

## POURQUOI CE DOCUMENT ?

Je reçois quotidiennement depuis le site de la Méditation Chrétienne (<http://www.wccm.fr>) la **Sagesse du Jour**, texte rédigé par le Père Laurence Freeman.

Ce texte s'appuie généralement sur des séminaires antérieurs que le P. Freeman a lui-même animés.

Souhaitant replacer cette **Sagesse du jour** dans son contexte, je suis remonté à l'ouvrage d'origine.

Si cette démarche vous intéresse, le document joint vous permet de choisir et télécharger plusieurs conférences (ou retraites) du Père Freeman

Bonne recherche !  
Bien amicalement,  
Michel

---

**Textes du Père Laurence Freeman, osb** : Ce sont donc les références téléchargeables de quelques conférences du P. Freeman.

\*Il s'agit généralement de **trois textes** se rapportant à une conférence :

1- La traduction Française (largement automatique...) 2- Des **Sagesses** (choisies par le P. Freeman) s'appuyant sur ce texte 3-Le texte Anglais d'origine

\*Le tableau ci-dessous (pages ordonnées **selon une lettre-index de repérage**) recense les textes dont j'ai eu connaissance :

## TABLEAU RECAPITULATIF

Page (Index)	TITRE
A	<i>Aspects de l'amour-1 .... (Aspects of Love-1)</i>
A	<i>Aspects de l'amour-2 .... (Aspects of Love-2)</i>
A	<i>Aspects de l'amour-3 .... (Aspects of Love-3)</i>
A	<i>Le travail de l'Attention désintéressée ( The Work of Selfless Attention)</i>
A	<i>Attention et amour 1 / (Attention and Love-1)</i>
A	<i>Attention et amour 2 / (Attention and Love-2)</i>
A	<i>L'Art d'attendre / (Art of waiting)</i>
B	<i>Breakthrough (la Percée) / (Breakthrough)</i>
C	<i>Carte du voyage (Map of the Journey)</i>
E	<i>L'Expérience de l'Etre (The Experience of Being)</i>
E	<i>Le mur de briques de l'ego-1 (The brick wall of the ego 1) –Comprendre l'ego</i>
E	<i>Le mur de briques de l'ego-2 (The brick wall of the ego 2) – Guérison de l'ego</i>
G	<i>La Grâce au travail (Grace at work)</i>

I	<i>L'inconscient et la grâce (The Unconscious and Grace )</i>
I	<i>Illumination (Enlightenment)</i>
J	<i>Relation avec Jésus (Relationship with Jesus )</i>
P	<i>Pourquoi sommes-nous ici ? (Why are we here ?)</i>
R	<i>Réflexions contemplatives sur l'Écriture</i>
S	<i>Sources de Sagesse ( Sources of wisdom )</i>
S	<i>Santé et plénitude (Health &amp; Wholeness )</i>
S	<i>Se retrouver soi-même 1 (Finding oneself 1)</i>
S	<i>Se retrouver soi-même 2 (Finding oneself 2)</i>
S	<i>La spiritualité à l'ère laïque (Spirituality in Secular age)</i>
T	<i>-La Tradition de la Méditation pour une période de crise (The Tradition of Meditation for a Time of Crisis ).</i>
W	<i>Bulletin WCCM France _Mai2020</i>
W	<i>Bulletin WCCM France _Août2020</i>
W	<i>Bulletin WCCM France _Mars2023</i>

PS : En annexe j'ai mentionné d'autres sources personnelles qui m'ont paru utiles.

\*Les **Sagesses** que j'ai chargées depuis le site de la WCCM débutent en Mars 2020 et se succèdent selon la chronologie descendante ci-dessous :

