

La méditation est-elle essentielle pour réussir UCEM ?

Question :

Nous apprenons à nous connaître grâce au *Cours en Miracles*, et les évangiles gnostiques enseignent sensiblement la même chose. J'ai commencé à pratiquer les leçons, et je me demande si ce sera suffisant pour trouver mon vrai Soi ? Par exemple, est-ce que la méditation est nécessaire pour entendre la Voix pour Dieu ? Ou vais-je y arriver quand même sans cela ? Je ne comprends pas.

Réponse :

Bien que la méditation ne soit pas essentielle à la pratique du *cours*, méditer nous encourage à nous arrêter un moment pour réfléchir, pratiquer des exercices spécifiques du livre d'exercices, prendre conscience, ou se rappeler notre leçon de la journée. De longues périodes de méditation ne sont pas nécessaires, *pas plus que de longues périodes... visant à se détacher du corps. (T.18VII.4 :9)*. Tant que la méditation ne devient pas une fin en soi, ou un substitut pour l'application des enseignements du *cours* dans vos relations et dans les situations, celle pourrait s'avérer un exercice utile. Pour plus de clarté quant à ce qui est nécessaire, il peut être intéressant de relire les instructions dans l'introduction du livre d'exercices. Fondamentalement, la seule chose requise est que nous fassions ce qui est demandé dans les leçons.

Le but du *cours* est de guérir la pensée de séparation dans l'esprit. Le processus pour y parvenir est de pardonner chaque pensée et croyance qui auraient comme but de renforcer l'idée de séparation. Elles sont pardonnées, premièrement en en prenant conscience, puis lorsque nous sommes prêts à les remettre au Saint-Esprit (la partie de nos esprits qui se souvient de Dieu) afin qu'elles puissent être transformées. N'oubliez pas, le *cours* porte sur l'entraînement de l'esprit : « *Le but de ce livre d'exercices est d'entraîner ton esprit à penser selon les idées dans le texte.* » (**Leçons Intro 1:4**). Il nous est demandé de devenir conscients de nos pensées, émotions, sentiments et croyances tout au long de la journée. C'est par la prise de conscience, le pardon et la transformation de ces pensées et croyances que nous arriverons à retrouver notre Soi. Le programme du *cours* est suffisant pour que nous retrouvions notre Soi et pour que nous entendions la Voix pour Dieu. C'est cette Voix que nous entendons chaque fois que nous sommes prêts à remettre en question le système de pensée de l'ego avec lequel nous sommes identifiés.

Chaque fois que nous avons le désir de le laisser se dissiper, nous entendons la Voix, et chaque fois que nous pratiquons une leçon ou que nous appliquons un enseignement en faisant de notre mieux.

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

Question 394