



L'Heure Sainte consiste à passer, dans la nuit du jeudi au premier vendredi de chaque mois, **une heure de prière uni au Christ** dans le début de sa passion, c'est-à-dire au Jardin des Oliviers.

Le Christ a confié à sainte Marguerite Marie Alacoque : « En réponse à mon empressement à leur faire du bien, les hommes n'ont que froideur et rebut... Toi du moins, console-moi en suppléant à leur ingratitude... Tu communieras tous les premiers vendredis du mois et toutes les nuits du jeudi au vendredi, je te ferai participer à cette tristesse si mortelle que j'ai voulu porter au Jardin des Oliviers. »

L'Heure Sainte (prières du Sanctuaire du Sacré Cœur de Paray-le-Monial)

Jeudi, 6 août 2026 :

Paroles de Jésus à Ste Marguerite Marie, lors de la 2^{ème} grande Apparition.

Et toutes les nuits du jeudi au vendredi je te ferai participer à cette mortelle tristesse que j'ai bien voulu sentir au jardin des Oliviers, et laquelle tristesse te réduira, sans que tu la puisses comprendre, à une espèce d'agonie plus rude à supporter que la mort.

Et pour m'accompagner dans cette humble prière que je présentai alors à mon Père parmi toutes mes angoisses, tu te lèveras entre onze heures et minuit pour te prosterner pendant une heure avec moi, la face contre terre, tant pour apaiser la colère divine, en demandant miséricorde pour les pécheurs, que pour adoucir en quelque façon l'amertume que je sentais de l'abandon de mes apôtres, qui m'obligea à leur reprocher qu'ils n'avaient pu veiller une heure avec moi, et, pendant cette heure, tu feras ce que je t'enseignerai.

A un autre moment, Jésus fait comprendre à Marguerite Marie, quelque chose qui nous est moins connu, mais qui est essentiel. Il semble qu'à un moment donné de l'événement de l'Agonie, la pensée ait traversé le Christ, à savoir que peut-être son sacrifice, sa Passion, la Croix, la mort, pourraient être inutiles... tout cela en vain : car les hommes n'en veulent pas, ils refusent... Est-ce que cette pensée l'a assailli au moment où justement il voyait ses disciples dormir, incapables de veiller ? Est-ce peut-être à ce moment-là qu'il a fait monter vers le Père cette supplication « Père, s'il est possible, que cette coupe s'éloigne de moi » ? Le Pape Pie XI a médité sur cet élément : pour lui, l'ange qui vient reconforter Jésus au Mont des Oliviers, selon l'Evangile de Luc, chapitre 22... l'ange lui aurait montré à l'avance des âmes qui se laisseraient sauver par son acte rédempteur, et cela aurait quelque peu redonné des forces au Seigneur pour boire le calice d'amertume jusqu'à la lie, jusqu'au bout. Et Il a donc pu dire, dans une angoisse extrême, « non pas ma volonté mais la Tienne ». Et il a repris cette prière par trois fois, signe d'une angoisse qui pesait sur Lui, et d'un tiraillement extrême qu'il ressentait en disant ces paroles. Et Pie XI nous enseigne précisément que tous nos actes de consolation, présents, passés et futurs peuvent avoir un effet rétrograde et mystérieusement rejoindre notre Seigneur dans l'épreuve, il y a 2000 ans. C'est ce que le Pape François rappelle dans son Encyclique « Dilexit nos » (Il nous a aimés).

Pour développer un peu cette introduction à l'Heure Sainte, une citation très éloquente du futur Jean-Paul II, encore archevêque de Cracovie, au cours d'une retraite de carême prêchée par lui en 1976, pour le Pape Paul VI et la Curie. Il commente le fait que les trois Apôtres, selon l'Évangile, n'aient pas été capables de veiller une heure avec Jésus :

« L'Église recherche sans cesse cette heure perdue dans le jardin des oliviers, perdue par Pierre, Jacques et Jean... (l'Église veut) réparer cette désertion, et réparer la solitude du Maître qui a accru sa souffrance... Jésus nous permet en quelque sorte de le retrouver continuellement dans cette heure écoulée et irréversible, humainement parlant, et, comme jadis il nous invite à prendre part à la prière de son Cœur qui embrasse toutes les générations d'hommes »

H : Exposition du Saint Sacrement

Méditation introductive. (Extraits de l'Encyclique « Dilexit nos (Il nous a aimés) » du Pape François)

