du Sacrement a un caractère social parce que dans la communion sacramentelle je suis uni au Seigneur, comme toutes les autres personnes qui communient : "Puisqu'il y a un seul pain, la multitude que nous sommes est un seul corps, car nous avons tous part à un seul pain", dit saint Paul (1Co 10, 17). **L'union avec le Christ est en même temps union avec tous ceux auxquels il se donne.** Je ne peux avoir le Christ pour moi seul ; je ne peux lui appartenir qu'en union avec tous ceux qui sont devenus ou qui deviendront siens. **La communion me tire hors de moi-même vers lui et, en même temps, vers l'unité avec tous les chrétiens.** Nous devenons "un seul corps", fondus ensemble dans une unique existence. L'amour pour Dieu et l'amour pour le prochain sont maintenant vraiment unis : le Dieu incarné nous attire tous à lui » (*Deus caritas est*, 14).

<sup>10</sup> Comme l'explique le *Catechismus Romanus* : « On ne peut douter non plus que l'eucharistie ne remette et pardonne les péchés légers, que l'on appelle ordinairement véniels. Tout ce que l'âme entraînée par l'ardeur de la concupiscence, a perdu de la vie de la Grâce en commettant des fautes légères, ce Sacrement nous le rend **en effaçant ces petites fautes**. De même aussi, (...) la nourriture corporelle répare peu à peu et nous rend ce que nous perdons tous les jours par l'effet de la chaleur naturelle. Ce qui fait dire si justement à S. Ambroise, parlant de ce céleste sacrement : "**Ce pain de chaque jour est un remède aux infirmités de chaque jour.**" Toutefois ceci ne s'applique qu'aux péchés « **dont les sentiments et l'attrait n'émeuvent plus l'âme.** » (2, 20, 1) c'est-à-dire là où il n'y a plus de liens intérieurs au péché, empêchant son effacement.

<sup>11</sup> Au sens où comme l'explique le catéchisme du Concile de Trente, elle « **réprime et modère l'ardeur des désirs de la chair** » (*Ibid.*). Il y a là une certaine ressemblance à ce qu'opère la contrition dans la pénitence au sens où c'est toujours la charité divine qui purifie. Néanmoins, il nous faut garder présent que « l'Eucharistie n'est pas ordonnée au pardon des péchés mortels » (CEC 1395). Autrement dit, là où il y a un véritable attachement du cœur à un « attachement désordonné », la contrition est nécessaire pour rompre ce lien.

<sup>12</sup> Épît., 118. Saint Augustin dit cela tout en exhortant aussi ses fidèles à vivre d'une manière digne de ce sacrement d'amour : « **Vivez de manière à pouvoir communier tous les jours** » (cf. *De verb. Dom. Serm.*, 28 cité par le *Catechismus Romanus*, 2, 20, 4).

la promesse de notre Seigneur : « **Qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle** » (Jn 6,54). Chaque communion eucharistique nous fait entrer plus avant dans **la communion qui est « avec le Père et son Fils Jésus Christ »**<sup>13</sup> (1Jn 1, 3), d'où toute vraie communion tire son origine, jusqu'à nous faire parvenir à l'union mystique<sup>14</sup>.

### 3. Réveiller en nous la soif d'union en nous laissant toucher par la présence réelle

Sachons profiter de la préparation pénitentielle au début de la messe pour réveiller en nous la conscience de la puissance purificatrice de l'Eucharistie et le désir d'en bénéficier. Sachons aussi et même surtout réveiller en nous le désir de resserrer nos liens d'amitié avec le Christ et l'unité entre nous<sup>15</sup>. **Le Christ a soif de notre soif**<sup>16</sup>, il ne peut se donner à des cœurs froids et indifférents<sup>17</sup> : « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive, celui qui croit en moi ! » (Jn 7, 37-38). L'eucharistie nous fait entrer dans le Royaume de Dieu et « nul ne peut y entrer s'il ne redevient comme un petit enfant » (cf. Mt 18, 3)<sup>18</sup>. C'est pourquoi il nous faut réveiller notre **cœur d'enfant assoiffé d'amour, d'union** dans la conscience que seule « la charité ne passera jamais » (1Co 13, 8) et que l'union à Dieu et aux autres est la fin ultime de tout. Jésus est là sur l'autel ne sachant qu'aimer et se donner. Sa présence réelle tout offerte, toute livrée, nous rappelle quotidiennement notre vocation à l'amour. Elle nous préserve de l'activisme en nous recentrant sur l'unique nécessaire. Elle nous aide à demeurer présent aux autres et au monde qui nous environne<sup>19</sup>.

