



Quelles sont les caractéristiques d'un groupe de méditation chrétienne ? ***par Kim Nataraja***

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne définit ainsi sa mission :

« Transmettre et soutenir la pratique de la méditation selon l'enseignement de John Main, reçue dans la tradition chrétienne, et dans l'esprit de servir l'unité de tous. »

Quand est-ce qu'un groupe de méditation fait partie de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne ? La réponse se résume à ceci : lorsque la justification de la prière silencieuse, qui est la partie la plus importante d'une réunion, se fonde sur l'enseignement de John Main, osb et de Laurence Freeman, osb. La réunion hebdomadaire est l'occasion de s'imprégner plus profondément de leur enseignement. Ils nous apportent chaque semaine un nouveau souffle spirituel : la part de vivres dont nous avons besoin pour le voyage.

Un groupe de méditation est différent d'un groupe de prière ordinaire. Bien que la méditation n'exclue pas d'autres formes de prière, elle est, pour les méditants, le fondement de leur vie spirituelle. Par conséquent le groupe de méditation hebdomadaire ne met pas l'accent sur la prière vocale, la prière de demande ou la louange.

Toute personne qui souhaite se joindre à un groupe est la bienvenue. On ne pose jamais de question sur son appartenance religieuse ou spirituelle. Si certains font savoir qu'ils sont enracinés dans une autre discipline, on les invite à entrer et à pratiquer le silence comme ils l'ont appris et en ont l'habitude. Mais l'attention du groupe est toujours focalisée sur l'enseignement de John Main et de Laurence Freeman. Les nouveaux arrivants verront rapidement combien cet enseignement est universel, une source d'inspiration pour toute personne qui avance sur le chemin spirituel.

Certaines personnes désireuses de créer un groupe de méditation peuvent commencer par en attirer quelques autres en leur offrant yoga et méditation, ou tai chi/chi qong et méditation. Ces disciplines sont une excellente préparation physique à la méditation. Mais il est important de souligner que la méditation que nous enseignons est une discipline spirituelle, et pas seulement un moyen de se détendre et de gérer son stress. Il est tout à fait possible de n'utiliser la méditation que pour ses bienfaits sur la santé, comme une technique de relaxation qui modifie le corps et le mental, et d'en rester là. Mais ce serait une occasion ratée ; la méditation a beaucoup plus que des effets physiologiques. C'est une discipline sur la voie de la transformation personnelle, vers la clarté de vision et la pleine conscience.

Laissez- moi vous rappeler la forme adoptée pour un groupe de méditation chrétienne. Une réunion hebdomadaire suit le format suivant :

- . Une courte introduction – pas plus de 10 à 15 minutes – comprenant le rappel de la discipline de base ;
- . Une indication claire du début et de la fin de la méditation par un coup de gong ; éventuellement un peu de musique douce pour aider les gens à se poser ;
- . On lit la prière d'introduction de la Communauté : *Père céleste, ouvre nos cœurs à la présence silencieuse de l'Esprit de ton Fils. Conduis-nous dans ce silence mystérieux où ton amour se révèle à tous ceux qui appellent, Maranatha, Viens Seigneur ;*
- . 25 à 30 minutes de méditation ;
- . On lit la prière finale ;
- . On termine par un temps pour d'éventuelles questions.