

## Je ressens des *présences* durant ma méditation

### Question :

J'étudie *Un Cours en miracles* depuis un an. Récemment j'ai eu une expérience troublante au cours de ma pratique du matin lorsque je méditais sur la leçon du jour. Parfois je ressens la présence de Jésus quand je médite, et aussi dans d'autres situations dans la journée. Mais ce jour-là, au lieu de Jésus, j'ai senti la présence du Dalaï Lama. J'avais lu un de ses livres le jour précédent, donc penser à lui n'aurait pas dû me surprendre. Or cela m'a effrayé, et je n'ai pas osé explorer cela davantage. Après cette expérience, j'ai décidé de ralentir la pratique et de ne pas faire les leçons, de m'en tenir seulement à la méditation du matin et du soir. Puis, quelques jours plus tard, en regardant un film, je me suis souvenu de Marianne Williamson et j'ai ressenti sa présence. Je n'ai pas voulu explorer cela davantage non plus. Je ne crois pas que ces deux incidents soient réellement vrais en ce sens que je ne pense pas que le Dalaï Lama ou Marianne Williamson étaient vraiment là. Avez-vous déjà eu ce genre d'expérience ? Qu'est-ce que cela veut dire ? Comment les traiter ? Si je ressens le besoin, comme je le fais, de rejeter ces « présences » comme étant pure imagination fantaisiste, pourquoi ne devrais-je pas tout aussi facilement rejeter la présence de Jésus ? Je veux dire, je ne le fais pas, pas vraiment. Mais je ressens toujours que rejeter une expérience va se refléter sur l'autre, et je ne sais plus trop ce qu'il faut faire à présent.

### Réponse :

Le problème ne vient pas de ce que vous expérimentez. C'est votre interprétation que c'est anormal et indésirable qui vous cause un problème. Votre ego rusé fait seulement ce que ferait n'importe quel ego au service du *soi* : il sabote les expériences qui pourraient refléter une réalité différente. En plus bien entendu, de vous distraire dans votre pratique du *cours* et des leçons du livre d'exercices. Si, comme le *cours* l'enseigne, *nous sommes une idée* (T.15.VI.4 :5), et que *tous les esprits sont joints* (T.18.VI.3 :1 ; T.28.III.3 :1 ; Leçon PI. 19.2 :1), alors tout le monde est présent en nous en tout temps. En réalité, ce qui est artificiel et anormal est plutôt la croyance que nous sommes des corps séparés par le temps et l'espace. Mais remettre en question cette hypothèse, c'est commencer à remettre en question les hypothèses de base du système de pensée de l'ego qui garde ce monde en place, et en fin de compte nous garde sans esprit.

Et donc que vous fassiez l'expérience de la présence de Jésus, du Dalai Lama, de Marianne Williamson ou de quelqu'un d'autre, si vous avez accepté d'être guidé par le Saint-Esprit, vous serez en mesure de savoir qu'en tant que symboles de l'amour, ils sont tous le même, car nous sommes tous un. Selon les termes d'une des leçons du livre d'exercices : « *Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité.* » (**Leçon PI.161.4 :1,2,3**)

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 209