

prière et invoque l'Esprit saint qui vient en aide à ta faiblesse. Dis au Christ que tu l'aimes, même si tu ne ressens rien. Devant le réalisme de l'hostie, tu exprimes ta relation à Dieu, tu communies au souffle de l'Esprit, tu deviens une louange de gloire dans le ciel de ton âme.

9. Remercie le Seigneur

Jésus est là pour toi, à chaque instant. Remercie-le pour son amour qui nourrit la conversation intime que tu vis avec lui. Admire ce qu'il fait pour toi : il cache sa gloire dans l'hostie pour ne pas t'aveugler, il voile sa perfection pour ne pas te décourager, il te laisse voir ce que tu peux supporter, il attend que ton cœur s'ouvre totalement à sa miséricorde pour qu'il puisse y répandre ses flots de tendresse. Jésus te devance sans cesse. Il t'a donné la grâce de répondre à son appel et de passer une heure en sa présence sacramentelle. « Le Maître est là, et il t'appelle » (Jn 11, 28).

10. Etanche la soif de Jésus

« Donne-moi à boire », disait Jésus à la Samaritaine. Il a révélé à plusieurs mystiques sa soif d'être aimé au Saint-Sacrement. Son désir est de trouver des adorateurs en esprit et en vérité pour répandre son amour infini. Il se cache sous les apparences du pain et du vin pour que sa pauvreté et sa simplicité soient aussi les tiennes. Unis ta prière à la sienne. Désaltère Jésus en l'adorant dans l'hostie, en te laissant aimer par lui et en le reconnaissant présent dans les autres, surtout les plus petits, à l'exemple des bienheureux Charles de Foucauld et Mère Teresa. Tu lui rends alors amour pour amour, et Dieu répand en toi son Esprit.

(Source ALETEIA)

11. Laisse-toi transformer par Marie

Jésus est là dans son sacrement d'amour. Tu es venu à lui avec ton fardeau. Dépose-le à ses pieds et repose-toi en lui, il te consolera. Prends chez toi Marie ; elle fut le premier tabernacle qui a porté le pain de vie. Unis ton adoration à ses adorations, de la Crèche au Calvaire. Femme de silence avec Joseph, elle t'invite à demeurer dans le silence de ton cénacle et à te laisser transformer par l'adoration. Elle t'accompagne pendant et après la prière. Ainsi, en terminant ton temps d'adoration, en te prosternant de nouveau et en faisant le signe de la croix, sache que Marie et Joseph ne sont jamais loin de toi pour te conduire toujours vers Jésus.

12. Deviens Eucharistie

Plus tu adores, plus ta foi augmente, plus tu deviens action de grâce. Tu entres dans l'intimité du Christ ; son corps et son sang se transfusent en toi. Tu deviens eucharistie, selon l'expression du poète Patrice de La Tour du Pin. Il a découvert que comme les feuilles et les plantes qui par le processus de la photosynthèse absorbent certains éléments du sol, de l'air et de la lumière, l'âme qui s'expose au soleil de l'Eucharistie capte une vie divine qui la nourrit. Le véritable soleil, c'est cette hostie qui répand en ton cœur une aube nouvelle. Tu deviens toi-même une hostie que le Christ divinise pour que tu transformes l'humanité en son corps et en son sang. Ce devenir eucharistique, saint Paul l'exprime aussi en ces termes : « Nous reflétons tous la gloire du Seigneur, et nous sommes transfigurés en son image avec une gloire de plus en plus grande, par l'action du Seigneur qui est Esprit » (2Co 3, 18).

L'ADORATION EUCHARISTIQUE



Douze conseils pour adorer le Saint-Sacrement

L'adoration Eucharistique est un temps de silence en présence du Christ présent dans l'hostie consacrée lors de la messe. Cette prière personnelle est aussi une prière de l'Église : voici douze conseils pour accueillir ce que Jésus veut nous dire.

Amour

L'adoration eucharistique consiste essentiellement à se mettre en présence de Christ, réellement présent en son Corps et en son Sang sous les apparences du pain qui a été consacré à la messe. Il est là, tu es là, c'est tout. Voilà pour la méthode. Jésus a l'initiative, on n'a qu'à accueillir ce qu'il veut nous offrir. Pendant les moments d'adoration, il est bon de recourir à la Sainte Écriture pour soutenir la prière. Il peut y avoir des chants et des prières adaptés de la liturgie des heures, comme les psaumes, et qui suivent le rythme de l'année liturgique. Mais l'important est surtout de demeurer dans la prière silencieuse. Voici douze conseils qui peuvent nous aider à vivre une heure de silence en présence du Saint-Sacrement.