La dévotion au Cœur du Christ n'est pas le culte d'un organe séparé de la personne de Jésus. Nous contemplons et adorons Jésus-Christ tout entier, le Fils de Dieu fait homme, représenté dans une image où son cœur est mis en évidence. Le cœur de chair est considéré comme l'image ou le signe privilégié du centre le plus intime du Fils incarné et de son amour à la fois divin et humain car, plus que tout autre membre de son corps, il est « signe ou symbole naturel de son immense charité ». (DN 48)

Sainte Marguerite-Marie Alacoque a fait le récit d'importantes apparitions entre la fin de décembre 1673 et juin 1675. De la première grande apparition, ressort essentiellement une déclaration d'amour. Jésus dit : « Mon divin Cœur est si passionné d'amour pour les hommes, et pour toi en particulier, que, ne pouvant plus contenir en lui-même les flammes de son ardente charité, il faut qu'il les répande par ton moyen et qu'il se manifeste à eux pour les enrichir de ses précieux trésors que je te découvre ». Sainte Marguerite-Marie résume cela avec force et ferveur : « Il me découvrit les merveilles de son amour et les secrets inexplicables de son Sacré Cœur qu'Il m'avait toujours tenus cachés, jusqu'alors qu'Il me l'ouvrit pour la première fois, mais d'une manière si effective et sensible qu'Il ne me laissa aucun lieu d'en douter ». Dans les déclarations suivantes, la beauté de ce message est réaffirmée : « Il me découvrit les merveilles inexplicables de son pur amour, et jusqu'à quel excès il l'avait porté d'aimer les hommes ». (DN 119-120)

Saint Claude écrit une note en janvier 1677 : « J'ai reconnu que Dieu voulait que je le serve en procurant l'accomplissement de ses désirs touchant la dévotion qu'Il a suggérée à une personne à qui Il se communique fort confidemment, et pour laquelle Il a bien voulu se servir de ma faiblesse ». [Maintenant, ici, notes de Saint Claude rédigées au cours d'une retraite, citées aussi dans l'Encyclique].

« Deux choses m'ont extrêmement touché. La première, c'est la disposition avec laquelle Jésus-Christ alla au-devant de ceux qui le cherchaient [...] Son cœur est plongé dans une horrible amertume, toutes les passions sont déchainées au-dedans de lui, toute la nature est déconcertée, et à travers tous ces désordres, toutes ces tentations, le cœur se porte droit à Dieu, ne fait pas un faux pas, ne balance point à prendre le parti que la vertu et la plus haute vertu lui suggère [...] La seconde chose, c'est la disposition de ce même cœur à l'égard de Judas qui le trahissait, des Apôtres qui l'abandonnaient lâchement, des Prêtres et des autres qui étaient les auteurs de la persécution qu'il souffrait : il est certain que tout cela ne fut pas capable d'exciter en lui le moindre ressentiment de haine ou d'indignation [...] Je me représente donc ce cœur sans fiel, sans aigreur, plein d'une véritable tendresse pour ses ennemis ». (DN 127-128)

H +8min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 36 Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani et leur dit : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais là-bas pour prier. » 37 Il emmena Pierre, ainsi que Jacques et Jean, les deux fils de Zébédée, et il commença à ressentir tristesse et angoisse.

Méditation (Paroles du Cardinal Pizzaballa, Basilique de l'Agonie)

Nous sommes ici à Gethsémani, le lieu où Jésus, ayant atteint le point culminant de son pèlerinage vers Jérusalem, s'est arrêté et a pleuré... Aujourd'hui, Jésus pleure une fois de plus sur Jérusalem. Il pleure sur cette ville, qui demeure un signe à la fois d'espérance et de douleur, de grâce et de souffrance. Il pleure sur cette Terre Sainte, encore incapable de reconnaître le don de la paix. Il pleure pour toutes les victimes d'une guerre qui semble sans fin : pour les familles divisées, pour les espoirs brisés. Mais les larmes de Jésus ne sont jamais stériles : elles ouvrent nos yeux, nous interpellent et révèlent la vérité.

H +16min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 36 Alors Jésus parvient avec eux à un domaine appelé Gethsémani et leur dit : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais là-bas pour prier. » 37 Il emmena Pierre, ainsi que Jacques et Jean, les deux fils de Zébédée, et il commença à ressentir tristesse et angoisse. 38 Jésus leur dit alors : « Mon âme est triste à en mourir. Restez ici et veillez avec moi. »

Méditation

L'Évangile de la Passion nous montre comment Jérusalem a répondu à l'amour [de Jésus]. Nous avons entendu la trahison de Judas, le reniement de Pierre, le silence de Pilate et les cris de la foule réclamant la croix. Nous avons vu le Seigneur dépouillé, couronné d'épines, cloué entre deux criminels, raillé par les passants. Les ténèbres semblent avoir le dernier mot.

