

opusdei.org

# Méditation audio : La vie selon l'Esprit. Fruits et dons

Méditation pour le dimanche de  
la Pentecôte (cycle A).

30/05/2020

Prière introductive

*Au nom du Père, et du Fils, et du Saint  
Esprit.*

*Amen.*

*Mon seigneur et mon Dieu, je crois  
fermement que Tu es ici, que Tu me*

*vois, que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## Conclusion

*Je Te remercie, mon Dieu, des bonnes résolutions, des actes d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange Gardien, intercédez pour moi.*

## Évangile (Saint Jean 20, 19-23)

Le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées par crainte des Juifs,

Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit :

« La paix soit avec vous ! »

Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté. Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur. Jésus leur dit de nouveau :

« La paix soit avec vous ! De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie. »

Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit :

« Recevez l'Esprit Saint. À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ; à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus. »

**Accéder à toutes les méditations audio**

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/meditation-audio-  
la-vie-selon-l-esprit-fruits-et-dons/](https://opusdei.org/fr/article/meditation-audio-la-vie-selon-l-esprit-fruits-et-dons/)  
(16/02/2026)