



*Voyage
au cœur
de mon âme*

52 méditations
pour toute
l'année



Ulrich Rampf
Foundation

Introduction

Depuis toujours, je suis empli de gratitude pour la planète Terre qui nous porte, nous nourrit et nous inspire. Et il m'est douloureux de constater le peu de soin que nous en prenons, exploitant de manière inconsidérée ses ressources. La nature est traitée comme un objet et nous avons perdu le lien au vivant.

Notre monde actuel est agité et en manque de sens.

Seule une prise de conscience peut changer notre comportement. Et justement, la méditation - qui fait l'objet de ce livre - ouvre de nouveaux espaces, nous reliant à la splendeur de la nature pour nourrir notre âme et notre esprit. Nous accédons à un état de sérénité et de paix intérieure qui nous emplit de gratitude et de reconnaissance pour la Vie. En effet, trouver l'harmonie et la paix en nous-même grâce à la méditation nous donne les fondamentaux pour agir dans notre quotidien avec sérénité, et prendre nos responsabilités envers le vivant et la planète. Je suis de plus en plus convaincu que ce sont les petites choses faites avec bienveillance qui peuvent transformer le monde.

Avec ce livre, je vous invite à ouvrir vos sens pour entrer dans le monde magique de votre âme et la nourrir tout au long de l'année. Ce voyage au cœur du vivant vous offre chaque semaine joie, harmonie et beauté pour une vie emplie de poésie et de sens.

Ulrich Rampf, novembre 2020

Préface

J'ai rencontré Ulrich Rampp lors d'un Festival de Musique Sacrée à Fès, il y a une dizaine d'années. Nous avons dîné, avec sa compagne Nathalie, dont j'étais à l'époque les livres sur la naturopathie, dans un petit resto marocain aux tajines réputés et j'avais été frappé par sa chaleur communicative et sa clarté d'esprit.

Quelques années plus tard, nous nous revîmes chez eux à Nice. Ulrich sortait d'une terrible maladie qu'il avait vaincue grâce à sa soif de vivre et à sa confiance dans les médecines naturelles, complémentaires des traitements lourds et aussi, nous dit-il, grâce à sa pratique de la méditation et de la peinture qui fut, dans les moments noirs qu'il traversa, une lanterne dans le tunnel de souffrances, de fatigues et de moments d'abattement.

Dans les tableaux de cette période, la lumière était en effet toujours là, omniprésente, éclatante, en alternative à l'obscurité. Il nous expliqua que sa façon de peindre lui avait permis de dépasser tous les doutes. Aidé de l'amour de Nathalie et de leurs méditations communes, l'art pictural lui permettait de projeter en dehors de lui-même toute la foi qu'il avait dans la vie et sa plénitude.

Rétabli, il décide de partager son expérience de la méditation pour montrer qu'il existe un simple chemin d'éveil à soi, à la nature, aux êtres et au cosmos, un chemin qui permette de mieux avancer dans cette existence

qui nous est donnée. Comme le dit un fameux adage bouddhiste : « nous qui avons eu la chance d'avoir pris forme humaine, ne perdons pas notre temps ». Ulrich lui ne le perd pas ce temps si éphémère, il agit, il crée.

Avec ce livre on retrouve à la fois la beauté de ses peintures et la force, si simple mais si réelle, des textes qu'il propose comme supports de méditation. Un texte qui donne le la de la semaine qui s'ouvre à nous chaque lundi au fil de l'année.

En les lisant en ligne lors des méditations hebdomadaires qu'il propose, et en les relisant dans ce petit album, je ne peux que le remercier d'exister avec cette créativité lumineuse. L'ensemble, tableaux et véritables poèmes en prose, apaise et ouvre notre regard. Aujourd'hui, plus que jamais, nous avons besoin de clarté, de paroles bienveillantes et de beauté. Les voici réunis.

Marc de Smedt*

* Marc de Smedt est l'auteur, entre autres, d'un *Éloge du Silence*, et : *Les Racines de la méditation*, avec une préface de Christophe André, aux éditions Albin Michel.



Toujours plus vite

Le temps court, il file
À une vitesse vertigineuse.

Tout est rapide, tout est agité.
Tout est fait pour aller
Encore plus vite,
Plus loin, plus haut.

Mais pour aller où finalement ?

