

An abstract painting with a central white sphere radiating outwards in various colors like yellow, orange, blue, and red. The top of the image has a light blue background where the title is written.

CHARTRE des ADORATEURS

*Conseils
pratiques
& spirituels*

CHAPELLE d'ADORATION de MONTPELLIER



Église St Cléophas
Chapelle St Michel d'adoration perpétuelle
de Montpellier
07 68 85 23 05

Paroisse des disciples d'Emmaüs
2, Place de l'Abbé Crebassol
34070 Montpellier
adorationperpetuelle34@gmail.com
<https://paroissedisdisciplesemmaus.fr>

Paroisse confiée aux :

FRÈRES DE
SAINT-JEAN
MONTPELLIER



L'adoration, c'est offrir ce qu'on a de meilleur au Père, c'est se remettre à Jésus et, avec Jésus, au Père.

Vis l'Adoration comme une Mission qui t'est confiée ; Jésus est là pour toi, sois là pour Lui, et pour tes frères et sœurs. Tu as choisi de faire partie de cette noble « chaîne » de prière d'Adoration auprès de Saint Sacrement exposé, et Jésus t'a Lui-même choisi. Entre dans cet Amour de prédilection qu'Il a pour toi ; et ne permets pas que cette chaîne soit rompue tout au long de ce jour.



Charte des adorateurs

Ponctualité

« J'ai remarqué souvent que les gens qui sont en retard sont de bien meilleure humeur que ceux qui ont dû les attendre. »

Veiller à arriver 5 minutes avant mon créneau d'adoration, par respect pour l'adorateur qui me précède, et aussi pour le bénévole en astreinte qui doit vérifier – notamment via les caméras – que le relais d'Adoration s'effectue sereinement.

Silence

« Pose ton regard sur Jésus-Eucharistie. »

La prière d'Adoration est avant tout une prière silencieuse. Je veillerai donc à ne pas déranger par mes bavardages ou mon comportement la ou les personnes présentes à l'adoration.

La chapelle d'Adoration est le lieu de la rencontre avec Jésus Eucharistie, et non pas avec d'autres adorateurs.

Même le voilement ou le dévoilement se font dans la sobriété du silence, et l'intensité d'une prière du cœur.

On peut (ou non !) si on le désire, faire un très sobre « salut » aux adorateurs qui nous précèdent, sans insistance, ni attente de la réciproque ; on n'est pas là pour eux et ils ne sont pas là pour nous... on est là pour Jésus !

Adoration perpétuelle

Dans nos Églises (catholiques), la consigne est de n'exposer le Saint Sacrement qu'une fois par jour, et c'est déjà pour cette raison que nous ne devons pas voiler & dévoiler le Saint Sacrement plus d'une fois par jour. Je ne m'autoriserai donc pas à ouvrir ou fermer le rideau qui voile le Saint Sacrement sans l'autorisation du curé ou de l'équipe Adoration*.

*et si j'ai dû le faire néanmoins (ne pouvant attendre plus et ne parvenant pas à joindre un membre de l'équipe Adoration) : après avoir voilé ou dévoilé, j'en informe par sms la ligne de l'Adoration.

Moyen de reconnaissance de l'adorateur

Pour aider l'adorateur qui me précède à me reconnaître, en arrivant, après avoir salué le Saint Sacrement : je veillerai à actionner le sablier – y compris dans la chapelle du Sacré-Cœur le vendredi où il se trouve sur l'autel – pour manifester que je suis l'adorateur suivant. Et dans la mesure où nous le pouvons (et choisissons), nous lisons la prière « de relais » (Salut au Saint Sacrement et Prière pour les vocations).

« *Les vocations naissent dans la prière et de la prière* » dit le Pape François. La prière pour les vocations peut donc être pratiquée comme une ascèse.



Utilisation de livres, de smartphone, du chant*

Tout cela peut être utile (et est bon !) mais juste le temps de se décentrer de soi-même afin de se centrer sur Dieu. Pratiquons cette ascèse de ne les utiliser que temporairement : la chapelle d'Adoration n'est pas une salle de lecture ni de chant... On peut écouter son smartphone avec des écouteurs, afin de ne pas gêner les autres et le cas échéant, on ne chante que lorsqu'on est seul.

*pour lire la Parole de Dieu, écouter une louange, etc.

Nombre d'adorateurs dans la chapelle

Je pourrais prolonger mon adoration sans pour autant dépasser le nombre d'adorateurs (= nombre de chaises) ; je laisse en priorité la place à l'adorateur inscrit qui suit. Il est possible que l'équipe de l'Adoration fasse découvrir cette prière à de nouvelles personnes, en veillant cependant à ce qu'elles restent au moins 15 minutes pour limiter les allers-venues. De même je veille à ne pas venir en dehors de mon créneau habituel seulement pour quelques minutes.

