

RECENTRAGE.....

Un pèlerinage, c'est un voyage qui s'effectue par le pouvoir de l'Esprit vers un lieu sacré. *Nous pouvons voyager seuls mais nous ne le sommes jamais.* La solitude de la méditation guérit notre plus douloureux isolement et révèle notre relation la plus essentielle. (P. Laurence Freeman)

Nous *n'en aurons en effet jamais fini*, à la fois de traverser les déserts arides de notre condition humaine, mais aussi de nous désaltérer aux sources d'eau fraîche que la Providence ne cesse de mettre sur notre chemin...tout cela en gardant la possibilité de "choisir librement *qui nous voulons être*: des vagabonds désespérés sur la surface de la Terre, ou des pèlerins d'espoir dans le royaume spirituel." (Laurence Freeman, osb - *Jésus, le maître intérieur* p208)

" Il faut que le moine (en fait, chacun de nous...) *se tienne toujours prêt*, comme s'il devait mourir le lendemain ; et inversement, qu'il use de son corps comme s'il devait vivre avec lui de nombreuses années. " (Abba Macaire, Père du Désert)

Bilan : Louer le Père pour la journée écoulée : Il m'a accompagné (Providence, ange gardien...)

Demain : Dieu *me donne ce jour* à bien vivre...

* Abandon à l'Esprit (consécration du cœur) – confier le futur ("*La tempête apaisée*" Marc 4/35-41)

* *Vivre le moment présent (veilleur)* :

Cœur *Traverser mes émotions*, joie de vivre. Altérité: **compassion**

Forces la *simplicité* dans l'action, *être moi* ; *ma fécondité* dans la paix, l'unité de l'être ...

Esprit la *sagesse*, mes intuitions, *confiance en l'Esprit*, gratitude

* *Oser*... *le contact*, l'autre (lui aussi a son *combat intérieur* !),

l'action et *laisser faire* l'Esprit...

Ressources : * Le cas échéant s'appuyer sur les *Instincts* du type 5 :

/*-1-Conservation (*relation Moi et moi*) - *Château fort*

/*-2- Sexuel-tête à tête (*relation Moi et l'autre*) – *Jargon*

/*-3-Social (*relation Moi et les autres*) - *Confidence*

* Le cas échéant je peux aussi me re-centrer sur mon *Notre Père*, chargeable à l'adresse :

<https://www.petit-fichier.fr/2020/08/28/ma-pratique-du-notre-pere-2011/>

* **Rechercher la SIMPLICITE** : **Mémoire* : dossiers famille ..etc...

*Tous dossiers et archives : armoires, caves, greniers... * Mon mode de vie...

Un chemin ...c'est **mon** sentier *balisé par moi* et qui devrait me conduire...*jusqu'au sommet*.

"*Rêver ta vie n'est pas la vivre*. Tu as le droit de t'accrocher à un bout de rêve pour te porter en avant, mais jamais pour t'éloigner du réel". *Réussir* (2003) de Michel Quoist

CHEMIN d'évolution (T5) : Il descend au niveau de *ses émotions* ; il développe *sa spontanéité*.

Il *passé à l'acte* et s'engage, pour apporter sa pierre au monde :

Mon *Intégration du type 5* passe par au moins **deux défis**:-* *Passer du Mental au Vital*- **Le Moment Présent*

...**Défis** qui seraient **hors de portée pour moi****sans la promesse de Thérèse de l'Enfant Jésus**.. :

"Quand je serai au port, je vous enseignerai, cher Petit Frère de mon cœur, comment vous devez naviguer sur la mer orageuse du monde, avec l'abandon et l'amour d'un enfant *qui sait que son Père le chérit* et ne saurait le laisser seul à l'heure du danger. "

Repères....&. Tableau de bord perso (Ennéagramme Type 5, aile 4 bridée) – Chemin de conversion

