

Comme Marthe, épancher notre cœur devant le Seigneur, puis, comme Marie, « demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour, devant le Christ présent dans le Saint Sacrement.¹ »

PLAN DE L'ENSEIGNEMENT

L'adoration eucharistique est une rencontre avec Dieu. Cette rencontre se déploie souvent en suivant les étapes suivantes :

1. Prendre la décision de prier
2. Choisir un lieu pour prier
3. Comme Marthe, épancher notre cœur
4. Laisser pacifier notre cœur
5. Comme Marie, écouter Jésus et le laisser agir en nous
6. Conclure la prière en douceur

CONSEILS PRATIQUES

pour l'adoration

Se mettre en présence de Dieu :

Avec notre corps :

- ✓ S'agenouiller ou s'asseoir et se recueillir.
- ✓ Faire un signe de croix lentement et consciemment.
- ✓ Regarder le Saint-Sacrement.

Par des prières vocales telles que Notre Père, Ave Maria, Credo.

Par des petites phrases à répéter :

- ✓ « Jésus, tu es vraiment là. »
- ✓ « Jésus, mes yeux ne voient qu'une hostie, mais je crois que tu es là. »
- ✓ « Jésus, tu as dit : "Ceci est mon corps." J'ai confiance en ta Parole. »
- ✓ « Jésus, tu me regardes avec amour. »
- ✓ « Jésus, je viens à toi, porté par la foi de ton Église. »
- ✓ « Jésus, tu aimes tout homme, je te présente tous ceux que j'aime et ceux que je n'aime pas assez. »
- ✓ « Jésus, apprend-moi à t'aimer. »
- ✓ « Jésus, tu as soif d'être aimé de moi. »

Nous pouvons aussi répéter une phrase de l'Évangile :

- ✓ « Ma vie, personne ne me l'enlève, mais je la donne de moi-même » (Jn 10, 18).
- ✓ « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis » (Jn 15, 13).

NOTES PERSONNELLES

¹ Ecclesia de Eucharistia, 25

✓ « La preuve que Dieu nous aime, c'est que le Christ, alors que nous étions pécheurs, est mort pour nous » (Rm 5, 6).

L'Eucharistie nous rend présents à la mort et la résurrection de Jésus, nous pouvons donc avec notre imagination nous représenter Jésus présent devant nous.

Lors de distractions, les présenter à Jésus et ramener en douceur notre attention sur Lui.

Jésus agit en nous dans l'adoration même si nous ne le ressentons pas.

CITATIONS

« En faisant du pain son Corps et du vin son Sang, Jésus anticipe sa mort, il l'accepte au plus profond de lui-même et il la transforme en un acte d'amour. »
(Benoît XVI)

Il faut « maintenir que, dans la réalité elle-même, indépendante de notre esprit, le pain et le vin ont cessé d'exister après la consécration, en sorte que c'est le corps et le sang adorables du Seigneur Jésus qui, dès lors, sont réellement présents devant nous sous les espèces sacramentelles du pain et du vin. » (Jean-Paul II²)

« Ma chair est vraiment une nourriture et mon sang vraiment une boisson. Qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi et moi en lui » (Jn 6, 55-56).

« Voulez-vous partir, vous aussi ? Simon-Pierre lui répondit : "Seigneur, à qui irions-nous ? Tu as les paroles de la vie éternelle" » (Jn 6, 67-68).

« Il est bon de s'entretenir avec Lui et, penchés sur sa poitrine comme le disciple bien-aimé (cf. Jn 13, 25), d'être touchés par l'amour infini de son cœur. Si, à notre époque, le christianisme doit se distinguer surtout par "l'art de la prière", comment ne pas ressentir le besoin renouvelé de demeurer longuement, en conversation spirituelle, en adoration silencieuse, en attitude d'amour, devant le Christ présent dans le Saint-Sacrement ? Bien des fois, chers frères et sœurs, j'ai fait cette expérience et j'en ai reçu force, consolation et soutien! »
(Jean-Paul II³)

« Mes enfants très chers, Jésus veut que je vous dise encore combien il a d'amour pour chacun d'entre vous, au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer. Je m'inquiète de ce que certains d'entre vous n'aient pas encore vraiment rencontré Jésus seul à seul : vous et Jésus seulement. Nous pouvons certes passer du temps à la chapelle, mais avez-vous perçu – avec les yeux de l'âme – avec quel amour il vous regarde ? Avez-vous vraiment fait connaissance avec Jésus vivant, non à partir de livres mais pour l'avoir hébergé dans votre cœur ? Avez-vous entendu ses mots d'amour ? Demandez-en la grâce : il a l'ardent désir de vous la donner... [Il veut vous dire] non seulement qu'il vous aime, mais davantage : qu'il vous désire ardemment. Vous lui manquez quand vous ne vous approchez pas de lui. Il a soif de vous. » (Mère Teresa)

« J'ai soif, mais d'une soif si ardente d'être aimé des hommes au Saint-Sacrement, que cette soif me consume, et je ne trouve personne qui s'efforce, selon mon désir, pour me désaltérer, en rendant quelque retour à mon amour. » (Jésus à sainte Marguerite-Marie Alacoque, Paray-le-Monial.)

NOTES PERSONNELLES

² Ecclesia de Eucharistia, 26

³ Ibid., 25