

J'ai des vibrations agréables pendant mes méditations

Question :

J'étudie *Un cours en Miracles* depuis plus d'un an maintenant. Ces derniers mois, j'ai eu des sentiments étranges et merveilleux, mon corps a commencé à vibrer physiquement au cours de mes méditations du matin et du soir. Je me sens comme si quelque chose à l'intérieur de moi s'apprêtait à décoller, comme un avion, une sorte d'apesanteur interne. Après ma méditation, je me sens bien et rempli d'énergie. Mais parfois, ce que j'ai ressenti me fait penser et repenser... Je me demande si d'autres étudiants d'*UCEM* ont fait la même expérience. Je me demande aussi si c'est normal de se sentir de cette façon.

Réponse :

Bien que diverses explications puissent être offertes pour tenir compte de l'expérience vécue dans votre corps, tout ce que vous devez savoir est que notre propre esprit traduit toute expérience d'amour abstrait, comme celui que nous pouvons expérimenter dans la méditation, en une forme que nous pouvons accepter, puisque nos esprits identifiés à l'ego ont peur de l'abstrait. Parfois, la forme peut prendre l'expression de sensations dans votre corps que vous trouverez plaisantes, et même très agréables. Lorsque vous avez de telles expériences, rappelez-vous que d'être disposé à laisser aller tout jugement que vous pourriez avoir sur elles, qu'elles soient bonnes ou non, ou toutes pensées qui en font une grosse affaire. Si vous aimez l'expérience, il n'y a certainement rien de mal à cela. Simplement, vous ne voulez pas élever un autel à l'expérience et ensuite la rechercher parce que, aussi merveilleux que cela puisse paraître, c'est encore loin de ce que Jésus nous fait miroiter dans son *cours*. Car ce n'est encore qu'un symbole spécifique, une forme temporaire, à travers laquelle vous vous autorisez à ressentir le réconfort de sa guérison et de son amour illimité.

Pour une discussion connexe, voir la question 181.

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

Question 307