

# COMMENT VIVRE LA COMMUNION SPIRITUELLE



Cette Semaine sainte se présente à nous sous un jour inédit. Nous voilà confinés, loin de l'église éloignés en apparence, de l'Eucharistie, de la Pâques dominicale alors que nous pensions nous préparer à fêter Pâques comme d'habitude.

Nos prières se nourrissent de la situation actuelle, nous prions pour les malades, pour les soignants pour ceux qui encore au travail nous aident à vivre. Nous prions pour nos proches, nos amis dont nous sommes physiquement séparés. Nous prions pour le salut du monde.

Au cœur de cette tribulation nous pouvons encore nous plonger dans l'Eucharistie pour y trouver les forces d'affronter ces difficultés. Elle est bien la *source et le sommet de la vie chrétienne* et même privé physiquement de la communion elle poursuit ce rôle pour tous ceux qui croient.

Nous devons redécouvrir les richesses de la communion spirituelle, la Communion de désir dont la tradition de l'Église nous rappelle qu'elle est aussi source de grâces.

Saint François de Sales écrivait : « *Mais quand vous ne pourrez pas avoir ce bien de communier réellement à la sainte messe, communiquez au moins de cœur et d'esprit, vous unissant par un ardent désir à cette chair vivifiante du Sauveur* » (Introduction à la vie dévote, 20 part., chap. 21).

Cette communion spirituelle nécessite une véritable préparation du cœur et de l'âme, mais nous avons le temps pour le faire profitons-en. Comme le disait le Saint curé d'Arles : « *Le Bon Dieu n'a pas de mur qui l'arrête* ».



## ◆ PRÉPARATION À LA COMMUNION SPIRITUELLE :

1-Il nous faut profondément désirer nous unir au Christ. Lorsque les prêtres célèbrent la Messe avec et pour vous, ils versent une goutte d'eau dans le calice avant la consécration. Ce geste est en fait le signe de notre humanité qui implore d'être unie à la Divinité du Christ. C'est chacun de nous qui vient s'offrir avec le Christ pour recevoir les grâces du Sacrifice de la Croix.

Prenons le temps de désirer l'eucharistie dans sa dynamique propre qui est le don de nous-mêmes à l'image du don du Christ sur la Croix.

2-C'est la charité qui doit nous inspirer le désir de nous unir à l'Eucharistie. La conscience de l'Amour de Dieu pour nous et la présence de l'Amour divin en nous, pour Lui et pour les autres.

3-Enfin, il nous faut la Foi. Foi en la réalité de l'Eucharistie. Oui vraiment sous les Saintes espèces il y a le Christ réellement présent. C'est par la foi en la Présence réelle que je désire cette union avec Celui qui est la source de toute vie. C'est bien parce que nous croyons que l'Eucharistie est la vraie nourriture qui donne la Grâce et donne la Charité ; qu'elle est celle qui nous constitue en un seul corps qui est l'Église, que nous désirons profondément vivre cette union au Christ. C'est enfin parce que nous voulons nourrir notre âme, que nous sommes affamés du Christ.

C'est la qualité de notre désir qui rend possible de suppléer l'absence de communion au sens matériel du terme.



## ◆ QUE FAUT-IL FAIRE ?

Si,

- Par la méditation de la Parole de Dieu,
- Par un examen de conscience plein de confiance en la Miséricorde de Dieu
- Et un acte de Foi résolu,

Notre âme se rapproche des sentiments qui furent ceux-là mêmes du Christ alors nous pouvons recevoir des grâces eucharistiques.

Vivre cette communion spirituelle sera aussi l'occasion pour chacun de s'interroger sur sa pratique eucharistique. La participation active des fidèles à la Messe n'est pas uniquement une attitude extérieure elle est surtout et avant tout une attitude intérieure, une union profonde à l'action même de Dieu dans la célébration.

« *Participant au sacrifice eucharistique, source et sommet de toute vie chrétienne, ils (les fidèles) offrent à Dieu la victime divine et s'offrent eux-mêmes avec elle. Ainsi, tant par l'oblation que par la sainte communion, tous, non pas indifféremment mais chacun à sa manière, prennent leur part originale dans l'action liturgique.* » (Vatican II Lumen Gentium II)

Vos prêtres célèbrent la messe chaque jour en union pour vous et pour que le Seigneur nous donne la force de lutter, chacun à notre place, contre cette insidieuse épidémie. Allons à la source pour nous y abreuver et recevoir la force nécessaire pour lutter et, plus encore, pour manifester une charité toujours plus grande et toujours plus inventive.



