

Je rejette les autres à cause de ma prise de poids

Question :

Je n'aime pas tous ceux que je rencontre, loin de là. J'ai beau essayer, mais tout de suite je me sens comme une menteuse, parce que je sais que c'est faux. Je pense que je devrais peut-être essayer de m'aimer moi-même (je ne m'aime pas non plus en ce moment). Le genre de choses qui me fait sentir bien est ce qui exclut les autres (le dessin, par exemple). J'ai constaté que depuis que je lis *Un Cours en Miracles*, je suis moins confortable autour des gens, surtout ceux qui jugent. Alors je dis des choses que je ne pense pas et que je ne dirais pas ordinairement, juste pour être acceptée. Si je ne dis rien, ils pensent que quelque chose ne va pas. C'est tellement plus facile d'être seul avec soi-même. C'est ce qui me dit que je ne m'aime pas vraiment et que je sers mon ego, parce que si je m'aimais, je voudrais être entourée d'une foule de gens et je les aimerais tous. J'érige à présent toutes sortes de mensonges pour ne pas être autour de ma famille. Je leur ai pardonné (essayé en tout cas) pour la façon dont ils m'ont blessée par le passé, mais j'ai encore mal, alors je dois être en train de mentir aussi sur le pardon.

Je ne veux pas ni sortir faire quoique ce soit depuis que j'ai pris beaucoup de poids. Je sens que Dieu veut sans doute que je sois ainsi et que malgré cela, j'arrive à aimer les gens, mais je ne veux pas des autres. Je me sens coupable de souhaiter être mince à nouveau et de détester mon corps. Peut-être que ma vraie leçon consiste à apprendre à être aussi confortable que possible dans mon corps, que je sois grasse ou mince. Je me sens comme si je trahissais Dieu parce que je n'aime pas ce que je suis devenue.

Réponse :

Bien des gens ressentent la même chose que vous, tant en termes d'estimer qu'il est plus difficile d'être avec les autres que d'être seul, que de ressentir la haine dans la manière de regarder leur corps. Ce n'est pas rare du tout, et comme vous, ces gens font la même erreur de se sentir coupables de ressentir cela. Si vous songez à la façon dont nous avons réussi à devenir des *soi* individuels en ce monde, il serait très logique de trouver difficile d'aimer les autres et de nous aimer, et que le corps soit devenu une énorme source de conflit pour chacun de nous. Pour énoncer brièvement ce qui exigerait une longue présentation, Jésus explique dans son *cours* que chacun de nous transporte dans son esprit, la pensée d'avoir choisi (comme Fils unique) de rejeter, puis de quitter la présence de l'Amour parfait afin de pouvoir exister comme individus séparés et particuliers (une pensée illusoire, bien entendu).

Notre existence en ce monde a donc commencé par un acte de pur égoïsme, d'avoir l'unité en horreur, sans nous soucier de ce que notre existence soit acquise au détriment de quelqu'un d'autre. Nous avons jugé immédiatement que ce que nous avons fait était horrible, que nous avons affreusement péché et que nous méritions un châtement. Ce fut suivi de toute une série de dynamiques aboutissant à faire l'expérience de nous-mêmes dans des corps vulnérables au milieu d'une multitude d'autres corps vulnérables, tous en train de chercher à préserver, à n'importe quel prix, la particularité individuelle. Nous n'avons pas conscience que nous sommes des esprits-décideurs, essayant désespérément et par tous les moyens, de nous protéger de la culpabilité et de l'effroyable peur dans nos esprits (ce qui cache l'amour) en nous concentrant exclusivement sur notre vie de corps dans le monde.

