

11 février 2024 : Dimanche de la Santé  
**Méditation de l'Adoration Eucharistique**  
Église St Georges de 8h45 à 9h15 : Messe à 9h 30



Mot d'accueil :

**1) Entrons dans notre cœur**

Nous sommes entrés dans cette église, où nous rencontrons Jésus  
**dans la Présence Eucharistique.**

Entrons maintenant personnellement dans notre cœur, dans la partie la plus intime de notre être.

**2) Demander une grâce d'abandon**

C'est le silence autour de nous. Faisons silence en nous (en moi).

Faisons taire toutes les voix qui sont en nous, ne courrons pas après les pensées inutiles. Les problèmes, les préoccupations, les angoisses, ne les gardons pas, mais offrons-les à Jésus. Pendant ce temps d'adoration, occupons-nous de **Lui** et **Lui** prendra soin de nous, bien mieux que nous pourrions le faire.

Demandons une grâce d'abandon et de confiance.

**3) Poser son regard sur Jésus**

Posons notre regard sur Jésus Eucharistie. Commençons à faire parler notre cœur, c'est-à-dire commençons à aimer Celui qui nous a aimés le premier.

**4) Adopter la prière du cœur**

Évitons de prononcer des prières seulement avec les lèvres sans s'arrêter sur les paroles. Entrons dans la prière du cœur. Choisissons un verset de psaume, une phrase évangélique, une petite prière simple, et répétons-la avec le cœur, doucement et continuellement jusqu'à ce qu'elle devienne notre (ta) prière, ton cri, ta supplication.

### **5) Rendre grâce**

Ne passons pas ce temps à nous lamenter ou à demander seulement. Entrons dans l'action de grâce, dans la reconnaissance. Au lieu de considérer ce qui semble nous manquer, rendons grâce pour ce que nous sommes. Rendons grâce pour ce qui nous sera donné dans ce sacrement.

### **6) Invoquer l'Esprit-Saint**

Nous pouvons être pris par la distraction. Courage . Demandons l'aide du Saint-Esprit pour qu'il nous secoure dans notre faiblesse et qu'il devienne toujours plus notre maître intérieur.

### **7) Accueillir la volonté de Dieu**

Jésus est au centre de l'Église. Il veut être au centre de notre existence. En le regardant, apprenons, peu à peu, à passer du "je" au "Tu", de la volonté de réaliser nos projets au désir et à l'accueil de Sa Volonté sur nous tous.

### **8) S'exposer à la lumière du Christ**

Il est exposé solennellement. Accueillons la lumière qui émane de Sa Présence. Comme le soleil réchauffe et fait fondre la neige, de même si nous nous exposons à Lui, Il pourra continuer à illuminer les ténèbres qui enveloppent nos cœurs jusqu'à les dissiper complètement.

### **9) Accepter ses propres faiblesses et celles des autres**

Jésus se cache sous les apparences simples et pauvres du pain.

Il vient à nous. Pauvre, pour que nous puissions apprendre à accueillir dans la vérité nos pauvretés et celles de nos frères.

### **10) Nous sommes prêts à recevoir le Sacrement de l'Onction**

Sacrement qui permet de renouveler en confiance son lien personnel avec le Seigneur. Sacrement de l'Onction qui rappelle la dignité de chacun, raffermis la confiance, et donne la force de supporter l'épreuve et l'assurance de la vivre en proximité avec le Christ.



Nous chantons : **Laudate Dominum, .....**