

Proposition de « Parcours de Vie Intérieure », à Vivre Ensemble



Je vous propose de vivre ensemble un parcours de « vie intérieure »¹ inspiré par les enseignements de Lanza del Vasto et d'Eckart Tolle. Il s'agit d'une sorte de retraite mais au cœur de son quotidien, pendant laquelle je vous inviterai à approfondir différentes dimensions de la vie intérieure.

Pas d'une façon intellectuelle mais par l'expérimentation, à l'aide de petits exercices, de courts textes, d'un temps particulier réservé à cela dans la semaine, et surtout de l'attention à ces dimensions dans chacun de nos simples actes du quotidien.

Ce parcours durera cinq semaines, pendant lesquelles je vous propose simplement de continuer à faire ce que vous faites habituellement, mais en cherchant à le vivre différemment, avec davantage de présence et de conscience.

La finalité de cette retraite est d'essayer d'ancrer en nos vies ces différentes dimensions spirituelles afin de vivre plus intensément la vie, en cheminant vers une Paix profonde, une Force intérieure accrue et une Joie pleine et généreuse qui puissent rayonner en nous et autour de nous.



Le vivre à plusieurs en même temps est une invitation à se sentir reliés sur ce cheminement, s'encourager mutuellement par un lien fraternel et spirituel en développant notre « internet intérieur ».

1 Terme employé par Lanza del Vasto dans « Approches de la Vie Intérieure » pour désigner la « vie spirituelle » au sens large, la « vie de l'âme », le « cœur profond »,...

A/ Première partie de la retraite : Préparation à l'Intériorité

1. Détente et respiration (5 au 11 janvier)
2. Détente et verticalité (12 au 18 janvier)

B/ Deuxième partie de la retraite : les 3 Yogas

3. La présence à soi (19 au 25 janvier)
4. La présence aux autres (26 janvier au 1er février)
5. La présence à la nature et au Sacré (2 au 8 février)



- *Temporalité*

J'ai choisi les 5 premières semaines de l'année, car cela me semble un bon moment : c'est une période où beaucoup d'entre nous essaient souvent de « repartir sur de nouvelles bases » en prenant des résolutions. Cette année, pourquoi pas s'engager à prendre un temps pour soi pour vivre quelque chose de concret et à le vivre pleinement? L'hiver, de façon générale, est aussi une saison particulièrement propice à l'intériorité.

- *Fonctionnement pratique²*

Chaque dimanche soir, j'enverrai à tou(te)s les intéressé(e)s un mail³ avec quelques textes et quelques exercices sur le thème de la semaine. Chacun sera invité à choisir un texte et un exercice et à les approfondir au cours de la semaine, se laisser inspirer, chercher à les incarner de plus en plus dans chaque moment du quotidien.

Chacun sera également invité à trouver un temps dans la semaine, au minimum une

² Il s'agit d'un aperçu, je donnerai davantage de détails à ceux/celles qui souhaitent s'engager à participer.

³ Possibilité d'envoi postal en échange de timbres.

heure, pour marcher dans la nature, vivre un temps de silence, se consacrer pleinement à sa quête et au thème de la semaine, faire le point,...

- *Première explication des thématiques**

Concernant la **première partie**, il s'agit d'une préparation intérieure qui passe par un travail de détente du corps et du mental.

Pour Lanza del Vasto (et tant d'autres!), cette **détente** permet à la dimension spirituelle de notre être de prendre sa place. Lorsque le corps est tout tendu, le mental sur-agité, la paix et la joie restent enfouis, ne peuvent se déployer. La détente du corps permet d'aller vers la détente du mental, et cela libère de l'énergie et ouvre un espace pour la « présence au présent », la « pleine conscience ».

La détente passe par un double travail de respiration et d'attitudes corporelles. La **respiration** est une clé très importante pour de nombreuses traditions, et socialement nous n'avons guère d'occasions d'apprendre à respirer pleinement et consciemment pour créer un profond bien-être en soi. La détente peut aussi passer par la recherche d'adoption de postures corporelles justes, par la **verticalité** par laquelle le corps est bien « enraciné », déployé, non tassé et crispé mais libre, relié, ouvert, léger.

La **deuxième partie** du parcours est consacrée à la quête de la **présence au présent** et de la « **reliance** » aux différentes dimensions de l'être. Car la vie est bien trop courte pour la passer « à côté de soi », en perpétuel état de divertissement, en pensant sans cesse au futur ou au passé sans vivre pleinement ce que l'on a à vivre au moment présent.

Une fois le corps et le mental détendus, notre « cœur profond » peut prendre sa place, nous pouvons réellement « **être** », même au cœur de l'action du quotidien, dans nos relations,...

