

1- Créer un groupe de méditation chrétienne

John Main avait l'intuition profonde et la vision prophétique que son enseignement sur le silence et l'immobilité dans la prière se transmettrait essentiellement par l'intermédiaire de petits groupes de personnes se réunissant régulièrement dans des locaux paroissiaux, des écoles, des hôpitaux, sur des lieux de travail et en mode virtuel.

Méditer ensemble tisse un lien spirituel entre les membres du groupe ; une attention et un souci réciproques rapproche les personnes qui cheminent ensemble. La réunion hebdomadaire soutient la pratique individuelle, surtout dans les moments de découragement ou de difficulté. Nous avons tous besoin, de temps en temps, de l'encouragement qui consiste à voir des compagnons de route rester fidèles et engagés dans la discipline.

La partie centrale de la réunion d'un groupe de méditation est le partage du silence. C'est la raison essentielle pour laquelle, partout dans le monde, des petits groupes de méditation hebdomadaires se forment spontanément. La puissance et la force d'une méditation en groupe viennent des paroles mêmes de Jésus : « *là où deux ou trois se réunissent en mon nom, je suis au milieu d'eux* » (Mt, 18-20).

Certains méditants, soit parce qu'ils ne trouvent pas de groupe près de chez eux, soit parce qu'ils ont envie de partager ce merveilleux don qu'est la méditation, souhaitent créer un groupe de méditation.

Cette belle aventure ne se décide pas du jour au lendemain ; elle est la plupart du temps le prolongement d'un parcours personnel de méditation qui dure plusieurs mois, voire plusieurs années.

Une fois l'idée arrivée à maturité, *les démarches peuvent être entreprises*. MCQRFC met à la disposition des nouveaux animateurs les ressources nécessaires.

- échanges réguliers pour profiter de l'expérience de création d'autres groupes afin de modeler ses actions sur ce qui fonctionne mieux
- outils de présentation de la méditation adaptés (*Une perle de grand prix, enseignements...*) ou de guides pratiques (par exemple l'ouvrage *Partager le don de la méditation*)
- un intervenant expérimenté ou un coordinateur régional...) qui peut se déplacer à l'occasion d'une réunion de présentation
- conseils et d'appui en matière de communication (réalisation d'affiches, annonces communiqués de presse...)

Donc si vous avez comme projet la création d'un groupe de méditation : communiquez avec nous à l'adresse courriel suivante : info@meditationchretienne.ca ou composez le 450-446-4649. Un suivi par un accompagnateur régional sera fait par la suite.