---

<sup>13</sup> Comme le souligne Jean-Paul II : « L'eucharistie apparaît donc comme le sommet de tous les sacrements car **elle porte à sa perfection la communion avec Dieu le Père**, grâce à l'identification au Fils unique par l'action de l'Esprit Saint » (*Ecclesia de Eucharistia*, 35).

<sup>14</sup> « Le progrès spirituel tend à l'union toujours plus intime avec le Christ. Cette union s'appelle "mystique", parce qu'elle **participe au mystère du Christ par les sacrements** \_ "les saints mystères" \_ **et, en Lui, au mystère de la Sainte Trinité.** » (CEC 2014).

<sup>15</sup> Comme l'a si bien souligné Paul VI dans son encyclique *Mysterium fidei*, §76, en demandant aux pasteurs, puisque « l'eucharistie est signe et cause de l'unité du Corps mystique », de persuader leurs fidèles « **de faire leur**, quand ils s'approchent de ce mystère, **la cause de l'Église**, de prier Dieu sans cesse et de **s'offrir eux-mêmes à Dieu en sacrifice agréable pour la paix et l'unité de l'Église**. Cela afin que les fils de l'Église soient un et qu'ils aient les mêmes dispositions... ».

<sup>16</sup> Puisseons-nous dire comme Marthe Robin : « Seigneur Mon Dieu, que nourrie chaque jour de votre Corps Sacré, inondée de votre Sang Rédempteur, enrichie de votre Sainte Âme, submergée de votre Divinité, je n'aime, je ne désire, je ne cherche, je ne veuille, je ne goûte que Vous. Que mon cœur et tout mon être soupirent et ne tendent que vers Vous, que je sois toute vôtre et tout occupée de Vous Seul ; que je demeure perpétuellement avec Vous, en Vous, unie à Vous pour être consommée tout entière dans la fournaise de votre divin Cœur, filialement unie au Cœur Immaculé de ma Maman chérie, par qui je veux vous glorifier, vous louer, vous servir, vous obéir à jamais. »

<sup>17</sup> Le Christ s'est plaint au Padre Pio de l'indifférence de certains de ses ministres : « Hélas ! Comme ils répondent mal à mon amour ! Ce qui m'afflige le plus, c'est qu'à leur indifférence, ils ajoutent le mépris, l'incrédulité. » (Padre Pio, *Paroles de lumière*, Ed Salvato, Paris 2000, p. 145).

<sup>18</sup> C'est pourquoi l'eucharistie peut être donnée aux enfants avant l'âge de raison s'ils sont capables de "distinguer le Corps du Christ de l'aliment ordinaire" et de le recevoir avec foi et dévotion.

<sup>19</sup> Au sens où Mgr Hervé Renaudin a dit dans son Testament : « Quand s'envisage un peu plus tôt que prévu la fin du pèlerinage terrestre, bien sûr, je repense avec émotion à tous ces moments superbes de la vie ordinaire : ces rencontres, ces beautés cachées dans toutes ces vies, tout ce dire de Dieu offert de multiples façons. Pardon, Seigneur, pardon à vous tous de n'avoir pas toujours su **habiter pleinement l'instant présent !** ». (*Paris Notre-Dame* N° 980 6.02.03 p. 9).

## Le sacrement de la communion

Jésus nous donne sa présence pour que nous puissions être présents à lui et, par là même<sup>20</sup>, aussi aux autres, au monde qui nous environne<sup>21</sup>. **Sa présence nous rend présents.** Le Saint Sacrement est porteur d'une grâce de présence parce qu'il nous met en contact avec un Cœur tout ouvert, tout aimant qui nous désarme de nos défenses et brise les « murs de bétons » qui nous séparent les uns des autres. Autrement dit, pendant la messe, il n'y a rien d'autre à « faire » qu'à aimer. Notre soif de l'eucharistie est à la mesure de notre soif d'une vraie vie d'amour. En nous efforçant de mettre l'eucharistie à la première place dans notre cœur et notre vie de chaque jour<sup>22</sup>, comme **le moment sacré de notre existence**, nous deviendrons des êtres d'amour et de communion<sup>23</sup>.

