

# Petit examen de conscience avec l'aide de l'Esprit Saint

« Que la grâce du Seigneur Jésus Christ, l'amour de Dieu et la communion de l'Esprit Saint soient avec vous tous. » 2 Co 13, 13.

***Le péché s'oppose toujours à la communion que réalise l'Esprit Saint. Vivre en communion, avec Dieu, dans l'Eglise, avec soi-même, c'est vivre de l'Esprit Saint à tel point que celui***

***« qui n'a pas l'Esprit du Christ ne lui appartient pas. » Rm 8, 9.***

Comme votre vocation vous a tous appelés à une seule espérance, de même il n'y a qu'un seul Corps et un seul Esprit. Ep 4, 4.

Les dons de la grâce sont variés, mais c'est toujours le même Esprit. 1 Co 12, 4.

En lui, vous êtes, vous aussi, des éléments de la construction pour devenir par l'Esprit Saint la demeure de Dieu. Ep 2, 22

En vue du jour de votre délivrance, vous avez reçu en vous la marque du Saint Esprit de Dieu : ne le contristez pas. Ep 4, 30

Ne brisez pas l'élan de votre générosité, mais laissez jaillir l'Esprit ; soyez les serviteurs du Seigneur. Rm 12, 11.

***Comment est-ce que je vis dans la communion ? Dans l'Eglise ? Est-ce que je me nourris des enseignements de l'Eglise, du Pape, des évêques, des saints ? Est-ce qu'il m'arrive de provoquer la division, de la désirer ? Est-ce que je suis jaloux des autres ? Est-ce que j'aime l'Eglise ? Est-ce que je participe à sa vie, à sa mission ?***

## L'Esprit Saint et le pardon

Ayant ainsi parlé, il répandit sur eux son souffle et il leur dit : « Recevez l'Esprit Saint. Tout homme à qui vous remettrez ses péchés, ils lui seront remis ; tout homme à qui vous maintiendrez ses péchés, ils lui seront maintenus. » Jn 20, 22-23.

C'est pourquoi, je vous le dis : Dieu pardonnera aux hommes tout péché, tout blasphème, mais le blasphème contre l'Esprit ne sera pas pardonné. Et si quelqu'un dit une parole contre le Fils de l'homme, cela lui sera pardonné, mais si quelqu'un parle contre l'Esprit Saint, cela ne lui sera pas pardonné, ni en ce monde-ci, ni dans le monde à venir. Mt 12, 31-32.

***Me sachant pécheur, est-ce que j'ai le courage et l'honnêteté de demander pardon ? Est-ce que je célèbre au moins une fois par an le Sacrement de la Réconciliation et chaque fois que j'ai commis un péché grave ? Est-ce que je doute du pardon de Dieu ? Est-ce que je refuse de pardonner aux autres, à moi-même ?***

## La vie dans l'Esprit commence au baptême.

Jésus répondit : « Amen, amen, je te le dis : personne, à moins de naître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu. Ce qui est né de la chair n'est que chair; ce qui est né de l'Esprit est esprit. » Jn 3, 5-6.

Jean s'adressa alors à tous : « Moi, je vous baptise avec de l'eau ; mais il vient, celui qui est plus puissant que moi. Je ne suis pas digne de défaire la courroie de ses sandales. Lui vous baptisera dans l'Esprit Saint et dans le feu. » Lc 3, 16.

C'est pourquoi je tombe à genoux devant le Père, qui est la source de toute paternité au ciel et sur la terre. Lui qui est si riche en gloire, qu'il vous donne la puissance par son Esprit, pour rendre fort l'homme intérieur. Ep 3, 14-16.

N'éteignez pas l'Esprit. 1 Th 5, 19

***Comment est-ce que je vis en baptisé ? Est-ce que je crois à l'Amour de Dieu pour moi ? Est-ce que je cultive la grâce en moi, la vie spirituelle pour « rendre fort l'homme intérieur » ? Est-ce que le feu de l'amour et de la foi brûle toujours en moi ? Qu'est-ce que je fais pour l'entretenir ?***

## La Parole de Dieu, arme de l'Esprit Saint.

Pierre parlait encore quand l'Esprit Saint s'empara de tous ceux qui écoutaient la parole. Ac 10, 44.

