

# Quand et comment invoquer l'Esprit Saint ?

**Aussi souvent qu'on le souhaite bien sûr !** Mais nous pouvons prendre de bonnes et saines habitudes pour en faire notre compagnon quotidien. Un geste simple, que nous avons (ré)-appris pendant cette pandémie, est d'aérer, d'ouvrir régulièrement la fenêtre. Cela paraît évident mais avons-nous le même sain(t) réflexe quand il s'agit d'aérer, de purifier, de renouveler l'atmosphère de notre cœur ? [Invoquer l'Esprit-Saint](#) c'est ouvrir grand nos fenêtres intérieures.

- [Chaque matin, au saut du lit](#), au moment d'ouvrir la fenêtre de notre chambre et de sentir l'odeur de ce nouveau jour, ouvrons également notre cœur au souffle de vie. **“Viens Esprit-Saint, viens me renouveler !”**. Nous pouvons caler l'invocation sur le rythme de notre respiration pour s'offrir corps et âme à ce renouveau.
- Avant une nouvelle tâche, une réunion, une discussion, prenons une minute pour faire rentrer le souffle vivifiant, pur et apaisant de l'Esprit de Dieu. Qu'il souffle ainsi sur la fatigue, les idées toutes faites, le stress ... toute cette poussière intérieure qui empêche écoute et créativité. **“Viens Esprit-Saint, Viens nous inspirer !”**
- Au moment d'un choix, d'une prise de décision, prenons le temps de renouveler entièrement l'air de notre cœur. Laissons l'Esprit de Vérité chasser ce qui nous hante, assouplir ce qui nous bloque, [soigner ce qui est blessé](#) afin de pouvoir réellement discerner le chemin à prendre. **“Viens Esprit-Saint, viens m'éclairer”**
- [Dans les moments difficiles, les épreuves](#), pensons à laisser la fenêtre toujours suffisamment entrebâillée, afin que le consolateur vienne, tout doucement, nous apaiser, nous rafraîchir, nous réchauffer ... Dans nos tristesses, nos colères, nos douleurs, laissons nous toucher par la divine caresse. **“Viens Esprit-Saint, viens me consoler”**

Alice Ollivier pour [Hozana.org](#)