Marie est la première à avoir su profiter de l'eucharistie pour s'enfoncer dans une vie d'amour et d'union. Dans son cœur immaculé, nous trouvons les dispositions que le Christ attend de nous pour nous unir à lui intimement et nous donner la grâce d'entrer dans son mouvement d'offrande<sup>24</sup>. Elle est la femme « eucharistique » selon l'expression chère à Jean-Paul II<sup>25</sup> que le Christ nous donne comme mère pour nous introduire dans la profondeur du mystère à la suite de saint Jean qui, le premier, s'est laissé éduquer par elle<sup>26</sup>.

---

<sup>20</sup> Comme aimait bien le dire le Père Thomas Philippe « pour que les personnes soient présentes les unes aux autres, pour qu'elles soient présentes au monde qui les environne, il faut qu'elles soient présentes aux Personnes divines ». Cette ouverture aux Personnes divines nous unifie et nous rend présents.

<sup>21</sup> Au sens où Mgr Hervé Renaudin a dit dans son Testament : « Quand s'envisage un peu plus tôt que prévu la fin du pèlerinage terrestre, bien sûr, je repense avec émotion à tous ces moments superbes de la vie ordinaire : ces rencontres, ces beautés cachées dans toutes ces vies, tout ce dire de Dieu offert de multiples façons. Pardon, Seigneur, pardon à vous tous de n'avoir pas toujours su **habiter pleinement l'instant présent !** ». (*Paris Notre-Dame* N° 980 6.02.03 p. 9). « Habite la terre et reste fidèle » (Ps 36, 3)

<sup>22</sup> « Le désir de Jésus-Christ et de l'Église de **voir tous les fidèles s'approcher tous les jours de la sainte table** a surtout cet objet : que tous les fidèles, unis à Dieu par l'effet du sacrement, y puisent la force de surmonter les passions, de se purifier des fautes légères quotidiennes et pour éviter les péchés graves, auxquels est sujette la faiblesse humaine ». (Paul VI, *Mysterium Fidei*, 71).

<sup>23</sup> Après avoir rappelé que par l'Eucharistie, « Dieu s'unit à nous de la manière la plus parfaite », Jean-Paul II montre que « c'est précisément pour cela qu'**il est opportun de cultiver dans les cœurs le désir constant du Sacrement de l'Eucharistie**. C'est ainsi qu'est née la pratique de la communion spirituelle, heureusement répandue depuis des siècles dans l'Église et recommandée par des saints maîtres de vie spirituelle. Saint Thérèse de Jésus écrivait : « Lorsque vous ne recevez pas la communion à la Messe que vous entendez, communiez spirituellement, c'est là une méthode très avantageuse (...) ; **vous imprimerez en vous un amour profond pour notre Seigneur** » » (*Ecclesia de Eucharistia*, 35).

<sup>24</sup> Comme le souligné Jean-Paul II, « **durant toute sa vie au côté du Christ et non seulement au Calvaire, Marie a fait sienne la dimension sacrificielle de l'Eucharistie** » (*Ecclesia de Eucharistia*, 56).

<sup>25</sup> *Ibid.* 53.

<sup>26</sup> Comme l'explique Jean-Paul II, il nous faut « recevoir le Cœur de Marie pour pouvoir vivre de l'Eucharistie dans les dispositions de son Cœur Immaculé au Golgotha. Si saint Jean, le disciple au cœur pur, a eu besoin de la présence et de l'exemple de Marie au pied de la Croix pour vivre ces instants avec les dispositions qui conviennent, d'autant plus avons-nous besoin de Marie à l'autel pour convertir nos cœurs au Mystère qui s'y accomplit. Essayons d'être proches de cette Mère qui porte le mystère de la rédemption du monde inscrit d'une manière unique et incomparable dans son Cœur » (*Lettre aux prêtres* pour le jeudi saint 1988). Comme nous le conseille saint Louis Marie Grignon de Montfort, « **supplions cette bonne Mère de nous prêter son cœur, pour recevoir son Fils dans ses**

