

WCCM – Suisse - Méditation en ligne

Connexion à la salle de méditation de la WCCM – Suisse :

Pour cette méditation en ligne, nous utilisons la plateforme de « Google Hangout », il faut donc que chaque participant ait un compte Google que vous pouvez créer gratuitement à partir du site suivant : <https://accounts.google.com/SignUp>

Vous pourrez ainsi avoir un compte Gmail et passer à l'étape successive qui est de rejoindre le Hangout de la WCCM Suisse.

Une fois en possession de votre compte Gmail, allez sur le site www.wccm.ch et cliquez sur « Actualité », puis « Meditation room ». Ceci vous fera entrer dans la salle de méditation. Allez ensuite sous la photo et cliquez à nouveau sur « Meditation room ». Connectez-vous à votre compte Gmail (si ça n'est pas encore fait) et vous serez alors mis en lien avec les autres méditants.

Déroulement de la rencontre de méditation :

Pour le bon déroulement de la rencontre, nous vous prions de respecter les points suivants :

1. Se connecter 5 minutes à l'avance pour se dire bonjour et se poser avant de commencer.
2. Pour ne pas être dérangé : éteindre portable et décrocher téléphone.
3. Prendre quelques minutes chacun pour soi, pour créer une transition avec les occupations précédentes.

Le format de la méditation:

- lecture d'un texte de John Main ou Laurence Freeman, choisie par l'animateur
- prière initiale
- *tous les participants coupent le micro pour éviter les bruits parasites.*
- 25 mn de méditation
- lecture choisie par l'animateur
- *chacun reconnecte son micro*
- temps de partage sans entrer dans une discussion
- prière finale

S'il y a un problème technique (communication coupée, écran noir, ...) finissez tranquillement de méditer et n'essayez de résoudre le problème qu'à la fin du temps de méditation. 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. Si vous avez besoin d'échanger ou des questions à poser et que les problèmes technologiques ne vous permettent pas de communiquer, demandez à l'animateur si il est possible de parler après la séance ou à un autre moment.