

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.)