N'encombrons pas en particulier la chapelle d'Adoration avant et après les Messes. Si la chapelle est en surnombre, je peux prier dans l'église, en présence de Jésus dans le Tabernacle.

Le numéro de l'adoration - 07 68 85 23 05

Je veillerai à appeler « l'équipe Adoration » qu'en cas d'urgence ou de nécessité, et uniquement pour des questions relevant de l'organisation de cette chapelle d'Adoration. Je privilégierai au maximum la communication par sms : la personne « d'astreinte » me rappellera ensuite.

Absence et remplacement

En cas d'impossibilité d'assurer mon créneau adoration, je dois :

1) m'assurer au plus vite de la présence de mon binôme s'il y en a un sur mon créneau ;

2) **ou** me faire remplacer par une tierce personne (parenté, ami, proche, voisin) – *et prévenir par texto sur la ligne d'adoration que l'absence est remplacée* –

3) **ou** permuter avec un autre adorateur : le précédent ou le suivant de préférence (dont j'ai normalement le numéro), ou un autre adorateur dont j'ai les coordonnées et avec lequel je peux m'arranger – *et prévenir par texto sur la ligne d'adoration que l'absence est remplacée* –

4) **ou** demander à l'adorateur précédent et au suivant de chacun faire une demi-heure de plus de manière à combler mon créneau (il peut être plus simple d'ajouter une demi-heure à son créneau d'adoration qu'une heure). – *et prévenir par texto sur la ligne d'adoration que l'absence est remplacée* –

5) signaler **en dernier recours** – et au moins un jour à l'avance – à l'équipe adoration par sms exclusivement, la difficulté de me faire remplacer. Bien préciser le(s) jour(s) et l'heure (et oui !).

Penser dans tous les cas à toujours répondre (oui ou non, sans se justifier) quand on est sollicité par un adorateur ou l'équipe d'adoration. Quand on appelle quelqu'un, laisser un message audio avec ses coordonnées ou envoyer un sms ensuite.

Informations pratiques

Le **vendredi**, l'adoration se fait jusqu'à 13h dans la chapelle d'adoration, puis dans la chapelle du Sacré-Cœur jusqu'à 18h et à nouveau après 18h dans la chapelle d'adoration.

Le **badge** (qui reste la propriété de la paroisse) donne accès à la Chapelle d'Adoration (ainsi qu'aux toilettes). Je m'engage à ne pas le prêter* et à le restituer lorsque je n'assurerai plus de créneau d'adoration régulier.

Quand je dois ouvrir la **porte extérieure de l'église** avec un code : penser à me décaler pour ne pas empêcher l'ouverture (capteurs dans l'embrasure de la porte).

La chapelle est **ventilée** et son air est donc renouvelé très régulièrement. La **température** est fixée à 21°C en hiver et 24°C en été, à charge pour chacun de s'habiller en fonction de sa sensibilité.

Une **caméra** est présente pour votre sécurité et pour vérifier que les relais se passent bien mais rien n'est enregistré.

Possibilité pour les adoreurs (et pour le temps où ils prient dans l'église en général) de **stationner sur le parking** de l'église.

On **ne « privatise » pas** la chapelle de l'Adoration : on ne vient pas avec ses tableaux ou sa déco perso, pour recréer son petit oratoire. On prend ce lieu comme il est, déjà décoré de beaux tableaux.

6 * sauf pour un remplacement opportun et discerné, dont j'informe « l'équipe adoration » via la ligne de l'adoration, par sms.



En adorant, nous donnons au Seigneur la possibilité de nous transformer avec son amour, d'illuminer nos obscurités, de nous donner la force dans la faiblesse et le courage dans les épreuves. Adorer, c'est aller à l'essentiel : c'est la voie pour nous désintoxiquer de nombreuses choses inutiles, des dépendances qui anesthésient le cœur et engourdissent l'esprit.

Pape François, 6 janvier 2020
messe de l'Épiphanie

Douze conseils pour adorer le Saint Sacrement

L'Adoration Eucharistique consiste essentiellement à se mettre en présence du Christ, réellement présent en son Corps et en son Sang sous les apparences du pain qui a été consacré à la messe. Il est là, tu es là, c'est tout. Voilà pour la méthode. Jésus a l'initiative, on n'a qu'à accueillir ce qu'il veut nous offrir.

