

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

Notre site : www.wccm.fr Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

Lectures hebdomadaires – 18 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.

John Main o.s.b., "S'écarter du mantra", in *The Heart of Creation*, New York, Continuum, 1998, p. 9-10.

Pour apprendre à méditer, nous devons apprendre à être humble... Qu'est-ce que cela signifie être humble ? Cela signifie commencer par reconnaître qu'il existe une réalité en dehors de moi, qui est plus grande que moi et qui me contient. L'humilité consiste simplement à apprendre à trouver sa place à l'intérieur de cette grande réalité et... apprendre à vivre à sa place. La première chose à comprendre, c'est que nous sommes notre place. Si l'on veut arriver à accepter n'importe quelle réalité, il faut d'abord commencer par notre propre réalité. C'est dans l'immobilité de la méditation, l'immobilité du corps et de l'esprit, que nous arrivons à la véritable connaissance que nous sommes. Quand cette connaissance s'impose avec une absolue clarté et une absolue certitude, alors seulement nous sommes prêts pour l'étape suivante qui consiste à nous dépasser, à nous élever au-delà de nous-mêmes. La tragédie de l'égoïste c'est qu'il ne sait pas quelle est sa place. L'égoïste pense qu'il est au centre de tout, et il voit tout... uniquement par rapport à lui-même.

La méditation, et le retour constant à la méditation, chaque jour de notre vie, équivaut à se frayer un chemin jusqu'à la réalité. Une fois que nous savons quelle est notre place, nous commençons à voir toute chose dans une lumière nouvelle parce que nous sommes devenus qui nous sommes réellement. Et en devenant celui ou celle que nous sommes, nous pouvons maintenant voir toute chose telle qu'elle est et commencer à voir autrui tel qu'il est. La plus authentique merveille de la méditation est que nous commençons même à voir Dieu tel qu'Il est. La méditation est donc un chemin vers la stabilité. Nous apprenons, grâce à la pratique, et par l'expérience, comment être enraciné dans notre être essentiel. Nous apprenons qu'être enraciné dans notre être essentiel, c'est être enraciné en Dieu, l'auteur et le principe de toute réalité. Et ce n'est pas rien d'entrer dans la réalité, de devenir réel, de devenir qui nous sommes, parce que cette expérience nous libère de toutes les images qui nous tourmentent en permanence. Nous n'avons pas à nous conformer à l'image

qu'un autre, quel qu'il soit, se fait de nous, mais simplement à être la personne réelle que nous sommes.

La méditation se pratique dans la solitude, mais c'est le moyen suprême pour apprendre à être en relation. La raison de ce paradoxe, c'est que, étant entré en contact avec notre propre réalité, nous recevons la confiance existentielle qui nous permet d'aller vers les autres, de les rencontrer à leur niveau de réalité. C'est ainsi que l'élément solitaire de la méditation, mystérieusement, est le véritable antidote à l'isolement. Ayant rejoint notre conformité avec la réalité, nous ne sommes plus menacés par l'altérité de l'autre. Nous abandonnons cette quête perpétuelle d'affirmation de soi. En cherchant la réalité de l'autre, nous sommes animés par l'amour...

La méditation est exigeante. Nous devons apprendre à méditer que l'envie soit présente ou non, qu'il pleuve ou qu'il vente, même si le soleil brille, quel que soit le programme à la télévision, que la journée ait été bonne ou mauvaise. Dans la vision chrétienne de la méditation... nous découvrons la réalité du grand paradoxe enseigné par Jésus : si nous voulons trouver notre vie, nous devons être prêts à la perdre. C'est exactement ce que nous faisons en méditant. Nous nous trouvons parce que nous sommes prêts à nous lâcher, à nous perdre dans des profondeurs qui se révèlent bientôt être celles de Dieu.

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

Katha Upanishad 3, 1-2, d'après la traduction anglaise de E. Easwaran (Tomales, CA, Nilgiri Press, 1995, p. 88)

Dans la caverne secrète du cœur, deux sont assis
Au bord de la fontaine de vie. L'ego séparé
S'abreuve de la substance douce et de l'amère,
Aimant la douce, n'aimant pas l'amère,
Tandis que le Soi suprême boit le doux et l'amer
N'ayant ni amour ni désamour pour ceci ou cela.
L'ego tâtonne dans l'obscurité, tandis que le Soi
Vit dans la lumière. Ainsi parlent les sages illuminés
Et les chefs de famille qui vénèrent
Le feu sacré au nom du Seigneur.

Puissions-nous allumer le feu de Nachiketa

Qui brûle entièrement l'ego et nous permet
De passer de la fragmentation pleine de crainte
À la plénitude sans crainte dans le tout immuable.

Notre site : 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.