H +22min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 38 Jésus leur dit alors : « Mon âme est triste à en mourir. Restez ici et veillez avec moi. » 39 Allant un peu plus loin, il tomba face contre terre en priant, et il disait : « Mon Père, s'il

est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux. »

Méditation

Frères et sœurs, sur cette terre qui continue d'attendre la paix, nous sommes appelés à être les témoins d'un amour qui n'abandonne jamais. Que notre chemin de foi, aujourd'hui encore, soit un chemin d'espérance. Et que nos vies, même au cœur des épreuves présentes, apportent l'amour du Christ et sa lumière partout où les ténèbres semblent régner.

H +30min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 39 Allant un peu plus loin, Jésus tomba face contre terre en priant, et il disait : « Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux. » 40 Puis il revient vers ses disciples et les trouve endormis : il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi ? 41 Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible. »

Méditation (Extraits de la lettre pastorale du Cardinal Pizzaballa à l'Eglise de Terre Sainte)

Lorsque le cri des souffrants semble rester inaudible ou sans réponse, la tentation est grande de perdre la foi, même au sein des communautés de foi, qui devraient être la voix des plus faibles, la foi même en Dieu.

H +38min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 40 Puis Jésus revient vers ses disciples et les trouve endormis : il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pas eu la force de veiller seulement une heure avec moi ? 41 Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation ; l'esprit est ardent, mais la chair est faible. » 42 De nouveau, il s'éloigna et pria, pour la deuxième fois : il disait : « Mon Père, si cette coupe ne peut passer sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! »

Méditation

La confiance chrétienne naît de la foi et constitue un choix à contre-courant. C'est la certitude que Dieu n'a pas abandonné l'histoire au chaos et qu'il reste proche de ceux qui souffrent, de ceux qui sont persécutés, de ceux qui sont rejetés. C'est la conviction qu'une vie donnée par amour n'est jamais perdue.

H +46min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 42 De nouveau, Jésus s'éloigna et pria, pour la deuxième fois : il disait : « Mon Père, si cette coupe ne peut passer sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! » 43 Revenu près des disciples, de nouveau il les trouva endormis, car leurs yeux étaient lourds de sommeil. 44 Les laissant, de nouveau il s'éloigna et pria pour la troisième fois, en répétant les mêmes paroles.

Méditation (De l'homélie à Gethsémani)

Pourtant, depuis ce lieu saint, nous apprenons à regarder la ville avec les yeux du Christ. Nous apprenons à pleurer avec lui, mais aussi à espérer avec lui. Car cette même Jérusalem qui a rejeté le Prince de la Paix a aussi été témoin du tombeau vide. La guerre n'effacera pas la résurrection. Le chagrin n'éteindra pas l'espérance.

H +52min

Evangile selon Saint Matthieu

26, 43 Revenu près des disciples, de nouveau Jésus les trouva endormis, car leurs yeux étaient lourds de sommeil. 44 Les laissant, de nouveau il s'éloigna et pria pour la troisième fois, en répétant les mêmes paroles. 45 Alors il revient vers les disciples et leur dit : « Désormais, vous pouvez dormir et vous reposer. Voici qu'elle est proche, l'heure où le Fils de l'homme est livré aux mains des pécheurs. 46 Levez-vous ! Allons ! Voici qu'il est proche, celui qui me livre. »

Méditation (De la lettre pastorale à l'Eglise de Terre Sainte)

Les Lieux Saints, qui devraient être des espaces de prière, deviennent des champs de bataille identitaires. Les textes sacrés sont invoqués pour justifier la violence, les occupations, le terrorisme. Cet abus du nom de Dieu est peut-être le péché le plus grave de notre époque. De nombreuses institutions religieuses semblent cautionner ces dérives au lieu de les endiguer et de les dénoncer, démontrant ainsi leur faiblesse prophétique.

Bref silence ...

Litanie d'adoration du Très Saint Sacrement

Dieu, Père miséricordieux...

Tous : Nous t'adorons !

Jésus, Fils de Dieu fait chair...

Esprit Saint, lien saint de l'amour...

Sainte Trinité, mystère d'amour...

Dieu plein d'amour qui nous a créés par et pour l'amour...

Jésus, amour de Dieu devenu visible et " à portée de main "...

Jésus, qui dépouillé, as pris la condition d'esclave...

Jésus, qui t'es humilié jusqu'à devenir semblable aux hommes...

Jésus, devant qui tout genou doit fléchir...

