

## La méditation est-elle utile pour étudier le *cours* ?

### Question :

J'ai commencé dernièrement les leçons d'*Un Cours en Miracles*, et je me demande s'il est bon de faire toute sorte de méditation en même temps que le *cours* ? La semaine dernière, je suis allé à un groupe de méditation, et depuis lors, j'ai une douleur dans le dos, un peu comme si j'avais un couteau à l'intérieur du corps. Comment puis-je apporter la douleur au Saint-Esprit, ou y a-t-il quelque chose d'autre que je devrais faire ou non ? Est-ce que le *cours* m'amène automatiquement dans le présent pour rester tout le temps sans mental ? Parfois, je sens quelque chose en dehors de moi, comme si une mauvaise énergie était entrée à l'intérieur de mon corps. Dans ces moments-là, la peur survient. Est-ce normal ? Une personne me vient aussi à l'esprit que je voudrais tenir responsable pour ces attaques. Que dois-je faire dans ces moments-là pour rester tranquille et pratiquer le pardon ?

### Réponse :

Il suffit de savoir que l'ego est toujours prêt pour le combat. Dès qu'on prend la décision de trouver la paix, il va utiliser toutes sortes de manières pour nous distraire et nous détourner de notre but. Cela peut inclure des symptômes de douleur dans le corps, des déplacements énergétiques de peur, des pensées de colère et de blâme, comme ce que vous vivez. Tout cela n'est pas rare, ce sont des réactions normales de notre identification à l'ego, pour à peu près nous tous ! Une fois reconnu que les distractions viendront nécessairement, tout ce que nous devons faire ensuite est de reconnaître que l'ego est leur source et, du mieux possible, ne pas trop se soucier par les formes que prennent ses attaques. Nous avons simplement peur de la paix, et il ne sera pas utile de tenter de nous lutter contre nous-mêmes, parce que cela donne du pouvoir à l'ego. Le but du *cours* est de nous aider à apprendre comment retirer ce pouvoir à l'ego puisque de lui-même, il n'en a aucun. (p. ex., T.4.IV.8 :9 ; T.7.VIII.4 :6 ; T.8.I.2 :1)

Il n'y a rien de mal à pratiquer la méditation tout en faisant les leçons du livre d'exercices si vous trouvez que cela vous aide. Mais il n'y a également aucun besoin de pratiquer une méditation spécifique autre que celle que les exercices de méditation vous présentent dans les leçons elles-mêmes. La pratique du *cours* est de pardonner, renoncer à juger dans nos relations, et non à méditer. (T.18.VII.4 :9,10,11 ; 5 :1,2,3) Les exercices de méditation des leçons sont fournis simplement pour nous aider à devenir plus conscients des deux contenus dans notre esprit, l'ego et le Saint-Esprit.

Ceci aide à voir plus clairement entre quoi le *cours* nous invite à choisir quand nous apprenons à pratiquer le pardon. (**Leçon in.3 :1 ;4:1**)

Le *cours* lui-même ne fait pas automatiquement quelque chose pour nous -ni Jésus ni le Saint-Esprit. Chacun est un symbole qui nous rappelle le choix que seulement chacun de nous peut faire de se libérer du passé de l'ego et de vivre la paix de l'instant présent dans l'esprit. (**T.5.II.7 :1,2,3,4,5,6,7**) Cet état au présent, soit dit en passant, ne serait pas appelé sans mental, car l'esprit a une signification différente dans le *cours*, que celle d'autres enseignements spirituels qui assimilent l'ego avec l'esprit limité et sa constante activité mentale. Par contre, le *cours* utilise l'esprit (avec un e minuscule, l'Esprit avec un E majuscule faisant référence à Dieu ou le Christ **C.1.1 :2**) pour désigner toutes les capacités de l'esprit divisé, notamment la conscience, la perception et la prise de décision ou le choix. (**T.3.IV.2**) Du point de vue du *cours*, nous sommes sans esprit lorsque nous sommes identifiés à l'ego, car nous avons tendance à croire que tous nos problèmes proviennent du corps et du monde qui nous entoure, plutôt que de notre choix de nous identifier à l'ego dans l'esprit. Nous oublions donc que nous avons et que nous sommes un esprit, lequel dispose d'un choix sur la façon de regarder ces expériences et qui peut commencer à choisir contre les fausses perceptions de l'ego dans l'esprit erroné, leur permettant d'être remplacées dans notre conscience par de douces perceptions de guérison du Saint-Esprit dans notre esprit juste.

Soyez donc patient et aimable à votre égard pendant que vous poursuivez votre étude et votre pratique du *cours*. Le processus peut être très simple et se faire tout en douceur, surtout si vous ne tentez pas de forcer, et que vous apprenez simplement à prendre du recul pour regarder l'absurdité de notre ego lorsqu'il tente de nous convaincre de continuer à nous prendre au sérieux, nous-mêmes et nos vies. À mesure que nous sommes en mesure de désengager notre esprit des efforts incessants et des manipulations de l'ego, nous nous trouvons en train de sourire la plupart du temps (**Leçon PI.155.1 :1,2,3**) ne serait-ce dans nos esprits.

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

Question 833