## CHRONOLOGIE (Une ligne pour une suite de Sagesses)

DEBUT	FIN	TEXTE (support des Sagesses de la période)	Idx
06/12/2023			
08/11/2023	05/12/2023	<b>Le mur de briques de l'ego-2 (The brick wall of the ego -2) Guérison de l'ego S2</b>	E
09/10/2023	07/11/2023	<b>Le mur de briques de l'ego-1 (The brick wall of the ego -1)–Comprendre l'ego S2</b>	E
16/09/2023	08/10/2023	<b>Attention et amour 1: *NB : *Du 19/09 au 24/09 origine inconnue (6j) S4 *Du 29/9 au 08/10 origine inconnue (10j)</b>	A
27/08/2023	15/09/2023	<b>Aspects de l'amour-3 .... (Aspects of Love-3)– série 3</b>	A
15/07/2023	26/08/2023	<b>Aspects de l'amour-2 .... (Aspects of Love-2)– série 3</b>	A
11/06/2023	14/07/2023	<b>Aspects de l'amour-1 .... (Aspects of Love-1)– série 3</b>	A
01/05/2023	10/06/2023	<b>Illumination 'Enlightenment)</b>	I
01/04/2023	30/04/2023	<b>Attention et amour 1: * S3</b>	A
10/03/2023	31/03/2023	<b>Bulletin WCCM France_Mars2023</b>	W
07/02/2023	09/03/2023	<b>L'Art d'attendre / (Art of waiting)</b>	A
09/01/2023	06/02/2023	<b>Sources de Sagesse ( Sources of wisdom ) – série 4-</b>	S
25/11/2022	08/01/2023	<b>L'inconscient et la grâce '(The Unconscious and Grace) -Série 2 -</b>	I
14/10/2022	24/11/2022	<b>Breakthrough (la Percée)</b>	B
09/09/2022	13/10/2022	<b>Attention et amour 2 / (Attention and Love-2-)</b>	A
07/08/2022	08/09/2022	<b>Attention et amour 1 / (Attention and Love-1) série 2</b>	A
04/07/2022	06/08/2022	<b>Le mur de briques de l'ego-2 (The brick wall of the ego -2) Guérison de l'ego</b>	E
10/06/2022	03/07/2022	<b>Sources de Sagesse ( Sources of wisdom ) – série 3 -</b>	S
07/05/2022	09/06/2022	<b>Le travail de l'Attention désintéressée (The Work of Selfless Attention) –* série 2</b>	A
27/03/2022	06/05/2022	<b>Le mur de briques de l'ego-1 (The brick wall of the ego -1)–Comprendre l'ego</b>	E
21/02/2022	26/03/2022	<b>L'Expérience de l'Être (The Experience of Being)) – série 3 -</b>	E
30/01/2022	20/02/2022	<b>Retrouver l'Unité (Rediscovering oneness) Bulletin WCCM France_Fevrier2022</b>	W
21/12/2021	29/01/2022	<b>L'inconscient et la grâce '(The Unconscious and Grace)</b>	I
30/11/2021	20/12/2021	<b>Sources de Sagesse ( Sources of wisdom ) – série 2 -</b>	S
28/10/2021	29/11/2021	<b>Le travail de l'Attention désintéressée (The Work of Selfless Attention) – série 2</b>	A
10/09/2021	27/10/2021	<b>Santé et plénitude (Health &amp; Wholeness)</b>	S
05/08/2021	09/09/2021	<b>Attention et amour 1 / (Attention and Love-1)</b>	A
15/07/2021	04/08/2021	<b>La Grâce au travail (Grace at work)</b>	G
15/06/2021	14/07/2021	<b>L'Expérience de l'Être (The Experience of Being)) – série 2 -</b>	E
25/05/2021	14/06/2021	<b>Sources de Sagesse ( Sources of wisdom )</b>	S
19/04/2021	24/05/2021	<b>Relation avec Jésus (Relationship with Jesus )</b>	J
31/03/2021	18/04/2021	<b>Aspects de l'amour-3 .... (Aspects of Love-3)– série 2</b>	A
14/02/2021	30/03/2021	<b>Aspects de l'amour-2 .... (Aspects of Love-2)– série 2</b>	A
17/01/2021	13/02/2021	<b>Aspects de l'amour-1 .... (Aspects of Love-1)– série 2</b>	A
15/12/2020	16/01/2021	<b>Se retrouver soi-même 1 (Finding oneself 2)</b>	S
02/11/2020	14/12/2020	<b>Se retrouver soi-même 1 (Finding oneself 1)</b>	S
11/10/2020	01/11/2020	<b>Pourquoi sommes-nous ici ? (Why are we here ?)</b>	P
18/09/2020	10/10/2020	<b>Carte du voyage (Map of the Journey)</b>	C
24/08/2020	17/09/2020	<b>L'Expérience de l'Être (The Experience of Being)</b>	E
21/08/2020	23/08/2020	<b>Bulletin WCCM France_Meditatio Eté 2020</b>	W
13/08/2020	20/08/2020	<b>Réflexions contemplatives sur l'Écriture</b>	R
15/07/2020	12/08/2020	<b>Le travail de l'Attention désintéressée (The Work of Selfless Attention)</b>	A
17/06/2020	14/07/2020	<b>La Tradition de la Méditation pour une période de crise</b>	T
12/06/2020	16/06/2020	<b>Bulletin WCCM France_Meditatio Mai 2020</b>	W
26/05/2020	11/06/2020	<b>Aspects de l'amour-3 .... (Aspects of Love-3)</b>	A

17/04/2020	25/05/2020	<i>Aspects de l'amour-2 .... (Aspects of Love-2)</i>	A
27/03/2020	16/04/2020	<i>Aspects de l'amour-1 .... (Aspects of Love-1)</i>	A
09/03/2020	26/03/2020	<i>La spiritualité à l'ère laïque (Spirituality in Secular age)</i>	S

## **Textes (Sagesses) du Père Laurence Freeman, osb**

NDLR : **Un conseil..** : Si vous souhaitez constituer des **archives personnelles**, il est préférable de télécharger les références correspondantes stockées sur **petit-fichier** pendant qu'elles sont accessibles...

