

009. Adorer Jésus eucharistie

dix conseils pratiques

1- Tu es entré dans **cette église** où tu rencontres Jésus dans la Présence Eucharistique. Entre maintenant dans **ton cœur**, la partie la plus intime de ton être.

2 - **Fais silence en toi.** Offre à Jésus tes problèmes, tes préoccupations, tes angoisses, tes joies, ton bonheur, tout ce qu'il y a dans ta tête, dons ton cœur, dans ta vie en ce moment. Pendant ce temps d'adoration, occupe-toi de Lui et Lui prendra soin de toi. Demande à Jésus cette aptitude à la confiance: il t'en fera goûter la joie.

3- **Pose ton regard sur Jésus Eucharistie.** Laisse parler ton cœur, aime Jésus qui est là, devant toi... C'est lui qui t'a aimé le premier.

4- **Si tu récites des prières,** pense bien aux paroles que tu dis et reviens souvent au silence. **Prie avec ton cœur.** Choisis un verset de psaume, une phrase d'évangile, une petite prière simple et répète-la dans ton cœur, doucement et continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne ta prière, ton cri, ta supplication d'aujourd'hui. Exemples: « *Mon Père, je*

m'abandonne à Toi » « *Cœur de Jésus, j'ai confiance en Toi* » « *Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur* » « *Jésus, je t'aime* » « *Tu es mon Berger* » « *Tu es avec moi* » « *Jésus doux et humble de cœur, rends mon cœur semblable au Tien* » « *Jésus, Jésus* » « *Viens, Esprit Saint* » etc. Tu t'adresses ainsi à Dieu Père, Dieu le Fils, Dieu le Saint Esprit.

5 - **Entre dans l'action de grâce: remercie Dieu,** sois reconnaissant envers Lui. Rends grâces pour ce qu'Il est, Lui, Dieu, pour ce qu'Il fait pour toi, pour tous, depuis toujours, pour ce qu'Il te dit dans ton cœur, par l'Église, par la Bible; sois reconnaissant pour ce que tu es, pour ce que tu as. Remercie-le à l'avance pour ce que sera demain... Aime-le...



6 - **Si tu es fatigué ou distrait: courage!** Courage, recommence la prière du cœur, doucement. Demande l'aide du Saint-Esprit (« *Viens, Esprit Saint!* ») pour qu'Il te secoure dans ta faiblesse. L'Esprit Saint est ton maître intérieur: il t'aidera, t'apprendra.

7-Jésus veut être au centre de ton existence. En Le regardant, apprends, peu à peu, à passer du « je » au « Tu », de la volonté de réaliser tes projets tout seul, au désir de collaborer avec Lui, Dieu. Travailler avec Dieu, en écoutant ses conseils, ses désirs, ses projets.

8 - Jésus est exposé solennellement, sur l'autel. **Accueille la lumière invisible qui émane de Sa Présence.** Le soleil réchauffe et fait fondre la neige, Jésus nous réchauffe intérieurement et fait fondre nos peurs.

9 - **Jésus est présent sous les apparences simples et pauvres du pain.** Jésus vient à toi, pauvre, vulnérable, pour que tu n'aies plus peur de tes pauvretés ni de celles des autres.

10 - **Entre dans le silence du cœur de Marie.** La Mère de Jésus, est auprès de toi, dans le silence, elle te fait comprendre qu'en regardant Jésus, on grandit, on Lui ressemble davantage, on devient lumière pour les autres, présence de paix. On construit le monde. « *Qui regarde vers Lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage* » (psaume 34).