

SPIRITUS



*50 jours pour
vivre de
l'Esprit Saint*

PARCOURS SPIRITUS, 50 JOURS POUR VIVRE DE L'ESPRIT SAINT

Pendant 50 jours, jusqu'à la Pentecôte, l'Église célèbre la résurrection du Christ durant le Temps pascal.

Et en même temps, alors que nous célébrions la résurrection du Christ dans la nuit de Pâques, avec le baptême des catéchumènes et le renouvellement de nos promesses baptismales, nous avons fait le choix de vivre de cette vie toujours nouvelle d'enfant de Dieu, plongés dans l'Esprit Saint qui fait de nous des enfants de Dieu, à l'image du Christ.

Le but de ce parcours est donc de prendre quelques moyens pour vivre en enfant de Dieu, pour vivre de l'Esprit Saint durant 50 jours en y étant particulièrement attentifs.

Le projet est simple : **pour voir l'Esprit Saint agir dans la vie de l'Eglise, nous lirons chaque jour la première lecture du jour qui est un passage des Actes des Apôtres durant le Temps pascal** - accompagné d'une courte méditation - pour voir comment l'Esprit Saint agit depuis 2000 ans dans l'Eglise, et comment il agit dans nos vies.

Le livre des Actes des Apôtres est écrit par Saint Luc. Il a écrit son évangile comme le tome 1 - la vie de Jésus - et il écrit les Actes des Apôtres comme le tome 2 - la vie de l'Église naissante après l'Ascension de Jésus.

Cette vie de l'Église naissante nous intéresse particulièrement car elle nous aide à comprendre comment l'Esprit Saint a formé l'Église, comment les premiers chrétiens se sont laissés animés et habités par l'action de l'Esprit Saint... et ce qu'ils ont vécu fait écho à ce que nous sommes appelés à vivre aujourd'hui, en nous laissant nous aussi habiter et guider par l'Esprit de Dieu.

Disons-le clairement : il y a un temps pour tout et le temps de la pénitence qu'est le Carême est terminé.

“Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel : un temps pour donner la vie, et un temps pour mourir ; un temps pour planter, et un temps pour arracher. Un temps pour tuer, et un temps pour guérir ; un temps pour détruire et un temps pour construire. Un temps pour pleurer, et un temps pour rire ; un temps pour gémir, et un temps pour danser. Un temps pour jeter des pierres, et un temps pour les amasser ; un temps pour s'étreindre, et un temps pour s'abstenir. Un temps pour chercher, et un temps pour perdre ; un temps pour garder, et un temps pour jeter. Un temps pour déchirer, et un temps pour coudre ; un temps pour se taire, et un temps pour parler. Un temps pour aimer, et un temps pour ne pas aimer ; un temps pour la guerre, et un temps pour la paix.” (Ecclesiaste 3, 1-8)

Il faut vivre maintenant de la joie de la résurrection, avec la liberté de l'Esprit. Mais attention, ce n'est pas revenir à notre vie et à notre péché d'avant le Carême, comme si rien ne s'était passé, mais c'est vivre une vie transformée grâce à notre passage par la mort et la résurrection avec le Christ. *“Si donc quelqu'un est dans le Christ, il est une créature nouvelle. Le monde ancien s'en est allé, un monde nouveau est déjà né.” (2 Co 5, 17)*

Si nous vivons de l'Esprit Saint, nous allons en voir le fruit dans notre vie. Saint Paul décrit ainsi les choses : *“voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. En ces domaines, la Loi n'intervient pas. Ceux qui sont au Christ Jésus ont crucifié en eux la chair, avec ses passions et ses convoitises. Puisque l'Esprit nous fait vivre, marchons sous la conduite de l'Esprit.” (Ga 5, 22-25)*

D'où quelques grandes intuitions de ce parcours *Spiritus* : faire de la place à l'Esprit Saint dans notre vie quotidienne, relire notre vie pour y voir le fruit de l'Esprit Saint, laisser l'Esprit Saint faire jaillir des choses dans nos existences, tout en discernant avec l'Esprit Saint ce qui vient de Dieu et ce qui n'en vient pas.

