

Le yoga et la méditation sont-ils compatibles avec *UCEM* ?

Question :

Je voudrais des éclaircir avec vous mon choix d'*Un Cours en Miracles* comme voie spirituelle, tout en consacrant encore mon temps au yoga et à la méditation. Je considère que le *cours* est mon chemin spirituel pour ce qui est du pardon comme manière de sortir du rêve. Cependant, je trouve aussi que pratiquer le yoga, la méditation et psalmodier des mantras sont des outils qui me permettent de me concentrer, de me sensibiliser et de ne pas oublier ma divinité. J'utilise également le yoga comme moyen de voir le corps et son énergie de façon symbolique, pour comprendre qu'il n'est pas réel. J'aime aussi ma communauté de yoga. Y a-t-il matière à conflit ou est-ce que c'est compatible ?

Réponse :

De nombreux étudiants continuent à pratiquer le yoga et la méditation pendant qu'ils apprennent à intégrer les principes d'*Un Cours en Miracles* dans leur vie. Il n'est pas nécessaire d'interrompre ce que vous trouvez utile, que ce soit le yoga, aller au gym, méditer, courir de longues distances ou manger des aliments biologiques. Pourquoi arrêter quelque chose qui vous aide à vous sentir bien et à mieux fonctionner ? De même, il est inutile de laisser une communauté dans laquelle vous vous sentez à l'aise et que vous aimez, simplement parce que vous êtes un étudiant du *cours*. Notre but comme étudiants du *cours* est d'avoir moins de jugement et d'avoir moins d'intérêts égoïstes quand nous passons nos journées à interagir avec les autres : famille, amis, groupes, collègues, coéquipiers, etc. Cela peut être pratiqué dans tous les milieux, le pardon peut être appris et pratiqué en faisant du yoga, du shopping ou en jouant au golf. L'idée est de changer le but pour tous ces types d'activités. Il s'agit de passer du but d'atteindre des résultats corporels, à celui d'apprendre que tout est une salle de classe dans laquelle l'ego ou le Saint-Esprit vous enseigne, dépendant de celui qui est choisi (le contenu dans votre esprit). Avec l'ego comme enseignant, vous vous sentirez continuellement particulier d'une certaine manière - avec des intérêts que vous ne partagez pas avec tout le monde. Avec le Saint-Esprit ou Jésus comme enseignant, vous ferez l'expérience de vous-même comme moins séparé des autres, et vous réaliserez que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux des autres. La forme prendra moins d'importance et le contenu en prendra de plus en plus et retiendra davantage votre attention.

Notre réponse à la question 282 pourrait vous être utile et éclairer davantage cette question.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1186