



10 conseils pratiques pour l'adoration du Saint Sacrement

«Le Père cherche des adorateurs en esprit et en vérité.» (Jn 4, 23)

1) Tu es entré dans ce lieu de prière où tu rencontres Jésus dans la Présence Eucharistique. Entre maintenant dans ton cœur, dans la partie la plus intime de ton être.

2) C'est le silence autour de toi. Fais silence en toi. Fais taire toutes les voix qui sont en toi, ne cours pas après les pensées inutiles. Tes problèmes, tes préoccupations, tes angoisses, ne les garde pas pour toi mais offre-les à Jésus. Pendant ce temps d'adoration, occupe-toi bien de Lui, Lui prendra soin de toi, bien mieux que tu ne pourrais le faire toi-même. Demande une grâce d'abandon, de confiance.

3) Pose un regard sur Jésus Eucharistie. Commence à faire parler ton cœur, commence à aimer Celui qui nous a aimés le premier.

4) Évite de prononcer des prières seulement avec les lèvres sans t'arrêter sur les paroles que tu dis. Évite de lire la Bible les pages les unes après les autres durant tout le temps de ta prière. Entre dans la prière du cœur. Choisis un verset de psaume, une phrase évangélique, une petite prière simple et répète-la avec le cœur, doucement, continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne ta prière, ton cri, ta supplication. Choisis-la selon ce que tu vis actuellement. «Cœur de Jésus, j'ai confiance en toi», «Mon Père je m'abandonne à toi», «Jésus, fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur», «Jésus je t'aime», «Mon Amour», «Jésus Amour», «Jésus doux et humble de cœur»...

5) Ne passe pas tout ce temps à te lamenter ou à demander. Entre dans l'action de grâce, dans la reconnaissance. Au lieu de considérer ce qui te manque, rends grâce pour qui tu es, ce que tu as. rends grâce pour ce qui te sera donné demain.

6) Tu peux être pris par la fatigue ou les distractions. Courage ! A peine t'en rends-tu compte, recommence doucement la prière du cœur. Demande l'aide de l'Esprit Saint pour qu'Il soit ta force dans la faiblesse et qu'il devienne toujours plus ton maître intérieur.

7) Jésus est au centre de l'Église. Il veut être le centre de ton existence. En le regardant, apprends peu à peu à passer du «je» au «tu», de la volonté de réaliser tes projets au désir et à l'accueil de sa volonté sur toi.

8) Jésus est exposé solennellement. Accueille la lumière qui émane de sa Présence. Comme le soleil réchauffe et fait fondre la neige, de même, si tu t'exposes à lui, il pourra continuer à illuminer les ténèbres qui enveloppent ton cœur, jusqu'à les dissiper complètement.

9) Jésus se cache sous l'apparence simple et pauvre du pain. Il vient à toi, pauvre, pour que tu puisses apprendre à accueillir dans la vérité et l'humilité tes pauvretés et celles de tes frères.

10) Tu es dans le silence, reste dans le silence. Marie, Étoile du Matin et Porte du Ciel est auprès de toi, sur ton chemin ; elle t'indique le chemin et t'introduit dans la chambre du Roi. C'est elle qui te fera comprendre, dans le silence, qu'en regardant Jésus, tu découvriras la présence de la Sainte Trinité en toi. Tu pourras expérimenter dans ta vie la parole du psaume 34: «Qui regarde vers Lui resplendira sans ombre ni trouble au visage.»