Très concrètement, que souhaitons-nous vivre ?

- **Chaque jour, commencer la journée en invoquant l'Esprit Saint.** On peut penser au chant traditionnel du *Veni Creator*, mais le répertoire catholique ne manque pas de chants pour invoquer l'Esprit Saint. Et demander un don de l'Esprit Saint en particulier. *Il y a 7 dons de l'Esprit Saint et il y a 7 semaines du temps pascal. On peut demander un don en particulier chaque semaine.*
- **Chaque jour, lire le passage du jour du livre des Actes des Apôtres accompagné de sa petite méditation.**
- Discerner et fixer **un temps d'oraison pour chaque jour.** *10 minutes semble être un temps minimum pour ne pas perdre tout le bénéfice du temps du Carême.*
- **Chaque soir, prendre un temps de relecture** de sa vie avec 2 axes : rendre grâce à Dieu dans une attitude de **gratitude pour les bienfaits reçus** de Lui durant la journée ; **discerner** dans notre journée ce qui venait de l'Esprit Saint en reconnaissant **le fruit de l'Esprit Saint** (*amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi*)

Et en bonus !

- Pour l'Église, chaque vendredi de l'année, hors solennités, est un jour de pénitence. Traditionnellement, c'est un jour où on s'abstient de viande. Mais les évêques de France ont proposé d'avoir une approche plus souple : la pénitence peut prendre d'autres formes (ne pas fumer ce jour-là pour un fumeur, vivre un chemin de croix, aller visiter une personne isolée ou malade...) Pour nous, cela peut être l'occasion de choisir l'une ou l'autre ascèse de notre Carême pour **vivre une pénitence chaque vendredi**.
- L'Esprit Saint a suscité bien des manières de prier dans la vie de l'Eglise : la liturgie des Heures, la louange, la lectio divina, le chapelet, le chapelet de la miséricorde, l'adoration... Ce temps pascal peut donc être l'occasion de **choisir chaque semaine une manière de prier que nous voulons expérimenter**.
- L'Esprit Saint nous aide à discerner, à trancher, à décider : dans le temps du Carême, nous avons renoncé à l'alcool, aux écrans, aux nuits trop courtes... Nous avons choisi de prendre le temps de lire, de dormir, de faire du sport. **Que chacun discerne aussi avec l'Esprit Saint ce qu'il choisit de vivre maintenant que le Carême est fini.** *Un temps limité d'écran ? Un juste rapport à l'alcool ou à la nourriture ? Un peu plus de sport qu'avant ?*

1) Viens, Esprit Créateur,
Visite l'âme de tes fidèles,
Emplis de la grâce d'En-Haut
Les cœurs que tu as créés.

2) Toi que l'on nomme le Conseiller,
Don du Dieu Très-Haut,
Source vive, feu, charité,
Invisible consécration.

3) Tu es l'Esprit aux sept dons,
Le doigt de la main du Père,
L'Esprit de vérité promis par le Père,
C'est toi qui inspires nos paroles.

4) Allume en nous ta lumière,
Emplis d'amour nos cœurs,
Affermis toujours de ta force
La faiblesse de notre corps.

5) Repousse l'ennemi loin de nous,
Donne-nous ta paix sans retard,
Pour que, sous ta conduite et ton
conseil,
Nous évitions tout mal et toute erreur.

6) Fais-nous connaître le Père,
Révèle-nous le Fils,
Et toi, leur commun Esprit,
Fais-nous toujours croire en toi.

7) Gloire soit à Dieu le Père,
au Fils ressuscité des morts,
à l'Esprit Saint consolateur,
maintenant et dans tous les siècles.

Amen

Hymn.
8.

