

## Que signifient les lumières que je vois dans ma méditation ?

### Question :

J'ai une question sur les lumières. Je fais le *cours* depuis très peu de temps (environ sept mois), et je vois déjà des éclats de lumière quand je médite. Je n'ai jamais connu cela auparavant et cela me rend un peu nerveux. Bien que je me sente très calme et en paix, je suis toujours prêt à courir chez le médecin pour voir si je fais du glaucome ou autre chose ! Je ne vois pas encore de lumière autour des objets ou autres dans le monde de la forme, mais quand je me couche, c'est le spectacle ! Voici la vraie question ; n'est-il pas trop tôt pour moi d'arriver à voir ces trucs ? C'est parfois un peu effrayant et je ne sais pas si c'est vrai ou si, d'une certaine façon, ce n'est pas un simple produit de mon imagination. Pourquoi, après seulement un bref début d'*Un Cours en Miracles*, aurais-je ces épisodes de lumière alors que d'autres font fidèlement le *cours* depuis des années et ne semblent pas avoir eu ce genre d'expériences ?

### Réponse :

Comme tout le reste du domaine de la *perception* une fois rendue réelle dans nos esprits, les lumières que vous voyez sont neutres en soi. Ce qui détermine leur valeur est l'interprétation que vous leur donnez, laquelle dépend uniquement de l'enseignant vers lequel vous vous êtes tourné pour leur donner le sens qu'elles ont.

Tournez-vous vers l'ego et vous verrez l'expérience comme une preuve de votre particularité, une interprétation avec laquelle vous avez déjà été en contact, lorsque vous croyez que d'une certaine façon vous êtes différent, voire meilleur, que les étudiants qui étudient le *cours* depuis plus longtemps. D'ailleurs, bien que les mots de la leçon 15 puissent suggérer que des expériences de lumière sont le résultat de la pratique des principes du *cours*, vous pourrez trouver que les discussions des questions # 218 et 339 sur ces phénomènes fournissent des précisions utiles. Que quelqu'un connaisse des épisodes de lumière plus tôt, ou plus tard dans son travail avec le *cours*, ou qu'il n'en connaisse pas du tout, en fin de compte, cela n'est pas pertinent avec l'objectif véritable du *cours*, qui est de nous apprendre à défaire notre investissement dans l'ego, avec son système de pensée de séparation et de différences, par le biais de la pratique du pardon – relâcher tous nos jugements.

Tournez-vous vers le Saint-Esprit dans votre esprit juste et vos expériences de lumière pourraient devenir des symboles pour vous rappeler que toute perception est finalement illusoire. Ce pourrait être, du moins en partie, ce que vous trouvez si apeurant dans votre expérience. Car le soi-disant monde extérieur de votre perception est ni plus ni moins un produit de votre imagination que les éclairs de lumière et les flambées d'étincelles que vous voyez pendant quand vous méditez sur les leçons du livre d'exercices. La lumière peut également symboliser la petite volonté nécessaire pour mettre de la lumière dans l'obscurité du système de pensée de l'ego du péché et de la culpabilité, en le regardant directement et en voyant à travers lui (**par ex. T. 11. in.3**). Et vu à travers la vision de l'Esprit Saint, ce peut aussi être un symbole de la Lumière et de l'Amour sans forme qui est notre réalité de Fils de Dieu, une extension de Son parfait Amour (**par ex. T.12.VI.7:2, 3**).

Peut-être que la chose la plus importante à garder à l'esprit dans votre expérience est que rien n'a de valeur qui vient du monde de la perception. Si l'expérience devrait continuer encore quelque temps, profitez-en simplement, sans en faire tout un plat. Et si elle devait cesser, rien de précieux ne serait perdu.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indexquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indexquestions.htm)

Question 1227