

Quelle est la meilleure façon de méditer ?

Question :

J'en suis actuellement à ma troisième tentative de lire le livre d'exercices en quinze ans. Je me rends compte que ma question a trait à quelque chose de très concret. Pourrions-nous obtenir quelques précisions sur la façon de méditer ? Je pense avoir lu quelque part que Jésus a donné des conseils à Helen et Bill là-dessus.

Réponse :

Non, il n'y a pas de conseils sur la méditation qui ont été donnés à Helen et Bill et qui auraient été édités dans *Un Cours en Miracles*. Pour ce qui est de pratiquer, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises manières de méditer. Il y a des instructions précises de temps à autre dans le livre d'exercices de rester tranquille et de méditer, mais l'accent n'est pas mis sur la forme, ce n'est pas un *cours* sur la méditation par exemple, comme le sont certaines autres voies. Nous avons discuté ce sujet dans plusieurs autres questions. Voir, par exemple, les questions 394, 730 et 830.

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

Question 1265