

Annexe 12.4 – Préparons notre cœur à accueillir Jésus dans l'eucharistie

Déroulement de l'activité

1. Choisir un moment propice de la journée où les élèves sont plus enclines et enclins à prendre part à une méditation chrétienne.
2. Inviter les élèves à adopter une position confortable propice au recueillement. Elles et ils peuvent s'asseoir par terre ou sur une chaise, en gardant le dos droit. Leur mentionner qu'il est important de demeurer dans un état d'éveil détendu tout en évitant de s'assoupir.
3. Demander aux élèves de fermer les yeux.
4. Inviter les élèves à inspirer et à expirer lentement tout en prenant conscience de leur respiration. Elles et ils peuvent accueillir la présence de Dieu en inspirant et laisser aller les inquiétudes et les pensées négatives qui les habitent en expirant.
5. Mentionner aux élèves qu'il peut être parfois difficile de calmer leur esprit et de faire le vide. Leur proposer de dire le mot *Maranatha* (MA-RA-NA-THA). C'est un mot araméen qui signifie « Viens Seigneur ». En répétant lentement ce mot dans leur tête, elles et ils peuvent ressentir la présence de Dieu dans leur cœur.
6. Allouer aux élèves deux ou trois minutes pour vivre cette première expérience de méditation chrétienne. Au fur et à mesure que les élèves apprivoiseront l'expérience du silence, le temps accordé à cette méditation pourra être prolongé.

7. Plus tard dans la journée ou le lendemain, animer une discussion avec les élèves au sujet de leur expérience de méditation chrétienne. Quels sentiments ont-elles et ont-ils ressentis? Ont-elles et ont-ils vécu certains défis avant ou pendant la méditation? De quelle façon ont-elles et ont-ils remédié à ces défis? De quelle façon ont-elles et ont-ils réussi à se concentrer et à accueillir la présence de Jésus dans leur cœur?
8. Consulter le site Web [Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada \(MCQRFC\)](#) afin d'en connaître davantage au sujet de la méditation chrétienne.