3. REGARDER ET ÉCOUTER EN SILENCE

Je regarde Jésus et je me laisse regarder par lui.

Je lui laisse la place. Je me tais et j'écoute ce qu'il veut me dire.

Je peux répéter doucement ma phrase de prière dans le silence.

Quand je suis distrait ou fatigué, je reviens doucement à ma phrase et j'invoque l'Esprit-Saint.

Même si je ne ressens rien, il se passe pourtant quelque chose. Je tiens bon jusqu'au bout : c'est ma fidélité qui compte.

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »
(1 Samuel 3, 9-10)



Dans le silence, Jésus me parle au cœur. Il m'apprend à passer du « je » au « Tu » et à accueillir sa lumière.

4. REMERCIER ET REPARTIR

Je rends grâce pour ce que je suis, ce que j'ai reçu, ce qui m'est donné.

Je lui demande la grâce d'accueillir sa volonté sur ma vie.

Je confie ce temps à Marie, qui m'accompagne et m'apprend à dire « oui » chaque jour.

Je repars avec ce que j'ai reçu dans le cœur, pour le vivre au quotidien et le partager autour de moi.

« Merci Jésus pour ce moment avec toi. Aide-moi à aimer comme toi. »



Informations pratiques

Église Saint-Joseph-l'Artisan
Onet-le-Château

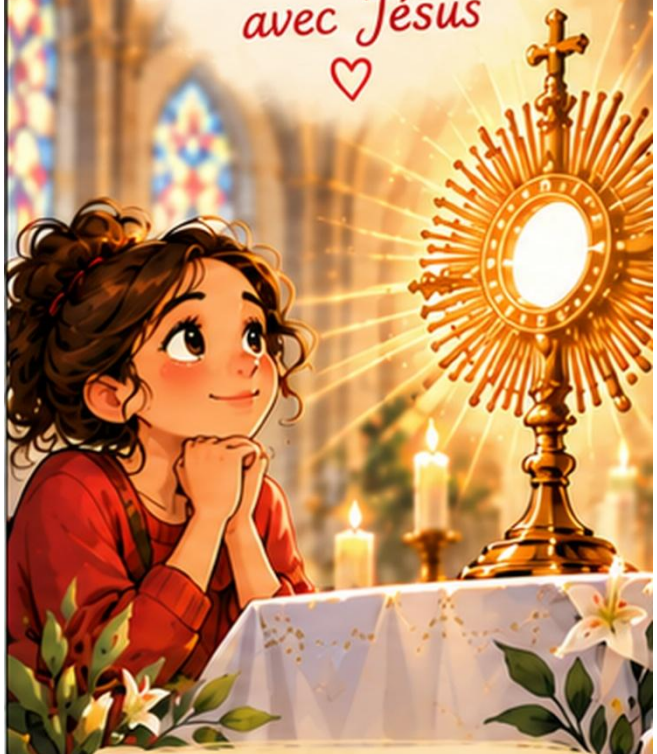
Chaque vendredi

De 18h à 19h
(adoration et confessions)

Maison paroissiale : 05 65 67 05 74
emiliedescausses@gmail.com

L'ADORATION EUCHARISTIQUE

Un cœur à cœur avec Jésus



Se mettre en présence de Jésus, le regarder, se laisser regarder, l'aimer… Il nous attend !

« Qui regarde vers lui resplendira. »
(Psaume 34, 6)

POURQUOI ADORER ?

L'adoration prolonge la messe :
Jésus est réellement présent dans l'Eucharistie.
C'est le même Jésus que nous recevons à la messe.

Adorer, c'est lui donner la première place
et se laisser regarder par lui.
On ne vient pas d'abord pour demander, mais pour être avec lui.

Pas besoin de longue liste de demandes :
il suffit de demeurer avec lui, tel que nous sommes.

Les fruits de l'adoration

- Il est là, vivant et vrai.
- Il me connaît et m'aime tel que je suis.
- Il me transforme peu à peu.
- Il me donne sa paix et sa lumière.

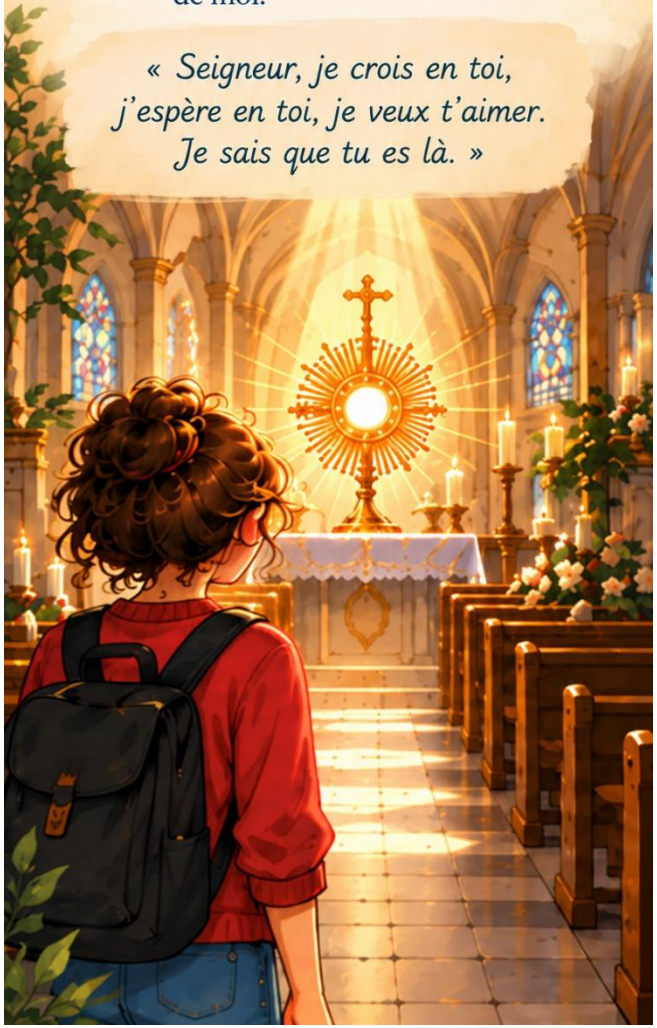


Dans l'adoration,
Jésus éclaire ma vie
et fait grandir son amour.

1. ENTRER ET SE POSER

- Je fais le signe de croix.
- Je m'agenouille si je peux.
- Je tourne mon regard vers Jésus dans l'hostie.
- Je dépose mes soucis, mes joies et tout ce qui pèse sur mon cœur : pendant ce temps, il prend soin de moi.

« Seigneur, je crois en toi,
j'espère en toi, je veux t'aimer.
Je sais que tu es là. »



2. ÊTRE AVEC LUI, SIMPLEMENT

- Je lui parle avec mes mots, comme je suis.
- Je lui confie ce qui est dans mon cœur : mes joies, mes peines, mes questions, mes doutes, mes mercis, mes pardons…
- Je peux m'aider d'un seul verset de l'Évangile ou d'un livret, sans en faire une fuite.
- Je prie aussi pour ceux que j'aime, pour les personnes qui souffrent et pour le monde.

La prière du cœur

Je choisis une courte phrase et je la répète doucement dans mon cœur :

« Mon Seigneur et mon Dieu ! »
(Jn 20, 28)
ou
« Jésus, j'ai confiance en toi. »



Il n'y a pas de mots parfaits :
Jésus m'accueille tel que je suis.