

## Devant TOI Seigneur Jésus je me rappelle tes propres paroles :

« JE SUIS le Bon Pasteur qui donne sa vie pour ses brebis...  
JE suis venu pour qu'on ait la Vie ! »

« JE chercherai celle qui est perdue, Je ramènerai celle qui est  
égarée, Je soignerai celle qui est blessée, Je fortifierai celle qui est  
malade... » Jn.10, 10-11

« Demeurez en Moi comme Moi en vous... JE suis la vigne, vous  
les sarments. Celui qui demeure en Moi et Moi en lui, celui-là porte  
beaucoup de fruit ; car hors de Moi vous ne pouvez rien faire. »  
Ezéc .34, 16

« Venez à Moi vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et  
Moi Je vous soulagerai.... JE suis doux et humble de cœur. » Mth.11, 28

« C'est Mon Père qui vous le donne, le pain qui vient du ciel, le vrai.  
Car le pain de Dieu, c'est celui qui descend du ciel et donne la VIE au  
monde.

JE suis le Pain Vivant, descendu du ciel. Qui mangera ce pain vivra à  
jamais. Le pain que Je donnerai, c'est Ma chair pour la Vie du monde.

Qui mange ma chair et boit mon sang a la Vie éternelle et Je le  
ressusciterai au dernier jour. » Jn .6, 32, 51,54

# ADORATION

« Venez à moi vous tous qui peinez et ployez  
sous le fardeau, et moi je vous soulagerai... »



## *Dix conseils pour vivre l'adoration*

*(P. Philippe Blanc, Diocèse de Monaco)*

1. Tu es entré dans cette église où 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 pas 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 tu ne pourrais le 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 en premier.
4. Evite de prononcer des prières seulement avec les lèvres sans t'arrêter sur les paroles que tu dis. Evite de lire les pages de l'Écriture les unes après les autres durant tout le temps de prière. Entre dans la prière du cœur. Choisis un verset de psaume, une phrase évangélique, une petite prière simple et répète-la 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.
  - Mon Père, je m'abandonne à Toi.
  - Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi pécheur.
  - Jésus, doux et humble de cœur, rends mon cœur semblable au tien.

5. Ne passe pas tout ce temps à te lamenter ou à demander seulement. Entre dans l'action de grâce, dans la reconnaissance. Au lieu de considérer ce qui te manque, rends grâce pour ce que tu es, pour ce que tu as. Rends grâce pour ce qui te sera donné demain.

6. Tu peux être pris par la fatigue ou la distraction. Courage, à peine t'en rends-tu compte, recommence la prière du cœur, doucement. Demande l'aide de l'Esprit Saint 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 vers lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage ».

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