

...de ton cœur



MA-RA-NA-THA
VIENS, SEIGNEUR JÉSUS

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 cœur.
Il s'appelle John Main.
Il nous enseigne à méditer
en répétant un seul mot :
« MA-RA-NA-THA »,
« Viens, Seigneur Jésus ! »*

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 le mot-prière
« MA-RA-NA-THA »
pour aller au plus profond de ton cœur...*

Si tu médites chaque jour...

Tu sentiras en toi plus

de calme...

de détente...

de patience...

d'ouverture aux autres...

et de joie...

