

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 lorsque 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 et des gens dans le monde de la forme, mais quand je me couche, c'est le spectacle ! Voici ma question : n'est-il pas trop tôt pour 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 juste un 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 ce genre d'expériences ?

Réponse :

Comme tout ce qui est relié au domaine de la *perception*, une fois rendue réelle dans l'esprit, les lumières que vous voyez sont neutres en elles-mêmes. Ce qui détermine leur valeur est l'interprétation que vous allez leur donner, et cela dépend uniquement de l'enseignant vers lequel vous allez vous tourner pour leur donner la signification qu'elles ont. Tournez-vous vers l'ego et vous allez voir cette expérience comme une preuve de votre particularité, une interprétation avec laquelle vous êtes déjà en contact quand vous croyez que vous êtes différent, voire meilleur que les étudiants qui étudient le *cours* depuis plus longtemps que vous. 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*, les discussions aux questions 218 et 339 sur ces phénomènes fournissent des précisions utiles sur ce phénomène. 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 est sans rapport avec le but véritable du *cours*, qui est d'apprendre à défaire notre investissement dans l'ego, à son système de pensée de séparation et de différences, et grâce à la pratique du pardon, lâcher prise de 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 même être, au moins en partie, ce qui vous fait si peur dans votre expérience.

Car le monde que vous percevez en dehors de votre esprit n'est rien d'autre qu'un produit de votre imagination, tout comme le sont les éclairs de lumière et les flambées d'étincelles que vous percevez quand vous méditez sur les leçons du livre d'exercices. La lumière peut également symboliser votre *petit désir* de mettre de la lumière dans la noirceur 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**). Par la vision du Saint-Esprit, ce peut 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**).

La chose la plus importante à garder à l'esprit dans votre expérience est que rien n'a de valeur qui provient du monde de la perception. Si votre expérience devait 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/indextoquestions.htm

Question 1227