

APPRENDRE À PRIER L'ESPRIT-SAINT

Sœur Ursule DOMINI

INTRODUCTION

Nous voudrions introduire notre propos en citant Saint Jean-Paul II dans son encyclique sur le Saint-Esprit : « La manière la plus simple et la plus commune dont l'Esprit Saint, le souffle de la vie divine, s'exprime et entre dans l'expérience, c'est la prière. Il est beau et salutaire de penser que, partout où l'on prie dans le monde, l'Esprit Saint, souffle vital de la prière, est présent. Il est beau et salutaire de reconnaître que, si la prière est répandue dans tout l'univers, hier, aujourd'hui et demain, la présence et l'action de l'Esprit Saint sont tout autant répandus, car l'Esprit « inspire » la prière au cœur de l'homme, dans la diversité illimitée des situations et des conditions favorables ou contraires à la vie spirituelle et religieuse. Maintes fois, sous l'action de l'Esprit Saint, la prière monte du cœur de l'homme malgré les interdictions et les persécutions, et même malgré les proclamations officielles affirmant le caractère areligieux ou franchement athée de la vie publique. »¹

Nous nous retrouvons bien aujourd'hui dans ces déclarations de Saint Jean-Paul II qui a connu des situations de persécution sous le régime communiste. Au cours de notre intervention, nous essayerons de répondre à plusieurs questions qui peuvent jaillir à la lecture de cette citation : Où trouvons-nous l'Esprit-Saint, souffle vital de la prière ? Comment peut-on le prier ? Comment inspire-t-il notre prière ? Et enfin quelles sont les grâces qu'il veut développer en nous pour encore mieux le prier ?

I. OÙ TROUVONS-NOUS L'ESPRIT SAINT ?

Les baptisés ont tous reçu l'Esprit Saint au jour de leur baptême, puis de façon plus consciente au jour de leur confirmation, mais vivons-nous avec Lui ? Le prions-nous ? En cette première partie, voyons l'action de l'Esprit Saint en nous, puis dans la liturgie et enfin contemplons son action.

A. L'Esprit Saint est en nous

¹ SAINT JEAN-PAUL II, Encyclique *Dominum et vivificantem*, 1986, n°65.

Essayons d'illustrer simplement l'action de l'Esprit Saint en nous. Si nous ne prions pas l'Esprit Saint, nous sommes comme le bol de lait chaud au petit-déjeuner, dans lequel nous versons une cuillère à café de chocolat qui se pose au fond du bol et qui a besoin d'être remué pour que le lait prenne sa couleur. C'est ce que fait l'Esprit Saint lorsque nous le prions : Il donne couleur et saveur à notre vie spirituelle.

L'Esprit Saint, nous dit Saint Jean-Paul II, est le Don qui vient dans le cœur de l'homme en même temps que la prière. Dans la prière, il se manifeste avant tout et par-dessus tout comme le Don qui « vient au secours de notre faiblesse ». C'est l'admirable pensée développée par saint Paul dans la Lettre aux Romains, lorsqu'il écrit : « Nous ne savons pas que demander pour prier comme il faut ; mais l'Esprit lui-même intercède pour nous en des gémissements inexprimables ». Ainsi non seulement l'Esprit Saint nous amène à prier, mais il nous guide « de l'intérieur » dans la prière, compensant notre insuffisance, remédiant à notre incapacité de prier ; il est présent dans notre prière et il lui donne une dimension divine. « Celui qui sonde les cœurs sait quel est le désir de l'Esprit et que son intercession pour les saints correspond aux vues de Dieu ». La prière, grâce à l'Esprit Saint, devient l'expression toujours plus mûre de l'homme nouveau qui, par elle, participe à la vie divine².

Benoît XVI complète :

Nous savons combien ce que dit l'apôtre Paul est vrai : « Nous ne savons pas prier comme il faut. » Nous voulons prier, mais Dieu est loin, nous n'avons pas les paroles, le langage pour parler à Dieu, ni même la pensée. Nous pouvons seulement nous ouvrir, mettre notre temps à la disposition de Dieu, attendre qu'Il nous aide lui-même à entrer dans le vrai dialogue. Tout cela est précisément la prière que l'Esprit Saint non seulement comprend, mais apporte en interprète auprès de Dieu. Par l'intermédiaire de l'Esprit Saint, notre faiblesse devient précisément une véritable prière, un véritable contact avec Dieu³.

