



***Citations sur le mot de prière tirées des traditions chrétiennes d'Orient et d'Occident***

Oui, que l'âme retienne incessamment cette parole, tant que, à force de la redire et méditer sans trêve, elle ait acquis la fermeté de refuser et rejeter loin de soi les richesses et les amples avoirs de toutes sortes de pensées, et que restreinte ainsi à la pauvreté de cet humble verset, elle parvienne par une pente facile, à la béatitude évangélique qui, entre toutes, a la primauté : « Heureux les pauvres en esprit, parce que le royaume des cieux est à eux »

***Jean Cassien - Conférence X***

Choisis un mot bref d'une seule syllabe... Fixe-le dans ton cœur afin qu'il ne s'en détache pour rien au monde. Grâce à ce mot, tu vas pouvoir rabattre les pensées de toutes sortes sous le nuage d'oubli.

***Le Nuage de l'inconnaissance - Chapitre 7***

La prière de Jésus, intérieure, continue, est un appel constant et ininterrompu du Nom divin de Jésus avec les lèvres, dans l'esprit, dans le cœur. Celui qui s'habitue à cet appel fera l'expérience d'une si profonde consolation, d'un si grand besoin d'offrir toujours la prière qu'il ne pourra plus vivre sans elle et qu'elle continuera de s'exprimer spontanément en lui.

***Le récit d'un pèlerin russe.***

Puisse le souvenir de Jésus s'unir à ton souffle et tu connaîtras l'utilité du silence.

***St Jean Climaque***

Aucune de toutes les choses que l'on peut faire ne surpasse celle de fixer Jésus dans son cœur et ne rien vouloir d'autre.

***Richard Rolle - Le feu de l'amour***

Il est presque impossible, aux commençants, de croire qu'il puisse y avoir un sens quelconque à s'asseoir immobile, à fermer les yeux et à se mettre à répéter un mot. Au début, on doit le croire sur parole. C'est ainsi que j'ai commencé à méditer il y a une trentaine d'années. Je suppose que je devais être aussi lourd que n'importe quel jeune homme de cet âge, car je ne cessais de dire à l'homme qui m'enseignait : « Combien de temps cela va-t-il durer ? Je ne peux pas rester assis comme ça toute l'éternité à répéter un mot ». Il levait les yeux sur moi avec tristesse, et soit son regard me traversait sans rien dire, soit il me disait simplement : « Dis ton mantra. » Trente ans plus tard, je m'étonne encore de la sagesse de cet enseignement. Je le répète, au début vous devez le croire sur parole. Rien de ce que je peux vous dire n'aura beaucoup de sens pour vous en comparaison du pouvoir de persuasion de votre expérience personnelle. Vous entrerez dans une simplicité de plus en plus claire.

***John Main***

Le père John Main insistait toujours sur le fait que c'était une voie très simple, très humble. « Répéter tranquillement son mot, disait-il, maintient l'ego à sa place et ouvre la voie au transcendant. » Mais si le mantra n'est pas accompagné de foi et d'amour, il n'a aucune valeur ; c'est juste une mécanique. Il y a un réel danger à se fier à la mécanique du mantra, mais s'il est l'expression de la foi et de l'amour, il devient un moyen très puissant d'orienter votre foi et de vous ouvrir à Dieu.

***Bede Griffiths***