



## ***Le témoignage des Écritures, par Kim Nataraja***

On nous demande souvent où les Écritures recommandent la méditation comme mode de prière. Si au 4<sup>e</sup> siècle, les écrits des Pères et Mères du désert, dont la vie et la prière étaient fondés sur l'enseignement de Jésus, mettent en évidence la valeur et la validité de la méditation, telle que John Main l'a découvert dans les textes de Jean Cassien, en particulier dans ses *Conférences IX et X*, les fondements de la voie contemplative, à laquelle conduit la méditation, sont aussi clairement évoqués dans les Écritures : silence, immobilité, intériorité, pas de pensées, insistance sur peu de paroles, répétition, solitude, vigilance, rester dans l'instant présent, attention centrée et union.

Voici simplement quelques citations pour vous aider à trouver celles qui vous parlent :

### *L'importance du silence :*

- Ps 45,11 « Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu. »
- Ps 130, 2 « Je tiens mon âme égale et silencieuse ; mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant contre sa mère. »
- Za 2,17 « Que tout être de chair fasse silence devant le Seigneur, car il se réveille et sort de sa Demeure sainte. »
- 1R 19,12 « le murmure d'une brise légère. »

### *Intériorité - inhabitation de l'Esprit*

- Mt 6,6 « Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. »
- Luc 17,20-21 « La venue du règne de Dieu n'est pas observable. On ne dira pas : 'Voilà, il est ici !' ou bien : 'Il est là !' En effet, voici que le règne de Dieu est au milieu de vous. »
- 1 Co 3,16 « Ne savez-vous pas que vous êtes un sanctuaire de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? »
- Ep 1,17-18 « Que le Dieu de notre Seigneur Jésus Christ, le Père dans sa gloire, vous donne un esprit de sagesse qui vous le révèle et vous le fasse vraiment connaître. Qu'il ouvre à sa lumière les yeux de votre cœur. »

### *Peu de paroles - pauvreté d'esprit*

- Mt 6,7 « Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. »
- Lc 18,10-14, La prière du pharisien comparée à celle du perceuteur : « Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis ! »

### *Une prière incessante*

- 1Th 5,17 « Priez sans relâche. »
- Rm 12,12 « Soyez assidus à la prière. »
- Lc 18,1 « Jésus disait à ses disciples une parabole sur la nécessité pour eux de toujours prier sans se décourager » (ainsi que Lc 11,5-11).

### *Importance de la solitude*

- Lc 6,12 « En ces jours-là, Jésus s'en alla dans la montagne pour prier, et il passa toute la nuit à prier Dieu. »

### *Vigilance*

- Mc 13,33 « Prenez garde, restez éveillés. »
- Mt 25,1-13 « Veillez donc, car vous ne savez ni le jour ni l'heure. »

### *Rester dans l'instant présent*

- Mt 6,25 « C'est pourquoi je vous dis : Ne vous souciez pas, pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que les vêtements ? »

### *Silence des pensées - renoncer à la conscience de soi*

- Lc 9,23 « Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même. »

### *Humilité, confiance, attention centrée*

- Mt 18,1-4 « Amen, je vous le dis : si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux. »

### *Unité avec Dieu et avec les autres - plénitude*

- Jn 17,21 « Que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi. Qu'ils soient un en nous, eux aussi. »

*But de la prière - de la méditation*

- Jn 10,10-11 « Moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance. »
- Mt 6,33 « Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. »
- Ps 114,9 « Je marcherai en présence du Seigneur sur la terre des vivants. »
- Mt 5,3 « Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux. »
- Mt 5,8 « Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. »