



LETTRE DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE **n°13**

La Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

Conseils pour préparer une présentation de la méditation dans une réunion de groupe par Kim Nataraja

Rappelons comment se déroule une réunion de groupe de méditation :

- On commence par un enseignement sous forme d'un court texte de John Main ou de Laurence Freeman qui est soit lu, soit écouté (enregistrement audio).
- Si vous manquez de ressources (livres ou CD), vous pouvez faire une courte introduction orale, en vous inspirant des enseignements de John Main ou Laurence Freeman, d'une durée de 5 à 15 minutes maximum.
- Une période de 20 à 30 minutes de méditation.
- Un temps pour poser des questions ou évoquer des problèmes liés à la pratique de la méditation.

Il y a des chances pour que le tout premier exposé que vous pourriez avoir à préparer soit un exposé d'introduction à destination d'un nouveau groupe. Il est important de garder à l'esprit à qui vous vous adressez – amis, collègues, paroissiens ou jeunes – et d'adapter vos propos en conséquence.

Les conseils suivants peuvent vous y aider :

- Commencez par mentionner John Main et Laurence Freeman, ainsi que la Communauté mondiale de méditants chrétiens et votre lien avec elle.
- Soulignez l'universalité de la méditation et placez-la avec sensibilité dans le contexte chrétien, en mentionnant la redécouverte par John Main de cette forme traditionnelle de prière dans les écrits de la tradition du Désert du IV^e siècle, tels qu'ils ont été transmis par Jean Cassien dans ses *Conférences*
- Abordez ensuite les trois points essentiels :
 1. Qu'est ce que la méditation ?
 2. Pourquoi méditer ?
 3. Comment méditer ?
- Mentionnez le caractère inévitable des pensées et l'importance de persévérer dans la pratique.
- Terminez en mentionnant les raisons qui vous ont personnellement amené à méditer et l'effet que la méditation a eu sur votre vie.

Pour la préparation de cet exposé et des suivants, les petits conseils suivants extraits d'une vidéo de Fergal McLoughlin, le coordinateur national irlandais, peuvent vous être utiles :

- Préparez soigneusement votre exposé en jetant sur le papier tous les points que vous voulez aborder,
- Parmi ces idées, reprenez-en trois ou quatre tout au plus, qui vous semblent importantes. Ordonnez-les pour donner corps à votre exposé ; développez ensuite chaque point, au besoin à l'aide d'exemples, d'anecdotes et de citations.

- Notez ces points par écrit sous forme d'une suite de rubriques. Ajoutez des notes sous chaque rubrique pour vous souvenir de ce que vous voulez dire, en y insérant toute citation dont vous pourriez avoir besoin, et parlez à partir de ces notes.
- Votre propos passera mieux si vous regardez l'assistance et si vous parlez naturellement ; pour cela, tâchez si vous le pouvez de ne pas lire un exposé entièrement rédigé.
- Demandez-vous si on vous entend distinctement. Avez-vous tendance à parler d'une voix douce ou forte ? En temps normal, avez-vous un débit rapide ou lent ? Quand vous êtes tendu(e), avez-vous tendance à parler plus doucement ou plus fort, plus vite ou plus lentement ?
- Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul(e) : le Saint Esprit est avec vous !

L'objectif de ces lettres est de vous donner une base pour commencer à transmettre la voie de la méditation. Mais il y a bien d'autres ressources disponibles. Vous trouverez la liste des ouvrages traduits en français sur le site www.wccm.fr.