

Adoration eucharistique : 10 conseils pratiques

Les fidèles qui viennent se mettre cinq minutes ou une heure aux pieds du Seigneur sont là au nom de tout un peuple. A travers eux, c'est l'Eglise qui se laisse regarder, enseigner, former par son Seigneur. L'évangélisation commence à genoux.

1. Vous êtes entré dans cette église, où vous rencontrez Jésus dans la Présence eucharistique. **Entrez maintenant dans votre cœur**, dans la partie la plus intime de votre être. Saint Augustin le dit bien dans ses *Confessions* (X, 27, 38-29, 4) : « *Et voici que tu étais au-dedans, et moi au-dehors et c'est là que je te cherchais, et sur la grâce de ces choses que tu as faites, pauvre disgracié, je me ruais ! Tu étais avec moi et je n'étais pas avec toi.* »

2. C'est le silence autour de vous. **Faites silence en vous**. Faites taire toutes les voix qui sont en vous, ne courez pas après les pensées inutiles. Vos problèmes, vos préoccupations, vos angoisses, ne les gardez pas pour vous, mais offrez-les à Jésus. Prenez ce temps d'Adoration, occupez-vous de Lui et Lui prendra soin de vous, bien mieux que ce que vous pourriez faire vous-même. Demandez une grâce d'abandon et de confiance.

3. Osez votre regard sur Jésus Eucharistie. Commencez à faire parler votre cœur, c'est-à-dire **commencez à aimer Celui qui nous a aimés le premier**.

4. Evitez de prononcer des prières seulement avec les lèvres sans vous arrêter sur les paroles que vous dites. Evitez de lire les pages de l'Ecriture les unes après les autres durant tout le temps de votre prière. **Entrez dans la prière du cœur**. Choisissez un verset de psaume, une phrase évangélique, une petite prière simple et répétez-là, doucement et continuellement, jusqu'à ce qu'elle devienne *votre prière, votre cri, votre supplication*. Vous pouvez choisir la prière qui s'adapte le mieux à votre situation actuelle. Par exemple : « *Coeur de Jésus, j'ai confiance en Toi !* », « *Mon Père, je m'abandonne à Toi !* », « *Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi, pécheur !* » ... ou tout simplement, « *Jésus ! Jésus !* »

5. Ne passez pas votre temps à vous lamenter ou à demander seulement. **Entrez dans l'action de grâces**, dans la reconnaissance. Au lieu de considérer ce qui vous manque, rendez grâces pour ce que vous êtes, pour ce que vous avez. Rendez

grâces pour ce qui vous sera donné demain.

6. Vous pouvez être pris par la fatigue ou la distraction. **Courage**, à peine vous en rendez-vous compte, recommencez la prière du cœur, doucement. Demandez l'aide du Saint-Esprit pour qu'il vous secourt dans votre faiblesse et qu'il devienne toujours plus votre maître intérieur.

7. Jésus est au centre de l'Eglise. **Jésus veut être au centre de votre existence**. En Le regardant, apprenez, peu à peu, à passer du «je» au «Tu», de la volonté de réaliser vos projets au désir et à l'accueil de Sa volonté sur vous.

8. Il est exposé solennellement. **Accueillez sa lumière qui émane de Sa Présence**. Comme le soleil réchauffe et fait fondre la neige, de même si vous vous exposez à Lui, Il pourra continuer à illuminer les ténèbres qui enveloppent votre cœur, jusqu'à les dissiper complètement.

9. Il se cache sous les apparences simples et pauvres du pain. **Jésus vient à vous, Pauvre**, pour que vous puissiez apprendre à accueillir dans la vérité vos pauvretés et celles de vos frères.

10. Vous êtes dans le silence, restez dans le silence. **Marie, Etoile du matin, Porte du ciel, est auprès de vous sur votre chemin**. Elle vous indique la route et vous introduit dans la chambre du Roi. C'est elle qui vous fera comprendre, dans le silence qu'en regardant Jésus, vous découvrirez la Présence de la Trinité en vous. Et vous pourrez expérimenter dans votre vie la parole du psaume 34 : « *Qui regarde vers Lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage* ».

Prière de saint François devant le Crucifié

Seigneur, viens éclairer les ténèbres de mon cœur.

Donne-moi une foi droite, une espérance ferme, un amour ardent.
Fais que je te connaisse, ô mon Dieu, et que je fasse toute chose selon ta sainte Volonté qui ne saurait m'égarer. Amen.

Adoration eucharistique, chaque vendredi, de 8h à 21h,

- vacances scolaires comprises -
(Vêpres à 18h30 et messe à 19h)

Chapelle des Capucins – 9, bd Lafayette, à Clermont-Fd

<http://capucins-clermont.org>