

4- DÉROULEMENT D'UNE RENCONTRE DE MÉDITATION EN PRÉSENTIEL ET EN ZOOM

DÉROULEMENT EN PRÉSENTIEL :

La partie la plus importante de toutes les rencontres est la période de méditation qui est d'une durée de 20 à 25 minutes. La plupart des groupes allument une bougie, symbole de la présence du Christ.

Une rencontre comprend trois éléments essentiels :

- Un temps d'enseignement (enregistré ou parlé)
- Un temps de méditation silencieuse qui peut être d'une durée de 20 ou 25 minutes
- Un temps de libre-partage sur le texte présenté ou sur la pratique de la méditation

Ce qui suit est le déroulement détaillé d'une rencontre de méditation chrétienne pour assister les animateurs de groupes. Il doit être perçues et utilisées de manière flexible. Ainsi, tout en s'inspirant de la mission de la MCQRFC et des orientations proposées, les personnes chargées de l'animation pourront adapter le déroulement d'une rencontre de méditation aux besoins spécifiques de leur groupe. Le déroulement d'une rencontre a été tiré du Rapport du comité ad hoc déposé le 31 mai 2021 (pages 6-10).



Démarche avant une rencontre en présentiel :

- On peut envoyer aux méditants¹ le texte qui sera utilisé lors de la rencontre



Accueil :

- Accueillir les méditants de façon chaleureuse et personnalisée
- Mettre une musique douce
- Allumez une bougie
- Avec délicatesse, invitez les gens au silence



Début de la rencontre :

- Arrêter la musique
- Souhaiter la bienvenue à tous et particulièrement aux nouvelles personnes
- Expliquer le déroulement de la rencontre
- La personne responsable de l'animation choisit une des trois méthodes suggérées ci-après, selon les besoins de son groupe de méditants :
 - 1^{re} méthode suggérée
 - Récitation de la prière de John Main
 - Consignes pour la méditation et musique
 - Méditer en silence de 20 à 25 minutes
- Lecture ou écoute d'un texte de John Main, osb, Laurence Freeman, osb et Michel Boyer, ofm, les lettres de l'École internationale de la méditation chrétienne où des textes d'auteurs de la tradition contemplative

1 Dans ce document, 'méditant' signifiera méditant et méditante

2^e méthode suggérée

- Lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres
- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique

3^e méthode suggérée

- 1^e lecture ou écoute d'un texte de John Main, Laurence Freeman, Michel Boyer, mystique ou autres
- Récitation de la prière de John Main
- Consignes pour la méditation et musique
- Méditation en silence de 20 à 25 minutes suivie du gong ou d'une musique
- 2^e lecture ou écoute du même texte



Temps de partage :

- Une ou deux minutes de silence après la lecture ou l'écoute d'un texte — pour se recueillir et faciliter son partage.
- Inviter les gens à partager brièvement sur le texte qui vient d'être présenté.
 - Qu'est-ce qui attire mon attention ?
 - Ce qui m'interpelle où m'éclaire ?
- La personne responsable de l'animation remercie, de façon personnalisée et sans jugement, la personne qui vient de faire un partage.

Notez :

Les partages sont adressés à la personne responsable de l'animation pour la soirée. Cette personne peut répondre ou laisser à quelqu'un d'autre du groupe le soin de répondre.

Il faut éviter d'apporter des problèmes personnels — Il y a d'autres lieux mieux adaptés pour traiter ces questions.

Pour encourager la prise de parole des méditants, la personne responsable de l'animation peut au besoin démarrer le partage.

Les méditants doivent éviter tout commentaire moralisateur à l'endroit d'un autre participant. Un exemple : dire à une personne que son partage est un peu long. Une telle remarque peut être blessante pour la personne qui s'exprime.

Le temps de partage ne doit pas être perçu comme une période de questions au sens large. Quelqu'un qui désire éclaircir différents points touchant la méditation chrétienne devrait s'adresser à la personne responsable de l'animation de sa communauté **en dehors** des rencontres de méditation, par téléphone ou par courriel. Si nécessaire, la personne qui anime répondra au meilleur de sa connaissance et pourra transmettre les questions à d'autres personnes-ressources.



Après le temps de partage :

- Brève conclusion / petites annonces
- La personne responsable de l'animation remercie les participants
- La personne responsable de l'animation peut demander aux méditants s'ils ont des suggestions de textes pour la prochaine rencontre
- Prière de clôture — récitation du Notre Père, de la Prière finale de Laurence Freeman, o.s.b, ou autre
- Note : certains groupes demandent s'il y a des intentions de prières
- La personne responsable de l'animation demande l'adresse courriel des nouvelles personnes

DÉROULEMENT EN ZOOM :

Ironiquement, le confinement causé par la pandémie (COVID-19) nous à amener à regarder d'autres façons de partager le don de la méditation chrétienne. Pour entretenir les liens de communion les uns avec les autres et pour continuer nos rencontres hebdomadaires, nous avons pris les démarches nécessaires pour poursuivre nos rencontres sur la plateforme ZOOM. Veuillez noter que cette façon de faire se poursuit. Plusieurs groupes ont maintenant repris leurs rencontres en présentiel mais les rencontres virtuelles continuent de rencontrer les besoins de plusieurs méditants.

Le déroulement d'une soirée est le même quand présentiel excepté quelques petites différences et ajouts pour la préparation à la rencontre et pour l'accueil. Les différences se trouvent dans les 3 points suivants :



Démarche avant une rencontre en ZOOM :

- Quelques jours avant la rencontre :
 - Envoyer aux méditants le texte qui sera utilisé lors de la rencontre
 - Fournir le lien pour la rencontre en ligne
 - Inviter les gens à entrer en ligne 10 — 15 minutes à l'avance
- S'assurer que les gens sont familiers avec la technologie
(S'il y a de nouvelles personnes, offrir de l'aide si nécessaire)



Démarrer une rencontre :

- La personne responsable de l'animation prend quelques minutes pour se déposer avant d'entrer en ligne
- La personne responsable de l'animation entre en ligne comme hôte de la rencontre
 - S'assurer que les fonctions vidéo et audio fonctionnent
- A mesure que les gens entrent en ligne, les accueillir personnellement et chaleureusement



Remarques à l'intention des personnes responsables de l'animation :

Si un problème technique se présente, finissez tranquillement de méditer et n'essayez pas de résoudre le problème. L'important est de méditer ensemble même si la technique ne suit pas.

Il est parfois difficile d'échanger après le temps de méditation, car la communication n'est pas toujours bonne. Soyez patient et compréhensif.

Chaque personne fait ce qu'elle peut, et chacune, quand elle choisit de venir à notre rencontre de méditation, a tout autant sa place, qu'elle soit présente régulièrement ou pas.

Veillez à ce que les liens pour se joindre à un groupe de méditation chrétienne en ligne ne soient distribués qu'aux personnes intéressées à s'y joindre.

RÉFÉRENCE

Le rapport du Comité ad hoc mis sur pied à la suite de la rencontre des animateurs et animatrices des rencontres de méditation chrétiennes MCQRFC en Zoom le 22 mars 2021. Version finale déposée auprès du CA le 31 mai 2021.