

## Mon corps me préoccupe malgré mes progrès spirituels

### Question :

Ayant progressé sur mon chemin spirituel, désormais mon seul souci est de ne pas retourner au système de pensée que j'utilisais auparavant. Ces moments sont de moins en moins fréquents, mais je me demande quel est le meilleur moyen de surmonter et gérer les moments d'angoisse ? Quand je crois avoir réussi à passer presque tous les tests de l'ego, mon poids devient un problème, et toute la perfection atteinte est devenue insignifiante parce que je n'ai pas belle apparence, ou que je ne suis pas assez mince. Que devrais-je faire ? Je pense que j'ai tout essayé.

### Réponse :

*Un Cours en Miracles* dirait que finalement, le problème n'est pas ce que nous pensons de notre corps ou de notre personnalité ou d'autres aspects de notre développement individuel. Le problème est que nous croyons être un corps. Or notre perfection n'a rien à voir avec le corps puisque la perfection est de l'esprit seulement, et l'esprit est déjà parfait (T.2V.1 :8) et ne peut jamais faillir d'aucune façon. Il est évident que pour la plupart, nous sommes identifiés à ce *soi* individuel. C'est pourquoi Jésus ne nous demande pas de nous priver de nos expériences et de nos sentiments – cela ne servirait pas notre but. Or cela nous aide de reconnaître que son *cours* nous conduit à dépasser en fin de compte toute identification à un corps. (T.1.I.29 :3) En le comprenant, nous pouvons commencer à placer nos soucis et préoccupations dans un contexte plus large. Nos inquiétudes corporelles nous maintiennent ancrés dans le système de pensée de l'ego (T29.II.9,10). Il n'y a pas vraiment quelque chose à faire à ce propos si ce n'est de reconnaître nos sentiments lorsqu'ils arrivent, puis reconnaître que leur but est de renforcer la croyance que nous sommes séparés, vulnérables et haïssables tels que nous sommes. La perception de notre corps changera au fur et à mesure que nous changerons sous les conseils de Celui que nous consultons en esprit, et cela n'a rien à voir avec les éventuelles modifications physiques du corps lui-même, mais uniquement avec le but que nous voyons en lui. Comme Jésus explique : « *Le corps est beau ou laid, paisible ou sauvage, peut aider ou nuire selon l'usage qu'on en fait...* »

*« Si le corps devient un moyen que tu donnes au Saint-Esprit pour qu'Il l'utilise au nom de l'union de la Filialité, tu ne verras rien de physique autrement que tel que c'est. Utilise-le pour la vérité et tu le verras véritablement. Mésuses-en et tu le comprendras mal, parce que tu l'as déjà fait **en** en mésusant. Interprète quoi que ce soit à part du Saint-Esprit et tu t'en méfieras. Cela te mènera à la haine et à l'attaque, et à la perte de la paix. » (T.8.VII.4 :3,5,6,7,8,9)*

Par la mauvaise utilisation du corps, Jésus veut dire que nous voyons notre propre corps comme un moyen d'assouvir nos propres besoins particuliers en même temps que nous considérons le corps de nos frères comme la cause de nos souffrances et de nos malheurs, à cause de leurs attaques qui nous font souffrir directement, ou parce qu'ils ont manqué de faire ce que nous aurions voulu qu'ils fassent pour nous. Contrairement à l'usage que l'ego en fait, le Saint-Esprit voudrait nous faire reconnaître que le corps est seulement une forme sur laquelle nous avons projeté la culpabilité, nous l'avons attaqué à cause de notre croyance en la séparation dans notre esprit. Grâce à cette reconnaissance honnête, nous pouvons remettre la culpabilité au Saint-Esprit afin que notre corps puisse redevenir un instrument pour communiquer Son amour et Son pardon. Dans les paragraphes qui précèdent les lignes ci-haut, Jésus observe : *« Rappelle-toi que le Saint-Esprit interprète le corps uniquement comme un moyen de communication. Étant le Lien de Communication entre Dieu et Ses Fils séparés, le Saint-Esprit interprète tout ce que tu as fait à la lumière de ce qu'Il est. L'ego sépare par le corps, le Saint-Esprit atteint les autres par lui. Tu ne perçois pas tes frères comme le Saint-Esprit les perçoit, parce que tu ne considères pas les corps uniquement comme un moyen de joindre les esprits et de les unir au tien et au mien. Cette interprétation du corps changera complètement ton esprit sur sa valeur. De lui-même il n'en a aucune. » (T.8.VII.2)*

*« Si tu utilises le corps pour l'attaque, il t'est nuisible. Si tu l'utilises uniquement pour atteindre l'esprit de ceux qui croient être des corps et pour leur enseigner par le corps qu'il n'en est rien, tu comprendras la puissance de l'esprit qui est en toi. Si tu utilises le corps pour cela et seulement pour cela, tu ne peux pas l'utiliser pour l'attaque.*

*Au service de l'union, il devient une belle leçon de communion, qui a de la valeur jusqu'à ce que la communion soit. C'est ainsi que Dieu rend illimité ce que tu as limité. Le Saint-Esprit ne voit pas le corps comme tu le vois, parce qu'Il connaît que la seule réalité de toute chose est le service qu'elle rend à Dieu au nom de la fonction qu'Il lui donne. » (T.8.VII.2, 3)*

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

Question 736