**Page : Index : A**

### ***-Aspects de l'amour-1 .... (:Aspects of Love-1)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/07/15/aspectsoflove1freemanfusion-fr-sag-s1-s2-s3-gbpdf/>

**Sommaire :**

**Aspects of Love 1** UNE NOUVELLE VISION DE LA VIE PAR L'IMMOBILITÉ

- 1- Retour à la maison
- 2- Comment méditer
- 3- Les principes de base de la méditation
- 4- L'immobilité de la méditation
- 5- Lâcher prise
- 6- La réalité centrale de l'amour
- 7- Notre compréhension de l'amour

**\*Nota** Dans le document chargé, **il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :**

-**Aspects de l'amour-1**, traduction en français (...presque automatique...)

- Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées **et choisies dans cet ouvrage** par le P. Freeman :

**Trois séries** : 1- (entre le 27/03 et le 16/04/2020) ; - 2- (entre le 17/01/2021 et le 13/02/2021) ; - 3- (entre le 11/06/2023 et le 14/07/2023) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/> ),

- Le texte anglais original **Aspects of Love-1** provenant du site US :

<https://meditationtalks.wccm.org/>

---

### ***-Aspects de l'amour-2 .... (:Aspects of Love-2)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/12/09/aspectsoflove2freemanfusion-fr-sag-s1-s2-s3-gbpdf/>

**Sommaire :**

**Aspects of Love 2**, S'AIMER SOI-MÊME ET AIMER LES AUTRES

- 1- S'aimer soi-même
- 2- Comment s'aimer soi-même
- 3- Aimer les autres
- 4- Comment aimer les autres
- 5- Aimer nos ennemis
- 6- Comment aimer l'humanité

**\*Nota** Dans le document chargé, **il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :**

-**Aspects de l'amour-2**, traduction en français (...presque automatique...)

- Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées **et choisies dans cet ouvrage** par le P. Freeman

**Trois séries** : 1- (entre le 17/04 et le 25/05/2020) ; 2 (entre le 14/02/2021 et le 30/03/2021) ; 3- (entre le 15/07/2023 et le 26/08/2023) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/> ),

- Le texte anglais original **Aspects of Love-2** provenant du site US :

<https://meditationtalks.wccm.org/>

---

## ***-Aspects de l'amour-3 .... (:Aspects of Love-3)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/12/09/aspectsoflove3lfreemanfusion-fr-sag-s1-s2-s3-gbpdf/>

**Sommaire :**

**Aspects of Love,3** AIMER DIEU

**1. Aimer Dieu**

**2 Comment aimer Dieu**

**\*Nota** Dans le document chargé, il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :

- **Aspects de l'amour-3**, traduction en français (...presque automatique...)

- Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées **et choisies dans cet ouvrage** par le P. Freeman

**TROIS séries** : 1- (entre le 26/05 et le 11/06/2020) et 2 (entre le 31/03/2021 et le 18/04/2021) et 3 : (entre le 27/08/2023 et le 15/09/2023) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site :

<http://www.wccm.fr/> ),

- Le texte anglais original **Aspects of Love-3** provenant du site US :

<https://meditationtalks.wccm.org/>

**NOTA** : Si cela peut servir, j'avais aussi stocké **la triade** Aspects de l'amour-1-2-3 (uniquement en français), A télécharger sur :

<https://www.petit-fichier.fr/2020/08/27/aspects-of-love1-2-3-francais/>

---

## ***-Le travail de l'Attention désintéressée ( The Work of Selfless Attention)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/23/the-work-of-selfless-attention10-fus-fr-sags1-2-3-gb/>

SOMMAIRE

1. Raisons de la méditation
2. Définition de la méditation
3. Le travail du silence
4. La méthode de méditation
5. L'esprit, le mantra et l'ego
6. L'expérience de l'être
7. Soins et attention
8. Succès et échecs
9. Les bienfaits et les fruits de la méditation

Dans l'ensemble de ce document il y a en fait *trois textes* se rapportant à ce thème de **Le travail de l'Attention désintéressée**:

1 - *Le travail de l'Attention désintéressée* traduction (...presque automatique...) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage

par le P.Freeman : **TROIS séries** 1- (entre le 15/07/2020 et le 12/08/2020)

