

# MÉDITATION CHRÉTIENNE

(pour les méditations)



## Prière initiale

Père du ciel,  
ouvre mon cœur  
à la présence silencieuse  
de l'Esprit de ton Fils.

Conduis-moi dans ce  
mystérieux silence,  
là où ton Amour est  
révélé à tous ceux et  
celles qui appellent :

« Viens,  
Seigneur Jésus,  
– Maranatha –. »

*John Main,*  
*bénédictin (o.s.b.)*

## Comment méditer

Asseyez-vous confortablement.  
Restez immobile, le dos bien droit.  
Fermez doucement les yeux.  
Soyez détendu mais vigilant.

En silence, intérieurement,  
commencez à dire un seul mot.  
Nous recommandons le mot de  
prière araméen *Maranatha*  
qui signifie « Viens Seigneur Jésus ».

Détachez chaque syllabe.  
Écoutez le mot tout en le répétant  
avec douceur et sans interruption.

Pendant toute la méditation,  
ne vous attachez à aucune pensée  
ou image, spirituelle ou autre,  
ce sont des distractions,  
laissez-les passer  
et ramenez simplement  
votre attention sur le mot-prière.

Méditez chaque matin  
et chaque soir,  
entre 20 et 30 minutes.

## Prière finale

Que cette communauté soit un vrai  
foyer spirituel pour toute personne en  
recherche, un ami pour l'isolé, un guide  
pour sortir de la confusion.

Que ceux et celles qui prient ici soient  
fortifiés par l'Esprit-Saint afin de servir  
tous ceux et celles qui viennent et de les  
recevoir comme le Christ en personne.

Dans le silence de cette pièce, que toute  
la souffrance, la violence et la confusion  
du monde rencontrent la puissance qui  
console, renouvelle et élève l'esprit  
humain.

Que ce silence soit une force qui ouvre  
nos cœurs à la vision de Dieu, et  
qu'ainsi ils et elles s'ouvrent les uns aux  
autres, dans l'amour et la paix, la  
justice et la dignité humaine.

Que la beauté de la Vie divine comble  
cette communauté et le cœur de tous  
ses membres d'une espérance joyeuse.

Que tous ceux et celles qui viennent ici  
chargés de soucis et d'inquiétudes  
repartent en rendant grâce pour la  
merveille de la vie humaine.

Nous faisons cette prière par le Christ,  
notre Seigneur.

*Laurence Freeman,*  
*bénédictin (o.s.b.)*