

Le culturisme et le *Cours en Miracles* sont-ils compatibles ?

Question :

Je suis culturiste. Comment concilier cela avec la position d'*Un Cours en Miracles* que je ne suis pas un corps ? Depuis le début de mes études avec le *cours*, je me sens toujours en 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 paraît incompatible. Je ne veux pas renoncer à la musculation, parce que j'aime cette activité. Pourtant tout ce que dit le *cours* est également logique pour moi. Je me sens un peu 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 et il s'adresse à l'esprit, notre identité vraie. 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 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 par cela il est possible de se percevoir de façon convaincante comme des victimes.

L'un des buts importants du *cours* est de nous enseigner que nous sommes des esprits. 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 construisez 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 même pas un corps. Il vous invite à un programme de « construction de l'esprit », où le but 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 que ces croyances 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. Semblable au culturisme qui prend du temps et de la pratique, cela prend également 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 en esprit, Fils innocent de Dieu). Dans cet apprentissage se trouve le salut qui n'exige ni fatigue ni force.

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

Question 426