1. Mets-toi à genoux

Tu entres dans ce lieu de prière où le Saint-Sacrement est exposé. Tu te mets à genoux (si tu le peux) et tu t'inclines profondément en signe d'adoration. **Tu adores le Christ présent dans l'hostie consacrée par l'hommage extérieur de ton corps.** Tu fais le signe de la croix lentement en te représentant chacune des personnes de la Trinité présente en toi : « Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, Amen ». Tu restes à genoux quelques minutes ou tu t'assois, selon ce qui te convient..

2. Commence par un acte de foi

Tu commences ton adoration silencieuse par un acte de foi en la présence réelle du Christ dans l'Eucharistie. « Seigneur, je crois que tu es présent sous le signe du pain dans l'hostie. Je t'adore et je te rends grâce ». Tout au long du temps d'adoration, relance ta prière par un

au long du temps d'adoration, relance ta prière par un acte de foi vivifié par l'amour. « Jésus, je crois, mais augmente ma foi ». Ces premiers pas de l'adoration sont importants car ils donnent le ton pour se mettre tout de suite en présence de Dieu.

3. Descends dans ton coeur

L'adoration ne requiert aucune technique compliquée. Tout doit rester simple. **L'amour est le chemin royal qui ouvre la porte du coeur à coeur silencieux.** « Seigneur, je t'aime. Ouvre mon coeur à ton action ». Tu descends dans ton coeur, dans cette partie profonde de ton être qui te permet d'entrer en relation avec le Père, le Fils et l'Esprit. Demande à l'Esprit de t'aider à t'abandonner au Père, qu'il dépose en toi les mêmes sentiments qui habitaient le coeur de Jésus.

4. Prie avec tes distractions

Tu fermes les yeux, tu adores en silence. Tu offres à Jésus ce que tu es et ce que tu vis. Tu lui parles comme à un ami. Des voix et des pensées se lèvent en toi dès que tu commences à te recueillir. Prie avec tes distractions. Offre à Jésus tes préoccupations et tes angoisses. Occupe-toi de lui, il s'occupera de toi. Parle-lui, il te parlera à sa manière. Tiens-toi près de lui, il se tiendra près de toi. Et ton coeur se reposera près du sien.

5. Écoute en le regardant

L'adoration eucharistique est le moyen le plus simple et le plus direct ici-bas pour voir Dieu. Sois présent à sa Présence. Tu regardes Jésus, il te regarde. Si tu ne sais faire que cela, savoir qu'il te regarde avec amour, c'est déjà beaucoup. Pose ton regard sur l'hostie, la croix ou le tabernacle, tu verras combien il t'a aimé et combien il

t'aime en ce moment. Dis-lui que tu l'aimes de tout ton coeur, même si tu ne ressens rien. Il veut t'attirer dans la douceur de son coeur. Demeure en son amour. Écoute ce qu'il a à te dire.

6. Répète une courte prière

Ce n'est pas le moment de prononcer de longues prières et de lire un livre. **Reste près de ton coeur et laisse la présence de Dieu t'envahir.** Choisis un verset d'un psaume, un extrait de l'évangile du jour, une courte prière que tu répètes avec le coeur, sans effort, selon ce que tu vis. Des exemples : « Viens, Jésus » ; « Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi » ; « Je t'adore, Seigneur » ; « Je t'aime » ; « Béni sois-tu » ; « Mon Seigneur et mon Dieu » ; « Jésus doux et humble de coeur » ; « Père, en Jésus, donne-moi l'Esprit » ; « Jésus, fais de moi ton témoin »...

7. Expose toi au soleil de l'Adoration

Expose-toi à l'amour brûlant du Christ comme devant un doux soleil. Tu deviens ce que tu contemples. Regarde vers lui, tu seras illuminé. Il est là où tu le laisses entrer. Accueille sa lumière qui émane de sa divinité. Demande à ton ange gardien de t'aider à adorer. Rien ne sert de parler beaucoup, un soupir d'amour suffit, ou un seul mot : « Abba », « Jésus », « Esprit saint ». **Rends grâce pour ce Dieu qui t'aime tel que tu es et qui t'appelle à la vie éternelle.** Reconnais que tu es digne d'être aimé.

8. Dis-lui que tu l'aimes

Le temps est précieux, tu le brûles pour Dieu dans l'adoration. Tu es fatigué, distrait, tourmenté. Les minutes sont longues. Reviens à la prière du coeur, à une courte formule qui peut enflammer ton coeur. Recommence la