## ◆ ENTRETENIR LA RELATION AVEC L'EUCARISTIE :

- Le dimanche, méditer la messe du jour dans son missel, suivre une messe retransmise par les médias (télévision, radio, site).
- Tous les jours, lire l'oraison et les lectures de la messe. Réciter avec ferveur des prières de l'Église que vous aimez, le Magnificat, le chapelet : Pater, le Credo, les actes de foi, d'espérance, de charité, de contrition.
- et, plus que tout, ne pas oublier de rendre grâce au Seigneur



LE VÉRITABLE AMI

Saint Claude la Colombière († 1682)

Jésus, Vous êtes le seul et véritable ami.

Vous prenez part à mes maux, vous vous en chargez, vous savez le secret de me les tourner en bien, vous m'écoutez avec bonté, lorsque je vous raconte mes afflictions, et vous ne manquez jamais de les adoucir.

Je vous trouve toujours et en tout lieu ; vous ne vous éloignez jamais ; et si je suis obligé de changer de demeure, je ne laisse (manque) pas de vous trouver où je vais.

Vous ne vous ennuyez jamais de m'entendre ; vous ne vous laissez jamais de me faire du bien. Je suis assuré d'être aimé, si je vous aime. Vous n'avez que faire de mes biens, et vous ne vous appauvrissez point en me communiquant les vôtres. Quelque misérable que je sois, un plus noble, un plus bel esprit, un plus saint même ne m'enlèvera point votre amitié ; et la mort, qui nous arrache à tous les autres amis, me doit réunir avec vous.

Toutes les disgrâces de l'âge ou de la fortune ne peuvent vous détacher de moi ; au contraire, je ne jouis jamais de vous plus pleinement, vous ne serez jamais plus proche que lorsque tout me sera le plus contraire.

Vous souffrez mes défauts avec une patience admirable ; mes infidélités mêmes, mes ingratitude ne vous blessent point tellement que vous ne soyez toujours prêt à revenir si je le veux. O Jésus, accordez-moi de le vouloir, afin que je sois tout à vous, pour le temps et pour l'éternité.

ACTE DE CONFIANCE EN DIEU

Saint Claude la Colombière († 1682)

Pour moi, mon Dieu, je suis si persuadé que vous veillez sur ceux qui espèrent en vous et qu'on ne peut manquer de rien, quand on attend de vous toutes choses, que j'ai résolu de vivre à l'avenir sans aucun souci et de me décharger sur vous de toutes mes inquiétudes : Pour moi, mon Dieu, je dormirai et me reposerai dans la paix que je trouve en vous ; parce que vous m'avez, Seigneur,

affermi d'une manière toute singulière dans l'espérance que j'ai en votre divine bonté (Ps 4, 9-10). Les hommes peuvent me dépouiller, et des biens, et de l'honneur ; les maladies peuvent m'ôter les forces et les moyens de vous servir ; je puis même perdre votre grâce par le péché ; mais jamais je ne perdrai mon espérance ; je la conserverai jusqu'au dernier moment de ma vie, et tous les démons de l'enfer feront à ce moment de vains efforts pour me l'arracher : Pour moi, mon Dieu, je dormirai et me reposerai dans la paix que je trouve en vous... Les autres peuvent attendre leur bonheur de leurs richesses ou de leurs talents ; d'autres s'appuient sur l'innocence de leur vie, ou sur la rigueur de leurs pénitences, ou sur le nombre de leurs aumônes, ou sur la ferveur de leurs prières ; parce que vous m'avez, Seigneur, affirmé d'une manière toute singulière dans l'espérance.

Pour moi, Seigneur, toute ma confiance c'est ma confiance même. Cette confiance ne trompa jamais personne : Sachez que personne qui a espéré dans le Seigneur n'a été confondu dans son espérance (Si 2, 11).

Je suis donc assuré que je serai éternellement heureux, parce que j'espère fermement de l'être, et que c'est de vous, ô mon Dieu, que je l'espère : C'est en vous, Seigneur, que j'ai espéré ; ne permettez pas que je sois confondu à jamais (Ps 30, 2). Je connais, hélas ! je ne connais que trop, que je suis fragile et changeant ; je sais ce que peuvent les tentations contre les vertus les plus affirmées ; j'ai vu tomber les astres du ciel et les colonnes du firmament. Mais tout cela ne peut m'effrayer tant (tandis) que j'espérerai ; je me tiens à couvert de tous les malheurs et je suis

assuré d'espérer toujours, parce que j'espère encore cette invariable espérance.

Enfin, je suis sûr que je ne puis trop espérer en vous et que je ne puis avoir moins que ce que j'aurai espéré de vous. Ainsi, j'espère que vous me tiendrez dans les penchants les plus rapides, que vous me soutiendrez contre les plus furieux assauts et que vous ferez triompher ma faiblesse de mes plus redoutables ennemis. J'espère que vous m'aimerez toujours, et que je vous aimerai aussi sans relâche ; et, pour porter tout d'un coup mon espérance aussi loin qu'elle peut aller, je vous espère vous-même de vous-même, ô mon Créateur, et pour le temps et pour l'éternité. Ainsi soit-il !