Terminons ce point avec deux petits conseils très concrets : L'Esprit-Saint est celui qui nous éclaire sur nos péchés : Pensons-nous à lui adresser une brève prière avant de faire notre examen de conscience le soir ou avant notre confession ? L'Esprit-Saint est celui qui précède nos prières parce qu'il prie en nous : Pourquoi ne pas l'invoquer alors pour qu'Il vienne prier en nous et qu'on s'associe à sa prière ?

B. L'Esprit Saint dans la liturgie

L'Esprit Saint est « l'eau vive » qui, dans le cœur priant, « jaillit en Vie éternelle » (Jn 4, 14). C'est lui qui nous apprend à l'accueillir à la Source même : le

² *Ibid.*

³ R. CANTALAMESSA, *9 jours pour devenir ami de l'Esprit-Saint*, EdB, 2017, p. 31.

Christ. Or, il y a dans la vie chrétienne des points de source où le Christ nous attend pour nous abreuver de l'Esprit Saint : La Parole de Dieu, la liturgie de l'Église, les vertus théologales et « aujourd'hui »⁴.

Prier l'Esprit Saint, c'est surtout l'aimer, aimer notre prochain, « Plus on aime, plus on prie ». À l'adoration eucharistique, c'est Lui qui apprend à adorer Dieu en esprit et en vérité comme l'évoque Jésus à la Samaritaine (Jn 4, 22). Cette eau qu'Il veut nous donner est probablement l'Esprit-Saint (Jn 4, 13-14).

Regardons de plus près la liturgie sacramentelle, à travers ses paroles et ses symboles, où l'Esprit Saint nous met en communion avec le Christ. Ainsi il est bon de parler de l'action du Saint Esprit dans chaque acte liturgique en s'appuyant sur le *CEC* : « Dans la Liturgie l'Esprit Saint est le pédagogue de la Foi du Peuple de Dieu, l'artisan des chefs-d'œuvre de Dieu que sont les Sacrements de la Nouvelle Alliance. Le désir et l'œuvre de l'Esprit Saint au cœur de l'Église est que nous vivions de la vie du Christ ressuscité ». Priez ce pédagogue qu'est l'Esprit Saint de vous aider à être des éducateurs dans la Foi. Ayez également confiance en son action en vous ! Le *CEC*. dit aussi que l'Esprit Saint prépare les fidèles à accueillir le Christ (n°1093 à 1098). Il rappelle le Mystère du Christ. Dans l'anamnèse après la consécration, l'assemblée fait mémoire de ce que Dieu a fait dans l'histoire du salut. Vivons mieux l'anamnèse après la consécration. Il actualise le Mystère du Christ : par l'épiclese, avant la consécration, le célébrant implore l'Esprit Saint pour qu'il consacre le pain et le vin et les transforment en Corps et Sang du Christ. Par l'épiclese sur le Peuple, le célébrant prie l'Esprit Saint de consacrer les fidèles afin qu'ils soient en vérité le Peuple de Dieu. Comprendons en profondeur l'action du Saint Esprit dans la Liturgie : Il met en communion avec le Christ. Que l'Esprit Saint puisse nous aider à vivifier notre participation au Saint Sacrifice de la messe.

C. Contemplons l'action de l'Esprit Saint

« Notre époque difficile a particulièrement besoin de la prière, nous dit encore saint Jean-Paul II. Si au cours de l'histoire, hier comme aujourd'hui, des hommes et des femmes en grand nombre ont témoigné de l'importance de la prière en se consacrant à la louange de Dieu et à la vie d'oraison surtout dans les monastères, avec un grand profit pour l'Église, il y a aussi, depuis quelques années, un nombre croissant de personnes qui, dans des mouvements ou des groupes toujours plus développés, mettent la prière au premier plan et y cherchent le renouveau de la vie spirituelle. C'est là un fait significatif et réconfortant, puisque cette expérience apporte une contribution réelle à la reprise

⁴ *CEC*, n°2652 à 2660.