Il ne nous reste plus de temps
Pour apprécier les petites choses
Qui attendent en chemin
D'être admirées, de recevoir
Notre attention et notre hommage,
Et qui prennent vie
Grâce à notre amour.

21 x 30 cm.
Aquarelle, pastel, cire.



Merci pour Tout

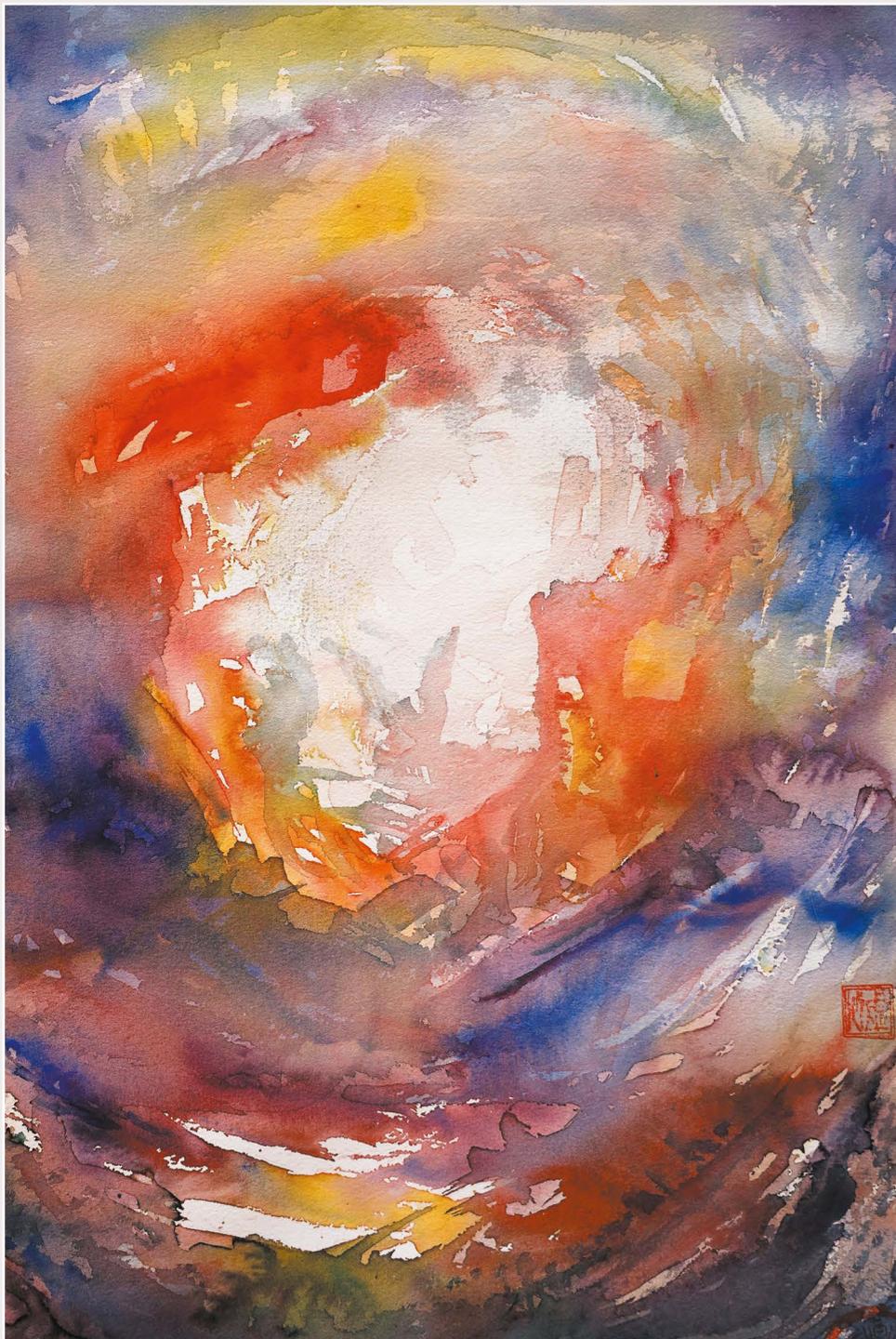
La nature est si forte.
Elle montre à l'homme
Combien notre vie est fragile,
Mais aussi à quel point
Elle est précieuse.

