

Est-il normal de ressentir des phénomènes durant la méditation ?

Question :

Il y a environ trois semaines, j'ai eu une méditation très inhabituelle. Mon cœur a commencé à s'emballer et à battre la chamade. J'ai eu très peur. J'ai prié « Je vous fais confiance Esprit-Saint, tout ce qui se passe est pour mon plus grand bien. » J'ai continué et je ressentais mon corps prenant de l'expansion, puis se contractant. J'ai aussi senti mon corps comme fluide, non solide. Cela s'est passé quatre ou cinq fois depuis lors. J'ai très peur lorsque cela arrive, mais je pense que cela doit faire partie du processus. Est-ce que ce genre de chose est normal ?

Réponse :

Tout ce que notre corps semble éprouver est le symbole d'une pensée dans l'esprit, là où l'expérience se produit en réalité. Or comme pour ce qui semble arriver au corps et dans le monde, ce dont vous faites l'expérience est neutre (**T.26.VIII.3 :7 ;T.28.II.10 :6 ;Leçon PII.294**). La perception de ce que vous vivez dépend de l'enseignant que vous avez choisi pour faire l'interprétation. Puisque votre esprit est divisé, il est possible et même probable que vous hésitez entre deux interprétations : peur - acceptation- puis peur à nouveau. L'interprétation de l'ego commence avec la prémisse que vous êtes votre corps. Tout ce qui remet en question la solidité et des limites du corps fait donc peur puisque cela *vous* menace, vous, le *soi* séparé individuel que vous croyez être. (**T.26.I.2,3**) Le Saint-Esprit d'un autre côté, commence avec la prémisse que votre réalité est l'esprit et non le corps, que la séparation est une illusion, que le corps n'est pas réel, et que tout ce qui soutient et renforce de reconnaître cela est utile. (**T.6.V.A.23**)

La physique quantique affirme que la matière n'est pas solide et que presque tout ce que nous percevons comme solide est de l'espace vide. Mais ce genre de reconnaissance, malgré sa large diffusion dans notre culture, est certes quelque chose qui n'a pas encore été incorporé dans notre conscience de tous les jours. Les symboles que chacun de nous rencontre dans sa vie sont hautement individualisés, comme l'est aussi notre programme de formation. (**M.29.2 :6**) Donc savoir si, en comparant vos expériences de méditation avec celles des autres, vous trouverez des gens qui partagent des expériences spécifiques semblables aux vôtres, n'est pas vraiment pertinent. C'est au niveau du contenu que l'expérience peut être universelle, lorsque chacun de nous, par nos propres moyens individuels, revenons à la réalisation que la perception ment, que le monde et nos *soi* apparents ne sont pas ce qu'ils semblent être.

Par conséquent revivre dans votre méditation des épisodes de fluidité spécifique n'est pas aussi important que de vous préparer à les utiliser pour apprendre que nous n'avons vraiment aucun terrain solide pour faire des jugements dans le monde (**T.23.II.13 :4,5,6,7,8,9,10,11,12,13**) et que c'est seulement la douce perspective d'accepter le point de vue du pardon du Saint-Esprit qui fait vraiment du sens.

Pour certaines questions portant sur des expériences diverses rencontrées dans la méditation, vous pouvez voir les questions 181 et 307.

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

Question 615