Sainte Katharine Drexel (1858-1955)

« Seigneur Jésus, aide-moi, à chaque instant, aujourd'hui et tous les jours, à me rendre à Ton amour en faisant Ta volonté. Que chaque instant passé à faire Ta volonté soit pour moi une Communion spirituelle. Et c'est en cette Communion que Tu Te donneras à moi ; et que je me donnerai à Toi. Ainsi soit-il. »

L'Imitation de Jésus-Christ

« Tout fidèle peut aussi communier en esprit tous les jours, à toute heure, avec beaucoup de fruit. (...) Il se nourrit invisiblement de Jésus-Christ celui qui médite avec piété les mystères de l'Incarnation et de la Passion et qui s'enflamme en son amour ». Livre IV, ch. 10, n° 6



Benoît XVI

« Quand il n'est pas possible de s'approcher de la communion sacramentelle, la participation à la Messe demeure cependant nécessaire, valable, significative et fructueuse. Dans ces circonstances, il est bon de cultiver le désir de la pleine union avec le Christ, par exemple par la pratique de la communion spirituelle, rappelée par Jean-Paul II

et recommandée par de Saints maîtres de vie spirituelle ».

Exhortation Apostolique post-synodale Sacramentum Caritatis sur l'eucharistie source et sommet de la vie et de la mission de l'Église

Saint Jean-Marie Vianney

« Si nous sommes privés de la communion sacramentelle, remplaçons-la, autant qu'il se peut, par la communion spirituelle que nous pouvons faire à chaque instant ; car nous devons toujours être dans un désir brûlant de recevoir le bon Dieu. La communion fait à l'âme comme un coup de soufflet à un feu qui commence à s'éteindre, mais où il y a encore beaucoup de braise : on souffle, et le foyer se rallume. Après la réception des sacrements, lorsque nous sentons l'amour de Dieu se ralentir, vite la communion spirituelle !... Lorsque nous ne pouvons venir à l'église, tournons-nous du côté du tabernacle ; LE BON DIEU N'A PAS DE MUR QUI L'ARRÊTE. »

(Esprit du Curé d'Ars, M. Vianney dans ses catéchismes, ses homélies et sa conversation, 1864)

Acte de saint Alphonse de Liguori,

Jésus,

Je vous crois présent dans le Saint-Sacrement.

Je vous aime par-dessus toutes choses, et je désire de toute mon âme vous recevoir.

Puisque je ne puis maintenant vous recevoir dans le sacrement, descendez du moins spirituellement dans mon cœur.

Je vous accueille avec toute l'affection de mon cœur et je m'unis à vous tout entier, comme si vous étiez déjà venu dans mon âme.

Préservez-moi du malheur de me séparer jamais de vous.

### La Prière du Padre Pio après la Sainte Communion :

« Restez avec moi, Seigneur, car il est nécessaire de Vous avoir présent pour ne pas Vous oublier. Vous savez avec quelle facilité je Vous abandonne. Restez avec moi, parce que je suis faible et j'ai besoin de Votre force pour ne pas tomber si souvent. Restez avec moi, Seigneur parce que Vous êtes ma vie, et sans Vous, je suis sans ferveur. Restez avec moi, parce que Vous êtes ma lumière, et, sans Vous, je suis dans les ténèbres. Restez avec moi, Seigneur, pour me montrer Votre volonté. Restez avec moi, Seigneur, pour que j'entende Votre voix et que je Vous suive. Restez avec moi, Seigneur, parce que je désire Vous aimer beaucoup et être toujours en Votre compagnie. Restez avec moi, Seigneur, si Vous voulez que je sois fidèle. Restez avec moi, Seigneur, parce que si pauvre que soit mon âme, elle désire être pour Vous un lieu de consolation, un nid d'amour. Restez avec moi, Jésus, parce qu'il se fait tard et que le jour décline... c'est-à-dire que la vie passe, la mort, le jugement, l'éternité approchent et il est nécessaire de refaire ses forces pour ne pas m'arrêter en chemin, et, pour cela, j'ai besoin de Vous. Il se fait tard et la mort approche. Je crains les ténèbres, les tentations, les sécheresses, les croix, les peines et combien j'ai besoin de Vous, mon Jésus, dans cette nuit de l'exil. Restez avec moi, Jésus, parce que dans cette nuit de la vie et des dangers, j'ai besoin de Vous. Faites que je Vous reconnaisse comme vos disciples à la fraction du pain, c'est à dire que la Communion eucharistique soit la Lumière qui dissipe les ténèbres, la Force qui me soutienne et l'unique Joie de mon cœur. Restez avec moi, Seigneur, parce qu'à l'heure de ma mort, je veux rester uni à Vous sinon par la Communion, du moins par la Grâce et l'Amour. Restez avec moi, Jésus, je ne Vous demande pas les consolations divines parce que je ne les mérite pas, mais, le don de