de la prière parmi les fidèles, aidés à mieux considérer l'Esprit Saint comme celui qui suscite dans les cœurs une profonde aspiration à la sainteté. La prière est aussi la révélation de cet abîme qu'est le cœur de l'homme, une profondeur qui vient de Dieu et que Dieu seul peut combler, précisément par l'Esprit Saint. Nous lisons dans Luc : « Si donc vous, qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père du ciel donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui l'en prient ! »⁵

Essayons toutefois d'éviter deux écueils en ce qui concerne l'action de l'Esprit Saint : Ne pensons ni que l'Esprit Saint nous conduit exclusivement par des prophéties, des visions ou des moyens spectaculaires, ni qu'il ne nous conduit jamais par ces moyens, car nous risquerions d'échapper en partie à ses lumières.

Le Seigneur s'emploie à nous instruire depuis que nous avons été baptisés : Sur lui-même, sur les réalités spirituelles, sur la manière de mener notre vie (cf. 1 Co 3,1 ; 2,6). Quand je suis à l'écoute de Dieu qui me parle, il s'agit rarement d'une grande révélation ou de quelque chose de neuf. Le plus souvent, c'est l'affirmation de son amour ou une exhortation à être plus attentif et moins anxieux. Il nous rappelle des vérités toutes simples, mais essentielles.

Dieu peut nous donner des signes à travers notre prière, mais fréquemment on en demande trop. Au lieu de demander de nous enseigner, on s'appuie sur des signes qui peuvent devenir des substituts de Dieu. On peut attendre un signe pour éviter de prendre une décision. Un autre danger est de croire que tout évènement est signe de ce que Dieu veut pour nous.

Le Seigneur ne veut pas que nous l'écoutions pour obtenir des réponses à des questions précises, au point d'être empêchés d'entendre ce qu'il veut nous dire. Faisons-Lui simplement confiance et Il nous donnera la réponse précise que nous attendons. Surtout cherchons-Le pour Lui-même, pour son Amour et par désir de faire tout ce Qu'il veut que nous fassions.

II. COMMENT PRIER L'ESPRIT SAINT ?

A. Attitude du cœur et de l'âme : le recueillement intérieur et la disponibilité à faire la volonté de Dieu

Ce qui est compliqué humainement, c'est que l'Esprit-Saint n'est représenté que par des éléments de la création (colombe, feu, eau...). Il n'est pas le Père, ni le Fils, mais celui qui procède du Père et du Fils. Il procède des deux, et Il nous

⁵ SAINT JEAN-PAUL II, *Dominum et vivificantem*, op. cit., n°65.

conduit à eux. D'où la difficulté, il s'efface, on ne le perçoit pas, alors qu'il est là et il agit. Il est très humble.

Le prier demande une grande simplicité du cœur et une grande foi. Dans *Rosarium Virginis Mariæ*, il est décrit comme le maître de notre vie intérieure. Pour le voir, il faut vivre ce recueillement intérieur dont parle Mère Marie Augusta. On peut aussi le lier avec ce qui fait un apôtre de l'Amour par rapport à la vie intérieure et extérieure. Et cela prend tout son sens, il agit en nous, nous forme intérieurement pour que nous soyons des missionnaires zélés partageant sa soif des âmes unie à celle de Jésus et du Père.

Quelle misère lorsque, par habitude ou par ignorance, nous concentrons nos désirs sur ce qui ne remplit pas. Les disciples d'Éphèse disaient à saint Paul : « Nous n'avons même pas entendu dire qu'il y a un Esprit Saint ! » (Ac 19, 1-8). Mais dès qu'ils ont compris que Celui-ci existait, ils ont voulu le recevoir et aussitôt ils ont été remplis d'un tel feu qu'ils ont commencé à témoigner du Christ avec puissance. Bien sûr, tout le monde ne peut pas avoir un saint Paul pour lui imposer les mains, mais dans le tabernacle, Jésus vivant n'est-il pas bien plus que st Paul ? Il nous attend là avec de grands dons...

Apprenons donc à discipliner nos pensées et notre manière de penser pour qu'elles soient davantage à la disposition du Seigneur.

B. L'Esprit Saint et la Vierge Marie

Un excellent moyen d'attirer l'Esprit Saint en nous, c'est de prier la Vierge Marie, Épouse de l'Esprit Saint, et de l'aimer.

