**La prière est la respiration de l’âme, dit-on souvent. Depuis le jour de la Pentecôte, nous prions dans le souffle même de l’Esprit saint.**

Il nous aide à descendre dans notre cœur pour le tourner vers notre vis-à-vis, Dieu ; « Car c’est en lui que nous avons la vie, le mouvement et l’être » (Ac 17, 28). Il nous maintient dans l’existence par son souffle, (*ruah*en hébreu, *pneuma* en grec, *spiritus*en latin). Bien respirer, c’est accueillir le souffle de l’Esprit qui unifie être dans ses trois grandes dimensions : corps, âme, esprit.

**Respirer dans l’Esprit saint**

Si nous commençons la prière dans l’agitation, il sera difficile de nous concentrer et de nous recueillir. Comme l’exprimait saint Augustin dans ses *Confessions*: « Seigneur, tu étais au-dedans de moi, et moi j’étais au dehors ». La respiration est un moyen pour se détendre, aller vers l’intérieur pour se rendre disponible à l’action de l’Esprit saint. Même si nous sommes engloutis par un flot de pensées, prenons conscience de notre pauvreté et ouvrons-nous à la miséricorde divine. Il ne s’agit pas dans la prière de faire le vide, mais d’accueillir l’amour de Dieu qui est répandu en nous par son Esprit.

Assis, à genoux, debout ou couché, nous pouvons apprendre à respirer de bas en haut, calmement. Nous inspirons par le nez en glonflant l’abdomen qui soulève le thorax, nous expirons profondément par la bouche en repartant de l’abdomen. On remplit lentement les poumons d’air en accueillant l’amour de Dieu. On inspire et expire en disant intérieurement « Abba », ou « Jésus ». Nous pouvons aussi nous exercer à cette prière trinitaire : on inspire en disant : « Père »; on expire : « en ton Fils »; on inspire : « donne-moi »; on expire : « ton Esprit ».

Habituons-nous à invoquer souvent l’Esprit saint dans la prière, le souffle de vie, l’hôte de notre âme. Pas une cellule du corps qui ne soit animée par son souffle. Nous inspirons profondément en disant, par exemple : « Souffle de Dieu », et nous expirons : « Reçois mon esprit ». On respire ainsi le souffle même de Dieu.

Pour les personnes qui ont beaucoup de distractions dans la prière, je suggère de respirer profondément, de sentir la vie qui ouvre les narines, bat dans le cœur, irrigue les veines comme une source d’eau vive. La respiration devient plus lente ; nous acceptons le souffle qui soulève lentement la poitrine. Nous prenons conscience du mystère qui nous habite, de l’air qui nous donne l’énergie pour vivre et prier. Chaque inspiration peut être une aspiration à la prière, chaque expiration un abandon en Dieu.

Si le souffle symbolise l’Esprit, cela ne veut pas dire qu’il faille maîtriser son souffle ou avoir conscience de sa respiration pour bien prier. Le symbole physique, comme le souffle, signifie une réalité spirituelle, l’Esprit saint, mais il n’est pas la réalité. Sinon, la rencontre de Dieu dépendrait d’une technique respiratoire ou d’une méthode de méditation.