

**1. Se présenter devant le Seigneur, lui ouvrir son cœur dans la confiance :**

Commencer par se présenter au Seigneur : « me voici devant toi dans le silence prêt à te rencontrer vraiment »

J'emploie ces mots ou d'autres semblables :

*« Je viens vers toi, Seigneur Jésus, mon cœur est prêt... L'Esprit Saint m'a attiré en cet instant pour être devant toi, avec toi pour ce cœur à cœur. Il dit en mon cœur que venir ainsi te prier, t'adorer, de parler et t'écouter, converser avec toi sera si bon pour moi. Ta bonté, Jésus, emplira mon cœur et je serai meilleur. Merci de me permettre d'être là devant toi pour recevoir de toi ton amour et ta joie d'être avec moi en cet instant. Apprends-moi à te parler. Dis-moi ce que tu aimes, pour que je te le dise. Ouvre mon cœur pour qu'il entende les mots que tu veux me dire. Donne-moi la grâce de m'abandonner à toi dans la confiance. »*

**2. Se tenir devant Jésus, le regarder, l'aimer :**

Je pose mon regard sur Jésus hostie, et je laisse parler mon cœur. Je dis à Jésus simplement que je l'aime. Je peux reprendre pour moi quelques mots du psaume 17, que je redis plusieurs fois : « *Je t'aime, Seigneur, ma force : Seigneur, mon roc, ma forteresse, Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite, mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire ! Tu es la lumière de ma lampe, Seigneur mon Dieu, tu éclaires ma nuit.* »

**3. Parler à Jésus de ma vie :**

Je partage à Jésus ce qui fait ma vie, ce qui habite mon cœur et que je dirais volontiers à un ami intime. Mes aspirations, mes rêves, ce qui me comble de joie, mais aussi mes troubles, mes inquiétudes, mes désillusions, mes peurs, ...je lui partage ma météo intérieure, comment je me sens au plus profond de mon être.

**4. Je l'écoute me parler :**

Je relis le passage de l'évangile du jour ou un passage de l'Écriture que j'aurai choisi par avance. Et j'écoute ce qu'il me dit, je laisse la parole pénétrer mon cœur, m'interpeller.

**5. Je lui dis Merci :**

**6. Je lui demande Pardon :**

**7. Je lui fais part de mes demandes pour les autres :**

Je lui recommande des personnes qui ont besoin de lui. Je lui dis les noms de mes proches, de mes amis, de celles et ceux que j'ai rencontré dans ma journée, de celles et ceux que je vais rencontrer, et après chaque nom lui demande ce que je voudrais qu'il fasse pour eux.

**8. Je lui demande des grâces pour moi :**

Je lui fais part de mes désirs, de mes besoins pour être plus saints, pour me rapprocher de lui davantage (l'amour de la prière, humilité, santé, intelligence, le discernement, réussite, la patience, les vertus qui me manquent, l'ardeur au travail, l'audace de l'évangélisation, un amour plus grand des autres, ...)

**9. Pour terminer ma prière, avec Jésus je me tourne vers le Père pour rendre grâce pour ce temps d'adoration et donne rendez-vous à Jésus à un nouveau temps devant lui :**

Notre Père, qui es aux Cieux, ...