L'école de Marie est une école tout particulièrement efficace si l'on considère que Marie l'accomplit en nous obtenant l'abondance des dons de l'Esprit Saint, en nous offrant aussi l'exemple du « pèlerinage dans la foi » dont elle est un maître incomparable⁶.

En Marie, l'Esprit Saint réalise le dessein bienveillant du Père. C'est par l'Esprit Saint que la Vierge conçoit et enfante le Fils de Dieu. Sa virginité devient fécondité unique par la puissance de l'Esprit et de la foi (cf. Lc 1, 26-38 ; Rm 4, 18-21 ; Ga 4, 26-28). En Marie, l'Esprit Saint manifeste le Fils du Père devenu Fils de la Vierge. Elle est le Buisson ardent de la Théophanie définitive : comblée de l'Esprit Saint, elle montre le Verbe dans l'humilité de sa chair et c'est aux Pauvres (cf. Lc 1, 15-19) et aux prémices des nations (cf. Mt 2, 11) qu'elle Le fait connaître. Enfin, par Marie, l'Esprit Saint commence à mettre en communion avec le Christ les hommes « objets de l'amour bienveillant de Dieu » (cf. Lc 2, 14), et les humbles sont toujours les premiers à le

⁶ SAINT JEAN-PAUL II, Lettre apostolique *Rosarium Virginis Mariæ*, 2002, n°66.

recevoir : les bergers, les mages, Siméon et Anne, les époux de Cana et les premiers disciples⁷.

La Vierge Marie nous obtient l'Esprit Saint pour qu'Il nous purifie et nous donne les sentiments du Cœur du Christ. Ainsi, nous recevons peu à peu en nous ses mêmes dispositions que Jésus nous a décrites dans les Béatitudes.

Cependant, c'est une chose de lui avoir ouvert notre cœur, mais ce qui est difficile, c'est d'ouvrir davantage les portes de notre cœur et de les garder ouvertes. C'est là où la Sainte Vierge intervient car c'est l'éducatrice des cœurs et c'est le modèle le plus parfait (cf. les dogmes sur Marie). Non, seulement elle est l'Immaculée Conception, mais en plus on vénère son Cœur Immaculé. Aucun être n'a aussi bien correspondu à la grâce. Il faut qu'elle soit la gardienne de nos cœurs pour les rendre immaculés.

Écoutons encore un peu longuement Saint Jean-Paul II :

L'Eglise persévère dans la prière avec Marie. Cette union de l'Église en prière avec la Mère du Christ fait partie du mystère de l'Église depuis son origine : nous voyons Marie présente en ce mystère comme elle est présente dans le mystère de son Fils. Le Concile le dit : « La bienheureuse Vierge..., enveloppée par l'Esprit Saint..., engendra le Fils, dont Dieu a fait le premier-né parmi beaucoup de frères (cf. Rm 8, 29), c'est-à-dire parmi les croyants, à la naissance et à l'éducation desquels elle apporte la coopération de son amour maternel » ; elle se trouve, « de par les grâces et les fonctions singulières qui sont les siennes..., en intime union avec l'Église : de l'Église [elle] est le modèle... ». « En contemplant la sainteté mystérieuse de la Vierge et en imitant sa charité..., l'Église devient à son tour une Mère » et, « imitant la Mère de son Seigneur, elle conserve par la vertu du Saint-Esprit, dans leur pureté virginale, une foi intègre, une ferme espérance, une charité sincère... Elle est aussi vierge, ayant donné à son Époux sa foi⁸.

C. Comment s'adresser au Saint-Esprit ? Quelques prières plus ou moins connues

Lorsque nous prions, commençons par invoquer l'Esprit-Saint car c'est lui qui prie en nous, puisqu'on ne sait pas prier (cf. dans les litanies « Esprit-Saint qui priez pour nous par des gémissements ineffables, ayez pitié de nous »). Donc, on lui demande de venir agir en nous « Viens Esprit Saint, viens en nos cœurs », « Veni Creator »... C'est un premier pas de lui demander de venir en nous, et c'est son plus grand désir : notre "OUI". Et quand on lui ouvre notre cœur, on ne peut que suivre l'exhortation de Mère Marie-Augusta : « Allez de l'avant dans vos découvertes de l'Amour ». Ensuite, nous poursuivons comme

⁷ CEC, n°723-725.