## II - L'ADORATION EN ESPRIT ET EN VÉRITÉ

### Introduction

Nous avons vu la dernière fois comment la communion entre nous est fondée en définitive sur notre commune obéissance à la volonté du Père, sur notre abandon c'est-à-dire sur notre commune participation à la vie d'amour filiale du Christ. L'Eucharistie est le lieu privilégié de cette entrée dans l'abandon du Christ à son Père. Dans cette perspective, nous allons essayer de voir comment nous pouvons intensifier notre vie eucharistique par **l'adoration eucharistique**<sup>27</sup>. L'obéissance filiale au Père, en effet, ne fait qu'un avec l'adoration en esprit et en vérité dans laquelle le Christ nous introduit. Pour cela commençons par réfléchir sur l'adoration comme vocation fondamentale de tout homme.

### 1. L'adoration comme vocation première et fondamentale de tout homme

L'homme n'est pas fait pour vivre tourné vers lui-même, mais tourné vers Dieu, sans réserve, comme le Fils est tout entier « tourné vers le sein du Père » (Jn 1, 18). Il est fait pour regarder vers Dieu en l'aimant plus que lui-même. Il est fait pour **l'adorer**. L'adoration est l'attitude fondamentale que nous devons avoir vis à vis de Dieu en tant que nous sommes ses créatures. Elle signifie reconnaître que Dieu est notre Créateur « de qui tout vient et pour qui nous sommes » (1Co 8, 6), qui « est au-dessus de tous, par tous et en tous » (Ép 4, 6). « C'est en lui en effet que nous avons la vie, le mouvement et l'être » (Ac 17, 28). Adorer Dieu signifie nous reconnaître dépendants de Lui. Et cette reconnaissance signifie entrer à la fois dans l'action de grâce<sup>28</sup> et dans la soumission à sa sainte volonté. L'adoration nous tourne vers Dieu afin de nous faire **vivre « pour Dieu »** (Rm 6, 11) c'est-à-dire aussi selon Dieu, « **selon le mode de Dieu** »<sup>29</sup>, selon la règle de Dieu dans une attitude de soumission aimante. Ainsi **l'adoration du cœur se prolonge naturellement dans une conformation de toute notre vie à la vérité de Dieu**<sup>30</sup>. Nous sommes faits pour « **vivre notre vie en vrais adorateurs de**

---

**même dispositions** » au moment même où nous disons : « Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir... » (*Traité de la vraie dévotion*, n° 266).

<sup>27</sup> Au sens où comme l'a dit Benoît XVI : « L'acte d'adoration en dehors de la Messe **prolonge et intensifie** ce qui est réalisé durant la célébration liturgique elle-même. » (*Sacramentum caritatis*, 66).

<sup>28</sup> L'adoration peut, en effet, être définie comme « la reconnaissance de la présence de Dieu, Créateur et Seigneur de l'univers », selon l'expression de Benoît XVI, « **une reconnaissance emplie de gratitude** qui part du plus profond du cœur et qui investit l'être tout entier, car ce n'est qu'en adorant et en aimant Dieu par-dessus tout que l'homme peut se réaliser pleinement lui-même » (*Angelus* du 7 août 2005, O.R.L.F. N. 32 – 9 août 2005).

<sup>29</sup> Cf. Benoît XVI, *Veillée à Marienfeld*, le 20 août 2005, O.R.L.F. N. 34 – 23.08.2005.