Prenez le casque du salut et l'épée de l'Esprit, c'est-à-dire la parole de Dieu. En toute circonstance, que l'Esprit vous donne de prier et de supplier. Restez éveillés afin de persévérer dans la prière pour tous les fidèles. Ep 6, 17-18

En effet, notre annonce de l'Évangile chez vous n'a pas été simple parole, mais puissance, action de l'Esprit Saint, certitude absolue : vous savez comment nous nous sommes comportés chez vous pour votre bien. Et vous, vous avez commencé à nous imiter, nous et le Seigneur, en accueillant la Parole au milieu de bien des épreuves avec la joie de l'Esprit Saint. 1 Th 1, 5-6.

***Comment est-ce que j'accueille la Parole de Dieu, l'Esprit Saint à travers elle ? Comment est-ce que je me nourris de la Parole pour prier dans l'Esprit Saint ?***

### **La prière, lieu de l'Esprit Saint.**

Mais l'heure vient - et c'est maintenant - où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer. » Jn 4, 23-24.

Si donc vous, qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père céleste donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui le lui demandent ! Lc 11, 13

Au jour solennel où se terminait la fête, Jésus, debout, s'écria : « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi, et qu'il boive, celui qui croit en moi ! Comme dit l'Écriture : Des fleuves d'eau vive jailliront de son cœur. » En disant cela, il parlait de l'Esprit Saint, l'Esprit que devaient recevoir ceux qui croiraient en Jésus. En effet, l'Esprit Saint n'avait pas encore été donné, parce que Jésus n'avait pas encore été glorifié par le Père. Jn 7, 37-39

Comme leur prière se terminait, le lieu où ils étaient réunis se mit à trembler, ils furent tous remplis de l'Esprit Saint et ils annonçaient la parole de Dieu avec assurance. Ac 4, 31.

Bien plus, l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut. L'Esprit lui-même intervient pour nous par des cris inexprimables. Et Dieu, qui voit le fond des cœurs, connaît les intentions de l'Esprit : il sait qu'en intervenant pour les fidèles, l'Esprit veut ce que Dieu veut. Rm 8, 26-27.

Ne vous enivrez pas, car le vin porte à la débauche. Laissez-vous plutôt remplir par l'Esprit Saint. Dites entre vous des psaumes, des hymnes et de libres louanges, chantez le Seigneur et célébrez-le de tout votre cœur. A tout moment et pour toutes choses, rendez grâce à Dieu le Père, au nom de notre Seigneur Jésus Christ. Ep 5, 18-20.

***Est ce que j'adore Dieu ? Lui seul? Est-ce que je Le prie, lui demande l'Esprit Saint avant toute autre chose ? Quel temps je donne à Dieu dans la prière ? Est-ce que je vais à Lui, en particulier à la messe ? Est-ce que je me décourage dans la prière ? Est-ce que je me fais aider dans ma vie de prière ? Est-ce que je demande des conseils ?***

### **Vivre dans la liberté et la vérité**

Moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre Défenseur qui sera pour toujours avec vous : c'est l'Esprit de vérité. Jn 14, 16-17.

Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité, il vous guidera vers la vérité tout entière. Jn 15, 13.

Or, le Seigneur, c'est l'Esprit, et là où l'Esprit du Seigneur est présent, là est la liberté. 2 Co 3, 17.

Quand on vous traduira devant les synagogues, les puissances et les autorités, ne vous tourmentez pas pour savoir comment vous défendre ou comment parler. Car l'Esprit Saint vous enseignera à cette heure même ce qu'il faudra dire. » Lc 12, 11-12.

***Est-ce que je vis dans la vérité, avec Dieu, avec l'Eglise, avec les autres, avec moi-même ? Est-ce que je cherche la vérité ? M'arrive-t-il de mentir ? Ai-je peur ? Est-ce que je manque de courage ?***

### **Vivre dans la joie**

A ce moment, Jésus exulta de joie sous l'action de l'Esprit Saint. Lc 10, 21.

Les disciples étaient pleins de joie dans l'Esprit Saint. Ac 13, 52

En effet, le royaume de Dieu ne consiste pas en des questions de nourriture ou de boisson ; il est justice, paix et joie dans l'Esprit Saint. Rm 14, 17.

L'espérance ne trompe pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné. Rm 5, 5.

