



# Conseils pour préparer une présentation de la méditation chrétienne dans une réunion de groupe

## 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<sup>e</sup> 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, retenez-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 !