<sup>30</sup> Dans son livre *L'esprit de la liturgie*, le cardinal Ratzinger montre bien comment « vivre selon la volonté de Dieu » est « une part essentielle de la véritable adoration » quand il explique que « le "culte" considéré dans toute son ampleur, dépasse l'acte liturgique. Il embrasse l'ordonnance de l'existence humaine dans son entier, au sens où l'évoque saint Irénée : "La gloire de Dieu, c'est l'homme vivant, mais la vie de l'homme est la vision de Dieu" (*Adv. Haer.* IV 20, 7). **C'est la vie même de l'homme, de l'homme vivant, l'homme juste, qui constitue l'adoration de Dieu**, le véritable culte rendu à Dieu. Toutefois, **l'existence de l'homme ne devient vie que si elle tire sa forme du regard qu'il porte sur Dieu**. Le rôle du culte est précisément de nous faire entrer dans ce regard et de nous conduire à vivre de cette vie qui glorifie Dieu » (Ed. *Ad Solem*, p. 18). Voilà

**Dieu** »<sup>31</sup>. C'est ainsi que l'homme « se sanctifie dans tout son être » (cf. 1Th 5, 23) : il devient « saint comme Dieu est saint dans toute sa conduite » (1P 1, 15-16) à partir de l'adoration<sup>32</sup>. C'est ainsi que le monde se transforme de l'intérieur<sup>33</sup>, que s'opère la « révolution » de Dieu<sup>34</sup>.

### 2. Vivre l'adoration en esprit et en vérité dans le Christ par l'Eucharistie

« L'heure vient – et c'est maintenant – où les véritables adorateurs adoreront le Père dans l'esprit et la vérité » (Jn 4, 23). Le Christ est venu faire de nous des « **adorateurs en esprit et en vérité** ». Il porte à une perfection nouvelle l'adoration que tout homme doit avoir vis à vis du Créateur. Il en fait une adoration filiale, dans laquelle nous reconnaissons Dieu non seulement comme notre Créateur mais aussi comme Celui qui « nous a aimé et qui a envoyé son Fils » (1Jn 4, 10). « Et nous nous avons reconnu l'amour que Dieu a pour nous et nous y avons cru » (1Jn 4, 16). Le Christ nous découvre le vrai visage de Dieu comme Père. Nous devenons des adorateurs en esprit et en vérité en adorant Dieu dans la Vérité du Christ. Plus encore le **Christ nous prend dans son propre mouvement d'action de grâce et de soumission filiale au Père** en nous communiquant son Esprit d'amour qui nous fait nous écrier : « Abba ! Père ! » (Cf. Rm 8, 15). C'est à travers l'Eucharistie que nous sommes introduit de la manière la plus forte dans cette adoration filiale en esprit et en vérité. Jésus est là réellement présent dans son offrande au Père et il ne demande qu'à nous prendre dans son offrande pour nous devenions nous-mêmes des « hosties vivantes, saintes et agréables à Dieu » (Rm 12, 1). Il ne demande qu'à nous attirer à lui pour nous ouvrir au Père. « Moi, élevé de terre, j'attirerai tous les hommes à moi » (Jn 12, 32). **Il nous tire hors de nous-mêmes** par la puissance de son sacrifice, il nous libère de nous-mêmes, de notre orgueil par son abaissement<sup>35</sup>. Il nous **fait vivre ainsi de sa vie d'amour avec le Père** : « De même

---

pourquoi, pour accomplir l'œuvre de la nouvelle évangélisation, « **nous devons tous repartir de l'Eucharistie** » (Benoît XVI, *Messe pour la clôture de l'Année de l'Eucharistie et la conclusion du Synode des évêques*, le 23.10.2005, O.R.L.F. N. 43 – 25.10.2005).

<sup>31</sup> Benoît XVI, Homélie de la messe de clôture à Marienfeld, le 21 août 2005, O.R.L.F. N. 34 – 23.08.2005.

<sup>32</sup> Le saint est celui qui s'oublie lui-même en allant jusqu'au bout d'une adoration aimante, en se laissant « fasciner » par Dieu comme l'explique Benoît XVI : « Le saint est celui qui se laisse tellement fasciné par la beauté de Dieu et par sa vérité parfaite qu'il en est progressivement transformé. **Pour cette beauté et cette vérité, il est prêt à renoncer à tout, même à lui-même** » (Benoît XVI, *Messe pour la clôture de l'Année de l'Eucharistie*, le 23.10.2005, O.R.L.F. N. 43 – 25 octobre 2005).

<sup>33</sup> Comme Benoît XVI l'a dit dans son discours à la Curie romaine lors de la présentation des vœux le 22 décembre 2005 : « Avant toute activité et toute transformation du monde, il doit y avoir l'adoration. Elle seule nous rend véritablement libres ; elle seule nous donne les critères pour notre action. Précisément dans un monde où les critères d'orientation viennent progressivement à manquer et où existe la menace que chacun fasse de soi-même son propre critère, il est fondamental de souligner l'adoration » (O.R.L.F. N. 52 – 27.12. 2006).