Nous tous, habitants de cette planète,
Sommes conduits en ce moment crucial
À prendre conscience
De ce qui est essentiel
Dans notre existence.

Alors ne perdons pas de temps
Et profitons de chaque instant
Pour apprécier ce qui nous habite,
Les miracles qui nous entourent,
Et construire nos vraies valeurs.

Le mystère de la vie, la beauté dans la nature,
Les couleurs, les parfums et le soleil,
Qui se lève chaque matin,
Font vibrer notre cœur.

Merci pour toutes ces splendeurs,
Chaque jour à nouveau !



Faire le Vide



Après avoir cherché
Dans le monde entier
Pour trouver mon chemin,
Le moment est venu
D'écouter à l'intérieur
Mon âme qui s'exprime.

Et j'entends quelque chose de vibrant,
Qui me parle avec ardeur,
Dans mon silence,
Profondément dans mon cœur.

J'ai alors envie de faire le vide
De mes opinions, de mes croyances.
Faire le vide dans l'instant même,
Pour que la Vie dans ce moment
S'exprime elle-même en moi.

Faire le vide.



L'Instant

Chaque instant de ma vie
Est un miracle,
Chaque moment est nouveau.

Chaque jour est une naissance,
Chaque instant une chance.

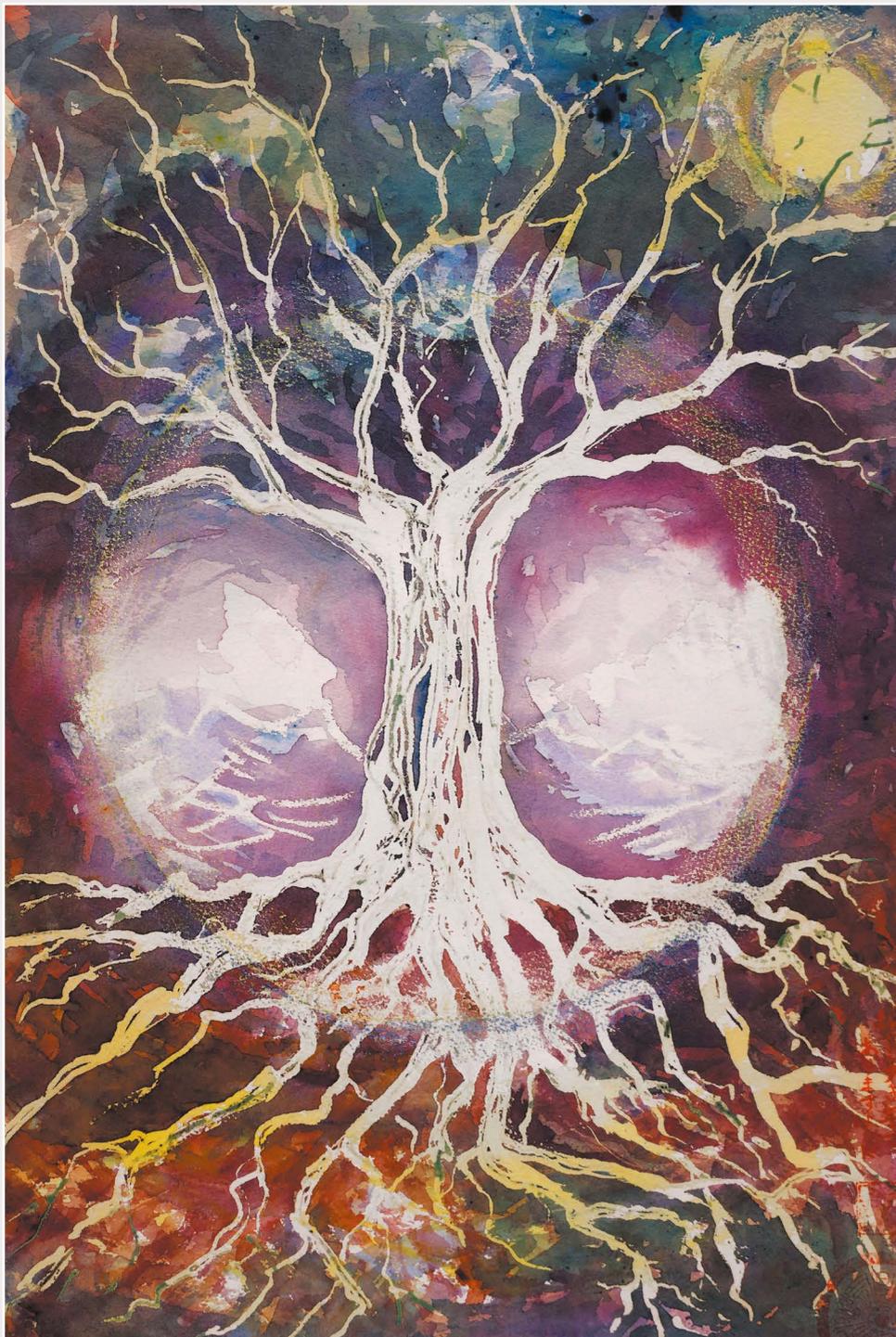
Ici, maintenant,
Je suis, je vis.

