

L'adoration eucharistique

Ce texte peut vous aider à entrer dans la prière d'adoration.

L'adoration eucharistique silencieuse est une forme d'oraison où nous prions devant le tabernacle ou l'hostie exposée dans un ostensor. Que l'on soit seul ou en groupe, nous adorons le Christ ressuscité présent dans le Saint Sacrement. Nous « voyons » Dieu avec les yeux du cœur à travers le signe du pain consacré et nous expérimentons sa miséricorde infinie.

Il est là, je suis là.

L'adoration eucharistique nous prépare à la célébration de la messe, source et sommet de la prière et de la vie chrétienne. Elle prolonge l'acte eucharistique du Christ vécu en Église et nous transforme de l'intérieur pour que nous soyons lumière du monde et sel de la terre.

Nous ne sommes jamais seuls quand nous adorons, puisque nous portons l'Église et nous intercédons pour le monde.

Pour vivre ce temps d'amour auprès du Saint-Sacrement, voici dix conseils où je me permets de « te » tutoyer, ami lecteur, amie lectrice, car prier est quelque chose de si personnel et de si simple que le tutoiement devient possible.



Mets toi à genoux

Tu entres dans ce lieu où le Saint-Sacrement est exposé. Tu traces sur toi le signe de la croix lentement. Tu te mets à genoux et tu t'inclines profondément en signe d'adoration. Tu adores le Christ présent dans l'hostie consacrée. Tu restes à genoux quelques minutes ou tu t'assoies, selon ce qui te convient.

Commence par un acte de foi

Tu commences ton adoration silencieuse par un acte de foi en la présence réelle du Christ dans l'eucharistie. « Seigneur, je crois que tu es présent dans l'eucharistie ; Je t'adore et je te rends grâce. » Ces premiers pas de l'adoration donnent le ton pour te mettre tout de suite en présence de Dieu. Relance souvent ta prière par un acte de foi vivifié par l'amour. « Jésus, je crois que tu es là mais augmente ma foi. »

Descends dans ton cœur

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. Envoie ton Esprit. » Demande à l'Esprit de t'aider à t'abandonner au Père et de déposer en toi les mêmes sentiments qui habitent le cœur de Jésus.

Prie avec tes distractions

Des voix et des pensées se lèvent en toi dès que tu commences à fermer les yeux, à te recueillir. Prie avec tes distractions et ta fatigue. Offre au Christ tes préoccupations et tes angoisses, l'Église et le monde. Tiens-toi près de lui, il se tiendra près de toi. Parle-lui comme à un ami.

Écoute en regardant

Pose ton regard sur l'hostie ou le tabernacle. Crois que le Christ est là présent, même si tu ne ressens rien. Tu le regardes, il te regarde. Demeure en son amour. Écoute ce qu'il a à te dire dans le silence.

Répète une courte prière

Reste près de ton cœur et laisse la présence de Dieu t'envahir. Choisis un verset d'un psaume, un extrait de l'évangile du jour, une courte prière que tu répètes avec le cœur, sans effort : « Viens, Esprit Saint » ; « Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi. » Ne parle pas beaucoup, un seul mot peut suffire : « Abba (Père) », « Jésus. »

Dis-lui que tu l'aimes

Dis au Christ que tu l'aimes de tout ton cœur, même si tu ne ressens rien. Tu formes son corps avec tous les baptisés. Rends grâce pour ce Dieu qui t'aime tel que tu es et qui t'appelle à la vie éternelle. Reconnais que tu es digne d'être aimé.

Remercie le Seigneur

Remercie le Seigneur pour son amour. Il cache sa gloire dans le pain consacré pour ne pas t'aveugler, il voile sa perfection pour ne pas te décourager. Il attend que ton cœur s'ouvre à sa miséricorde pour qu'il puisse y répandre ses flots de tendresse. Plus tu adores, plus ta foi augmente, plus tu deviens « eucharistie », action de grâce.

Étanche la soif de Jésus

Donne-moi à boire, disait Jésus à la samaritaine. Son désir est de trouver des adorateurs en esprit et en vérité. Unis ta prière à la sienne. Désaltère Jésus en l'adorant, en te laissant aimer par lui, en le reconnaissant présent dans les autres, surtout les plus petits.

Laisse-toi transformer avec Marie

Prends chez toi Marie ; elle fut le premier tabernacle qui a porté le Pain de vie. Et quand Marie est là, Joseph n'est pas loin. Ainsi, en terminant ton temps d'adoration, en te prosternant de nouveau et en faisant le signe de la croix, sache que Marie et Joseph te conduisent toujours vers le Christ qui est venu dans le monde pour que tous aient la vie.

Jacques Gauthier (dans Magnificat de juin 2016)