

## Rappel

**Conférence de Laurence Freeman au Forum-104 à Paris, le lundi 23 mars à 20h,  
sur le thème : "Le sens de la prière"**  
104, rue de Vaugirard, 75006

## Nouvel l e p a r u t i o n

**Rowan Williams**, *Silence et goût de miel, sagesse des Pères et Mères du désert*, Éditions Ouverture, avec une préface d'Enzo Bianchi et une introduction de Laurence Freeman. Rowan Williams, archevêque de Canterbury et chef de l'Église anglicane, fut l'invité d'honneur du Séminaire John Main de 2001 en Australie. Ce livre, paru en anglais en 2002 et qui vient d'être traduit, s'appuie sur les conférences de RW données à cette occasion.

## d i v e r s

**Perturbations dans la régularité des envois** : Certains d'entre vous ont noté des perturbations dans la régularité de la réception des lectures hebdomadaires. Elles ne sont pas de notre faute, mais viennent le plus souvent de ce que cet envoi est considéré comme un spam par le fournisseur d'accès du méditant. Nous faisons notre possible pour y remédier, mais nous rappelons que vous pouvez consulter les lectures sur notre site à la rubrique "lectures".

**Appel à bénévole** : nous recherchons une personne capable de faire des travaux de maquette et de mise en page sur le bulletin et les autres publications françaises de la CMMC. Si vous êtes intéressé, veuillez contacter Sandrine Vinay [vinaysandrine@yahoo.fr](mailto:vinaysandrine@yahoo.fr)

**Notre site** : [WWW.WCCM.FR](http://WWW.WCCM.FR) Vous retrouverez les lectures à la rubrique <lectures>

## Lectures hebdomadaires – 8 février 2009

*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** o.s.b., *The Heart of Creation*, "Created to be Light" (Créés pour être lumière), New York, Continuum, 1998, p. 66.

S'extraire des ombres peut être un douloureux processus. Nous avons tous nos cachettes favorites où nous trouvons refuge, où nous pouvons nous replier lorsque nous désirons un peu de repos. Or, venir à la lumière équivaut à abandonner toutes ces cachettes parce que nous prenons comme unique lieu de repos la pure lumière du Seigneur Dieu. Il faut être très simple sur ce point, comme un enfant. Ne pas compliquer. Simplifier.

Tout exemple, toute métaphore, a ses limites. Il n'est pas question, ici, d'une lumière aveuglante comme celle d'une lampe à arc qui irradie une lumière d'une blancheur absolue, cruelle et impitoyable. Lorsque nous disons que Dieu est lumière, nous voulons signifier une lumière douce, omniprésente et toujours pure qui illumine et donne vie à toute chose baignant dans ses rayons. C'est une lumière qui est à la fois éclatante et chaleureuse. Avant tout, c'est une lumière qui révèle la réalité comme amour, et en entrant dans la lumière, nous reconnaissons son être-un personnel. Nous reconnâtrons également qu'en demeurant dans la lumière nous verrons notre être, car la lumière nous rend capables de voir toute chose comme elle est vraiment.

La tentation est d'essayer d'analyser la lumière, de séparer les diverses composantes du spectre. Analyse et réductionnisme sont des attitudes désastreuses pour la prière parce qu'elles supposent que le tout est fait de ses parties, que la division en parties est première et que la totalité se construit à partir d'elle. En revanche, la foi voit plus loin que l'analyse ; elle croit que le tout est antérieur à ses expressions particulières. Dès que nous commençons, en prière, à nous concentrer sur – à penser à – un attribut spécifique de Dieu, nous avons quitté l'expérience de Dieu tel qu'il est en lui-même, c'est-à-dire dans sa complétude et son indivisible simplicité.

L'invitation qui est adressée à chacun de nous est celle de voir la lumière dans sa totalité et entièreté parce que nous sommes invités à voir ce qui est, tout ce qui est, dans sa totalité et entièreté. Apprendre à demeurer dans la lumière est le but de la méditation. La lumière qui illumine nous enseigne que Dieu est tout. La lumière qui illumine nous enseigne que nous ne pouvons vraiment être que lorsque nous sommes en Dieu, car il est tout ce qui est. Tel est ce que nous apprenons à voir clairement dans l'éclat de la lumière : que Dieu est, que Dieu est tout et que Dieu est amour.

### ***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 ». 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 : Olivier Clément, *Sources, les Mystiques chrétiens des origines*, Stock, 1999, p. 213.

[Dans ses « Homélie sur Ezéchiel » (2, 2, 12), Grégoire le Grand déclare qu'] « il y a dans la vie contemplative une grande tension de l'âme, lorsqu'elle s'élève vers les hauteurs célestes, s'efforce de dépasser tout ce qu'elle voit corporellement, se resserre pour se dilater. Parfois, elle est victorieuse, elle surmonte la résistance des ténèbres de son propre aveuglement, elle atteint, de façon furtive et ténue, quelque chose de la lumière sans limites. »

Entrevoir la lumière divine comme par une étroite meurtrière, c'est pourtant élargir prodigieusement son âme. Il suffit d'une lueur pour que tout soit transformé.