2- (entre le 28/10/2021 et le 29/11/2021) 3- (entre le 07/05/2022 et le 09/06/2022)

3- *Le texte original anglais: The Work of Selfless Attention*

provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**- Attention et amour 1 / (Attention and Love-1)**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/12/09/2021-b-attention-and-love-1-fusionfr-sag1-2-3-4-gb/>

**SOMMAIRE**

1. S'aimer les uns les autres
2. L'enseignement essentiel de la méditation
3. Connaissance de soi
4. Évolution de la WCCM
5. Écouter et prêter attention
6. Le muscle de l'attention
7. La prière pure
8. Méditation pour les enfants
9. La kénose et le vidage
10. Le pouvoir de l'attention
11. L'équivalence de l'amour et de l'attention

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de :  
**Attention et amour 1:**

1 *Attention et amour 1 (Attention and Love-1)* -, traduction (...presque automatique...) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman  
(**Quatre séries** : 1- entre le 05/08/2021 et le 09/09/2021 2- entre le 07/08 et le 08/09/2022  
3- entre le 01/04/2023 et le 30/04/2023 4- entre le 16/09/2023 et le 08/10/2023

3- Le texte original anglais *Attention and Love-1* provenant du site US  
<https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**- Attention et amour 2 / (Attention and Love-2-)**

<https://www.petit-fichier.fr/2022/12/06/2021-b-attention-and-love-2-fusionfr-sag1-gb/>

**SOMMAIRE**

1. La vie vécue comme un voyage spirituel
2. L'expérience de l'amour
3. Soins et attention
4. Le don du Saint-Esprit
5. Une conscience contemplative
6. La santé retrouvée
7. Initiation à la contemplation

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de :  
**Attention et amour 2:**

1 *Attention et amour 2 (Attention and Love-2)* -, traduction (...presque automatique) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman  
(Une série : - entre le 09/09 et le 13/10/2022)

3- Le texte original anglais *Attention and Love-2* provenant du site US  
<https://meditationtalks.wccm.org/>

**- *L'Art d'attendre / (Art of waiting)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/03/31/2022-d-the-art-of-waiting21-fusionfr-sag1-gb/>

**SOMMAIRE**

1. Les conditions de la percée
2. L'art d'attendre
3. Dieu nous attend
4. Conversion
5. Fruits de l'Esprit et divinisation
6. Conscience unifiée
7. État d'assurance
8. La dernière étape de la récitation du mantra
9. Les Béatitudes : La nouvelle façon d'être

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de : ***L'Art d'attendre***

1 - *L'Art d'attendre / (Art of waiting)* , traduction (...presque automatique...) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (Une série : - entre le 07/02/2023 et le 09/03/2023)

3- Le texte original anglais *Art of waiting*

provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**- Breakthrough (la Percée) / (Breakthrough)**

<https://www.petit-fichier.fr/2022/12/06/2022-c-breakthrough-fusionfr-sag1-gb/>

**SOMMAIRE**

1. Combien de temps cela prend-il ?
2. Vivre la vie d'une manière contemplative
3. Briser le mur de briques de l'ego
4. Modèles de conscience
5. Percée par la foi
6. Persévérance
7. L'engagement
8. Divinisation
9. La méditation est un processus naturel
10. Les lois de Dieu et de la réalité

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de :

**Breakthrough:**

1 *Breakthrough (la Percée) / (Breakthrough)*-, traduction (...presque automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (Une série : - entre le 14/10 et le 24/11/2022)

3- Le texte original anglais *Breakthrough* provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

***-Carte du voyage (Map of the Journey)***

<https://www.petit-fichier.fr/2020/10/17/2011c-map-of-the-journey---fr-lfreeman-sagesses-fusionpdf/>

Avec le Sommaire :

- 1.Étapes du développement**
- 2.L'être humain pleinement vivant**
- 3.Changement radical**
- 4.Carte du voyage**
- 5.Étapes et États**
- 6.Connaissance de soi**
- 7.Étapes de la récitation du mantra**
- 8.Acedia, Apatheia et Agape**

**\*Nota** Dans le document chargé, il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :

- **Carte du voyage**, traduction en français (...presque automatique...)
  - Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées **et choisies dans cet ouvrage** par le P. Freeman (entre le 18/09 et le 10/10/2020) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/> ),
  - Le texte anglais original **Map of the Journey** provenant du site US : <https://meditatiotalks.wccm.org/>
-

***-L'Expérience de l'Être (The Experience of Being) :***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/23/the-experience-of-beingfr-lfreeman-3sags-pdf-fusionne/>

avec le sommaire suivant :

**SOMMAIRE**

1. Le travail du silence
2. Niveaux de silence
3. La source de notre sainteté
4. Être et exister
5. L'expérience de l'être
6. Ne bougez pas et sachez que je suis Dieu
7. L'essence de la vie chrétienne
8. Une attention centrée sur l'autre

**Nota** \* Dans le document chargé, **il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :**

-\* ***L'expérience de l'Être***, traduction (...*presque* automatique.....) du texte original en anglais

-\* Quelques ***Sagesses quotidiennes*** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/> ),

***Il y a ici en fait TROIS séries***

-La première, publiée entre le 24/08 et le 17/09/2020.

