

## Le culturisme et le *Cours en Miracles*, est-ce compatible ?

### Question :

Je suis culturiste. Comment puis-je concilier cela avec la position d'*Un Cours en Miracles* que je ne suis pas un corps ? Depuis le début du *cours*, je sens toujours une contradiction avec le fait d'être si conscient de mon corps. Construire un corps fort et musclé, tout en essayant de croire en l'insignifiance du corps me semble incompatible. Je ne veux pas renoncer à la musculation, parce que j'aime faire cette activité. Pourtant tout ce que dit le *cours* est également très logique pour moi. Je me sens comme forcé de faire un choix que je ne suis pas encore prêt à faire. Puis-je à la fois être culturiste et pratiquer le *cours* ?

### Réponse :

Oui, vous pouvez être culturiste et pratiquer *Un Cours en Miracles*, tout comme vous pouvez continuer à respirer et faire tout ce qui est requis pour prendre soin de votre corps. Le *cours* nous dit que nous ne sommes pas des corps parce qu'il s'adresse à l'esprit, notre véritable Identité. Toutefois, il nous prévient dès le début du texte, de ne pas nier le fait que nous croyons être un corps : « *Le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique. Ses capacités peuvent être et sont souvent surévaluées. Toutefois, il est presque impossible de nier son existence dans ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme particulièrement indigne de déni.* » (T.2.IV.3 :8,9,10,11)

Le *cours* dit très clairement aussi que nous ne devrions pas nous forcer à croire ce que nous ne sommes pas encore prêts à accepter. Notre croyance dans le corps est très forte. C'est une identité que nous avons choisie afin de nous départir de toute conscience de l'esprit et de son pouvoir de choisir, et faire en sorte de pouvoir nous percevoir de façon convaincante comme des victimes.

Un des buts importants du *cours* est de nous enseigner que nous *avons* un esprit. Dans l'introduction du livre d'exercices, on nous dit : « *Le but de ce livre d'exercices est d'entraîner ton esprit d'une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde.* » (Leçons in.4 :1)

Ainsi, tandis que vous bâtissez votre corps selon les désirs de votre cœur, le *cours* vous rappelle gentiment qu'il y a davantage pour vous que le corps et qu'en fin de compte vous n'êtes pas du tout un corps.

Il vous invite à un programme de « construction de l'esprit », où l'objectif est de devenir conscient de toutes les pensées et les croyances que vous détenez qui s'opposent à la vérité de qui vous êtes vraiment. Puis de demander de l'aide pour qu'elles se transforment peu à peu, dans la mesure où vous êtes prêt à le faire. C'est le sens du pardon de laisser aller les blâmes. Et pareil au culturisme qui prend du temps et de la pratique, cela prend aussi de la pratique pour annuler le système de pensée de l'ego avec lequel nous sommes identifiés. Le *cours* nous dit que nous avons réussi à apprendre ce qui n'est pas vrai (que nous sommes coupables, des corps individuels, etc.), et que nous sommes tout à fait capables d'apprendre également à reconnaître ce qui est vrai (que nous sommes un esprit, l'unique Fils innocent de Dieu). Dans cet apprentissage repose le salut qui n'exige ni fatigue ni force.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 426