<sup>34</sup> Pour reprendre l'expression de Benoît XVI expliquant que « les saints sont les vrais réformateurs » : « c'est seulement des saints, **c'est seulement de Dieu que vient la véritable révolution**, le changement décisif du monde » (Veillée avec les jeunes à *Marienfeld*, le 20 août 2005, O.R.L.F. N. 34 – 23.08.2005).

<sup>35</sup> L'Eucharistie nous rend humbles de l'humilité du Christ sur la Croix. Comme le dit Benoît XVI à propos de « ce que signifie célébrer l'Eucharistie de manière adéquate » : « c'est **une rencontre avec le Seigneur qui se dépouille pour nous de sa gloire divine, qui se laisse humilier jusqu'à la mort** ».

## Le sacrement de la communion

que... je vis par le Père, de même celui qui me mange vivra par moi » (Jn 6, 57). En lui, par lui et avec lui nous pouvons répondre à l'amour du Père par l'amour et entrer ainsi dans une vraie vie d'amour.

Dans l'adoration eucharistique, nous sommes appelés d'abord à « regarder Celui que nous avons transpercé » (cf. Jn 19, 37) afin de permettre au Christ d'exercer toute sa puissance d'attraction sur nous. Par sa présence réelle<sup>36</sup> qui irradie l'amour, le Christ « se tient à la porte de notre cœur et il frappe » (cf. Ap 3, 20), l'abîme de sa passion appelant l'abîme de notre cœur (cf. Ps 41(42), 8). Sa présence aimante agit comme un aimant<sup>37</sup>. Devant le Saint Sacrement, notre prière peut devenir progressivement **pure attention aimante et silencieuse**, simple regard : il n'y a plus que l'amour qui compte, plus que la communion à vivre<sup>38</sup>. Au fur et à mesure que nous nous laissons toucher par la douceur de sa présence<sup>39</sup>, **notre cœur se réchauffe, il se dilate et s'ouvre à la tendresse du Père**. Nous sommes insensiblement portés à aimer notre vrai Père du ciel plus que nous-mêmes dans une adoration tout amoureuse. C'est le Christ qui agit par la puissance propre du sacrement c'est-à-dire par la puissance de son sacrifice rédempteur. C'est lui qui nous purifie de nos révoltes et nous donne « libre accès auprès du Père » (cf. Ép 2, 18). Il nous entraîne dans sa prière filiale, ce n'est plus nous qui prions d'une certaine manière, mais lui qui prie en nous le Père. Le Christ semble nous dire : « Laisse-toi faire et laisse-moi faire ».

Ainsi, dans l'adoration eucharistique, commençons par **avoir confiance en cette action silencieuse et cachée du Christ présent** dans le Saint Sacrement et laissons-nous faire. **Ne soyons pas tendus** comme si nous avions à réussir un exercice en nous appuyant sur nos propres forces. N'oublions pas que la prière véritable est plus l'action de Dieu que la nôtre. Il ne s'agit pas tant de faire que de se disposer à l'action de la grâce<sup>40</sup>. Et ce qui peut nous

---

**sur la croix et se donne ainsi à chacun de nous** » (Messe d'ordinations sacerdotales le 7 mai 2006, O.R.L.F. N. 20 – 16 mai 2006).

<sup>36</sup> Comme l'a expliqué Paul VI, « cette présence, on la nomme "réelle", non à titre exclusif, comme si les autres présences n'étaient pas "réelles", mais par excellence ou "antonomase", parce qu'elle est substantielle, et que par elle le Christ, Homme-Dieu, se rend présent tout entier » (Encyclique *Mysterium Fidei*, 39).

