

# COMMENT FAIRE UNE HEURE SAINTE (POUR LES LAÏCS)

Par Mgr Fulton J. Sheen

*Que rien ne t'empêche de toujours prier ; et ne crains pas d'être juste jusqu'à la mort, car les récompenses de Dieu continuent pour toujours. Avant la prière, prépare ton âme; et ne sois pas comme un homme qui tente Dieu (Sir. 18, 22-23, Douay-Rheims).*

La prière est l'élévation de notre âme vers Dieu pour qu'elle corresponde parfaitement à sa sainte volonté. Notre divin Seigneur, décrivant sa mission, a dit : *Car je suis descendu du ciel, non pour faire ma volonté, mais la volonté de celui qui m'a envoyé, [...] afin que je ne perde rien de ce qu'il m'a donné, mais que je le ressuscite au dernier jour* (voir Jean 6, 38-39). *Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé, d'accomplir son œuvre* (voir Jean 4, 34). Pour correspondre à la volonté divine, il faut d'abord la connaître, et deuxièmement avoir la grâce et la force de correspondre avec elle, une fois qu'elle est connue. Mais pour atteindre ces deux dons de lumière pour nos esprits et de puissance pour nos volontés, nous devons vivre en amitié intime avec Dieu.

Cela se fait par la prière. Une vie de prière est donc vécue conformément à la sainte volonté de Dieu, comme une vie sans prière est une vie de volonté personnelle et d'égoïsme. Il y a un élément de prière commun aux Juifs, aux protestants et aux catholiques : la croyance en Dieu. Plus de la moitié des prières, par exemple, qu'un prêtre dit dans son office divin, sont tirées de l'Ancien Testament. Pour les trois, Juifs, protestants et catholiques, une heure sainte est donc comprise comme une heure par jour passée à méditer sur Dieu et notre salut éternel. Cette heure sainte peut être faite n'importe où.

Pour les catholiques, cependant, l'Heure Sainte a une signification toute particulière. Elle signifie une heure continue et ininterrompue passée en présence de Notre Divin Seigneur dans l'Eucharistie. [...] Dans le cas des prêtres et des religieux, il est suggéré qu'ils fassent cette Heure Sainte en plus de leur récitation habituelle de l'Office Divin et de la Sainte Messe. Cette Heure Sainte sera passée dans la prière et la méditation. Une distinction est faite ici entre les deux, en mettant l'accent sur la seconde. Par prière, nous entendons ici la récitation de formules de prière, généralement composées par une personne différente de celle qui prie. *Ne pouvais-tu pas passer une heure avec moi ?*

Les psaumes représentent l'une des plus hautes formes de prière vocale et sont communs aux juifs, aux protestants et aux catholiques. D'autres prières vocales incluent le Notre Père, l'Ave Maria, le Credo, le Confiteor, les Actes de foi, d'espérance et de charité, et des milliers d'autres prières trouvées dans les livres religieux. Il y a trois types d'attention dans la prière vocale : 1) aux mots, de peur que nous ne les prononcions mal ; 2) à leur signification; et 3) à Dieu et à l'intention pour laquelle nous prions. La dernière sorte d'attention est essentielle à la prière vocale. Mais le but principal de ces méditations de l'Heure Sainte est la culture de la prière mentale, ou méditation. Très peu d'âmes méditent; ou bien elles sont effrayées par le mot, ou bien elles n'ont jamais appris son existence. Dans l'ordre humain, une personne amoureuse a toujours conscience de l'être aimé,

vit en présence de l'autre, se résout à faire la volonté de l'autre, et est suprêmement jalouse d'être surpassée dans le moindre aspect du don de soi. . Appliquez cela à une âme amoureuse de Dieu, et vous avez les rudiments de la méditation. La méditation est donc une sorte de communion d'esprit à esprit, avec Dieu comme objet. Sans chercher à fixer les aspects formels de la méditation, mais pour la rendre la plus intelligible possible aux débutants, la technique de méditation est la suivante :

1. Nous parlons à Dieu. Nous commençons par nous mettre en présence de Dieu. Pour ceux qui font l'Heure Sainte devant le Saint-Sacrement, il doit y avoir une conscience de notre présence devant le Corps, le Sang, l'Âme et la Divinité de Notre Seigneur et Sauveur, Jésus-Christ. Naturellement, il existe divers degrés d'intimité avec les personnes. Dans un théâtre, des centaines de personnes sont présentes mais ont peu ou pas d'intimité entre elles. L'intimité s'approfondit dans la mesure où nous établissons une conversation avec une ou plusieurs d'entre elles, et dans la mesure où cette conversation naît d'un intérêt commun. Il en est ainsi avec Dieu. La prière n'est donc pas une simple demande de choses, mais un objectif de transformation visant à *être configurés à l'image de son Fils* (Rom 8, 29). Nous prions non pour disposer Dieu à nous donner quelque chose, mais pour nous disposer à recevoir quelque chose de Lui : la plénitude de la vie divine.

2. Dieu nous parle. L'activité n'est pas seulement du côté humain mais aussi du côté divin. Une conversation est un échange, pas un monologue. De même que l'âme veut s'approcher de Dieu, Dieu veut s'approcher de l'âme. On aurait tort de monopoliser une conversation avec des amis ; il est pire de le faire dans nos relations avec Dieu. Nous ne devons pas être seuls à parler; nous devons aussi être de bons écoutants. *Parle, Seigneur, ton serviteur écoute.* (1 Samuel 3, 9) C'est alors que l'âme ressent la vérité des mots : *Approchez-vous de Dieu, et lui s'approchera de vous* (Jacques 4:8). Tout au long de la méditation, elle nourrit des affections pieuses d'adoration, de demande, de sacrifice et de réparation à Dieu, mais surtout vers la fin de la méditation. Ces affections ou ces entretiens doivent être offerts de préférence avec nos propres mots, car chaque âme doit aimer Dieu à sa manière, et Dieu aime chaque âme d'une manière particulière. Au début, l'âme attirée à Jésus par un élan de grâce vient à Lui, remplie de pensées et d'aspirations naturelles, et très ignorante du surnaturel. Elle ne comprend ni Dieu ni elle-même. Elle a peu de relations intimes avec la Divinité hors d'elle-même et en elle-même, mais elle commence à converser avec Jésus. Si elle persiste à fréquenter sa compagnie, le Seigneur prend peu à peu une part de plus en plus importante dans la conversation et commence à éclairer l'âme. Dans sa contemplation des mystères de la foi, Il l'aide à pénétrer les mots, les faits et les symboles, dont elle n'a encore qu'une connaissance superficielle, et à saisir le sens profond des vérités surnaturelles contenues dans ces faits, ces mots ou ces symboles. Les Écritures s'ouvrent progressivement à l'âme. Les textes bien connus commencent à acquérir un sens nouveau et plus profond. Les expressions familières apportent une connaissance que l'âme s'étonne de n'avoir jamais découverte en elles. Toute cette nouvelle lumière est dirigée vers une compréhension plus pleine et plus parfaite des mystères de notre foi, qui sont les mystères de la vie de Jésus.

Traduction professionnelle française par

ADORATION EUCHARISTIQUE PERPÉTUELLE

[www.perpetualeucharisticadoration.com](http://www.perpetualeucharisticadoration.com)