-La seconde, publiée entre le 15/06/2021 et le 14/07/2021

-La troisième, publiée entre le 21/02 et le 26/03/2022.

-\* Le texte original ***The Experience of Being*** provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**- Le mur de briques de l'ego-1 (The brick wall of the ego 1) –Comprendre l'ego**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/12/12/2022-a--the-brick-wall-of-the-ego-1---fusionfr-sag1-2-gb/>

**SOMMAIRE**

1. Le mur de briques de l'ego
2. Les niveaux de conscience
3. Une transformation de la conscience
4. Perception de soi
5. Briser le miroir
6. Manifestations de l'ego
7. Individuation et séparation

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de : **Le mur de briques de l'ego-1-**:

1- *Le mur de briques de l'ego-1-*, traduction (...presque automatique...) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (DEUX SERIES : -1- : entre le 27/03 et le 06/05/2022 et 2- : entre le 09/10/2023 et le 07/11/2023)

3- Le texte original anglais *The Brick Wall of the Ego 1* provenant du site US

<https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**- Le mur de briques de l'ego-2 (The brick wall of the ego -2) Guérison de l'ego**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/12/12/2022-b--the-brick-wall-of-the-ego-2---fusionfr-sag1-2-gb/>

**SOMMAIRE**

1. Egocentrisme
2. L'autocentrisme
3. Confiance en soi
4. Le bonheur
5. La liberté face à la peur
6. Libre de toute illusion
7. Méditation et guérison de l'ego

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois textes** se rapportant à ce thème de : **Le mur de briques de l'ego-2-**:

1- *Le mur de briques de l'ego-2-*, traduction (...presque automatique) du texte original en anglais

2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman ((DEUX SERIES : 1 - entre le 04/07 et le 06/08/2022 2- : entre le 08/11/2023 et le 05/12/2023)

3- Le texte original anglais *The Brick Wall of the Ego 2* provenant du site US

<https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**- La Grâce au travail (Grace at work)**

<https://www.petit-fichier.fr/2021/09/25/grace-at-work10-pdf-troistxt-fr-sag-ang-finale/>

AVERTISSEMENT (de Michel)

Ce texte m'est apparu particulièrement intéressant car **centré sur une situation d'addiction**. Celle-ci est certes d'abord physique (alcool), mais la **démarche présentée** (par le mouvement AA "Alcooliques Anonymes" cf liste des 12 étapes p22) permet de s'en inspirer dans **ce combat intérieur qui concerne chacun d'entre nous**, combat.... :

\*....vers plus "d'intégration" de ma personnalité (appelé mon essence ou **mon Vrai Moi**), ce que je suis en profondeur, ce à quoi je suis appelé.

\*.... mais tout aussi bien de "désintégration" de ma personnalité (appelé **mon Ego**), avec le déséquilibre qui peut s'installer sous l'influence de ma compulsion d'évitement, ce qui m'enferme. J'ai souvent été frappé par cette dualité enracinée en chacun de nous et qu'exprime bien Saint-Paul : " **Intégration** " - "Ce n'est plus moi qui vis mais le Christ qui vit en moi" (Galates 2:20)

" **Désintégration** " - "Effectivement, je ne comprends rien à ce que je fais: ce que je veux je ne le fais pas, mais ce que je hais je le fais"... (Romains 7:15 –phrase écrite **un an après la précédente**-)

Je terminerai par cette citation du P. Laurence :

"Ce fut une véritable grâce pour moi d'entrer en contact avec le programme en 12 étapes. Je pense que c'est le mouvement spirituel le plus important du siècle dernier. Grâce à la communauté de méditation qui s'est développée au cours des 30 dernières années, j'ai rencontré de merveilleux alcooliques en voie de guérison qui ont trouvé, dans la méditation, un moyen de mettre en pratique la 11e étape, en comprenant vraiment ce que cela signifie" (page 8).

