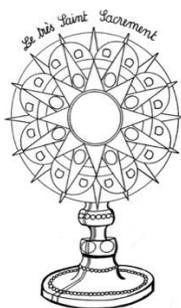


## SALUER LE SEIGNEUR

La première chose à faire, c'est de reconnaître la Présence de Jésus dans l'hostie sainte, de sortir de votre « moi ». C'est du pain que vous voyez, mais pourtant vous êtes auprès de Jésus ! Vous faites donc un signe intérieur et extérieur d'adoration – signe de Croix, gémissement – avec une prière personnelle comme « Mon Seigneur et mon Dieu ».



## CHOISIR UNE BONNE POSITION

Le corps doit pouvoir être un canal et non un obstacle à la prière. Inutile de vous mettre à genoux trop longtemps si c'est douloureux... Toutefois on peut employer cette position au début et/ou à la fin du temps d'adoration.



## ADORER

Jésus vous attire à lui, alors remerciez-Le. Demandez l'aide de l'Esprit Saint en disant simplement : « Seigneur, donne-moi ton Esprit pour le temps que j'ai à t'offrir ». Vient alors le temps du recueillement. Il est bon d'y faire résonner la Parole de Dieu.



On peut prendre la lecture du jour, ou dire un verset de l'Écriture qui nous fait du bien :  
**« Tu as du prix à mes yeux et je t'aime » (Isaïe 43,4), « Aujourd'hui, il faut que je demeure chez toi » (Luc 19,5)**

Relire plusieurs fois le même passage de l'Écriture, Dieu nous parle ainsi par sa Parole.

Choisir aussi une courte prière et répétez la doucement jusqu'à ce qu'elle devienne votre prière.

Choisir une prière qui s'adapte à votre situation actuelle :

*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*

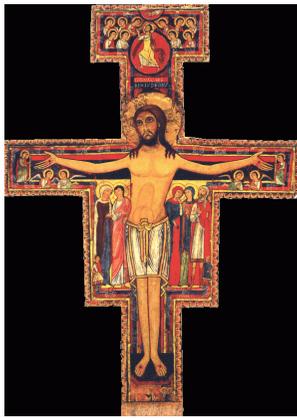
*Jésus, Jésus, Jésus....*

Entrez dans l'action de grâces : au lieu de considérer ce qui vous manque, remerciez le Seigneur pour ce que vous êtes et pour ce que vous avez.

Vous êtes dans le silence : la Vierge Marie, mère de Jésus et aussi notre mère à tous, est auprès de vous sur votre chemin : on peut prier quelques *Je vous salue Marie* ou un chapelet.

Prière de S. François devant le Crucifié Seigneur :

*Viens éclairer les ténèbres de mon cœur. Donne-moi une foi droite, une espérance ferme, un amour ardent. Fais que je te connaisse, ô mon Dieu, et que je fasse toutes choses selon ta sainte Volonté qui ne saurait m'égarer. Amen.*



### ET SI L'ON A DES DISTRACTIONS ?

Quand on se met en silence, mille et une pensées viennent à l'esprit : une dispute avec son conjoint, un dossier qui vous inquiète... Si vous luttez contre cette distraction, elle ne va pas vous quitter ! Alors transformez-la en prière et déposez-la devant l'autel.

### ET SI L'ON S'ENNUIE, QUE L'ON NE SENT RIEN ?

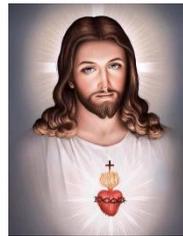
Il est normal de regarder sa montre et de se dire ; « Ce n'est pas possible, ça ne fait pas 5 minutes que je suis là ! » Malgré cette difficulté, il est important de donner le temps décidé. Il y a ici un vrai combat spirituel.



Un petit conseil : quand vous promettez 30 minutes à Jésus, donnez en lui 31 ! Lui donner une minute de plus, c'est écraser la tentation de ne pas avoir besoin de Dieu. Cette minute de plus, c'est la gratuité de l'amour ; le truc ridicule avec quoi Dieu peut faire beaucoup.

### PRENDRE LE TEMPS DE L'AU REVOIR

Comme avec un ami, ne partez pas comme une fusée. Prenez le temps de lui dire au revoir.



*« Le temps que vous passez à adorer Jésus au Saint Sacrement est le meilleur temps que vous puissiez passer sur terre. Chaque instant passé avec Jésus approfondira votre union avec Lui, rendra votre âme immortelle plus glorieuse et plus belle au Ciel, et contribuera à apporter une paix éternelle sur terre. » (Mère Teresa)*



## CONSEILS POUR ADORER LE SAINT SACREMENT



Paroisse ND de l'Assomption

Secteur Massy-Verrières

Mars 2022