

Comment le *cours* peut-il m'aider à contrôler mon poids ?

Question :

Je pratique *Un Cours en Miracles* depuis environ dix ans et en ce moment je me sens coincée. Vous dites à la question 655 qu'il n'y a rien de mal à tenter de mettre sous contrôle la culpabilité basée sur des comportements de dépendance, mais j'ai essayé de le faire pendant trente ans, sans y parvenir. Ma salle de classe est de manger comme un glouton et d'être obèse. Lorsque je mange, que je pense à manger, ou à faire de l'exercice, je me sens coupable. Il me semble que peu importe ce qui se passe, je me sens coupable. Je voudrais savoir où entre le Saint-Esprit dans tout cela. Est-ce que je ne fais que lui dire, aide-moi ; ou bien est-ce que je dois penser à Lui ? Je ne sais pas comment demander Son aide et je me sens sans cesse coupable, peu importe ce qui arrive.

Réponse :

Le cœur du problème que vous décrivez est la culpabilité, non la nourriture ou le surpoids. Non seulement ce n'est pas le problème, mais le but est d'en faire un problème. Chercher à changer la forme (même pendant trente ans), sans lâcher prise de la culpabilité est un moyen pour l'esprit d'avoir à la fois le beurre et l'argent du beurre. Le lien manquant dans l'équation est le désir caché et inconscient de s'accrocher à la culpabilité. Dans le texte, Jésus nous dit que le premier obstacle à la paix est : « *le souhait de s'en débarrasser* » (T.19. IV.A), mais qu'il est alimenté par l'« *attraction de la culpabilité qui produit la peur de l'amour.* » (T.19.IV.10 a)

Même s'il vous paraissent être attirés les gâteaux, les pâtes ou les croustilles et que les aliments ont une grande attraction pour vous, ce qui vous attire vraiment, c'est la culpabilité apparemment engendrée par la nourriture. La culpabilité est l'aliment préféré de l'ego et lorsque l'esprit choisit l'ego comme enseignant, celui-ci part à la recherche de la culpabilité, et va la trouver pour maintenir sa croyance que l'ego est réel. Par conséquent, si l'obésité est utilisée comme une salle de classe, elle va s'avérer un outil très utile pour entrer en contact avec la culpabilité, qui à son tour révèle le choix caché fait par l'esprit de s'identifier à l'ego. Être disposé à se voir obèse et à voir le corps lui-même (grand ou petit) sous cet éclairage est la première façon pour le Saint-Esprit d'entrer dans le décor. Les programmes de perte de poids n'identifient pas la décision de l'esprit de choisir l'ego comme étant la source du problème.

Ils n'offrent pas non plus un régime de réduction de culpabilité pour aider les gens à résoudre leur problème, comme le fait le Saint-Esprit. La diète du Saint-Esprit commence par faire la distinction entre la *forme* et le *contenu*. Par cette importante distinction, la véritable source de dépendance est reconnue comme étant le choix que fait l'esprit entre l'ego et le Saint-Esprit (contenu), plutôt que le choix que fait le corps (forme) entre les croustilles et les carottes.

Le but du Saint-Esprit est de nous apprendre à reconnaître la source du problème afin qu'il puisse guérir. Lorsque le corps insiste pour dire : « Je désire des croustilles », c'est le reflet de l'esprit en train de dire : « Je désire me sentir coupable d'alimenter ma croyance que je suis séparé. » Tous les sentiments négatifs qui sont présents dans le fait de se nourrir (ou dans l'obsession de la minceur) gardent notre attention centrée sur les choix que fait le corps, ce qui nous empêche de prendre conscience du pouvoir de l'esprit de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit.

Les efforts pour résoudre la dépendance alimentaire selon les termes du corps échoueront, comme vos tentatives des trente dernières années l'ont prouvé, parce que la dépendance se trouve ailleurs, elle est dans l'esprit qui tient à se nourrir de culpabilité. Demander de l'aide au Saint-Esprit pour défaire la culpabilité, c'est d'accepter de voir le problème là où il est pour commencer, ce qui n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît. En fait, la raison pour laquelle nous cherchons des solutions dans le corps et dans le comportement obsessionnel, c'est précisément parce que nous ne voulons pas renoncer à notre identité liée au corps. Lorsque le corps pense pouvoir manger quelques croustilles sans que cela paraisse sur la balance, c'est le reflet de la pensée rusée de l'esprit qui part à la recherche du bonheur dans un corps mince sans que Dieu ne le remarque. La vérité est que Dieu ne le remarquera pas, mais l'esprit va inévitablement ressentir la douleur et la culpabilité qui découlent de chercher dans un corps/ego ce que celui-ci ne peut pas donner et de tourner le dos au vrai bonheur d'être *unis* à notre Source. Manger à outrance n'est qu'une des innombrables *formes* qu'utilise l'ego pour camoufler le *contenu* et pour mettre en scène son fabuleux conte de péché/culpabilité/peur. Chaque relation particulière sert toujours le même but d'ego. *N'importe quoi* sert de sujet à une relation particulière. Au sommet de la liste il y a le corps et sa multitude de besoins et son triomphal couronnement, la mort. La mort du corps est la preuve définitive de l'ego disant que la séparation a vraiment eu lieu et que la culpabilité est réelle, justifiée et inéluctable.

Avec cette croyance fermement maintenue, il n'est pas du tout étonnant que la nourriture nous semble si savoureuse. La culpabilité liée au fait de s'identifier à un corps est douloureuse. Jésus nous révèle l'insanité de l'attraction de l'ego pour la culpabilité et la douleur qui en résulte : « *Sous les ordres de la peur, le corps poursuivra la culpabilité, au service d'un maître dont l'attraction pour la culpabilité maintient toute l'illusion de son existence. Cela, donc, est l'attraction de la douleur. Gouverné par cette perception, le corps devient le serviteur de la douleur, la recherchant consciencieusement et obéissant à l'idée que la douleur est plaisir. C'est cette idée qui sous-tend tout cet énorme investissement de douleur dans le corps. Et c'est cette relation insane qu'il garde cachée, et dont pourtant il se nourrit. À toi, il enseigne que le plaisir du corps est le bonheur. Mais à lui-même il chuchote : « C'est la mort. »* (T.19.IV.B.13 :2,3,4,5,6,7,8)

Semblable aux programmes de perte de poids qui demandent aux clients de prêter attention à leurs habitudes alimentaires afin de pouvoir les modifier, le Saint-Esprit demande de reconnaître le système de pensée que notre esprit a choisi et ses effets dévastateurs afin de pouvoir faire un autre choix. Sa solution pour le corps obèse est de défaire la croyance en la culpabilité qui garde l'esprit figé dans ses choix erronés. Son programme offre de nous libérer de la culpabilité, et nous offre une nouvelle perception du corps, peu importe sa forme, grande ou petite : « *...la réalité de la culpabilité est l'illusion qui le fait paraître [le corps] lourd et opaque, impénétrable, et un réel fondement pour le système de pensée de l'ego. Sa **minceur** et sa transparence ne deviennent apparentes que lorsque tu vois la lumière derrière lui. Alors tu le vois comme un voile fragile devant la lumière.* » (T.18.IX.5 :2,3,4 **bold ajouté**). C'est là que se trouve la vraie minceur que nous recherchons tous.

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

Question 950