---

**Nota** Dans le document chargé (pages suivantes) , il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :

-\* *La Grâce au travail*, traduction (...presque automatique.....) du texte original en anglais

Avec le Sommaire :

1. La grâce au travail
2. Du désir à la dépendance
3. La prière du cœur
4. Prêter attention
5. La joie est plus profonde que le désir
6. La nature de Dieu
7. La parabole du fils prodigue
8. Dieu est amour
9. Qu'est-ce que le péché ?
- 10 La méditation et le programme en 12 étapes

-\* Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (entre le 15/07 et le 04/08/2021) et publiées sur (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/> ),

-\* *Le texte original Grace at work* provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

***- L'inconscient et la grâce ('The Unconscious and Grace )***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/01/31/2021-d-the-unconscious-and-grace-fusionfr-sag1-2-gb-pdf/>

SOMMAIRE

1. La méditation et notre équilibre entre le conscient et l'inconscient
2. Méditation et vie sans peur
3. La présence de Dieu imprègne l'inconscient
- 4 L'amour chasse la peur
- 5 La dimension contemplative du christianisme
- 6 Le but de la pratique spirituelle
- 7 Théophobie - Peur de Dieu
- 8 L'anxiété et la peur
- 9 Pourquoi as-tu si peur ?
- 10 Aller plus loin dans la tempête de la vie
- 11 Notre esprit unifié à l'Esprit de Dieu
- 12 Une imitation de Dieu qui se vide de sa substance

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de **L'inconscient et la grâce**:

1 - **L'inconscient et la grâce** traduction (...presque automatique...excuser les lourdeurs...) du texte original en anglais

2- Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman ( **Deux séries** : 1 : entre le 21/12/2021 et le 29/01/2022 ; 2 : entre le 25/11/2022 et le 08/01/2023 )

3- Le texte original anglais: **The Unconscious and Grace** provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

***- Illumination (Enlightenment)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/22/2023-a-enlightenment-21-fusionfr-sag1-gb/>

SOMMAIRE

1. Les Lumières
2. Les symptômes de l'illumination
3. L'éveil progressif
4. Les moments difficiles du voyage
5. Le voyage comme progrès éternel
6. Une nouvelle création
7. Le sens spirituel et la nature de la méditation
8. Exemples d'illumination soudaine

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de ***Illumination*** « ***Enlightenment*** » -:

1 : ***Illumination (Enlightenment)*** -, traduction (...*presque* automatique... ...) du texte original en anglais (cf le texte précédent)

2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** (ce document) illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (Une série : - entre le 01/05/2023 et le 10/06/2023)

3- Le texte qui suivra après et qui est...

Le texte original ***Enlightenment*** provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

***-Relation avec Jésus (Relationship with Jesus )***

<https://www.petit-fichier.fr/2021/06/28/2015-relationship-with-jesus--sagesses-l-freeman-fusionpdf/>

SOMMAIRE

1. Que cherchez-vous ?
2. Suivre Jésus
3. Jésus comme enseignant
4. Jésus comme sauveur et guérisseur
5. Jésus comme Seigneur, le Christ cosmique
6. La nouvelle sainteté
7. Méditation chrétienne et non-chrétienne

Dans l'ensemble de ce document il y a en fait *trois textes* se rapportant à ce thème de ***Relation avec Jésus*** :

- 1 - *Relation avec Jésus* traduction (...presque automatique...) du texte original en anglais
  - 2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman (entre le 19/04 et le 24/05/2021)
  - 3- le *texte original anglais: Relationship with Jesus* provenant du site US : <https://meditatioatalks.wccm.org/>
-

***–Pourquoi sommes-nous ici ? (Why are we here ?)***

<https://www.petit-fichier.fr/2020/11/12/2005why-are-we-here-lfreeman-sagesses-fusionpdf/>

Avec le Sommaire :

1. Pourquoi sommes-nous ici ?
2. John Main à Gethsemani, 1976
3. La vigilance de la prière
4. L'esprit distrait
5. Le pouvoir du mantra
6. Pureté du cœur
7. Une nouvelle attitude envers le péché et Dieu
8. Trois règles simples

**Nota** \* Dans le document chargé, il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :

-\* *Pourquoi sommes-nous ici ?* , traduction (...presque automatique.....) du texte original en anglais

-\* Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (entre le 11/10 et le 01/11/2020) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site :

<http://www.wccm.fr/> ),

-\* Le texte original *Why are we here ?* provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

**– Réflexions contemplatives sur l'Écriture 1 (Contemplative Reflections on Scripture 1)**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/07/15/2020-contemplative-refl-on-scriptr-1-51-fr-sages-s1-gb-pdf/>

**Avec le Sommaire :**

1. Le virus de l'Évangile
2. Comment ne pas désespérer
3. La Paix de la Résurrection
4. L'Expérience de la Résurrection
5. Vivre avec Révérence
6. Reconnaître Jésus comme compagnon
7. Metanoia
8. Comment la souffrance peut être Rédemptrice
9. Soins aux malades
10. Un mode de vie qui est la Foi
11. Le chemin de croix
12. Développer un cœur paisible