Votre présence, oh oui, je Vous le demande. Restez avec moi, Seigneur, c'est Vous seul que je cherche, votre Amour, votre Grâce, votre Volonté, votre Cœur, votre Esprit, parce que je Vous aime et ne demande pas d'autre récompense que de Vous aimer davantage. D'un amour ferme, pratique, Vous aimer, de tout mon cœur, sur la terre, pour continuer à Vous aimer parfaitement pendant toute l'éternité. Ainsi soit-il. »

### ACTE DE COMMUNION SPIRITUELLE de Mgr Raymond Centène, évêque de Vannes

« Seigneur Jésus, je crois fermement que Tu es présent dans le Saint Sacrement de l'Eucharistie. Je T'aime plus que tout et je Te désire de toute mon âme. « Après toi languit ma chair comme une terre assoiffée » (psaume 62)

Je voudrais Te recevoir aujourd'hui avec tout l'amour de la Vierge Marie, avec la joie et la ferveur des saints.

Puisque je suis empêché de Te recevoir sacramentellement, viens au moins spirituellement visiter mon âme.

En ce temps de carême, que ce jeûne eucharistique auquel je suis contraint me fasse communier à Tes souffrances et surtout, au sentiment d'abandon que Tu as éprouvé sur la Croix lorsque Tu t'es écrié : « Mon Dieu, mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné ».

Que ce jeûne sacramentel me fasse communier aux senti-

ments de Ta Très Sainte Mère et de Saint Joseph quand ils T'ont perdu au temple de Jérusalem, aux sentiments de Ta Sainte mère quand elle Te reçut, sans vie, au pied de la Croix.

Que ce jeûne eucharistique me fasse communier aux souffrances de Ton Corps mystique, l'Église, partout dans le monde où les persécutions, ou l'absence de prêtres, font obstacle à toute vie sacramentelle.

Que ce jeûne sacramentel me fasse comprendre que l'Eucharistie est un don surabondant de Ton amour et pas un dû en vue de mon confort spirituel.

Que ce jeûne eucharistique soit une réparation pour toutes les fois où je T'ai reçu dans un cœur mal préparé, avec tiédeur, avec indifférence, sans amour et sans action de grâce.

Que ce jeûne sacramentel creuse toujours davantage ma faim de Te recevoir réellement et substantiellement avec Ton corps, Ton sang, Ton âme et Ta divinité lorsque les circonstances me le permettront. Et d'ici là, Seigneur Jésus, viens nous visiter spirituellement par Ta grâce pour nous fortifier dans nos épreuves. Maranatha, viens Seigneur Jésus.

« Mon Jésus, je crois que vous êtes ici présent dans le Saint Sacrement. Je vous aime par-dessus toutes choses et je désire ardemment vous recevoir. Mais puisque, en ce moment, je ne peux le faire sacramentellement, venez au moins spirituellement dans mon cœur.

Comme si vous y étiez déjà présent, je vous adore et je m'unis entièrement à vous ; ne permettez pas que je ne me sépare jamais de vous.

Jésus, mon bien, mon doux amour, enflammez mon cœur d'amour, afin qu'il brûle toujours d'amour pour vous.

Chérubins, Séraphins qui adorez Jésus au Saint-Sacrement, nuit et jour, priez pour nous et donnez-nous la sainte bénédiction de Jésus et de Marie.

Au Nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen. »

« À tes pieds, Ô mon Jésus, je me prosterne et je t'offre le repentir de mon cœur contrit qui s'abîme dans son néant et dans Ta sainte présence.

Je t'adore dans le Saint-Sacrement de ton amour, désireux de te recevoir dans la pauvre demeure que t'offre mon cœur.

En attente du bonheur de la communion sacramentelle, je veux te posséder en esprit.

Viens à moi, Ô mon Jésus, pour que je vienne à Toi. Que ton amour enflamme tout mon être, pour la vie et pour la mort. Je crois en toi, j'espère en toi, je t'aime. Amen ! »



<https://marseille.catholique.fr/>

**Si vous désirez recevoir par courriel les informations diocésaines, inscrivez-vous par courriel à l'adresse suivante :**  
**[eglise.catholique.de.marseille@orange.fr](mailto:eglise.catholique.de.marseille@orange.fr)**