Eni Cre-á-tor Spi-ri-tus, Mentis tu-ó-rum
ví-si-ta: Imple su-pérna grá-ti-a Quæ tu cre-ásti
péctó-ra. 2. Qui dí-ce-ris Pa-rácli-tus, Altissimi
do-num De-i, Fons vi-vus, i-gnis, cá-ri-tas, Et
spi-ri-tá-lis úncti-o. 3. Tu septi-fórmis mú-ne-re,
Dí-gi-tus pa-térnæ déteræ, Tu ri-te pro-mí-ssum
Patris, Sermó-ne dí-tans gúttu-ra. 4. Accénde lumen
sénsi-bus, Infúnde amó-rem córdi-bus, Infirma no-
stri córpo-ris Virtú-te firmans pérpe-ti. 5. Hostem
re-pél-las lóngi-us, Pa-cémque do-nes pró-tinus:
Ductó-re sic te prævi-o, Vi-témus omne nó-xi-um.
6. Per te sci-ámus da Patrem, Noscámus atque
Fí-li-um, Teque utri-ú-sque Spi-ri-tum Credámus
omni témpo-re. 7. De-o Pa-tri sit gló-ri-
a, Et Fí-li-o, qui a mórtu-is Surréx-it, ac
Pa-rácli-to, In sæ-cu-ló-rum sæcu-la. A-men.

*R. Viens, Esprit de sainteté,
Viens, Esprit de lumière,
Viens, Esprit de feu,
Viens nous embraser.*

*1. Viens, Esprit du Père,
Sois la lumière,
Fais jaillir des cieux
Ta splendeur de gloire.*

*2. Viens, onction céleste,
Source d'eau vive,
Affermis nos cœurs
Et guéris nos corps.*

*3. Esprit d'allégresse,
Joie de l'Église,
Fais jaillir des cœurs
Le chant de l'Agneau.*

*4. Fais-nous reconnaître
L'amour du Père,
Et révèle-nous
La face du Christ.*

*5. Feu qui illumines,
Souffle de Vie,
Par toi resplendit
La croix du Seigneur.*

*6. Témoin véridique,
Tu nous entraînes
À proclamer :
Christ est ressuscité !*

*1. Viens Esprit du Dieu vivant,
Renouvelle tes enfants,
Viens, Esprit Saint,
nous brûler de ton feu !
Dans nos coeurs, répands tes dons,
Sur nos lèvres inspire un chant,
Viens, Esprit Saint
viens transformer nos vies !*

***R. Esprit de lumière, Esprit Créateur,
Restaure en nous la joie, le feu, l'Espérance.
Affermis nos âmes, ranime nos coeurs,
Pour témoigner de ton amour immense.***

*2. Fortifie nos corps blessés,
Lave-nous de tout péché,
Viens, Esprit Saint, nous brûler de ton feu !
Fais nous rechercher la paix,
Désirer la sainteté,
Viens, Esprit Saint, viens transformer nos vies !*

Pont

*Veni Sancte Spiritus
Veni Sancte Spiritus (bis)*

*3. Donne-nous la charité
Pour aimer en vérité,
Viens, Esprit Saint, nous brûler de ton feu !
Nous accueillons ta clarté
Pour grandir en liberté,
Viens, Esprit Saint, viens transformer nos vies !*

Le Parcours *Spiritus, 50 jours pour vivre de l'Esprit Saint* va du dimanche de Pâques au dimanche de la Pentecôte. Il est proposé de le vivre en binôme et en fraternité (un regroupement de plusieurs binômes idéalement).

L'idée est de se retrouver le mercredi soir à 20h30 à l'église de Saint Arnoult pour un temps de louange jusqu'à 20h50 et un temps de partage fraternel, notamment pour partager les bienfaits de Dieu durant la semaine écoulée et le fruit de l'Esprit Saint qui a pu être observé. Fin à 21h30.

A la fin, les Complies sont proposées à ceux qui le désirent.

Durant cette année 2026, seules 3 soirées auront lieu sur ce format, car 3 autres seront remplacées par des soirées liées au Concile Provincial. Une autre manière de voir l'Esprit Saint agir dans l'Église.



L'appli pour suivre le parcours
(*facultative !*)



L'inscription en ligne
(*gratuite !*)



RENCONTRE AVEC LES CONFIRMANDS DISCOURS DU PAPE BENOÎT XVI

Stade « Meazza », San Siro

Samedi 2 juin 2012

Chers jeunes garçons et filles,

C'est une grande joie pour moi de pouvoir vous rencontrer durant ma visite dans votre ville. (...)