⁸ SAINT JEAN-PAUL II, *Dominum et vivificantem*, op. cit., n°66.

nous le souhaitons, en lisant un extrait de la Parole de Dieu ou un écrit spirituel. Nous pouvons formuler des intentions de prières, laisser jaillir une prière spontanée ou alors réciter des prières « classiques ». Même si, extérieurement, rien ne semble avoir changé, notre âme est plus disposée à s'ouvrir aux inspirations divines et à se laisser transformer.

Notre vie intérieure doit déborder pour rejaillir sur toute notre vie. Pour cela les oraisons jaculatoires, ces courtes prières que nous pouvons faire monter vers Dieu dix fois, cent fois, mille fois dans nos journées sont d'un grand secours. En voici quelques-unes, données par des papes. À nous de les reprendre, de les assimiler, et de faire parler tout simplement notre cœur !⁹

Mon Dieu, faites l'unité des esprits dans la vérité, et l'union des cœurs dans la charité (saint Pie X, 16 mai 1908).

Esprit-Saint, doux Hôte de mon âme, demeurez avec moi, et faites que je demeure toujours avec vous.

Esprit-Saint, Esprit de vérité, venez dans nos cœurs ; donnez aux peuples la clarté de votre lumière, afin qu'ils vous plaisent dans l'unité de la foi (Léon XIII, 31 juillet 1897).

Venez, Esprit-Saint, remplissez les cœurs de vos fidèles, et embrasez-les du feu de votre amour. (saint Pie X, 8 mai 1907).

O Esprit-Saint, je vous implore humblement : soyez avec moi toujours, afin que je n'agisse en toutes choses que par vos saintes inspirations. (Pie XI, 5 décembre 1922).

Viens, Esprit Saint ! Éclaire mon intelligence, pour que je connaisse tes commandements. Raffermiss mon cœur contre les embûches de l'ennemi. Enflamme ma volonté... J'ai entendu ta voix et je ne veux pas me durcir et résister, en me disant : après... demain. *Nunc cœpi* ! Dès maintenant ! Au cas où il n'y aurait pas de lendemain pour moi. Ô, Esprit de vérité et de sagesse, Esprit d'intelligence et de conseil, Esprit de joie et de paix ! Je veux ce que tu veux, je veux parce que tu veux, je veux comme tu veux, je veux quand tu veux (saint Josémariam Escriva de Balaguer).

Nous pouvons aussi prier par exemple le *Veni Sancte Spiritus*, en pensant plus particulièrement aux titres donnés à l'Esprit Saint : Père des pauvres, dispensateur des dons, lumière de nos cœurs, consolateur, hôte très doux de nos âmes, adoucissante fraîcheur.

D. Quelles sont les grâces que l'Esprit Saint veut nous donner ? Les fruits de l'Esprit Saint (Ga 5, 22-23)

L'Esprit Saint est présent dans tous les cœurs et Il nous aide à devenir meilleurs au travers des fruits qu'Il forme en nous, qui sont comme des perfectionnements, comme des prémices de la gloire éternelle, nous dit le CEC.¹⁰ Ils sont au

⁹ <https://fmnd.org/Blog/Vie-spirituelle/Autres-Prieres/Courtes-prieres-au-Saint-Esprit>.

¹⁰ CEC, n° 1832.

nombre de neuf (Amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi) que nous allons brièvement détailler à présent¹¹.

1. Amour, joie, paix

L'Amour est le fruit de l'Esprit-Saint qui est l'Amour ! L'Amour selon Dieu engendre la joie et la paix du cœur. Jésus, en donnant à ses disciples, les 8 Béatitudes, a Lui aussi, comme saint Paul, donné les 8 qualités de l'Amour. C'est un amour gratuit, un amour inconditionnel (sans conditions), un amour généreux (on donne sans compter) C'est le renoncement à l'égoïsme. Cet amour recherche ce qui est le meilleur pour l'autre. L'amour n'est pas un don de Dieu ; c'est un fruit : on grandit peu à peu dans l'amour, au fur et à mesure du développement de notre vie spirituelle ; et c'est à nous de mettre les conditions pour qu'il grandisse.

