

Traduction du lien : <https://wccm-usa.org/online-meditation/>



La méditation en ligne

Bienvenue sur la page d'accueil de la méditation chrétienne en ligne !

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (WCCM - CMMC en français) a été la première à mettre en place la méditation en ligne. Cette page permet d'accéder à tout ce qu'il vous faut pour commencer à méditer en ligne avec d'autres. Cliquez sur l'un des liens ci-dessous pour trouver la réponse que vous cherchez :

- Qu'est-ce que la méditation en ligne ?
- Comment ça marche ?
- Que faut-il ?
- Comment rejoindre un groupe en ligne ?
- Quand a lieu la rencontre du groupe ?
- Comment trouver les chapelles en ligne ?
- Je suis perdu(e).

Retour en haut de la page

Qu'est-ce que la méditation en ligne ?

La méditation est la pratique d'apaiser son esprit. De nombreuses pratiques de méditation encouragent la pratique en groupe, ce qui signifie qu'au moins certains de vos temps de méditation se font en groupe. La méditation de groupe en ligne signifie simplement que le groupe avec lequel vous méditez se rencontre en ligne plutôt que physiquement.

La méditation chrétienne est une méditation où l'on sait qu'un esprit apaisé est un esprit qui est plus réceptif à Dieu. Dans la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (WCCM), nous pratiquons la méditation chrétienne telle qu'elle est enseignée par le P. John Main. On trouvera de nombreuses informations sur la WCCM et sur John Main sur le site Web de la WCCM, ou CMMC en français (www.wccm.fr).

Retour en haut de la page

Comment marche la méditation en ligne ?

La méditation en ligne utilise les outils de la vidéoconférence pour permettre de se rencontrer. Voici certains des avantages de la méditation en ligne :

- Vous pouvez méditer avec des gens de tous les coins du monde.
- Vous pouvez trouver un groupe qui se réunit au moment qui vous convient.
- Vous n'avez pas besoin de vous déplacer ni de chercher à vous garer.
- Vous pouvez continuer à rencontrer votre (vos) groupe(s), même en voyage.



Retour en haut de la page

Que faut-il ?

Voici tout ce qu'il vous faut pour essayer la méditation en ligne :

- Un ordinateur, une tablette ou un smartphone équipé d'une caméra et d'un micro (la plupart des systèmes actuels le sont).
- Un casque est utile, mais pas absolument nécessaire.
- Une connexion internet. Vous pouvez utiliser un service de données, mais la méditation en ligne utilise beaucoup de mémoire. Il vaut mieux avoir une connexion Internet.
- Si vous utilisez une tablette ou un smartphone, vous devez installer l'application Zoom. Si vous utilisez un ordinateur, il sera installé automatiquement la première fois que vous entrerez dans un groupe.
- Trouver un intérêt à essayer de méditer.

Retour en haut de la page

Comment rejoindre un groupe en ligne ?

La première chose que vous ferez sera de prendre contact avec l'un des animateurs de groupe, il vous aidera dans les premières étapes. Il vous expliquera le mode de fonctionnement et répondra à toutes vos questions sur ce plan. Plus généralement, il s'assurera que tout va bien et que vous vous

sentez bien accueilli dans notre communauté. Envoyez simplement un courriel à l'un des animateurs qui vous présentera notre pratique. Pour toute question particulière, indiquez en objet : "Méditation en ligne" afin qu'ils puissent rapidement sélectionner votre e-mail dans leur flux d'e-mails.

Nos responsables sont:

- Catherine Charrière (français) (catherine@wccm.org)
- Marie Palard (français) (marie@wccm.fr)

L'adhésion à l'un de nos groupes de méditation en ligne est gratuite.

Retour en haut de la page

Quand a lieu la rencontre du groupe ?

La façon la plus simple de voir les dates de tous nos groupes en ligne est de consulter le calendrier des groupes en ligne [<https://teamup.com/ks92eo752xkwev2jb6?showSidepanel=0>]. Le calendrier affichera les groupes de votre fuseau horaire local. Veuillez noter la langue utilisée par le groupe et quelles sont ses conditions éventuelles. La plupart des groupes sont ouverts à tous, mais certains ont des conditions qui figurent dans le calendrier.

La plupart des groupes se réunissent chaque semaine au même moment et dans la même chapelle.

Retour en haut de la page

Comment trouver les chapelles en ligne ?

Nous avons deux chapelles en ligne, la chapelle John Main et la chapelle Bede Griffiths. Chacune de ces chapelles est une salle de vidéoconférence en ligne. Le calendrier en ligne vous indiquera dans quelle chapelle chaque groupe se réunit. Votre responsable vous donnera, lors de votre introduction générale, les liens vers les chapelles.

Retour en haut de la page

Je suis perdu(e).

Nous avons tous été un peu perdus au début. Mais ne vous inquiétez pas, adressez-vous à l'un de nos responsables (voir : Comment rejoindre un groupe en ligne ?). Ils s'assureront que tout va bien et répondront à toutes les questions que vous pourriez avoir.

Retour en haut de la page