Chers jeunes, vous vous préparez à recevoir le sacrement de la confirmation, ou l'avez déjà reçu depuis peu. Je sais que vous avez accompli un beau parcours de formation, appelé cette année « Le spectacle de l'Esprit ». Aidés par cet itinéraire, avec diverses étapes, vous avez appris à reconnaître les merveilles que l'Esprit Saint a fait et fait dans votre vie et dans tous ceux qui disent « oui » à l'Évangile de Jésus Christ. Vous avez découvert la grande valeur du baptême, le premier des sacrements, la porte d'entrée à la vie chrétienne. Vous l'avez reçu grâce à vos parents, qui avec vos parrains, en votre nom, ont professé le Credo et se sont engagés à vous éduquer dans la foi. Ceci a été pour vous — et pour moi aussi, il y a si longtemps ! — une immense grâce. À partir de ce moment, renés de l'eau et de l'Esprit Saint, vous êtes entrés dans la famille des enfants de Dieu, vous êtes devenus chrétiens, membres de l'Église.

À présent vous avez grandi, et vous pouvez dire vous-même votre « oui » personnel à Dieu, un « oui » libre et conscient. Le sacrement de la confirmation confirme le baptême et infuse en vous l'Esprit Saint avec abondance. Vous-mêmes maintenant, remplis de gratitude, avez la possibilité d'accueillir, ses grands dons qui vous aident, sur le chemin de la vie, à devenir témoins fidèles et courageux de Jésus. Les dons de l'Esprit sont des réalités magnifiques, qui vous permettent de vous former comme chrétiens, de vivre l'Évangile et d'être membres actifs de la communauté.

Je rappelle brièvement ces dons, desquels parlait déjà le prophète Isaïe et puis Jésus :

— le premier don est la sagesse, qui vous fait découvrir combien le Seigneur est bon et grand, et comme son nom l'indique, rend votre vie pleine de saveur, pour que vous soyez, comme le disait Jésus, « sel de la terre » ;

— puis le don de l'intelligence, afin que vous puissiez comprendre en profondeur la Parole de Dieu et la vérité de la foi ;

— ensuite le don du conseil, qui guidera chacun de vous à la découverte du projet de Dieu sur votre vie, vie de chacun de vous ;

— le don de la force, pour vaincre les tentations du mal et faire toujours le bien, même si cela demande des sacrifices ;

— vient ensuite le don de la science, non pas la science au sens technique, comme enseignée à l'université, mais la science dans le sens plus profond, qui enseigne à trouver dans la création les signes, les traces de Dieu, à comprendre comment Dieu parle en tout temps et me parle à moi, et à animer le travail de chaque jour par l'Évangile; comprendre qu'il y a une profondeur dans les choses, et comprendre cette profondeur et ainsi donner saveur au travail, même celui qui est difficile;

— un autre don est celui de la piété, qui garde vivante en nos cœurs la flamme d'amour pour notre Père qui est aux cieux, de façon à Le prier chaque jour avec la confiance et la tendresse d'enfants aimés ; de façon aussi à ne pas oublier la réalité fondamentale du monde et de ma vie: que Dieu existe et que Dieu me connaît et attend ma réponse à son projet ;

— et finalement le septième et dernier don est la crainte de Dieu — nous avons parlé auparavant de la peur — ; crainte de Dieu ne veut pas dire peur, mais ressentir pour Lui un profond respect, le respect de la volonté de Dieu qui est le vrai dessein de ma vie et le chemin à travers lequel la vie personnelle et communautaire peut être bonne; et aujourd'hui, avec toutes les crises qui frappent le monde, nous voyons combien il est important que chacun respecte cette volonté de Dieu gravée dans nos cœurs, et en accord avec laquelle nous devons vivre; ainsi cette crainte de Dieu est désir de faire le bien, de faire la vérité, de faire la volonté de Dieu.

