

## 11 ÉTAPES POUR SE LAISSER TRANSFORMER PAR LE SAINT-SACREMENT

Simple prière au pied du tabernacle ou de l'ostensoir, adoration perpétuelle qui mobilise toute la communauté, ou procession lors de fête ou de pèlerinage : adorer Dieu présent dans l'eucharistie nous prépare, en Église, à la célébration de la messe.

Pour vivre ce temps auprès du Saint-Sacrement, voici onze conseils où je me permets de te tutoyer, ami lecteur, amie lectrice, car prier est quelque chose de si personnel, de si simple.

### 1/ Mets-toi à genoux

Tu entres dans ce lieu où est le Saint-Sacrement. S'il est exposé, tu te mets à genoux et tu t'inclines profondément : par l'hommage de ton corps, tu adores le Christ présent. Tu traces sur toi le signe de la croix lentement, en saluant chacune des Personnes de la Trinité présente en toi. Tu restes à genoux quelques minutes ou tu t'assois, selon ce qui te convient. Même si tu es déjà distrait, au moins ton corps dit que tu veux être présent à Jésus qui ne cesse jamais d'être là pour toi.



### 2/ Commence par un acte de foi

Tu commences ton adoration silencieuse par un acte de foi : « Seigneur, je crois que tu es réellement présent dans l'eucharistie. Je t'adore et je te rends grâce. » Relance souvent ta prière par un acte de foi vivifié par l'amour. « Jésus, je crois, mais augmente ma foi. » Ces premiers pas sont importants pour entrer en présence de Dieu.

### 3/ Descends dans ton cœur

L'adoration ne requiert aucune technique compliquée. Tout doit rester simple. L'amour ouvre au cœur à cœur silencieux. « Seigneur, je t'aime. Ouvre-moi à ton action. » Tu descends dans ton cœur, dans cette partie profonde de ton être où tu entres en relation avec le Père, le Fils et l'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.



### 4/ Prie avec tes distractions

Tu fermes les yeux. En silence, tu offres à Jésus ce que tu es et ce que tu vis. Tu lui parles comme à un ami. Des voix et des pensées se lèvent en toi dès que tu commences à te recueillir. Prie avec tes distractions. Offre à Jésus tes préoccupations et tes angoisses. Occupe-toi de lui, il s'occupera de toi. Parle-lui, il te parlera à sa manière. Tiens-toi près de lui, il se tiendra près de toi. Et ton cœur se reposera près du sien.



### 5/ Écoute en le regardant

L'adoration eucharistique est le moyen le plus simple et direct ici-bas pour voir Dieu. Tu regardes Jésus, il te regarde. Si tu ne sais faire que cela, c'est déjà beaucoup. Pose ton regard sur l'hostie, la croix ou le tabernacle, tu verras combien il t'a aimé et combien il t'aime en ce moment. Il veut t'attirer sur son cœur. Demeure en son amour. Écoute ce qu'il a à te dire.

### 6/ Répète une courte prière

Ce n'est pas le temps de prononcer de longues prières ou de lire un livre. Choisis un verset d'un psaume, un extrait de l'évangile du jour, une courte prière que tu répètes avec le cœur, sans effort, selon ce que tu vis : « Viens, Esprit Saint » ; « Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi » ; « Je t'adore » ; « Je t'aime » ; « Béni sois-tu » ; « Mon Seigneur et mon Dieu » ; « Jésus doux et humble de cœur » ; « Père, en Jésus, donne-moi l'Esprit » ; « Jésus, fais de moi ton témoin ». Rien ne sert de parler beaucoup, un seul mot peut suffire : « Abba », « Jésus », « Esprit Saint ».



## 7/ Dis-lui que tu l'aimes

Invoque l'Esprit Saint qui vient en aide à ta faiblesse. Dis au Christ que tu l'aimes de tout ton cœur, même si tu ne ressens rien. Thérèse de Lisieux affirmait que le meilleur moyen d'attirer Jésus était de lui dire qu'on l'aime. Tu communies au don du Christ à son Père et au don que le Père te fait dans le corps et le sang de son Fils. 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.



## 8/ Remercie le Seigneur

Jésus est là pour toi, à chaque instant. Remercie-le pour son amour. Admire ce qu'il fait pour toi : il cache sa gloire dans l'hostie pour ne pas t'aveugler, il voile sa perfection pour ne pas te décourager, il te laisse voir ce que tu peux supporter, il attend que ton cœur s'ouvre totalement à sa miséricorde pour qu'il puisse y répandre sa tendresse. Jésus te devance sans cesse. Il t'a donné la grâce de répondre à son appel et de passer une heure en sa présence sacramentelle. « Le Maître est là, et il t'appelle » (Jean 11, 28).

*Paroisse  
Saint Vincent  
Orléans*



## 9/ 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 pour répandre son amour infini. Il se cache sous les apparences du pain et du vin pour que sa pauvreté et sa simplicité soient aussi les tiennes. Unis ta prière à la sienne. Désaltère Jésus en l'adorant, en te laissant aimer par lui et en le reconnaissant présent dans les autres, surtout les plus petits. Tu lui rends alors amour pour amour, et il répand en toi son Esprit.



## 10/ Laisse-toi transformer avec Marie

Prends chez toi Marie ; elle fut le premier tabernacle qui a porté le Pain de vie. Unis ton adoration à la sienne, de la crèche au calvaire. Silencieuse, elle t'invite à demeurer dans le silence et à te laisser transformer par Dieu. Elle t'accompagne pendant et après la prière. Et quand Marie est là, Joseph n'est pas loin pour te conduire vers Jésus. Ainsi, en terminant ton temps d'adoration, en te prosternant de nouveau et en faisant le signe de croix.



## 11/ Deviens eucharistie

Plus tu adores, plus ta foi augmente, plus tu deviens action de grâce. Tu entres dans l'intimité du Christ. Tu deviens eucharistie, selon l'expression du poète Patrice de La Tour du Pin. Tu deviens toi-même une hostie que le Christ divinise pour que tu transformes l'humanité. Saint Paul l'exprime aussi en ces termes : « Nous reflétons tous la gloire du Seigneur, et nous sommes transfigurés en son image avec une gloire de plus en plus grande, par l'action du Seigneur qui est Esprit » (2 Col 3, 18).

« En communion presque corporelle »

« Nous avons découvert que cet aspect central que nous a donné le Seigneur en pouvant célébrer son sacrifice et entrer ainsi en communion sacramentelle, presque corporelle, avec lui, perd de sa profondeur et également de sa richesse humaine s'il manque l'adoration, comme acte découlant de la communion reçue : l'adoration consiste à entrer, au plus profond de notre cœur, en communion avec le Seigneur, qui est présent de façon corporelle dans l'eucharistie. Dans l'ostensoir, il se donne toujours entre nos mains, et nous invite à nous unir à sa présence, à son corps ressuscité. »

Jacques Gauthier (Chronique du 19 juin 2022/ Famille Chrétienne)

