

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 pour Helen et Bill 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 de ce sujet dans plusieurs autres questions. Voir, par exemple, les questions 394, 730 et 830.

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

Question 1265