Dans l'hindouisme est proposé une vision de la quête spirituelle sous forme de trois « **yogas** », trois voies différentes qui se complètent et forment un tout, que je vous propose d'explorer à travers cette retraite:

- « **jnana yoga** » (en sanskrit : « **chemin de la connaissance de soi** »). Nous chercherons cette semaine à être **présent à soi**, à nos émotions, notre vie intérieure, afin de rechercher la justesse dans nos actions.
- « **karma yoga** » (en sanskrit : « **chemin du service désintéressé** »). Il s'agira de chercher la **présence aux autres**, à ce qu'ils vivent, à ce qu'ils nous transmettent, en cherchant la justesse dans nos relations et nos actions envers les autres.
- « **Bakhti yoga** » (en sanskrit : « **chemin de la dévotion** »). Cette dernière semaine sera consacrée à la **présence à la nature et au sacré**, à la reliance avec le vivant. Pour les croyants, on pourrait dire à l'écoute du divin, de l'esprit saint, de la « terre-mère ». Pour les agnostiques et les athées, je proposerai un temps de

4 Je donnerai également un approfondissement à ceux/celles qui souhaitent s'engager à participer.

conscience et d'expérience de notre appartenance à la nature, de reliance à la nature et au monde, de rencontre avec la dimension sacrée de la vie.

Le parcours sera nourri principalement de textes d' « Approches de la Vie Intérieure » de Lanza del Vasto, et du « Pouvoir du Moment Présent » d'Eckart Tolle, deux livres qui m'inspirent énormément et sont des références importantes pour moi.

- *Pour vivre ce temps reliés*

Je proposerai aux intéressé-e-s de m'envoyer une petite photo d'eux avec une courte présentation et je rassemblerai cela dans un document que j'enverrai à chacun, afin d'avoir une vue concrète de qui participe et nous encourager à être en lien de cœur.

Pour vivre ce lien, je proposerai également d'essayer chaque soir à une heure donnée de prendre un court moment de silence pour ainsi s'encourager mutuellement.



A la fin de ce cycle, il sera enfin proposé à chacun de prendre un temps pour faire le point sur son vécu, l'écrire pour soi, et écrire aussi ce que l'on souhaiterait partager aux autres, comme un témoignage de notre vécu.

J'enverrai à tous un document qui rassemblera ces témoignages. Ceux qui habitent proches pourraient se rencontrer pour le vivre à travers un temps de partage.

- *Pourquoi je propose cela*

Je le fais d'abord pour moi. Habitué à faire une retraite quasiment chaque année pour me ressourcer, 2014/2015 est une année où cela n'est pas possible pour moi. M'est alors venue l'idée de vivre une sorte de retraite au cœur de mon quotidien, en y consacrant du temps et en le formalisant concrètement.

Puis m'est venue l'idée que cela pourrait également servir à d'autres. Aussi, j'ai senti qu'en proposant à d'autres de vivre ce parcours à plusieurs, cela m'aiderait à trouver de la force pour m'engager moi-même à le vivre plus pleinement que si j'étais seul dans mon coin.

Par ailleurs, je ne suis pas un « maître spirituel », mais je me sens appelé à être un « chercheur de vérité » qui aiderait et encouragerait ses frères et sœurs à chercher aussi la lumière intérieure, pour qu'elle rayonne au cœur des ténèbres actuelles et à venir de

notre époque.

La voie spirituelle est pour moi une réponse à la profonde crise que nous traversons. Pas comme une voie à part où il s'agirait de se retirer du monde, mais comme un socle qui nous inspire dans nos actions, nos relations, nos engagements, afin de transformer petit à petit ce monde en une terre fraternelle et harmonieuse.



- Présentation personnelle

Si ce mail venait à circuler à quelques personnes ne me connaissant pas, je m'appelle Jean-Baptiste, je vis mon trentième automne, j'habite à St Antoine l'Abbaye, en Isère avec ma compagne Anouk et Amael, notre fils de 15 mois.

Je suis engagé dans la « Communauté de l'Arche, Non Violence et Spiritualité »⁵, un mouvement créé par Lanza del Vasto⁶ à la suite de sa rencontre avec Gandhi. Je ne vis pas en communauté mais tente d'incarner les valeurs de l'Arche dans ma vie quotidienne : non violence, spiritualité, partage, service, simplicité de vie.

Actuellement, mon activité principale est l'entretien de jardins, souvent chez des personnes âgées ou malades. Je suis aussi membre de l'équipe encadrante de la formation FEVE⁷ qui se déroule à la communauté de l'Arche de St Antoine l'Abbaye. Par ailleurs, je m'implique dans l'association « St Antoine en Transition », dans le cadre du réseau des « villes et territoires en transition »⁸. Enfin, nous travaillons avec 3 amis à la création d'une activité agricole avec des personnes ayant un handicap mental.

5 www.arche-nonviolence.eu/

6 <http://www.lanzadelvasto.fr/>

7 www.feve-nv.com

8 villesentransition.net/ et www.transitionfrance.fr/