



Hemelse Vader,  
open ons hart  
voor de stille aanwezigheid  
van de Geest van uw Zoon.  
Leid ons binnen  
in de geheimnisvolle stilte,  
waar Gij uw liefde openbaart  
aan allen die ernaar verlangen.

Maranatha,  
kom Heer Jezus.

**John Main**

**Ga zitten. Zit stil en rechtop. Sluit zachtjes de ogen. Zit ontspannen en alert. Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen. We bevelen je "maranatha" aan. Zeg het woord als vier gelijke lettergrepen: ma-ra-na-tha.**

**Luister ernaar terwijl je het innerlijk zegt, vriendelijk maar aanhoudend.**

**Bedenk niets of verbeeld je niets, zelfs niet in spiritueel opzicht. Wanneer de gedachten en beelden bij je opkomen, dan leiden ze je af van de meditatie. Keer daarom steeds terug naar je mantra. Mediteer elke ochtend en elke avond gedurende twintig tot dertig minuten.**

Moge deze groep een waar spiritueel tehuis bieden aan de zoeker, een vriend zijn voor de eenzame, een gids voor wie verdwaald is.

Moge zij die hier bidden gesterkt worden door de Heilige Geest om eenieder te dienen en te ontvangen als ware het Christus zelf.

Moge in de stilte van deze ruimte de kracht vrijkomen die aan het lijden, het geweld en de verwarring van de wereld, niet alleen troost biedt, maar ook de menselijke geest vernieuwt en optilt.

Moge deze stilte de kracht hebben om harten van mannen en vrouwen te openen voor Gods visie en zo voor elkaar, in liefde en vrede, gerechtigheid en menselijke waardigheid.

Moge de schoonheid van het Goddelijk Leven deze groep en de harten van allen die hier bidden met vreugdevolle hoop vervullen.

Mogen allen die hier komen en gebukt gaan onder menselijke problemen, hier weggaan in dankbaarheid voor het wonder van het menselijk leven.

We bidden dit gebed door Christus onze Heer.

# Christelijke Meditatie België

In de christelijke meditatie is het belangrijk Gods stille en geheimnisvolle aanwezigheid in ons toe te laten, niet zozeer als een realiteit, maar als dé realiteit die zin, vorm en doel geeft aan alles wat we doen en aan alles wat we zijn.

**John Main**



José Pype, coördinator  
0476 30 88 53  
jose.pype@skynet.be

Aangesloten bij  
World Community for Christian Meditation

**Meer info op [www.christmed.be](http://www.christmed.be)**