<sup>37</sup> « Ainsi quiconque aborde le vénérable sacrement avec une dévotion particulière et tâche d'aimer d'un cœur généreux le Christ qui nous aime infiniment, **éprouve et comprend à fond, non sans une joie intime ni sans fruit, le prix de la vie cachée avec le Christ en Dieu** (cf. Col 3, 3) ; il sait d'expérience **combien cela vaut la peine de s'entretenir avec le Christ** ; rien de plus doux sur la terre, rien de plus apte à faire avancer dans les voies de la sainteté » (Paul VI, *ibid.*, 73)

<sup>38</sup> Il nous faut apprendre à « demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour devant le Christ présent dans le Saint-Sacrement » (cf. Jean-Paul II, *Ecclesia de Eucharistia*, 25)

<sup>39</sup> **Cette douceur fait fondre la glace qui est dans nos cœurs**, elle les dilate comme des fleurs à la chaleur du soleil. Cette présence humble et pauvre, livrée entre nos mains, nous désarme. En elle est cachée la puissance de l'Amour capable de « briser les vantaux de bronze », de « faire céder les verrous de fer » afin que « les portes ne soient plus fermées » (cf. Is 45, 1-2).

<sup>40</sup> C'est la raison pour laquelle il n'y pas à proprement parler de « technique » de prière comme l'a rappelé la Congrégation pour la doctrine de la foi : « Assurément, le chrétien a besoin de temps déterminé de retraite dans la solitude pour se recueillir et retrouver près de Dieu son chemin. Mais à cause de son caractère de créature, et de créature qui sait n'avoir de sécurité que dans la grâce, **sa manière de s'approcher de Dieu ne se fonde sur aucune technique au sens strict du mot. Cela contredirait l'esprit d'enfance requis par l'Évangile**. La mystique chrétienne n'a rien à voir avec la



rendre le plus disponible à la grâce, c'est **l'humilité** avec laquelle nous nous présentons tels que nous sommes à Celui qui « est venu appeler non pas les justes mais les pécheurs » (cf. Mt 9, 13). Dans l'adoration eucharistique, soyons simples, soyons vrais. **Prions poitrine ouverte sans rien refouler de ce qui habite notre cœur.** L'adoration eucharistique est la table d'opération privilégiée de l'Amour divin. Laissons le chirurgien divin opérer à cœur ouvert. Sachons profiter de nos distractions elles-mêmes pour revenir vers le Christ avec plus d'humilité<sup>41</sup>.

### 3. De l'adoration « soumission » à l'adoration « bouche à bouche »

Si nous nous laissons ainsi purifier et décentrer de nous-même, l'adoration eucharistique devient progressivement **le lieu de l'union intime au Christ** et par le Christ au Père. Autrement dit, moyennant la sortie de nous-mêmes, elle nous introduit progressivement dans l'union mystique, source de la joie et de la paix la plus grande. On peut dire que **dans l'Eucharistie l'adoration peut et doit devenir union.** Elle n'est plus simplement une reconnaissance humble de notre condition de créature face au Créateur conduisant à une attitude de soumission, mais elle est participation à la vie d'un Dieu d'amour et de paix qui s'est fait proche de nous par le Verbe Incarné<sup>42</sup>. Et cette participation à la vie divine nous donne la force d'aller jusqu'au bout de notre soumission à notre Père bien-aimé en entrant dans l'abandon des tout-petits entre ses mains<sup>43</sup>.

---

technique : elle est toujours un don de Dieu, dont le bénéficiaire se sent indigne. » (*Quelques aspects de la méditation chrétienne*, 23). Néanmoins, il peut être bon surtout au début du chemin de se mettre à l'école des grands spirituels pour trouver disons une « méthode » qui puisse nous aider à bien nous disposer devant Dieu.

<sup>41</sup> Comme l'enseigne le Catéchisme : « Partir à la chasse des distractions serait tomber dans leurs pièges, alors qu'il suffit de revenir à notre cœur : une distraction nous révèle ce à quoi nous sommes attachés et **cette prise de conscience humble devant le Seigneur doit réveiller notre amour de préférence pour Lui, en Lui offrant résolument notre cœur pour qu'Il le purifie.** » (CEC 2729).

