

## RETRAITE AVEC LE P. FRANÇOIS MARTZ, DE COLMAR

**Trois jours du 13 au 16 mai**, avec le P. François Martz et Paul Rummelhardt, professeur de yoga, sur le thème « Vers la Pentecôte – Laissez-vous conduire par l'Esprit », au couvent des Dominicaines d'Orbey, dans la vallée de Kaysersberg (Haut-Rhin).

Frais d'hébergement : 96 € pour les 3 jours (+ 7 € si location de draps)

*Les frais de session sont libres. Renseignements et inscriptions auprès du P. François Martz : 06 74 72 15 29 ou [abba.martz@wanadoo.fr](mailto:abba.martz@wanadoo.fr)*

*Notre site : [www.wccm.fr](http://www.wccm.fr) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>*

### Lectures hebdomadaires – 11 avril 2010

*Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.*

Extrait de **John Main osb**, *Le chemin de la méditation*, « S'engager à la simplicité », Bellarmin, 2001, p. 55-57.

Vous avez entendu dire que la méditation est « le chemin de la réalité ». Elle est premièrement le chemin de la réalité de notre être. En méditant, nous apprenons à *être*. Non pas à être un personnage particulier, ou une chose particulière, mais simplement à *être*. Dire que nous sommes dans un état d'absolue simplicité, voilà la meilleure façon de décrire cet état d'être. Nous ne cherchons pas à agir. Nous ne cherchons pas à nous excuser d'être qui nous sommes, ou tels que nous sommes. Nous vivons simplement à partir du tréfonds de notre être, protégés et fortifiés par notre enracinement dans la réalité. C'est un idéal étranger à la plupart d'entre nous parce que nous avons appris à penser que la vérité réside uniquement dans la complexité. Cependant, nous savons tous... que la vérité ne se découvre que dans l'absolue simplicité, dans l'ouverture. Le souvenir de l'acuité de vision que nous avions étant enfant devrait être pour nous un enseignement. Ce qu'il nous faut retrouver, c'est la capacité d'émerveillement de l'enfant, la simplicité enfantine de l'adoration devant la magnificence de la création...

La méditation est le moyen d'opérer une percée du monde de l'illusion dans la pure lumière de la réalité. L'expérience de la méditation, c'est celle d'un ancrage dans la Vérité, le Chemin et la Vie. Dans la vision chrétienne, Jésus est cette ancre. Il nous révèle que Dieu est le fondement de notre être, qu'aucun de nous n'a d'existence en dehors de lui... Or, une grande illusion retient la plupart d'entre nous : celle qui consiste à croire que nous sommes le centre du monde et que toute chose et tout être tourne autour de nous...

On apprend avec la méditation que tel n'est pas le cas. La vérité, c'est que Dieu est le centre et que chacun de nous reçoit l'être par sa grâce, par sa puissance et par son amour... La méditation est la voie royale de la libération. Nous sommes libérés du passé... et nous nous ouvrons à la vie qui se présente à chaque instant... Nous apprenons que nous sommes parce que Dieu est, [... et] qu'être, tout simplement, est le don le plus précieux qui nous soit fait.

### ***Méditez pendant trente minutes***

*Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.*

### ***Après la méditation***

Extrait de : **Mark Strand**, “My Name” *The New Yorker*, 11 avril 2005, p. 68.

Une nuit, alors que le vert du gazon prenait une teinte dorée  
que les arbres marbrés de rayons lunaires s'élevaient comme de frais monuments  
dans l'air parfumé, que toute la campagne vibrait  
de stridulations et de murmures d'insectes, allongé dans l'herbe,  
je sentais les grands espaces s'ouvrir au-dessus de moi, et je me demandais  
ce que j'allais devenir – et où j'allais me retrouver,  
Bien que j'eusse à peine le sentiment d'exister, j'ai senti un instant  
que le ciel immense et ses amas d'étoiles étaient miens, et j'ai entendu  
mon nom comme pour la première fois, je l'ai entendu comme  
on entend le vent ou la pluie, mais faible et très lointain  
comme s'il appartenait non pas à moi mais au silence  
d'où il était venu et où il retournerait.

**Notre site : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>.  
Pour toute demande les concernant, ne plus les recevoir ou nous signaler un changement  
d'adresse, renvoyez cet email en notifiant votre souhait.**