**Nota** \* Dans le document chargé, **il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :**

-\* **Réflexions contemplatives sur l'Écriture 1**, traduction (...presque automatique.....) du texte original en anglais

-\* Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (entre le 13/08/2020 et le 20/08/2020) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site : <http://www.wccm.fr/> ),

-\* Le texte original **Contemplative Reflections on Scripture 1** provenant du site US : <https://meditatiotalks.wccm.org/>

---

## **- Sources de Sagesse ( Sources of wisdom )**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/04/08/2021-a-sources-of-wisdom--fusionfr-sag1-2-3-4-gb-pdf/>

### SOMMAIRE

1. Bonnevaux : une vision contemplative
2. Les sources de la sagesse
3. La simple jouissance de la vérité
4. L'enseignement de Jésus sur la prière
5. Un enseignement simple sur la méditation
6. La source suprême de la sagesse
7. Le mythe du christianisme

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de **Sources de Sagesse** :

- 1 **Sources de Sagesse**, traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais
- 2- Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (**Quatre séries** : 1 :- entre le 25/05 et le 14/06/2021 ; 2 : entre le 30/11 et le 20/12/2021), 3° : entre le 10/06 et le 03/07/2022 ; 4 : entre le 09/01/2023 et le 06/02/2023

- 3- Le *texte original anglais Sources of wisdom* provenant du site US <https://meditationtalks.wccm.org/>

---

## **- Santé et plénitude (Health & Wholeness)**

<https://www.petit-fichier.fr/2022/02/02/2015-a--health--wholeness-07-fusionfr-sag-gbpdf/>

### SOMMAIRE

1. La santé en tant que capacité de plénitude
2. La mauvaise santé de la distraction
3. Ce que signifie la plénitude
4. Attention et guérison
5. Méditation et relations
6. La connaissance spirituelle

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de **Santé et plénitude** :

- 1 - **Santé et plénitude** traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais
  - 2- Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman (entre le 10/09 et le 27/10/2021)
  - 3- Le texte original anglais: **Health & Wholeness** provenant du site US : <https://meditationtalks.wccm.org/>
-

## ***Se retrouver soi-même 1 (Finding oneself 1)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/07/02/findingoneself1-2017cv21-fr-sagesses-s1-gb/>

### SOMMAIRE

1. Se trouver soi-même
2. Espace de stationnement réservé
3. Un nouveau système de valeurs
4. Ce que signifie la foi en Christ
5. Narcissisme et fixation sur soi
6. Le faux moi
7. Démolition du faux moi
8. Le renoncement

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de ***Se retrouver soi-même 1***:

- 1 - ***Se retrouver soi-même 1*** traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais
- 2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman (entre le 02/11/2020 et le 14/12/2020)
- 3- Le texte original anglais: ***Finding oneself 1*** provenant du site US : <https://meditatiotalks.wccm.org/>

---

## ***Se retrouver soi-même 2 (Finding oneself 2)***

<https://www.petit-fichier.fr/2023/07/02/findingoneself2-2017cv21-fr-sagesses-s1-gb/>

### SOMMAIRE

1. L'expérience de la connaissance
2. L'expérience de la bonté
3. Le chemin de la solitude et de la communauté
4. Manifestation du divin
5. La vie contemplative
6. Dans votre propre expérience
7. Silence et vérité
8. Pleine conscience et méditation

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de ***Se retrouver soi-même 2***:

- 1 - ***Se retrouver soi-même 2*** traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais
  - 2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman (entre le 15/12/2020 et le 16/01/2021)
  - 3- Le texte original anglais: ***Finding oneself 2*** provenant du site US : <https://meditatiotalks.wccm.org/>
-

## ***La spiritualité à l'ère laïque (Spirituality in Secular age)***

Aller à :

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/10/2009bspiritualityinasecularagelf-fusionfr-sag1-gb/>

### SOMMAIRE

1. Deux lentilles
2. La spiritualité à l'ère laïque / séculier
3. Méditation dans le dialogue interreligieux
4. La seule chose nécessaire
5. Vivre dans le moment présent
6. La dépendance et la grâce
7. La prière du cœur

Dans l'ensemble de ce document Il y a en fait **trois** textes se rapportant à ce thème de ***La spiritualité à l'ère laïque***:

1 ***La spiritualité à l'ère laïque*** traduction (...presque automatique... ...) du texte original en anglais

2- Quelques ***Sagesses quotidiennes*** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P.Freeman (entre le 09/03/2020 et le 26/03/2020)

3- Le texte original anglais: ***Spirituality in Secular age*** provenant du site US :

<https://meditationtalks.wccm.org/>

---

***-La Tradition de la Méditation pour une période de crise (The Tradition of Meditation for a Time of Crisis ).***

<https://www.petit-fichier.fr/2020/10/04/thetraditionofmeditationlfreemanfr-sagesses-fusion-pdf/>

Avec le sommaire :

1. Faim de profondeur et de sens
2. Une expérience ancrée dans la foi
3. Une tradition
4. Les conférences de Jean Cassien
5. Prière continue 5
6. Prière pure
7. L'enseignement sur le mantra

**Nota** \* Dans le document chargé, il y a en fait trois textes se rapportant à ce thème :

-\*Le texte français ; traduction (...presque automatique.....)