Pendant les moments d'adoration, il est bon de recourir à la Sainte Écriture pour soutenir la prière. Il peut y avoir des chants et des prières adaptés de la liturgie des heures, comme les psaumes, et qui suivent le rythme de l'année liturgique. Mais l'important est surtout de demeurer dans la prière silencieuse.

Voici douze conseils qui peuvent nous aider à vivre une heure de silence en présence du Saint Sacrement.

1-METS-TOI À GENOUX

Tu entres dans ce lieu de prière où le Saint Sacrement est exposé. Tu te mets à genoux et tu t'inclines profondément en signe d'adoration. Tu adores le Christ présent dans l'hostie consacrée par l'hommage extérieur de ton corps. Tu fais le signe de la croix lentement en te représentant chacune des personnes de la Trinité présentes en toi : « *Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit, Amen* ». Tu restes à genoux quelques minutes ou tu t'assois, selon ce qui te convient.

2-COMMENCE PAR UN ACTE DE FOI

Tu commences ton adoration silencieuse par un acte de foi en la présence réelle du Christ dans l'Eucharistie. « *Seigneur, je crois que tu es présent sous le signe du pain dans l'hostie. Je t'adore et je te rends grâce* ». Tout au long du temps d'adoration, relance ta prière par un acte de foi vivifié par l'amour. « *Jésus, je crois, mais augmente ma foi* ». Ces premiers pas de l'adoration sont importants car ils donnent le ton pour se mettre tout de suite en présence de Dieu.

3-DESCENDS DANS TON CŒUR

L'adoration ne requiert aucune technique compliquée. Tout doit rester simple. L'amour est le chemin royal qui ouvre la porte du cœur à cœur silencieux. « *Seigneur, je t'aime. Ouvre mon cœur à ta présence, à ton action* ». Tu descends dans ton cœur, dans cette partie profonde de ton être qui te permet d'entrer en relation avec le Père, le Fils et l'Esprit. Demande à l'Esprit de t'aider à t'abandonner au Père, qu'il dépose en toi les mêmes sentiments qui habitaient le cœur de Jésus.

4-PRIE AVEC TES DISTRACTIONS

Tu fermes les yeux, tu adores en silence. Tu offres à Jésus ce que tu es et ce que tu vis. Tu lui parles comme à un ami. Des voix et des pensées se lèvent en toi dès que tu commences à te recueillir. Prie avec tes distractions.

Offre à Jésus tes préoccupations et tes angoisses. Occupe-toi de lui, il s'occupera de toi. Parle-lui, il te parlera à sa manière. Tiens-toi près de lui, il se tiendra près de toi. Et ton cœur se reposera près du sien.

5-ÉCOUTE EN LE REGARDANT

L'adoration eucharistique est le moyen le plus simple et le plus direct ici-bas pour voir Dieu. Sois présent à sa Présence. Tu regardes Jésus, il te regarde. Si tu ne sais faire que cela, savoir qu'il te regarde avec amour, c'est déjà beaucoup. Pose ton regard sur l'hostie, la croix ou le tabernacle, tu verras combien il t'a aimé et combien il t'aime en ce moment. Dis-lui que tu l'aimes de tout ton cœur, même si tu ne ressens rien. Il veut t'attirer dans la douceur de son cœur. Demeure en son amour. Écoute ce qu'il a à te dire.

6-RÉPÈTE UNE COURTE PRIÈRE

Ce n'est pas le moment de prononcer de longues prières ou de lire un livre. Reste près de ton cœur et laisse la présence de Dieu t'envahir. Choisis un verset d'un psaume, un extrait de l'évangile du jour, une courte prière que tu répètes avec le cœur, sans effort, selon ce que tu vis. Des exemples :

- « Viens, Jésus » ; « Jésus doux et humble de cœur » ;
- « Seigneur Jésus, Fils du Dieu vivant, prends pitié de moi » ;
- « Je t'adore, Seigneur » ; « Je t'aime » ;
- « Béni sois-tu » ; « Mon Seigneur et mon Dieu » ;
- « Père, en Jésus, donne-moi l'Esprit » ;
- « Jésus, fais de moi ton témoin »...

7-EXPOSE-TOI AU SOLEIL DE L'ADORATION

Expose-toi à l'amour brûlant du Christ comme devant un doux soleil. Tu deviens ce que tu contemples. Regarde vers lui, tu seras illuminé. Il est là où tu le laisses entrer. Accueille sa lumière qui émane de sa divinité. Demande à ton ange gardien de t'aider à adorer. Rien ne sert de parler beaucoup, un soupir d'amour suffit, ou un seul mot : « Abba », « Jésus », « Esprit saint ». Rends grâce pour ce Dieu qui t'aime tel que tu es et qui t'appelle à la vie éternelle. Reconnais que tu es digne d'être aimé.

