

## Retrouver la source intérieure

Dans le rythme souvent rapide de nos vies, il est précieux de pouvoir s'arrêter, reprendre souffle et revenir à l'essentiel.

Les matinées « **Retrouver la source intérieure** » sont nées de ce désir : offrir, une fois par mois, un espace de ressourcement où chacun puisse se déposer, écouter ce qui l'habite et se rendre plus disponible à cette présence intérieure qui soutient, éclaire et oriente notre chemin.

De septembre à juin, nous nous retrouvons un dimanche matin par mois pour vivre ensemble un temps de silence, d'intériorité et de partage.

Chaque rencontre comprend :

- Un temps de mise en disponibilité du corps par des exercices simples et accessibles à tous ;
- Un temps de méditation silencieuse de 25 minutes.
- Un temps de partage autour d'une lecture spirituelle proposée à l'avance.

Nous ne cherchons pas d'abord à comprendre le texte ou à l'analyser. Nous nous exerçons plutôt à une lecture contemplative : accueillir les mots, les laisser résonner en nous, percevoir ce qu'ils viennent toucher, ouvrir ou déplacer dans notre vie.

À partir de cette lecture, chacun est invité à partager librement ce qui l'a nourri, interrogé ou mis en mouvement. Ces échanges ne sont ni un débat ni un enseignement, mais l'occasion de reconnaître comment une même parole peut rejoindre chacun de manière unique.

Cette année, nous poursuivrons la lecture du *Nuage de l'inconnaissance*, grand classique de la spiritualité chrétienne. Nous utiliserons l'édition accompagnée par le frère dominicain Bernard Durel, dont les éclairages rendent ce texte ancien particulièrement accessible et vivant pour notre temps.

Le *Nuage de l'inconnaissance* nous invite à emprunter un chemin de simplicité intérieure, à consentir au mystère qui nous dépasse et à découvrir que certaines réalités essentielles se rencontrent moins par le savoir que par une présence aimante et attentive.

Les rencontres se déroulent le dimanche matin, de 9 h ou 9 h 30 (selon le calendrier retenu), et se prolongent jusqu'en début d'après-midi. Pour celles et ceux qui le souhaitent, un repas partagé permet de poursuivre les échanges dans une ambiance simple et fraternelle.

Ces rendez-vous mensuels sont une invitation à prendre soin de sa vie intérieure, à cultiver le silence, à se laisser enseigner par l'expérience et à retrouver, peu à peu, la source vivante qui demeure au plus profond de chacun.

**Retrouver la source intérieure, c'est consentir à ce lieu de silence et de profondeur où nous découvrons que la vie ne nous appartient pas : elle nous est donnée, instant après instant, et ne demande qu'à circuler à travers nous.**

Maison paroissiale du Soleil – Espace Sainte-Barbe

**Adresse** : 2 rue des Adieux, 42000 Saint-Étienne.