2 - Le fonctionnement d'un groupe de Méditation chrétienne MCQRFC



Le groupe de méditation :

- Offre un soutien et un encouragement mutuels sur le chemin spirituel exigeant de la méditation
- Contribue à renforcer les liens entre les personnes qui méditent
- Offre la possibilité de transmettre l'enseignement de John Main et Laurence Freeman sur la méditation
- Tous les groupes de méditation de la Communauté fonctionnent selon un cadre commun tout en demeurant autonomes.



Les éléments fondamentaux :

- Le temps de méditation en silence
- La méditation est une forme de prière qui se suffit à elle même
- Le Christ est au centre ; les groupes sont ouverts à tous (chrétien ou pas)



La structure d'une période de méditation :

- Durée : 1h maximum
- Prière initiale
- Enseignement sur la méditation chrétienne selon John Main (texte de John Main, Laurence Freeman ou enseignements de la CMMC) – 10 à 20 minutes avant ou après la méditation.
- Méditation 20 à 30 minutes
- Proposition d'un temps de partage (accueil de la parole sans jugement, pas de débat)



Les points forts de la pratique

- Silence, immobilité et simplicité
- Répétition du mantra/mot de prière

La plupart des groupes ont néanmoins leur propre "couleur" liée à leur histoire, leur animateur, le lieu de réunion, les liens qui relient les membres... Ces singularités peuvent se traduire par :



Avant l'enseignement

- Musique ou chant
- Préparation corporelle brève
- Possibilité d'intentions de prières



Après la méditation

- Court texte au choix (évangiles, mystiques ou autres)
- Prière de clôture



Temps de partage supplémentaire

Partager une réflexion, un ressenti ou une question sans jugement et sans débat



Animation

Possibilité de la partager à tour de rôle