-\*Quelques **Sagesses quotidiennes** illustrées et choisies dans cet ouvrage par le P. Freeman (entre le 17/06 et le 14/07/2020) et publiées sur le site français (La Méditation Chrétienne, cf le site :

<http://www.wccm.fr/> ),

-\*Le texte anglais d'origine (*The Tradition of Meditation for a Time of Crisis* ).

---

### **- Bulletin WCCM France\_Mars2023**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/04/08/2023-a21-metanoia-lettre-plaurence-freeman-fusionfr-sag1-gb/>

Extraction du texte central de ce bulletin, écrit par le P. Freeman, avec un développement particulier de la notion de *métanoïa*.

**Trois parties** composent ce document :

- 1- Texte du P. Freemann
- 2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans ce texte par le P. Freeman (Une série : - entre le 10/03/2023 et le 31/03/2023)
- 3- Le *Bulletin trimestriel de la WCCM France, mars 2023*

---

### **- Bulletin WCCM France\_Fevrier2022**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/24/wccm-frbulletin20221-retrouverunite-fuslf-sagesses/>

Extraction du texte central de ce bulletin, écrit par le P. Freeman, avec un développement particulier sur le thème de : « *Retrouver l'Unité* ».

**Trois parties** composent ce document :

- 1- Texte du P. Freemann
- 2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans ce texte par le P. Freeman (Une série : - entre le 30/01/2022 et le 20/02/2022)
- 3- Le *Bulletin trimestriel de la WCCM France, Février 2022*

---

### **- Bulletin WCCM France\_Mai 2020**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/24/wccm-frbulletin20201-fuslf-sagesses/>

**Deux parties** composent ce document :

- 1- Texte du P. Freemann dans le *bulletin de Février 2020*
- 2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans ce texte par le P. Freeman (Une série : - entre le 12/06 et le 16/06/2020)

---

### **- Bulletin WCCM France\_Août 2020**

<https://www.petit-fichier.fr/2023/06/24/wccm-frbulletin20202-fuslf-sagesses/>

**Deux parties** composent ce document :

- 1- Texte du P. Freemann dans le *bulletin d'Août 2020*
  - 2- Quelques *Sagesses quotidiennes* illustrées et choisies dans ce texte par le P. Freeman (Une série : - entre le 21/08 et le 23/08/2020)
-

## *Sources diverses :*

En plus des livres (ils sont nombreux), j'avais conservé certains dossiers tels que :

### ***-Simone Pacot (Evangélisation des Profondeurs)***

*Extrait du supplément de La Vie N°3208 (du 22/02/2007, p45) – Carême 2007*

<https://www.petit-fichier.fr/2020/08/27/s-pacot-lavie-3208-20070222/>

### ***-Ennéagramme***

La littérature est abondante (Aller par exemple sur la page de l'Institut Français de l'Ennéagramme: [http://www.enneagramme.com/Theorie/9\\_types.htm](http://www.enneagramme.com/Theorie/9_types.htm) )

*Ici une fiche de synthèse* (avec un *test personnel* possible et conseillé) sont chargeables sur :

<https://www.petit-fichier.fr/2020/08/15/enneagramme-informations-pdf/>

### ***-Un document personnel...***

---

- Je dirais que depuis ... "*un certain temps* " (!), j'ai tenté d'y voir plus clair sur ce que l'on pourrait appeler *un témoignage personnel* et, à cet effet, j'ai choisi plusieurs réflexions et citations sur ce document, que j'ai volontairement limité à 2 pages (ce qui n'empêche pas d'autres développements par ailleurs...) Ce sont simplement quelques *repères* qui me sont utiles, à la fois spirituels et psychologiques.
  - Si le cœur vous en dit....il est téléchargeable à la page :  
<https://www.petit-fichier.fr/2020/11/17/ma-synthese-perso-ref11-20/>
  - Je ne saurais oublier non plus une réflexion personnelle sur le "Notre Père" à l'adresse:  
<https://www.petit-fichier.fr/2023/11/24/ma-pratique-du-notre-pere-et-textes/>
  -
-