<sup>42</sup> Écoutons Benoît XVI : « L'adoration, avons-nous dit, devient ainsi union. Dieu n'est plus seulement en face de nous, comme le Totalement autre. Il est au-dedans de nous, et nous sommes en Lui. Sa dynamique nous pénètre et, à partir de nous, elle veut se propager aux autres et s'étendre au monde entier, pour que son amour devienne réellement la mesure dominante du monde. Je trouve une très belle allusion à ce nouveau pas que la dernière Cène nous pousse à faire **dans les différents sens que le mot "adoration" a en grec et en latin.** Le mot grec est *proskynesis*. Il signifie le geste de **la soumission, la reconnaissance de Dieu comme notre vraie mesure**, dont nous acceptons de suivre la règle. Il signifie que liberté ne veut pas dire jouir de la vie, se croire absolument autonomes, mais s'orienter selon la mesure de la vérité et du bien, pour devenir de cette façon, nous aussi, vrais et bons. Cette attitude est nécessaire, même si, dans un premier temps, notre soif de liberté résiste à une telle perspective. Il ne sera possible de la faire totalement nôtre que dans le second pas que la dernière Cène nous entrouvre. Le mot latin pour adoration est *ad-oratio* – **contact bouche à bouche, baiser, accolade et donc en définitive amour.** La soumission devient union, parce que celui auquel nous nous soumettons est Amour. Ainsi la soumission prend un sens, parce qu'elle ne nous impose pas des choses étrangères, mais nous libère à partir du plus profond de notre être. (Homélie à la messe de clôture des JMJ à Marienfeld, le 21 août 2005, O.R.L.F. N. 34 – 23.08.2005).

<sup>43</sup> Il va de soi que cette participation trouve sa plénitude dans la communion eucharistique elle-même, mais la communion eucharistique ne peut porter vraiment tout son fruit que si nous prenons le temps d'adorer celui que nous mangeons comme l'a souligné Benoît XVI dans son discours à la Curie romaine lors de la présentation des vœux le 22 décembre 2005 : « Augustin avait déjà dit : « *...nemo autem illam carnem manducat, nisi prius adoraverit ;... peccemus non adorando* – Que personne ne mange cette chair sans auparavant l'adorer ;... nous pécherions si nous ne l'adorions pas » (cf. *Enarr* ;

## Le sacrement de la communion

Disons qu'au niveau de notre vie de prière personnelle, c'est dans l'adoration eucharistique que nos âmes peuvent se régénérer quotidiennement de la manière la plus forte. Aussi bien prions devant le Saint Sacrement exposé ou devant le tabernacle autant que cela nous est possible<sup>44</sup>. Nous y trouverons **le soulagement, le réconfort, la force intérieure** dont nous avons besoin pour supporter toutes les difficultés et les déceptions que nous pouvons éprouver dans notre vie affective, dans nos relations avec les créatures. Le Christ vient nous **consoler, nous guérir, nous unifier intérieurement dans son amour**. Faisons nôtre la prière de l'Église adressée au Christ : « Donne-nous de vénérer d'un si grand amour le mystère de ton corps et de ton sang, que nous puissions recueillir sans cesse le fruit de ta rédemption »<sup>45</sup>.

---

*in Ps 98, 9 CCL XXXOX 1385*). De fait, dans l'Eucharistie nous ne recevons pas simplement quelque chose. Celle-ci est la rencontre et l'unification de personnes ; cependant, la personne qui vient à notre rencontre et qui désire s'unir à nous est le Fils de Dieu. Une telle unification ne peut se réaliser que selon la modalité de l'adoration. **Recevoir l'Eucharistie signifie adorer Celui que nous recevons**. Ce n'est qu'ainsi, et seulement ainsi, que nous devenons une seule chose avec Lui. C'est pourquoi le développement de l'adoration eucharistique, telle qu'elle a pris forme au cours du Moyen-âge, était la conséquence la plus cohérente du mystère eucharistique lui-même : **un accueil profond et véritable ne peut mûrir que dans l'adoration** » (O.R.L.F. N. 52 – 27.12.2006).

<sup>44</sup> Tout en sachant retrouver cette présence dans notre cœur en toute circonstance et en tout lieu. Il ne s'agit pas de tomber dans cet excès qui consisterait à réduire la présence de Jésus à la présence eucharistique alors que nous avons toujours un tabernacle intérieur, celui de notre cœur.

<sup>45</sup> Oraison d'ouverture de la solennité du Saint-Sacrement.