

Comment adorer Jésus dans l'Eucharistie ?

La prière d'adoration est un peu exigeante. Plus facile de dérouler des litanies de demandes que d'exalter la grandeur de Dieu et de s'oublier soi-même, pendant ne serait-ce que cinq minutes ! Et si nous pouvons être transportés un moment par la beauté d'une adoration eucharistique, rapidement, nous trouvons que « ça ne bouge pas beaucoup »...

Sœur Delphine fait partie d'une communauté centrée sur l'adoration. Elle nous donne ses « trucs » pour vivre (et durer) dans l'adoration eucharistique.

1. Choisir une plage de temps régulier

« Pour que l'adoration introduise dans une véritable amitié avec Jésus, il faut être régulier. On peut commencer par une demi-heure tous les 15 jours, par exemple. »

Il faut **choisir un moment de qualité**, où l'on peut être vraiment disponible, comme pour un ami. »

2. Saluer le Seigneur

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

3. Choisir une bonne position

« Il faut une position dans laquelle le corps puisse être un canal et non un obstacle à la prière. Ne vous mettez pas à genoux trop longtemps si c'est douloureux. »

4. Adorer

« Jésus vous attire à lui, alors **remerciez-le**. »

Puis **demandez l'aide de l'Esprit Saint**. Il ne s'agit pas de composer une belle prière, mais de dire simplement : "Seigneur, donne-moi ton Esprit pour le temps que j'ai à t'offrir."

Vient alors **le temps du silence**, du recueillement. Il est bon d'y **faire résonner la Parole de Dieu**. La

fondatrice des Sœurs de l'Adoration réparatrice, Mère Marie-Thérèse Dubouché, disait : "Si vous ne lisez pas l'Évangile, vous rendez Dieu muet !" Vous pouvez le faire avec les lectures du jour ou avec un verset de l'Écriture qui vous 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)... »

5. 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. Ceci fait, viendra plus facilement le silence de l'adoration. »

6. Et si l'on s'ennuie, que l'on ne sent rien ?

« Il est normal de regarder dix-huit fois sa montre et de se dire : "Ce n'est pas possible ! Ça ne fait pas seulement cinq minutes que je suis là !" Mais, malgré cette difficulté, il est très 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-lui en 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 lequel Dieu peut faire beaucoup. »

7. 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. »