

# Rester en communion avec Dieu dans nos vies quotidiennes compliquées

## Suggestion pratique n° 1

### PRIER EN SILENCE DANS UNE ÉGLISE DEVANT LE TABERNACLE OU DEVANT LE SAINT SACREMENT EXPOSÉ

Il vous arrive d'avoir la possibilité de passer devant une église ouverte, et de vous y arrêter pour prier quelques instants. Dans ce cas, rendez-vous jusqu'au tabernacle où est conservée la Réserve Eucharistique. Et prenez quelques instants. Voici quelques pistes, mais la prière devant le Saint Sacrement obéit aux règles de toute oraison.

> **attendre** ces instants d'adoration comme un grand moment de notre semaine ou de notre journée et y aller comme à un rendez-vous d'amour.

> **commencer** l'adoration par un geste qui exprime notre respect et notre désir de rencontrer le Seigneur en vérité. Nous pouvons par exemple nous agenouiller un moment devant le tabernacle et, après avoir tracé sur nous un signe de la croix, murmurer lentement une invocation : « *Mon Seigneur et mon Dieu!* », « *Seigneur, je ne suis pas digne de me tenir en ta présence, mais j'en suis tout heureux* »...

> **adopter une attitude** corporelle que nous serons capables de conserver un bon moment et qui favorisera notre recueillement.

> « **mettre le contact** », c'est-à-dire établir le dialogue entre notre moi le plus profond et Celui que nous venons adorer : « *Tu m'attendais Seigneur! Me voici!* ».

> **bien rectifier notre intention** : « *C'est pour Toi, Seigneur, que je viens. C'est ton plaisir que je cherche, et non le mien. Je n'attends ni émotions sensibles ni pensées originales, je viens essentiellement Te donner la joie de me redire ton Amour et de me transformer. Fais de moi ce qu'il Te plaira pendant ces minutes que je Te consacre. Je ne désire rien d'autre!* »

> **avoir avec soi quelque support qui nous permettra de revenir au dialogue intérieur au moment des inévitables distractions** : sa Bible sur support papier ou sur son smartphone ; un feuillet de prière ; une liste des personnes pour qui on souhaite intercéder ; son chapelet...

> **prendre l'habitude d'un déroulement précis** : par exemple, un temps de silence ; puis une petite lecture biblique ; puis un temps d'intercession ; puis le Notre Père et un signe de croix pour finir...

> **repartir en continuant à prier intérieurement** : en gardant un recueillement propice pour rester à l'écoute de Dieu et à être attentif aux autres dans une grande charité.