***Est-ce qu'il m'arrive de me laisser envahir par la tristesse sans réagir, de désespérer de Dieu, de me décourager, de me plaindre de tout ?***

### **Vivre avec respect notre corps ou le corps des autres. Respecter la vie.**

N'oubliez pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous. 1 Co 3, 16.

Ne le savez-vous pas ? Votre corps est le temple de l'Esprit Saint, qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu ; vous ne vous appartenez plus à vous-mêmes. 1 Co 6, 19

Il sera grand devant le Seigneur. (...), et il sera rempli de l'Esprit Saint dès avant sa naissance. Lc 1, 15.

L'Esprit Saint viendra sur toi, et la puissance du Très-Haut te prendra sous son ombre ; c'est pourquoi celui qui va naître sera saint, et il sera appelé Fils de Dieu. Lc 1, 35.

***Est-ce que j'oublie que je suis le temple de Dieu, que Dieu habite en moi ? Est-ce que je néglige, maltraite, violente ou adore mon corps ? Est-ce que je suis pur(e) dans mes pensées et dans mes actes, avec mon corps, avec le corps des autres ? Est-ce que je respecte la vie ? La vie à venir ?***

### **Se laisser conduire par l'Esprit.**

Je vous le dis : vivez sous la conduite de l'Esprit de Dieu ; alors vous n'obéirez pas aux tendances égoïstes de la chair. Car les tendances de la chair s'opposent à l'esprit, et les tendances de l'esprit s'opposent à la chair. En effet, il y a là un affrontement qui vous empêche de faire ce que vous voudriez. Mais en vous laissant conduire par l'Esprit, vous n'êtes plus sujets de la Loi.

On sait bien à quelles actions mène la chair : débauche, impureté, obscénité, idolâtrie, sorcellerie, haines, querelles, jalousie, colère, envie, divisions, sectarisme, rivalités, beuveries, glotonnerie et autres choses du même genre. Je vous préviens, comme je l'ai déjà fait : ceux qui agissent de cette manière ne recevront pas en héritage le royaume de Dieu. Mais voici ce que produit l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, humilité et maîtrise de soi. Face à tout cela, il n'y a plus de loi qui tienne. Ceux qui sont au Christ Jésus ont crucifié en eux la chair, avec ses passions et ses tendances égoïstes. Puisque l'Esprit nous fait vivre, laissons-nous conduire par l'Esprit. Ga 5, 16-25.

En effet, sous l'emprise de la chair, on tend vers ce qui est charnel ; sous l'emprise de l'Esprit, on tend vers ce qui est spirituel ; et la chair tend vers la mort, mais l'Esprit tend vers la vie et la paix. Car la chair tend à se révolter contre Dieu, elle ne se soumet pas à loi de Dieu, elle n'en est même pas capable. Sous l'emprise de la chair, on ne peut pas plaire à Dieu. Or, vous, vous n'êtes pas sous l'emprise de la chair, mais sous l'emprise de l'Esprit, puisque l'Esprit de Dieu habite en vous. Celui qui n'a pas l'Esprit du Christ ne lui appartient pas. Mais si le Christ est en vous, votre corps a beau être voué à la mort à cause du péché, l'Esprit est votre vie, parce que vous êtes devenus des justes. Et si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts habite en vous, celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels par son Esprit qui habite en vous.

Ainsi donc, frères, nous avons une dette, mais ce n'est pas envers la chair : nous n'avons pas à vivre sous l'emprise de la chair. Car si vous vivez sous l'emprise de la chair, vous devez mourir ; mais si, par l'Esprit, vous tuez les désordres de l'homme pécheur, vous vivrez.

En effet, tous ceux qui se laissent conduire par l'Esprit de Dieu, ceux-là sont fils de Dieu. L'Esprit que vous avez reçu ne fait pas de vous des esclaves, des gens qui ont encore peur ; c'est un Esprit qui fait de vous des fils ; poussés par cet Esprit, nous crions vers le Père en l'appelant : « Abba ! » Rm 8, 5-15.

### **Actes de contrition**

**1) Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît ; je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence. Amen.**

**2) Mon Dieu, j'ai péché contre toi et mes frères, mais près de toi se trouve le pardon. Accueille mon repentir et donne-moi la force de vivre selon ton amour.**