8-DIS-LUI QUE TU L'AIMES

Le temps est précieux, tu le brûles pour Dieu dans l'adoration. Tu es fatigué, distrait, tourmenté. Les minutes sont longues. Reviens à la prière du cœur, à une courte formule qui peut enflammer ton cœur. Recommence la prière et invoque l'Esprit-Saint qui vient en aide à ta faiblesse. Dis au Christ que tu l'aimes, même si tu ne ressens rien. Devant le réalisme de l'hostie, tu exprimes ta relation à Dieu, tu communies au souffle de l'Esprit, tu deviens une louange de gloire dans le ciel de ton âme.

9- REMERCIE LE SEIGNEUR

Jésus est là pour toi, à chaque instant. Remercie-le pour son amour qui nourrit la conversation intime que tu vis avec lui. Admire ce qu'il fait pour toi : il cache sa gloire dans l'hostie pour ne pas t'aveugler, il voile sa perfection pour ne pas te décourager, il te laisse voir ce

que tu peux supporter, il attend que ton cœur s'ouvre totalement à sa miséricorde pour qu'il puisse y répandre ses flots de tendresse. Jésus te devance sans cesse. Il t'a donné la grâce de répondre à son appel et de passer une heure en sa présence sacramentelle.

« *Le Maître est là, et il t'appelle* » (Jn 11,28).

10-ÉTANCHE LA SOIF DE JÉSUS

« *Donne-moi à boire* », disait Jésus à la Samaritaine. Il a révélé à plusieurs mystiques sa soif d'être aimé au Saint-Sacrement. Son désir est de trouver des adorateurs en esprit et en vérité pour répandre son amour infini. Il se cache sous les apparences du pain et du vin pour que sa pauvreté et sa simplicité soient aussi les tiennes. Unis ta prière à la sienne. Désaltère Jésus en l'adorant dans l'hostie, en te laissant aimer par lui et en le reconnaissant présent dans les autres, surtout les plus petits, à l'exemple des saints Charles de Foucauld et Mère Teresa. Tu lui rends alors amour pour amour, et Dieu répand en toi son Esprit.

11-LAISSE-TOI TRANSFORMER AVEC MARIE

Jésus est là dans son sacrement d'amour. Tu es venu à lui avec ton fardeau. Dépose-le à ses pieds et repose-toi en lui, il te consolera. Prends chez toi Marie ; elle fut le premier tabernacle qui a porté le pain de vie. Unis ton adoration à ses adorations, de la Crèche au Calvaire. Femme de silence avec Joseph, elle t'invite à demeurer dans le silence de ton cénacle et à te laisser transformer par l'adoration.

Elle t'accompagne pendant et après la prière. Ainsi, en terminant ton temps d'adoration, en te prosternant de nouveau et en faisant le signe de la croix, sache que Marie et Joseph ne sont jamais loin de toi pour te conduire toujours vers Jésus.

12- DEVIENS EUCHARISTIE

Plus tu adores, plus ta foi augmente, plus tu deviens action de grâce. Tu entres dans l'intimité du Christ ; son corps et son sang se transfusent en toi. Tu deviens eucharistie... « *Ce n'est plus moi qui vit c'est le Christ qui vit en moi* » (Ga 2,20)

Comme les feuilles et les plantes qui par le processus de la photosynthèse absorbent certains éléments du sol, de l'air et de la lumière, l'âme qui s'expose au soleil de l'Eucharistie capte une vie divine qui la nourrit. Le véritable soleil, c'est cette hostie qui répand en ton cœur une aube nouvelle. Tu deviens toi-même une hostie que le Christ divinise pour que tu transformes l'humanité en son corps et en son sang.

Ce devenir eucharistique, saint Paul l'exprime aussi en ces termes : « *Et nous tous qui, le visage découvert, réfléchissons comme en un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en cette même image, allant de gloire en gloire, comme de par le Seigneur, qui est Esprit* » (2 Co 3, 18).

Église Saint Cléophas Chapelle Saint Michel d'Adoration Perpétuelle



Paroisse des Disciples d'Emmaüs
2, place de l'Abbé Crébassol
34070 MONTPELLIER



Prix : 3 €
ou 5 €
(soutien)

07.68.85.23.05
adorationperpetuelle34@gmail.com
<https://paroissedisciplesemmaus.fr>