En vivant dans l'instant présent,
Je renais, dans mon être profond,
Relié à ma nature.

Naître à chaque instant est mon secret,
Jusqu'à la mort, accompli.



90 x 70 cm.
Huile sur toile, feuille d'eucalyptus, argent et dorure 24 carats.



La Nature et Nous

Nous faisons partie de la Nature,
Nous n'en sommes pas séparés.

Si une partie est souffrante,
Toute la Création souffre.

Il y a peu, les hommes éprouvaient un sentiment
De reconnaissance, de respect et d'émerveillement.

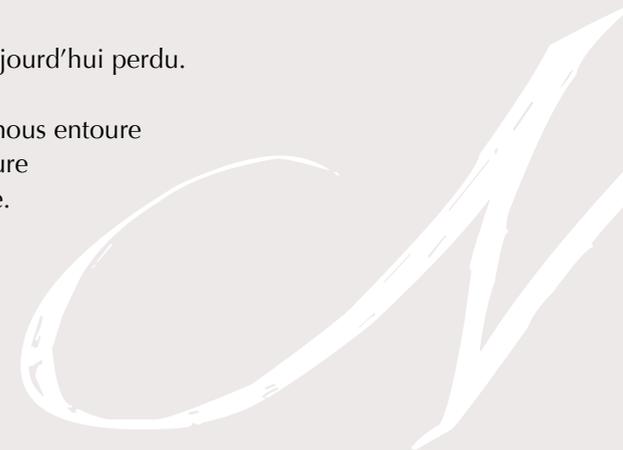
Le sacré dans la nature n'était pas une idée
Mais une réalité essentielle.

Ce sentiment, nous l'avons aujourd'hui perdu.

Relions-nous à la Nature qui nous entoure
Et découvrons notre vraie nature
Profondément, en nous-même.

Prenons le chemin de la vie
Pour que la joie revienne.

40 x 60 cm.
Aquarelle, cire.





Tout ce qui est Vivant

Le vivant est partout,
Autour de nous et en nous.

Les plantes, les pierres, les animaux
Respirent la vie et se transforment,
Créant ce cycle éternel.

Et l'homme, doué de sens,
Participe à ce mystère,
Chaque jour à nouveau.

Grâce à son appartenance
À l'univers et au grand tout,
Il peut prendre conscience
D'être vivant et debout.

Rendons vivant et entrons
Dans cet espace sacré,
Cette étincelle divine,
Où règnent harmonie et beauté,
Sérénité et confiance.

Rien ne peut plus nous affecter,
Une fois retrouvée
L'unité divine.

40 x 60 cm.
Aquarelle.





Voyage au coeur de mon âme

52 méditations pour toute l'année

Ce livre nous invite à entrer dans le monde subtil du vivant et à voyager dans des paysages apaisés au cœur de notre âme. Il présente une collection de 52 peintures, en aquarelles, pastels et huiles, accompagnées de 52 poésies philosophiques et méditatives, qu'Ulrich partage depuis plusieurs années avec des groupes de méditation dans toute la France.

Précieux, empli de joie, poésie et couleurs, il vous accompagnera chaque semaine, tout au long de l'année.

À feuilleter et utiliser sans modération, pour vous et vos proches.

Le bénéfice des ventes de ce livre est intégralement utilisé dans les actions de la Fondation pour la Protection de la Nature et du Vivant.

ISBN 979-10-699-6175-3



Ulrich Ramppp
Foundation

21, rue Alexandre Mari
06300 NICE