

## Est-il possible de transcender le corps de notre vivant ?

### Question :

Est-il possible de transcender le corps et arriver à ne pas en être conscient pendant de longues périodes de temps ? Je voudrais faire une expérience où je sais que je ne suis pas un corps. Il me semble que si je n'arrive pas à faire cette expérience-là, alors toutes ces choses que j'apprends sont fausses, que c'est simplement une façon de penser pour me faire sentir plus confortable. Je comprends que les esprits peuvent communiquer, mais cela ne prouve pas notre immortalité physique. Pour moi, c'est comme de dire que les radios vivent ; mais juste sous forme de vibrations. Il n'y a que lorsque je saurai que je ne suis pas un corps, que je pourrai croire que nous vivons à jamais.

### Réponse :

Cette idée de transcender le corps fait l'objet de la section « *Au-delà du corps* » dans le chapitre 18 du texte (**T.18.VI**). Jésus parle de ce qu'est l'expérience : « *C'est le sentiment d'une réelle évasion hors de toute limitation... Tu perds soudain toute conscience du corps tout en te joignant à quelque chose d'autre en quoi ton esprit s'élargit jusqu'à l'englober.... Ce qui se passe réellement, c'est que tu as abandonné l'illusion d'une conscience limitée tout en perdant la peur de l'union.... Tu as accepté cela à la place du corps, et tu t'es permis de ne faire qu'un avec quelque chose qui se trouve au-delà, simplement en le laissant pas ton esprit être limité par Lui.* » (**T.18.VI.11 :3,4,7,11**) Le processus du *cours* pour nous faire revenir à notre état naturel d'esprit au-delà du corps (**Leçon PI.72.9 :3**) consiste à renverser les mesures que nous avons prises pour « devenir » un corps. Comme l'indiquent les passages ci-dessus, Jésus nous dit que parce que nous avons tellement peur de l'union (l'unicité), nous nous accrochons à notre perception des limitations de nous et des autres, et c'est le corps qui a en lui ce but de limiter notre conscience. Nous ne pouvons jamais connaître vraiment l'amour tel qu'il est, ni nous dans ce que nous sommes vraiment, tant que nous sommes convaincus de la réalité du corps : « *...Le corps est une limite à l'amour. À son origine était la croyance en l'amour limité, et il fut fait afin de limiter l'illimité... Il a été fait pour te limiter, toi.* » (**T.18.VIII.1 :2,3,4**) Or le moyen pour renverser cela tel qu'enseigné par Jésus, c'est de se concentrer sur le *but* dans tout ce que nous faisons avec notre corps, plutôt que d'essayer de nous parler dans notre for intérieur et essayer de nous faire croire que nous ne sommes pas un corps. Il se pourrait que votre insistance à vouloir à tout prix faire l'expérience de vous-même sans corps soit une machination de l'ego, *une façon de rendre l'erreur réelle.*

Autrement dit, vous n'en feriez pas une condition pour accepter que ce que dit le *cours* soit vrai, à moins de croire sérieusement que vous êtes un corps.

Résumons : si nous utilisons le corps pour nous garder séparés des autres par la particularité, les comparaisons, la concurrence, les jugements, etc. nous serons toujours limités par le corps et liés à celui-ci, puisque tel est notre désir secret derrière notre fausse perception que nous avons des intérêts séparés. En revanche, nous pouvons changer ce but en demandant à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à percevoir que nos intérêts sont les mêmes que ceux de tous les autres. Ce serait une façon d'affirmer notre désir sous-jacent de reprendre conscience de notre véritable état d'unicité : le Fils de Dieu est un.

Les moyens que prend le *cours* pour nous amener au delà du corps est d'abord de 1) nous former à penser en termes de *but, dans quel but* nous utilisons le corps. Puis 2) ayant choisi Jésus ou le Saint-Esprit comme Enseignant au lieu de l'ego, le corps a comme but de défaire la séparation qui, selon nos croyances, existe entre nous et le monde. 3) Puisqu'il s'agit toujours d'une question de perception dans notre esprit, non liée à un comportement, ceci est rendu possible grâce à la reconnaissance que nos intérêts sont les mêmes, peu importe les formes que cela peut prendre dans notre vie. 4) À mesure que se déplace graduellement la fausse perception de séparation vers la perception juste de l'unité, l'importance du corps commence lentement à s'effriter. 5) La conscience du corps comme notre réelle identité repose donc entièrement sur le choix fait dans notre esprit de voir la séparation comme réelle ou irréelle. Si nous choisissons de réduire en importance les différences entre nous, le corps diminuera aussi en importance parce que notre conscience sera inondée de plus en plus avec ce qui nous relie au lieu de ce qui nous sépare.

La réalité du corps dans notre conscience disparaît dans la mesure où notre « peur de l'union » disparaît. C'est pourquoi le processus d'*Un Cours en Miracles* se concentre si attentivement à défaire la perception que nous sommes séparés les uns des autres. Ce processus de pardon ne met pas le focus sur la méditation comme moyen de transcender le corps, ou d'autres moyens, comme le font d'autres chemins spirituels. Il met l'accent sur la *cause* : penser que nous sommes un corps pour commencer, ce qui maintient notre existence comme individus séparés et particuliers. Encore une fois, ce n'est pas notre état naturel. **(Leçon PI.72.9 :3)**

La « preuve » de l'immortalité que vous recherchez aura lieu lors de ces expériences d'instant saint et dans la perception juste, quand vous vous rendez compte que les frontières qui semblent vous séparer des autres sont totalement factices. Cette expérience peut être maintenue pendant de longues périodes de temps, et en fait, c'est le résultat naturel de la pratique du pardon. C'est ainsi que le sentiment d'invulnérabilité, notre état naturel de Fils de Dieu, sera restauré. Perdre la conscience du corps n'est pas le but de notre pratique, puisqu'il serait impossible de rester ici sans une certaine conscience du corps. La différence, c'est qu'à mesure que votre esprit est guéri, vous serez en mesure d'être certain que vous n'êtes pas votre corps, et qu'il n'y a donc rien en ce monde susceptible de pouvoir affecter la paix intérieure qui est le contenu permanent de votre esprit.

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

Question 1046