Commandement « Tu aimeras ton Dieu de...	CENTRE	ESSENCE : à quoi je suis appelé	EGO : ce qui m'enferme (auto-hypnose)
...tout ton cœur	Emotionnel (ressenti)	Vertu : Détachement, générosité Traverser mes émotions et sentiments en toute sécurité Altérité : compassion <i>Joie de vivre</i>	Passion : Avarice (tps, besoins perso...) enfouissement (amnésique) des émotions <i>peur de vivre</i>
...toutes tes forces	Instinctif (action)	Fruit de l'Esprit : Sagesse Oser – Agir Vivre ma fécondité dans la paix et l'unité de l'être Simplicité : laisser mon énergie se libérer Altérité : Service devenir visible, courage d'être moi	Tentation, piège : Isolement, dissociation peur émotionnelle du monde extérieur répugnance à agir
...tout ton esprit.	Mental	Conviction dans la foi : Abandon à l'Esprit Etre veilleur : Vivre l'instant présent Ecouter mes intuitions Omniscience au service des autres « Je suis ton Père, je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux. Sois, Vis et laisse- <i>moi</i> faire laisse- <i>toi</i> faire »	Idee fixe, obsession : Savoir, comprendre compulsion : éviter le vide intérieur

Le CINQ, ainsi libéré, est capable de s'impliquer dans la vie, de réaliser ses projets. Il se fait de vrais amis. Il se découvre plus généreux qu'il ne le pensait, vivant l'appartenance et la solidarité. Il apprivoise peu à peu ses sentiments et ses sensations et fait plus confiance à sa propre créativité. : "Notre expérience humaine de l'amour se développe avec nos étapes de croissance. Nous devons grandir. Nous devons devenir adultes si nous voulons réaliser notre capacité à aimer, si nous voulons être la personne que nous sommes appelés à être.

Ce processus de croissance et de développement est un voyage. La vie est un voyage où nous traversons des étapes, et la méditation est un voyage. Elle nous aide à comprendre qu'il y a des étapes de développement. Cela peut nous aider à être patients - à trouver et à suivre le courant plutôt que d'essayer d'imposer à une situation qui n'y est pas encore prête notre ordre propre, notre propre désir de croissance ou notre désir d'amour.

Comprendre que la vie et notre capacité d'amour se déroulent par étapes nous apprend la patience, nous enseigne la sagesse. "
(Aspects of Love 2, p5 - Laurence Freeman OSB)

"L'expérience contemplative consiste simplement à **être dans le moment présent, pleinement conscient**. Pour méditer, il n'y a **aucune technique ou théorie difficile à maîtriser**. Nous devons seulement **être chez nous et nous éveiller**. " (Laurence Freeman o.s.b)

<p style="text-align: center;"><i>Vis le jour d'aujourd'hui</i> Auteur : Soeur Odette Prévost</p> <p>Vis le jour d'aujourd'hui, Dieu te le donne, il est à toi. Vis le en Lui.</p> <p>Le jour de demain est à Dieu Il ne t'appartient pas. Ne porte pas sur demain le souci d'aujourd'hui. Demain est à Dieu, remets le lui.</p> <p>Le moment présent est une frêle passerelle. Si tu le charges des regrets d'hier, de l'inquiétude de demain, la passerelle cède et tu perds pied.</p> <p>Le passé ? Dieu le pardonne. L'avenir ? Dieu le donne. Vis le jour d'aujourd'hui en communion avec Lui.</p> <p>Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être aimé, regarde-le dans la lumière du Christ ressuscité.</p>	<p style="text-align: center;"><i>" Je ne te demande pas, Seigneur, le temps de faire ceci puis encore cela....Je te demande la grâce de faire consciencieusement, dans le temps que tu me donnes, ce que tu veux que je fasse..." (Michel Quoist)</i></p> <hr/> <p>"Eh bien moi, je vous le dis : Demandez, et il vous sera donné ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et il vous sera ouvert ; car quiconque demande, reçoit ; et celui qui cherche, trouve ; et à celui qui frappe, il sera ouvert . " (Lc11-9 – Mt7-7à8) Ma demande devient ainsi très simple, presque triviale, mais en même temps je fixe la barre très haut (...cela serait-il mon " imitation de Jésus-Christ " ?) : « Dire (vivre) mon mantra (« Abba ») comme Jésus lui-même le disait (le vivait) »</p> <hr/> <p style="text-align: center;">"Je suis ton Père, je t'aime et t'ai créé pour que tu sois heureux. Sois, Vis et laisse-moi faire laisse-toi faire"</p> <hr/> <p>Nous nous connaissons aimés, ce qui nous permet d'aimer. La méditation est une façon d'achever ce cycle de l'amour. Par notre ouverture à l'Esprit qui réside en nos cœurs, et qui, en silence, est tendresse pour tous, nous entamons le pèlerinage de la foi. Et nous terminons dans la foi parce qu'il y a toujours un nouveau commencement à la danse éternelle de l'être dans l'amour. John Main, osb -Le silence de l'amour-</p>
---	--

