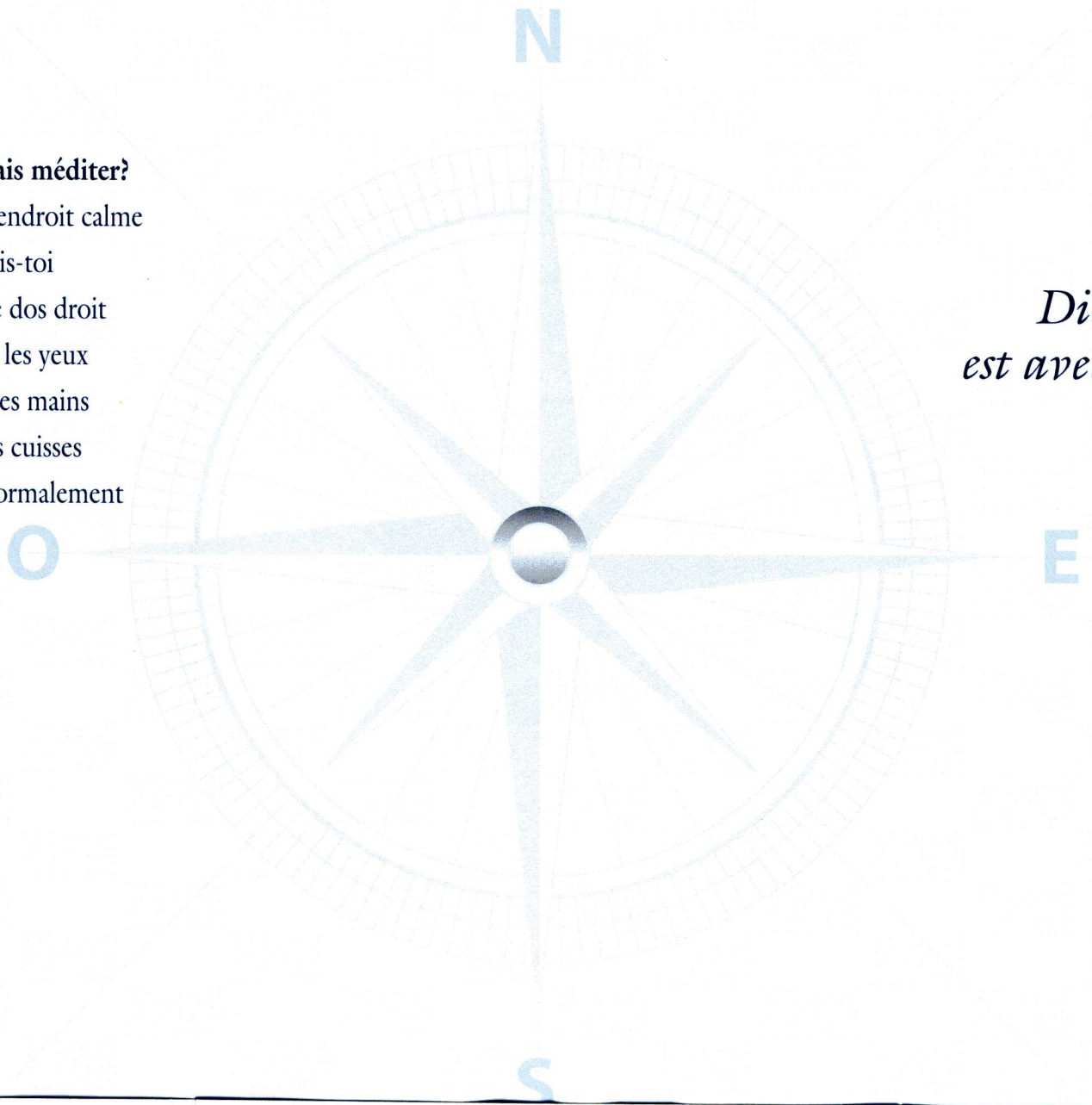


Tu aimerais méditer?
Trouve un endroit calme
Assis-toi
Garde le dos droit
Ferme les yeux
Place tes mains
sur tes cuisses
Respire normalement

*Dieu
est avec toi..*



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

N

Si tu médites chaque jour...

Comment méditer?

Il était une fois...

*Dieu
est avec toi..*

Tu aimerais méditer?

Trouve un endroit calme

Assis-toi

Garde le dos droit

Ferme les yeux

Place tes mains

sur tes cuisses

Respire normalement

O

E

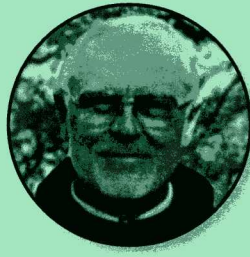
...de ton cœur



MA-RA-NA-THA
VIENS, SEIGNEUR JÉSUS

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

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! »

Tu aimerais méditer?

Trouve un endroit calme

Assis-toi

Garde le dos droit

Ferme les yeux

Place tes mains

sur tes cuisses

Respire normalement

O

E

*Dieu
est avec toi..*

MA-RA-NA-THA, notre mot pour méditer,

c'est comme une boussole.

Il t'indique le « chemin du cœur ».

