

# 10 conseils pratiques pour l'adoration du Saint Sacrement

Jean 4, 23-24 : « Le Père cherche des adorateurs en esprit et en vérité. »

- 1. Tu es entré dans cette église ou cet oratoire, 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 plus 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 de Lui et Lui prendra soin de toi, bien mieux que ce que tu pourrais faire toi-même. Demande une grâce d'abandon et de confiance.
- 3. Pose ton regard sur Jésus Eucharistie**  
Commence à faire parler ton cœur, c'est à dire 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 les pages de l'Écriture les unes après les autres durant 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-là avec le cœur, doucement et continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne ta prière, ton cri, ta supplication. Tu peux choisir la prière qui s'adapte le mieux à ta situation actuelle. Par exemple : « Cœur de Jésus, j'ai confiance en Toi », « Jésus, Fils du Dieu Vivant, prends pitié de moi pécheur », « Mon Père, je m'abandonne à Toi », « Jésus, je t'aime », « Tu es mon Berger », « Tu es avec moi », « Jésus doux et humble de cœur, rends mon cœur semblable au tien » ou tout simplement : « Jésus, Jésus... »
- 5. Ne passe pas tout ce temps à te lamenter ou à demander seulement.**  
Entre dans l'action de grâces, dans la reconnaissance. Au lieu de considérer ce qui te manque, rends grâces pour et que tu es, pour que tu as. Rends grâces pour ce qui te sera donné demain.
- 6. Tu peux être pris par ta fatigue ou la distraction.**  
Courage, à peine t'en rends-tu compte recommence la prière du cœur, doucement. Demande l'aide du Saint-Esprit pour qu'il te secoure dans ta faiblesse et qu'Il devienne toujours plus ton maître intérieur.
- 7. Jésus est au centre de l'Église.**  
Il 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 au désir et à l'accueil de Sa volonté sur toi.
- 8. Il 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. Il se cache sous les apparences simples et pauvres du pain.**  
Il vient à toi, pauvre, pour que tu puisses apprendre à accueillir dans la vérité 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 la route 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 Trinité en Toi. Et tu pourras expérimenter dans ta vie la parole du Psaume 34 : « Qui regarde ver ; Lui resplendira sans ombre ni trouble au visage ».