

- Fixez un temps déterminé  
... et tenez-y fidèlement sans regarder la montre toutes les cinq minutes !
- Mettez-vous en présence du Christ  
Pour cela, faites d'abord le silence dans votre corps et votre esprit : Si vous le pouvez, mettez-vous à genoux, un moment et deux ou trois respirations lentes et profondes peuvent aider à faire le "sas".  
Faites le signe de croix lentement sur vous en réalisant la présence de chaque personne divine : *"Représentez-vous le Seigneur auprès de vous... Pensez-vous que ce soit peu de chose que d'avoir un tel Ami près de vous."* (Thérèse d'Avila)
- Invoquez l'Esprit Saint  
Il faut appeler le Saint Esprit, car sans Lui nous ne pourrions pas prier : *"Nous ne savons pas prier, mais l'Esprit intervient et nous fait crier Abba Père."* (Rom 8)
- Décentrez-vous par l'action de grâce  
Déposez vos fardeaux, vos misères, comme les foules qui venaient à Jésus : *"Venez à moi, vous tous qui peinez sous le fardeau, et moi je vous soulagerai"* (Mt 11, 28-30).  
Dites à Jésus votre volonté de lui remettre vos soucis, vos peurs, votre fatigue : *"Jésus, je ne veux être là que pour toi, j'accepte par amour pour toi ce qui se passera dans cette prière."* Au lieu de considérer ce qui vous manque, rendez grâce à Dieu pour ce que vous êtes.
- Contemplez Jésus dans la foi  
*"Je l'avise et il m'avise"* : disait le paysan d'Ars au saint Curé. Dans l'adoration, deux regards se rencontrent : le regard de Jésus sur vous, et votre regard vers Lui. Si votre regard flanche, le regard aimant de Jésus, lui, ne vacille jamais.
- Laissez-vous aimer.  
La lumière qui émane de l'Eucharistie, c'est la lumière de son amour, le feu qui brûle son Cœur. Laissez sa lumière peu à peu pénétrer et guérir tout votre être : *"Sur vous se lèvera le Soleil de Justice avec la guérison dans ses rayons."* (Malachie 3, 20)
- Aimez-Le en retour  
Jésus, sur la croix, a crié, *"J'ai soif"* (Jn 19, 28). Cet appel a été réitéré auprès de sainte Marguerite-Marie : *"J'ai soif d'être aimé au Saint Sacrement"*.  
Il veut être au centre de notre existence. En le regardant, nous apprenons à passer de la volonté de réaliser nos seuls projets au désir et à l'accueil de sa volonté sur nous.
- Vous pouvez méditer un passage de l'Ecriture  
Priez à partir des lectures du jour ou d'un passage de la Bible. Répétez-le doucement intérieurement. Comment nous tenir en présence de quelqu'un sans prendre le temps de l'écouter ?

# Comment adorer Jésus

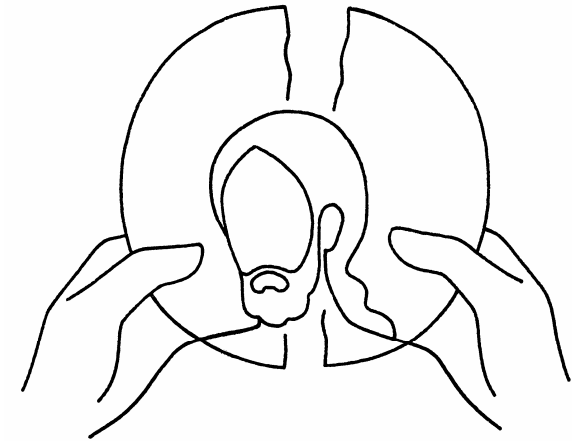
- Vous pouvez aussi pratiquer la 'prière respirée' C'est un exercice très simple et apaisant surtout si vous êtes d'une nature inquiète, si vous traversez des soucis ou si vous avez de la peine à fixer votre attention :
  1. Vous **inspirez très lentement**, "avec le ventre" en vous faisant tout accueil de l'Esprit, sans chercher à "penser".
  2. Ensuite vous **expirez lentement**. En lâchant progressivement votre souffle, vous prononcez amoureusement une courte invocation : "Jésus" ou "Jésus, j'ai confiance en Toi" ou "Je m'abandonne à Toi" ou "Jésus, sois adoré" ou "Gloire à Toi, Jésus"...

Cette "expiration du Nom divin" doit être faite doucement sans aucun essoufflement, "amoureusement" sans être obsédé de "réussir un exercice" : "Tout au plus faudra-t-il prononcer de temps en temps, quelque parole bien douce, semblable à ce souffle qui rallumerait un flambeau éteint... Je dis que le souffle doit être doux, parce que la volonté se trouverait occupée par la quantité de paroles... ce travail doit se faire dans le repos." (Thérèse d'Avila) Petit à petit, vous ne penserez plus à bien faire l'exercice, vous serez "dans" la prière.

Effeuillez ces gémissements d'amour gratuitement pour Dieu, afin de "lui faire plaisir" (Thérèse de Lisieux). Si Dieu vous donne de "goûter" des consolations, accueillez-les mais sans les rechercher pour elles-mêmes.

---

A Thérèse de Lisieux enfant, sa sœur lui demande "Que dis-tu à Jésus dans la prière ?" Thérèse répond : "Je ne lui dis rien, je l'aime!"



## dans le Saint Sacrement ?