La joie : C'est une joie plus profonde que la gaieté ou le sentiment de bonheur éprouvé lors d'événements heureux. La joie donnée par Dieu ne dépend pas des circonstances extérieures de notre vie. Elle s'ancre dans la certitude d'être aimé de Dieu, quoi qu'il arrive.

La paix : Ce n'est pas l'absence de conflits. C'est une tranquillité de notre être intérieur, une tranquillité de l'âme ; on peut prendre une comparaison : même si la mer est agitée, si je plonge sous l'eau, je trouve le calme. Même si nous traversons des choses difficiles, nous savons que nous sommes dans la main de Dieu.

2. Patience, bonté, bienveillance

La patience est la capacité que nous avons de pouvoir traverser les moments plus difficiles sans nous énerver, sans mécontentement, sans ressentiment ni murmure. La capacité de tolérer les imperfections, les contrariétés et les contretemps, et aussi la capacité d'attendre, parfois très longtemps, ce que l'on désire.

La bonté est la capacité de voir à la manière de Dieu, c'est-à-dire avec amour ; être compatissant. Elle rime avec la générosité. La bonté n'est pas un signe de faiblesse mais au contraire un signe de force : nous croyons en la force de l'amour qui peut transformer les vies.

La bienveillance (= on veille au bien de l'autre) : c'est ne vouloir faire aucun mal à personne ; elle rime avec l'indulgence, la non-condamnation et l'empathie, la compréhension de la souffrance et de l'ignorance qui sous-tendent le

¹¹ Ce qui suit reprend le contenu de la page suivante : <https://bayeuxlisieux.catholique.fr/wp-content/uploads/sites/18/2018/06/Les-dons-de-lEsprit-Saint-03.pdf>.

mal, et la volonté de leur guérison. Elle rime avec la capacité à pardonner généreusement

3. Fidélité, douceur et maîtrise de soi

La fidélité (ou encore la confiance, la foi) : Dieu est fidèle à son Alliance avec les hommes ; nous aussi, nous grandissons dans la confiance et dans la fidélité à Dieu et aux autres. Cela passe notamment par le respect de la parole donnée, des engagements pris. On peut compter sur nous.

La douceur : Les personnes douces sont calmes, donnent une impression reposante ; elles sont facilement abordables ; on sent auprès d'elles que l'on est accueilli. « Mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur. » nous dit Jésus (Mt 11,29).

La maîtrise de soi (ou encore la tempérance) : Ce n'est pas une maîtrise de soi à la force du poignet, mais une vertu intérieure qui se développe et qui fait que l'on est maître de soi, chaste, sobre et modéré.

CONCLUSION

La bienheureuse Conchita nous rapporte ce qui suit :

Sur la terre, sa mission [celle de l'Esprit-Saint] consiste à acheminer les âmes vers ce foyer de l'Amour qui est Dieu. [...] La foi s'éteint par absence du Saint-Esprit. En chaque cœur et dans l'Église entière, on ne rend pas à l'Esprit-Saint le culte qui lui est dû. La plupart des maux que l'on déplore dans l'Église et dans le champ des âmes vient de ce que l'on n'accorde pas à l'Esprit-Saint la primauté que Moi (Jésus) J'ai donnée à cette Troisième Personne de la Trinité qui a pris une part si active à l'Incarnation du Verbe et à la fondation de l'Église. On l'aime avec tiédeur, on l'invoque sans ferveur et en beaucoup de cœurs, même parmi les miens, on ne se souvient même pas de Lui. Tout cela afflige profondément mon Cœur¹².

L'Esprit-Saint est présent au cœur de nos vies et de ce qui fait notre vie. Sa-
chons donc mieux l'écouter et nous mettre plus à son école, par des prières mais
plus encore par une attitude intérieure attentive à son action en nous. Nous ne
pouvons imaginer le bien que l'Esprit-Saint ferait et aimerait faire, si nous accep-
tions de le laisser agir. Plus on le connaît, plus on l'aime, plus on le prie.

¹² CONCHITA, *Journal spirituel d'une mère de famille*, Desclée De Brouwer, 1974, p. 143-147.