

## UNE BELLE PRIÈRE QUI PEUT AIDER PENDANT L'ADORATION :

Âme du Christ, sanctifie-moi,  
Corps du Christ, sauve-moi,  
Sang du Christ, enivre-moi,  
Eau du côté du Christ, lave-moi,  
Passion du Christ, fortifie-moi.  
Ô bon Jésus, exauce-moi.  
Dans tes blessures, cache-moi.  
Ne permets pas que je sois séparé de toi.  
De l'ennemi défends-moi.  
À ma mort appelle-moi.  
Ordonne-moi de venir à toi,  
Pour qu'avec tes saints je te loue,  
Dans les siècles des siècles, Amen.

---

### A la bénédiction du Saint-Sacrement

#### ***Tantum ergo Sacramentum venerémur cernui :***

Il est si grand, ce sacrement ! adorons-le, prosternés.

#### ***Et antiquum documentum novo cedat ritui :***

Que s'effacent les anciens rites devant le culte nouveau !

#### ***Præstet fides supplémentum sensuum deféctui.***

Que la foi vienne suppléer aux faiblesses de nos sens !

#### ***Genitóri, Genitóque laus et iubilatio,***

Au Père et au Fils qu'il engendre louange et joie débordante,

#### ***Salus, honor, virtus quoque sit et benedictio :***

Salut, honneur, toute-puissance et toujours bénédiction !

#### ***Procedénti ab utróque compar sit laudátio. Amen.***

A l'Esprit qui des deux procède soit rendue même louange.

V. Panem de cælo præstitisti eis. (*Tu leur as donné un pain descendu du ciel*)

R. Omne delectamentum in se habentem. (*Ayant en lui toutes délices*)

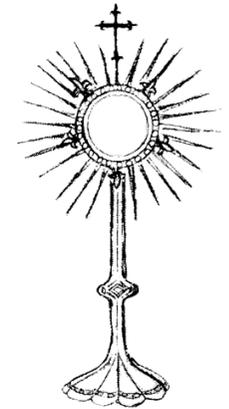
Seigneur Jésus Christ, dans cet admirable sacrement, tu nous as laissé le mémorial de ta passion ; donne-nous de vénérer d'un si grand amour les mystères de ton corps et de ton sang, que nous puissions recueillir sans cesse le fruit de la rédemption. Toi qui régnes pour les siècles des siècles.

## L'adoration : Quelques pistes...

### L'Adoration

#### SENS DU GESTE :

Adorer Dieu devant le Saint-Sacrement, c'est d'abord poser un acte de foi en la présence réelle du Corps et du Sang du Christ dans le sacrement du pain et du vin, consacrés lors de la messe.



**L'adoration est l'expression de notre reconnaissance et de notre émerveillement pour l'amour du Père qui nous a livrés son Fils.** Devant l'hostie consacrée, nous contemplons la porte d'entrée dans ce mystère d'amour du Père que le Christ a ouverte pour nous : avant de verser son sang pour nous sauver, lors de son dernier repas, il nous a donné sa chair en nourriture. Il est présent au milieu de l'Église, tous les jours et jusqu'à la fin des temps. Sa présence se fait toute humble, fragile, comme à notre disposition, visible dans une petite hostie. L'ostensoir est en forme de soleil pour nous aider à nous ouvrir au rayonnement de cette présence, à nous laisser réchauffer par cet amour infini. Adorer Dieu devant le Saint-Sacrement (le Christ présent), c'est laisser l'amour grandir en nous.

**Notre adoration est un acte pour glorifier Dieu à vivre en Église.** La présence du Christ dans l'Église se réalise aussi par la communauté rassemblée. Ceux qui prient avec nous sont aussi un encouragement de notre prière. La chaîne de prière pendant 24 heures manifeste cette force des frères et sœurs dans la foi qui adorent leur Père.

**La Parole de Dieu** est également un support pour durer dans l'adoration, pour nourrir le silence, même s'il ne convient pas de passer tout le temps de l'adoration à lire, mais il faudra donner du temps à l'Esprit Saint pour laisser descendre dans le fond de l'âme la grâce du Seigneur. Le fruit de l'Esprit-Saint nous donnera alors de savourer la simplicité de notre regard amoureux sur le Christ.

## MODE D'EMPLOI :

### AVANT

**1/ J'essaie d'arriver un peu décontracté/e.**

**2/ Je fixe le temps pendant lequel je vais adorer** 10, 15, 30 minutes... Je m'engage à respecter ce temps. Si je m'ennuie, si je suis sec, peu importe : je l'accepte simplement, c'est du temps que je donne au Seigneur.

**3/ Je peux prendre l'Évangile du jour ou un autre texte biblique.**

### PENDANT

En entrant dans la chapelle, je fais une genuflexion ou si je ne peux pas, je m'incline pour poser déjà un acte de foi en la présence du Christ dans l'hostie consacrée.

Je fais attention à la position de mon corps, à genoux, debout, assis... ni crispé, ni avachi. Pour durer dans la prière, il faut que mon corps ne soit pas trop mal à l'aise. Pour rencontrer Dieu, je dois adopter une attitude digne.

Faire alors un beau signe de Croix, lentement.

Je peux murmurer en moi-même des mots comme : « **Seigneur Jésus, tu es présent, je le crois** », ou encore « **O Seigneur, je t'adore** » ; je peux aussi invoquer l'Esprit-Saint : « **Esprit-Saint, viens à mon aide car je ne sais pas prier** » ; je peux aussi confier mon adoration à Marie. Lui demander de m'aider. Pour poser un acte d'adoration, il n'est pas défendu, par exemple, de se prosterner sur le sol.

Après avoir placé mon être en présence de Dieu et laissé mon cœur s'ouvrir en silence au mystère de l'amour du Père, je peux lire tout doucement le texte que j'ai choisi, une, deux ou trois fois pour l'accueillir tel qu'il est. Je peux aussi m'arrêter sur un mot, une phrase qui me touche spécialement. Je ne cherche pas trop à intellectualiser, à discourir ni commenter intérieurement le texte, mais je goûte la saveur de cette parole de Dieu pour moi.

Si je trouve ici du goût au silence tant mieux. Sinon, c'est bien aussi : j'ai le droit d'être déconcentré facilement, le Seigneur ne me juge pas pour cela. Je peux même lui offrir ma déception d'avoir des difficultés dans la prière. Je ne suis pas venu ici pour avoir des sensations agréables, mais pour être avec Lui, parce qu'Il m'aime et je L'aime. Si c'est un peu difficile, c'est probablement parce que l'Esprit-Saint est en train de purifier l'intérieur de mon âme et je ferai bien de le laisser faire, de lui renouveler ma confiance.

Pour surmonter les distractions, je peux : revenir au texte, ou regarder de nouveau vers l'hostie, ou poser un acte de foi et d'adoration. Je suis ici pour me laisser aimer par le Christ qui me regarde et Lui ouvrir mon cœur... Laisser le silence s'installer paisiblement.

Si je m'endors ou que j'ai mal au dos ou ailleurs, je peux changer de position, me mettre à genoux ou debout, ou assis un peu plus droit sur ma chaise...

### AU MOMENT DE PARTIR

Je remercie le Seigneur. Je récite un Notre Père. Je termine par un beau signe de croix.