Méditation perso (Prière du cœur) Ma pratique

- Phase d'inspir -

En même temps que mes poumons s'emplissent d'air, je formule cette prière:

"Viens, Esprit, à tout instant et quoi qu'il arrive".

(Œuvrons **ensemble** à l'avènement de ton règne)

Le sentiment dominant que j'éprouve est la plénitude, la sérénité.

- Phase d'expir - (cette phase est généralement plus longue)

Quand mes poumons se relâchent, je formule ce triple appel:

Père,... Père,... Père..... avec le sens suivant:

"Père, prends pitié du pécheur que je suis, ne m'abandonne pas !" (prière du cœur du Pèlerin Russe)

"Père, donne-moi seulement une miette de ta Lumière, ta Force et ton Amour de la vie"

"Père, tel que je suis et comme je le peux....

....je t'aime (Aide-moi à ce que cela soit **de tout mon cœur, de toutes mes forces et de tout mon esprit**)

..... et je m'en remets à toi",

qui s'accompagne d'un sentiment de chaude tendresse, gratitude, abandon, lâcher prise, confiance, joie de vivre.

Simultanément je renvoie vers mon **environnement** (intérieur et extérieur) tout le pouvoir réparateur de cette tendresse, bonheur chaleureux, confiance.

Cette association se fera par la répétition en respiration **consciente**. L'ancrage sera réalisé en constatant que dès que je prends conscience de ma respiration, ma prière y est automatiquement "accrochée". J'y associe aussi le **mantra**: "**Abba**" (je reste persuadé que ce **mot-prière**, que l'on trouve à plusieurs passages sensibles de l'Évangile, était pratiqué par Jésus) .

Puis-je souhaiter que cette prière, que j'appelle mon **Notre Père instantané et permanent**, m'accompagne dans chacun de mes souffles (et particulièrement le dernier) ? Je crois que cela est possible....

"Lorsqu'on demande aux gens *"quelle est la langue sacrée du christianisme"*, ils sont perplexes. Nous connaissons la langue sacrée des hindous, des juifs et des musulmans. Mais quelle est la langue sacrée du christianisme ? Le grec ? L'araméen ? Le latin ? **C'est, ce doit être, le corps humain car Dieu s'est traduit dans le corps du fils de Marie**. C'était un corps comme le nôtre, qui a grandi de l'enfance à la maturité, a ressenti la fatigue, la faim, le plaisir et la douleur, qui a pleuré et est mort. Dans les Actes apocryphes de Jean, Jésus est décrit dansant en cercle avec ses disciples après la dernière Cène. Il les invite à le rejoindre car "si vous ne dansez pas, vous ne saurez pas ce que nous savons".
(Samedi de la 4^{ème} semaine de Carême 2021 - Laurence Freeman OSB)