

Les exercices physiques comme le yoga éloignent-ils la vérité ?

Question :

Pensez-vous que des pratiques qui mettent l'accent sur le corps physique (comme le yoga et autres formes plus conventionnelles d'exercices) m'éloignent de la vérité ? Il semble que ces choses m'aident à me sentir mieux, mais suis-je en train de me leurrer moi-même ? Est-ce seulement l'ego qui se sent mieux ?

Réponse :

Il n'y a rien de mauvais à faire quelque chose avec le corps pour se sentir mieux, qu'il s'agisse de yoga, de la marche ou autres exercices physiques, aller au cinéma, prendre une bière ou faire l'amour, etc. Et le *cours* ne vous demandera jamais de renoncer à une chose qui semble vous aider. Tout ce que Jésus nous demande de reconnaître, si le *cours* est notre voie, c'est que la seule pratique qui fait qu'on se sente mieux est le pardon, parce que c'est la seule pratique qui va à la racine de notre mal-être, notre croyance que nous sommes séparés de l'Amour de Dieu et les uns des autres.

Nous devons tous faire quelque chose avec notre corps pendant que nous croyons vivre en lui, et ce peut être bon et aimant d'en prendre soin d'une manière qui selon nous, maintient sa santé et son bien-être. Mais la question sera toujours - quel est notre but ? Si nous nous concentrons sur notre corps pour renforcer la particularité, nous définissons nos paramètres pour la souffrance. Un passage qui fait réfléchir se trouve vers la fin du texte et l'indique clairement : « *Demande-toi ceci : Peux-tu, toi, protéger l'esprit ? Le corps, oui, un peu ; non du temps, mais temporairement. Et autant tu penses sauver, tu blesses. Pour **quoi** voudriez-vous le sauver ? Car dans ce choix résident à la fois son bien et son mal-être. Sauve-le pour l'apparat, comme appât pour attraper un autre poisson, pour loger ta particularité dans un plus grand chic, ou pour tisser un cadre de beauté autour de ta haine, et tu le condamnes à la putréfaction et à la mort. » (T.24.VII. 4 :1,2, 3,4,5,6)*

La raison pour cela n'est pas punitive, comme l'ego voudrait nous le faire croire, mais simplement que ce sont les inévitables conséquences de s'identifier à un système de pensée qui renforce la croyance dans la perte et la limitation comme résultats de la séparation.

Comme nous l'explique le passage suivant : « *Chaque fois que tu tentes d'atteindre un but dans lequel l'amélioration du corps est désignée comme bénéficiaire majeur, tu essaies de provoquer ta mort. Car tu crois que tu peux souffrir d'un manque, et le manque est la mort.* » (T29.VII.4 :1,2 ; voir aussi T.19.IV.B.12)

Le problème n'est pas de prendre soin de son corps comme nous pensons devoir le faire. Il serait insensé, par exemple, d'arrêter de manger ou de boire, simplement parce qu'il se trouve que ce sont des besoins imaginaires d'un esprit qui croit être séparé et qui loge dans un corps. Le problème se pose lorsque notre focus sur le corps consiste à le maintenir en forme dans le but d'attaquer - pour l'amour particulier ou la haine particulière - c'est-à-dire, comme un moyen de répondre à nos propres besoins au détriment de quelqu'un d'autre, voyant nos intérêts comme séparés de ceux des autres. Et un point de départ honnête serait de reconnaître que, pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps, c'est effectivement notre priorité.

Or la correction n'est pas d'éliminer l'activité physique dans laquelle nous sommes engagés pour aider à améliorer notre corps, mais plutôt de demander de l'aide pour regarder l'activité mentale constamment à l'œuvre qui nous convainc qu'à utiliser les autres, nous allons trouver le bonheur. Si nous regardons honnêtement, nous verrons le mensonge sous cet argument et il perdra beaucoup d'attrait pour nous. Puis, avec une Pensée différente derrière nos actions, une Pensée qui pointe vers des bénéfices authentiques, provenant de reconnaître notre intérêt commun avec tous nos frères, notre corps peut alors devenir un moyen pour partager ce message avec les autres, non par des mots ou des actions, mais par notre attitude d'amour et de paix.

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

Question 410