

# L'adoration

## La rencontre avec Jésus dans l'hostie



Se  
mettre  
à genoux

En signe d'adoration et d'hommage envers le Christ présent dans l'hostie consacrée.

Tracer le signe de croix :

**« Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, Amen ».**

Si c'est possible, rester à genoux quelques minutes.

**« Seigneur, je crois que tu es présent sous le signe du pain dans l'hostie. Je t'adore et je te rends grâce ».**

Pendant l'adoration, relancer cet acte de foi tout simplement. **« Jésus, je crois, mais augmente ma foi ».**

Ces courtes prières permettent de se remettre immédiatement en présence de Dieu.



Poser  
un acte  
de foi



Entrer  
en soi

L'adoration ne requiert aucune technique compliquée. Tout doit rester simple.

L'amour est le chemin royal qui ouvre la porte du cœur à cœur silencieux :

**« Seigneur, je t'aime. Ouvre mon cœur à ton action ».**

Fermer les yeux et adorer en silence. Offrir ce que l'on est et ce que l'on vit.

Mais ce n'est pas si simple et parfois mille et une petites choses viennent parasiter notre « cœur à cœur ».

Alors on peut offrir nos préoccupations, en parler à Jésus.

Et mon « petit truc » pour éloigner des distractions qui peuvent être très matérielles (un appel téléphonique à donner, du pain à acheter etc), c'est d'avoir à côté de moi, un petit carnet accessible sur lequel je peux noter ces parasitages pour les éloigner



Prier au  
travers des  
distractions



## Relancer sa prière

Le but de cette adoration est de laisser la présence de Dieu nous envahir et non pas de construire un temps de prière sophistiqué. Une courte prière répétée avec le cœur, sans effort, peut nous ramener dans ce moment silencieux d'accueil du Christ en nous. Des exemples : « **Viens, Jésus** » ; « **Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi** » ; « **Je t'adore, Seigneur** » ; « **Je t'aime** » ; « **Béni sois-tu** » ; « **Mon Seigneur et mon Dieu** » ; « **Jésus doux et humble de cœur** » ; « **Père, en Jésus, donne-moi l'Esprit** » ; « **Jésus, fais de-moi ton témoin** »...

La sainte hostie devient le soleil qui réchauffe et nous devenons ce que nous contemplons. Accueillons la lumière qui émane de sa divinité.

Rendons grâce pour ce Dieu qui nous aime tel que nous sommes et qui nous appelle à la vie éternelle. Reconnaissons que nous sommes dignes d'être aimés.

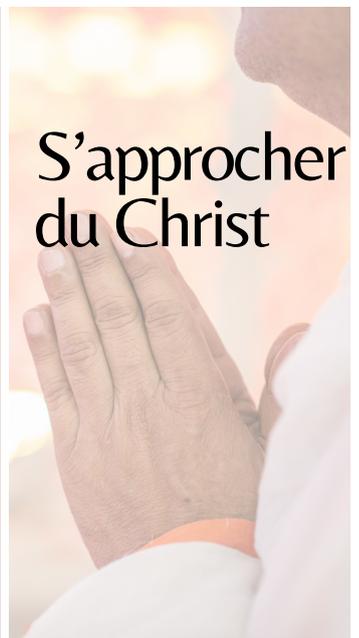
## Se réchauffer à l'amour brûlant du Christ



## Remercier le Seigneur

Jésus est là pour nous, à chaque instant. Remercions-le pour son amour et admirons ce qu'il fait pour nous. Il nous devance sans cesse. Il attend que notre cœur s'ouvre totalement à sa miséricorde pour y répandre ses flots de tendresse : « **Le Maître est là, et il t'appelle** » (Jn 11, 28)  
Il se cache sous les apparences du pain et du vin pour que sa pauvreté et sa simplicité soient aussi les nôtres. Unissons notre prière à la sienne : « **Je n'ai perdu aucun de ceux que tu m'as donnés** » (Jn 18, 9)  
« **Je vous le dis en vérité, toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites.** » (Mt 25, 45-46)

Plus nous adorons, plus notre foi augmente, plus nous devenons action de grâce. Patrice de La Tour du Pin, poète français (1911-1975) à qui l'on doit l'expression « *tout homme est une histoire sacrée* » a découvert que, comme les feuilles et les plantes qui par le processus de la photosynthèse absorbent certains éléments du sol, de l'air et de la lumière, l'âme qui s'expose au soleil de l'Eucharistie capte une vie divine qui la nourrit : nous devenons eucharistie. Ce devenir eucharistique, saint Paul l'exprime aussi en ces termes : « **Nous reflétons tous la gloire du Seigneur, et nous sommes transfigurés en son image avec une gloire de plus en plus grande, par l'action du Seigneur qui est Esprit** » (2Co 3, 18).



## S'approcher du Christ