Jésus, que toute langue doit proclamer : Toi seul, tu es Seigneur...

Jésus, " Dieu-avec-nous "...

Jésus, Parole de Dieu qui s'est fait chair...

Jésus, Parole de vie éternelle...

Jésus, en qui habite toute la plénitude divine...

Jésus, qui a rempli toute la volonté du Père...

Jésus, qui a apporté la Bonne Nouvelle aux pauvres...

Jésus, soutien de tous les fatigués et des paumés...

Jésus, force de tous ceux qui sont courbés et brisés...

Jésus, cep véritable qui porte beaucoup de fruits...

Jésus, qui a donné ton corps et ta vie...

Jésus, qui a donné ton sang versé pour la réconciliation...

Jésus, ami de tous ceux qui cherchent compréhension et pardon...

Jésus, en qui nous trouvons l'unité fraternelle...

Jésus, qui reste avec nous à l'heure du désarroi et de la détresse...

Jésus, qui nous demande de veiller et de prier...

Jésus, délaissé et renié par tes amis...

Jésus, qui ne rejettes ou n'abandonnes personne dans la solitude...

Jésus, notre compagnon et notre hôte...

Jésus, qui es là silencieusement et restes toujours fidèle...

Jésus, espérance de notre avenir...

Jésus, avec qui, par qui et en qui nous avons la vie...

Jésus, unique médiateur et chemin vers le Père...

Jésus, grand-prêtre et avocat intercédant pour nous...

De toute tiédeur...

Tous : Libère-nous, Seigneur !

De toute indifférence et infidélité...

De toute médiocrité...

De toute peur et angoisse...

De toute aigreur et incrédulité...

De la tentation de reprendre sournoisement ce que nous t'avons donné...

De toute paresse et tout repliement sur nous--mêmes...

De tout manque de respect et d'attention...
De tout formalisme et toute routine...
De toute tendance à l'abandon...
De toute lassitude et de tout découragement...

Tous : Libère-nous, Seigneur !

Pour plus de foi fervente...
Pour une mémoire reconnaissante et une ardeur renouvelée...
Pour une fidélité dans les moindres petites choses...
Pour pouvoir tenir avec ta force au temps de souffrances et de peines...
Pour garder la confiance en toi à l'heure de notre mort...
Pour que par l'esprit de sacrifice et de pénitence nous puissions collaborer avec toi dans ton œuvre de rédemption...

Tous : Nous te prions, Seigneur !

Chant :

Tantum Ergo

Tantum ergo Sacramentum
Veneremur cernui!
Et antiquum documentum
Novo cedat ritui !
Præstet fides supplementum
Sensuum defectui !
Genitori Genitoque
Laus et jubilatio,
Salus, honor, virtus quoque
Sit et benedictio !
Procedenti ab utroque
Compar sit laudatio.
Amen

Un si auguste sacrement,
Adorons-le, prosternés ;
Que les vieilles cérémonies
Fassent place au nouveau rite ;
Que la foi de nos cœurs supplée
Aux faiblesses de nos sens.
Au Père et à son Fils unique,
Louange et vibrant triomphe !
Gloire, honneur et toute-puissance !
Bénédissons-les à jamais !
A l'Esprit procédant des deux,
Egale adoration.
Ainsi soit-il !

Bénédictio et déposition du Saint Sacrement.



Père éternel,
je vous offre le Coeur de Jésus-Christ,
votre Fils bien-aimé,
comme il s'est offert lui-même
en sacrifice pour moi.
Recevez cette offrande que je vous fais,
comme aussi tous les désirs,
tous les sentiments,
toutes les affections,
tous les mouvements,
tous les actes de ce Sacré-Cœur.
Ils sont miens,
puisqu'il s'est immolé lui-même pour moi,
et je veux à l'avenir ne désirer que lui seul.
Recevez-les en satisfaction pour mes péchés,
et en action de grâce pour vos bienfaits.
Recevez-les
et accordez-moi par ses mérites,
toutes les grâces qui me sont nécessaires,
et surtout la grâce de la persévérance finale.
Recevez-les comme autant d'actes d'amour,
d'adoration, de louanges
que j'offre à votre divine majesté,
puisque c'est par le Coeur de Jésus
que vous pouvez être dignement honoré et
glorifié.

Sainte Marguerite-Marie

Les intentions du Pape Léon XIV (08/2026) :

Pour l'évangélisation des villes

« Prions pour que, dans les grandes villes souvent marquées par l'anonymat et la solitude, nous puissions trouver de nouvelles façons de proclamer l'Évangile, en recherchant des moyens créatifs pour construire la communauté. »