Comme vous le savez, nous sommes confrontés à un problème après l'autre, des problèmes qui ont besoin de notre attention, et c'est cela le but secret de l'ego pour le corps. Il veut nous empêcher de soupçonner à jamais que nous sommes quelque chose d'autre, et de voir que notre corps et ses problèmes sont une défense contre la vérité de qui nous sommes vraiment. Il n'est donc pas surprenant que nos relations avec les autres soient truffées de tensions et de conflits, et que nos corps nous rendent fous parce qu'ils ne semblent jamais être comme nous voulons qu'ils soient. C'est pourquoi nous sommes ici ! (voir le sommaire 5 « *Qu'est-ce que le corps ?* » dans la deuxième partie du livre d'exercices **Leçon PII.5**)

La chose la plus aimante et la plus douce à faire pour vous est simplement de reconnaître tout cela et de ne *pas* être surprise ou alarmée que votre vie et votre corps soient comme ils sont. Cela respecte en tout point le but de l'ego qui est de vous maintenir seule et séparée, dans le conflit, sans ressentir la paix - toujours à chercher quelque chose au-dehors pour être la cause de tout. Si l'apparence de votre corps provoque de vouloir rester loin des gens, c'est en raison du but secret de l'ego derrière votre gain de poids. Reconnaissez tout simplement que vous l'avez choisi pour votre propre but afin de maintenir la séparation. Qu'y a-t-il de nouveau dans cela ? Tous ceux qui croient vivre dans ce monde font la même chose ! Le *cours* nous aide à réaliser toutefois qu'il y a un autre but dans nos esprits, que nous pouvons toujours le choisir à la place de celui de l'ego. C'est le but du Saint-Esprit ou de Jésus de pardonner. Nous pouvons demander de l'aide pour utiliser nos relations et notre corps afin d'atteindre le but sacré de nous éveiller de ce rêve de séparation, et la clé de ce changement d'attitude est de lâcher prise du jugement, surtout envers vous-même pour vos limites et votre pardon imparfait.

Tout ce que vous avez à faire est de remettre ces jugements de soi à la présence bienveillante du pardon dans votre esprit, et là, ils disparaîtront dans la Lumière et dans l'Amour qui reflètent la parfaite Unité du Ciel. Et pardonnez-vous s'il advenait que vous ne vous sentiez pas encore prête à le faire. Jésus nous dit que le miracle « *regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que tout cela est faux.* » (**Leçon PII.13.1 :3**) C'est la douce approche du *cours* ; nous apportons simplement ce qui semble être la dévastation dans notre vie à la Présence de l'Amour dans notre esprit, et nous apprenons à ne pas juger notre vie, et à ne pas la prendre au sérieux, car c'est une fausse valeur liée à cette identité insignifiante que l'ego a fait, et non à l'Identité invulnérable et illimitée que Dieu a créée. Nous n'avons pas besoin de changer le monde ou de lutter contre lui, ni de nous forcer à aimer tout le monde, ou de prétendre en être capable. Jésus nous demande de l'inviter à regarder nos pensées de haine et notre désir d'exclure certaines personnes de nos vies : « *Le pardon... est calme et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas.* » (**Leçon PII.1. 1,3**)

Si nous cherchons avec Jésus, nous ne ressentirons pas de culpabilité, et si nous en ressentons, alors c'est la culpabilité que nous devons d'abord regarder avec lui. Être dans votre esprit juste signifie simplement d'observer l'esprit erroné sans culpabilité ni jugement. Les pensées sans amour et de jugement des autres ne sont pas le problème, c'est ressentir de la culpabilité pour cela qui est le vrai problème. Tout comme la « minuscule et folle idée » de pouvoir nous séparer de Dieu n'est pas le problème, mais c'est la prendre au sérieux et se sentir coupable à ce sujet qui est le problème. La culpabilité donne à la séparation une réalité, et elle conduit toujours à la projection, puis à l'attaque. Il est impossible de sortir de ce cercle vicieux, sauf si vous vous arrêtez pour demander d'être aidée afin de regarder votre culpabilité, et prendre ensuite Jésus au mot quand il dit que vous n'êtes jamais justifiée de vous juger. Il est vrai que vous ne serez jamais en paix si vous ne ressentez pas d'amour. Ce n'est pas toutefois pas une raison pour ressentir la haine de soi et la culpabilité. Vous devez seulement joindre Jésus en souriant doucement à l'absurdité de tout cela. Finalement, l'amour n'est jamais une question de forme, de quantité ou de chiffres. C'est toujours le contenu dans votre esprit qui devrait retenir votre attention. Vous pouvez passer du temps avec quelqu'un ou seule avec vous-même, tout en sachant en même temps que vous n'êtes pas en train d'exclure les autres de votre amour, vous n'aimez pas quelqu'un au détriment de quelqu'un d'autre.

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

Question 608

