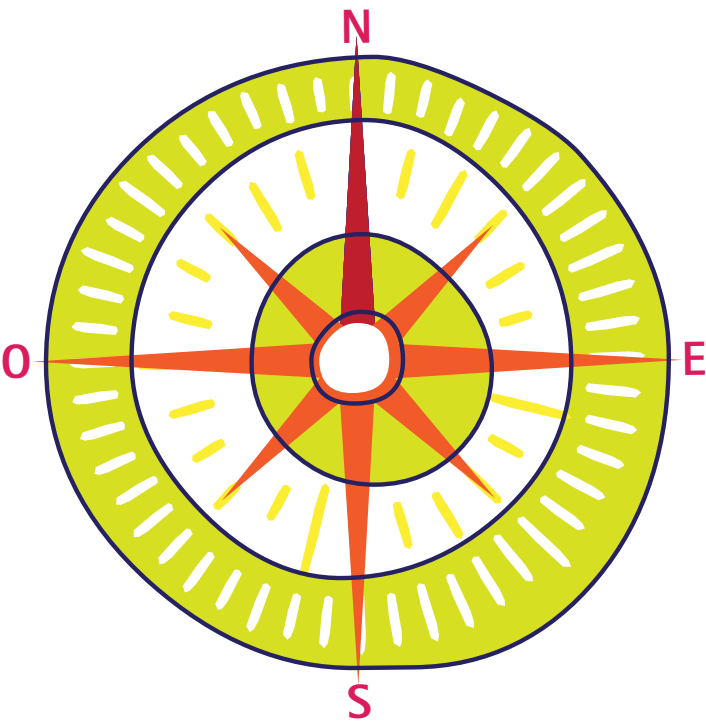


Tu aimerais méditer?
Trouve un endroit calme
Assis-toi
Garde le dos droit
Ferme les yeux
Place tes mains
sur tes cuisses
Respire normalement
Dieu est avec toi



MA-RA-NA-THA,
« Viens, Seigneur, viens! »
notre mot pour méditer,
c'est comme une boussole.
Il t'indique le
« chemin du cœur ».

Père du ciel, ouvre mon cœur
à la présence silencieuse
de Jésus et au Souffle
qui m'habite.

Conduis-moi dans
ce silence pour recevoir tout
l'amour que tu as pour moi.

MA-RA-NA-THA
« Viens, Seigneur, viens! »

(inspirée de la prière de John Main)



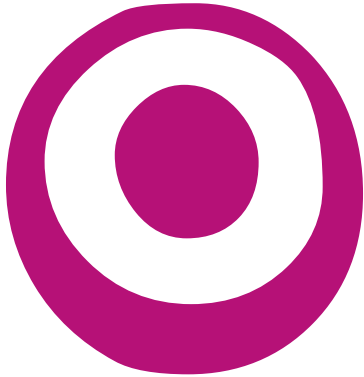
MÉDITATION CHRÉTIENNE DU QUÉBEC
ET DES RÉGIONS FRANCOPHONES DU CANADA

105, chemin du Richelieu, bureau B, McMasterville (Québec) J3G 1T5 Canada
Tél. : 450-446-4649 • info@meditationchretienne.ca • www.meditationchretienne.ca



Si tu médites
chaque jour...
Tu sentiras grandir
en toi

la détente...
la paix et
le calme...
la joie...
la patience...
l'ouverture aux autres...
la joie de la Présence
amoureuse de Dieu.



Comment méditer?

Dans le tourbillon de la vie,
dans ta tête, tu mets le bouton à « PAUSE ».
Inspire... Expire...



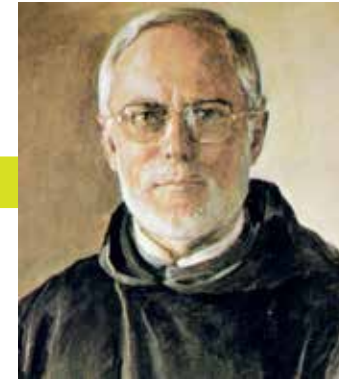
Fais silence,
tu es immobile, le plus possible...



Avec une attention aimante,
tu es simplement en sa Présence...



Répète doucement et fidèlement le mot-prière
« MA-RA-NA-THA »
qui signifie « Viens, Seigneur, viens! ».



John Main
Notre guide spirituel
1926-1982

Il était une fois...
un moine
qui est devenu un guide
pour ceux et celles
qui veulent ÊTRE ATTENTIFS
à Dieu qui nous attend
au fond de notre coeur.
Il s'appelle John Main.
Il nous enseigne à méditer
en répétant un seul mot :
« MA-RA-NA-THA »,
« Viens, Seigneur, viens! »

