

### **Eric Fiat, philosophe**

Il faut en effet comprendre que l'espace intérieur, le for intérieur, l'intériorité en somme ne sont pas donnés à l'homme avec la vie. Il leur faut se construire. Et cette construction n'est possible qu'à partir d'une dialectique du visible et de l'invisible, du collectif et du solitaire, du montré et du secret, du public et du privé, de l'extime et de l'intime, du dehors et du dedans, de la veille et du sommeil, mais aussi du bruit et du calme, du rapide et du lent.(...) La vie intérieure a besoin pour s'épanouir de moments calmes, de silence, de solitude, de sommeil, de secret, de tranquillité, de rêverie, de lâcher-prise.

### **Benoît Grière, prêtre**

Il serait préjudiciable d'envisager la recherche d'intériorité comme une fuite du monde et du temps présent. L'intériorité est ouverture à un plus grand réalisme, c'est à dire qu'elle permet de se positionner dans le monde pour y être acteur. Le véritable homme intérieur est celui qui sait s'engager dans le monde d'aujourd'hui pour le rendre meilleur.

### **Christophe André, psychiatre - Comment accéder à la vie intérieure**

La première voie d'accès, c'est de prendre la décision d'explorer sa propre vie intérieure. Cela se fait grâce à l'introspection, en tenant un journal, un carnet de bord, ou encore en observant sa vie intérieure à travers nos idéaux : c'est ce qu'on appelle l'examen de conscience. La seconde voie consiste à être plus attentif à tous les instants de sa vie. Quand on écoute de la musique, quand on lit, quand on parle à un ami. On s'arrête un instant, et on observe en nous, l'écho de ce que l'on est en train de vivre. Et puis, il y a une troisième voie d'accès: elle consiste à s'exposer aux grands événements de la vie. Par exemple, lorsque l'on perd un ami, on va repenser à ce qu'a été notre relation avec lui. Ce sont des moments qui composent la vie de tout un chacun.

### **Livres :**

*Jardins spirituels* d'Anne Ducrocq

*Retrouver la source intérieure* de Bernard Ugeux

*Les tisserands* de Abdennour Bidar

*De l'âme* François Cheng

*Le pouvoir du moment présent* d' Eckart Tolle

Paroisse de la Sainte-Trinité : <http://www.saintetrinite-grenoble.fr/Diocèse>  
<http://www.diocese-grenoble-vienne.fr/>



## Livret Invités

### *Cultiver son intériorité*

Marie-Françoise Claude, Isabelle Pot, Philippe Moignet,  
Georges Bafaro, Michel Vromandt

Le 2 mars 2019

**Prochaine rencontre du « Un café à la foi » 6 avril 2019**

**Contact :** Isabelle Pot 06 19 82 74 52 [isabelle.pot@wanadoo.fr](mailto:isabelle.pot@wanadoo.fr)

## Nouveau Testament - Luc 14, 28-33

Quel est celui d'entre vous qui, voulant bâtir une tour, ne commence par s'asseoir pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi aller jusqu'au bout ? Car, si jamais il pose les fondations et n'est pas capable d'achever, tous ceux qui le verront vont se moquer de lui : "Voilà un homme qui a commencé à bâtir et n'a pas été capable d'achever !"

Et quel est le roi qui, partant en guerre contre un autre roi, ne commence par s'asseoir pour voir s'il peut, avec dix mille hommes, affronter l'autre qui marche contre lui avec vingt mille ?

S'il ne le peut pas, il envoie, pendant que l'autre est encore loin, une délégation pour demander les conditions de paix.

Ainsi donc, celui d'entre vous qui ne renonce pas à tout ce qui lui appartient ne peut pas être mon disciple.

### **Pour aller plus loin dans la Bible...**

- Luc 10, 38-42 Marthe et Marie
- Isaïe 55,1-3 et 10-13 "pourquoi vous fatiguer pour ce qui ne rassasie pas ?"
- Lettre aux Ephésiens (Ep3,14-19) "Fortifiez en vous l'homme intérieur" exhorte Saint Paul
- Romains 7, 22-24 : St Paul / L'homme intérieur
- Luc 19,1-10 Zachée : " il me faut aujourd'hui demeurer dans ta maison"
- Luc 14, 28-33

**Maxime Gimenez, moine bénédictin**, définit l'intériorité comme le mouvement cherchant à réconcilier intérieur et extérieur : " Lorsque l'on parle d'intériorité, on songe spontanément à cette sorte de repli introspectif sur soi que suggère le mouvement d'intériorisation; mais si la «plongée» ne s'effectue que dans un sens, à savoir dans la profondeur de sa propre subjectivité, on est encore bien éloigné de l'intériorité authentique. L'intériorité n'est pas un état d'esprit mais un mouvement de l'esprit, elle est infiniment plus proche de la compassion que de l'introversion. Le mouvement de l'intériorité consiste, précisément, à se rendre proche de ce qui «est», il consiste à se tenir dans la proximité de ce qui « est », tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi, en sorte que l'on parvienne, à se situer en conscience au coeur de tout ce qui «est», par le fait de pouvoir se maintenir consciemment dans le mouvement pur de la vie où s'opère la réconciliation permanente entre l'intérieur et l'extérieur de toute réalité. Loin d'être un repli sur soi, l'intériorité est une attitude de non-distance vis-à-vis des êtres et de soi-même, par la vertu d'une ouverture totale du coeur."

## **Citations**

- "Dieu est plus intérieur que le plus intérieur" St Augustin
- "L'homme intérieur ne se situe ni dans le temps ni dans l'espace, mais purement et simplement dans l'éternité" Maître Eckhart
- L'ego sain [ou la force intérieure dans le bouddhisme] est l'ego transparent de celui qui dispose d'un vaste espace de paix intérieure dans lequel il peut accueillir les autres, car il n'est pas obsédé par sa propre situation »  
Matthieu Ricard
- "Celui qui a commencé à vivre plus sérieusement de l'intérieur commence à vivre plus facilement à l'extérieur." Ernest Hemingway
- "Le changement de vie commence par le changement total de son intériorité"  
Claude-May Waia Némia
- "La seule chose sur laquelle il ne faut jamais transiger ou reculer : le droit à l'intériorité...écoutez couler le temps" . Olivier Renault d'Allonnes
- "Il y a en moi un puits très profond. Et dans ce puits, il y a Dieu . Mais, plus souvent, des pierres et des gravats obstruent ce puits, et Dieu est enseveli. Alors il faut le remettre au jour" .  
Etty Hillesum
- "Le 21ème siècle sera spirituel ou il ne sera pas" André Malraux 1946
- "Dans chaque être, il est un trésor qui ne se trouve dans aucun autre. Mais ce qui est « trésor » en lui, il ne pourra la découvrir que s'il saisit véritablement son sentiment le plus profond, son désir principal, ce qui, en lui émeut son être le plus intime."  
Martin Buber
- Le corps est le chantier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes  
Hildegard de Bingen - XIIème siècle
- Soudain une immobilité intérieure s'installe. Et au cœur de cette immobilité, il y a une joie subtile mais intense, il y a l'amour, il y a la paix. Eckart Tolle
- Par delà les paroles, un regard, un sourire suffisent pour que chacun s'ouvre au mystère de l'autre, au mystère tout autre. François Cheng
- « L'intériorité est la continuation de ma vie par le dedans » Martin Steffens