

## Dix Conseils pour vivre l'adoration



1. Tu es entré dans cette chapelle où tu rencontres Jésus dans sa Présence eucharistique... Entre maintenant dans ton cœur, dans la partie la plus intime de ton être...

2. 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 pourrais le faire toi-même. Demande une grâce d'abandon et de confiance.

3. Pose ton regard sur Jésus Hostie... 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. Choisis un verset de psaume, une phrase de l'évangile, 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.

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 qu'il 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 du Saint-Esprit pour qu'il te secoure dans ta faiblesse et qu'il devienne toujours plus ton maître intérieur.

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 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* ».