Chers jeunes garçons et filles, toute la vie chrétienne est un chemin, c'est comme parcourir un sentier qui grimpe sur un mont — ce n'est donc pas toujours facile, mais escalader une montagne est une très belle chose — en compagnie de Jésus. Avec ces dons précieux, votre amitié avec Lui deviendra encore plus vraie et plus intime. Elle se nourrit continuellement du sacrement de l'Eucharistie, dans lequel nous recevons son Corps et son Sang. À cette fin, je vous invite à participer toujours avec joie et fidélité à la messe dominicale, quand toute la communauté se réunit pour prier, écouter la Parole de Dieu et prendre part au sacrifice eucharistique. Et approchez-vous aussi du sacrement de la pénitence, de la confession : c'est une rencontre avec Jésus qui pardonne nos péchés et nous aide à accomplir le bien. Recevoir ce don, recommencer de nouveau est un grand don dans la vie, savoir que je suis libre, que je peux recommencer, que tout est pardonné. Que ne manque pas non plus votre prière personnelle quotidienne. Apprenez à dialoguer avec le Seigneur, confiez-vous à Lui, dites-Lui vos joies et vos préoccupations, et demandez la lumière et le soutien pour votre chemin.

Chers amis, vous avez de la chance parce que dans vos paroisses il y a des aumôneries, un grand don du diocèse de Milan. L'aumônerie est un lieu où l'on prie, mais aussi où l'on se retrouve tous dans la joie de la foi, des lieux de catéchèses, où l'on joue, où l'on organise des activités de service et d'autres genres, et je dirais où l'on apprend à vivre. Fréquentez assidûment votre aumônerie, pour mûrir toujours plus dans la connaissance du Seigneur et à sa suite ! Ces sept dons du Saint Esprit grandissent justement dans cette communauté où s'exerce la vie dans la vérité, avec Dieu. En famille, obéissez à vos parents, écoutez les indications qu'ils vous donnent, pour grandir comme Jésus « en sagesse, en taille et en grâce, sous le regard de Dieu et des hommes » (Lc 2, 51-52)

Enfin, ne soyez pas paresseux, soyez des jeunes engagés, en particulier dans vos études, en vue de votre vie future. C'est votre devoir quotidien et une grande opportunité que vous avez pour grandir et préparer l'avenir. Soyez disponibles et généreux envers les autres, surmontant la tentation de vous mettre vous-mêmes au centre, car l'égoïsme est l'ennemi de la vraie joie. Si vous goûtez maintenant la beauté de faire partie de la communauté de Jésus, vous pourrez vous aussi apporter votre contribution pour la faire grandir et vous saurez inviter les autres à en faire partie. Permettez-moi aussi de vous dire que le Seigneur chaque jour, y compris aujourd'hui, ici, vous appelle à de grandes choses. Soyez ouverts à ce qu'il vous suggère et s'il vous appelle à le suivre sur le chemin du sacerdoce ou de la vie consacrée, ne lui dites pas non ! Ce serait une triste erreur ! Jésus comblera votre cœur toute la vie !

Chers jeunes garçons, chères jeunes filles, je vous le dis avec force : tendez vers des idéaux élevés. Vous pouvez tous accomplir de grandes choses, pas seulement quelques-uns ! Soyez saints ! Mais est-il possible d'être saints à votre âge ? Je vous réponds : certainement ! Saint Ambroise, grand saint de votre ville, l'écrit aussi dans une de ses œuvres : « Chaque âge est mûr pour le Christ » (De virginitate, 40). Le témoignage de nombreux saints de vos âges le démontre, comme Dominique Savio, ou Maria Goretti. La sainteté est la voie normale du chrétien. Elle n'est pas réservée à quelques élus, mais elle est ouverte à tous. Naturellement, avec la lumière et la force de l'Esprit Saint, qui ne fera pas défaut si nous étendons nos mains et ouvrons nos cœurs ! Et sous la direction de notre Mère. Qui est notre Mère ? C'est la Mère de Jésus, Marie. Jésus nous a tous confiés à elle, avant de mourir sur la croix. Que la Vierge Marie protège toujours la beauté de votre « oui » à Jésus, son Fils, le grand et fidèle Ami de votre vie. Ainsi soit-il !



CŌNCILE
PROVINCIAL | Île-de-France

Catéchumènes | Adolescents & Adultes

Nouveaux Baptisés et Confirmés

