

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 succès. Ma salle de classe est de trop manger et d'être obèse. Quand je mange, ou 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 toujours coupable, peu importe ce qui arrive.

Réponse :

Le cœur du problème que vous décrivez, c'est la culpabilité, non la nourriture ou le poids. Non seulement ce n'est pas le problème, mais le but est d'avoir 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 le beurre et l'argent du beurre. Le lien manquant dans l'équation est le désir caché de s'accrocher à la culpabilité. Dans le texte, Jésus nous dit que le premier obstacle à la paix : « *le souhait de s'en débarrasser* » (T.19. IV.A) est alimenté par l'« *attraction de la culpabilité.* » (T.19.IV. 10 a)

Même s'il vous semble que vous êtes attirée les gâteaux, les pâtes ou les croustilles et que les aliments ont une grande attraction, ce qui vous attire vraiment, c'est la culpabilité apparemment engendrée par la nourriture. La culpabilité est l'aliment favori de l'ego, donc 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 en la réalité de l'ego. 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 qui a été 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 que le Saint-Esprit entre dans le décor.

Les programmes de perte de poids n'identifient pas le choix de l'esprit pour l'ego comme la source du problème. Ils n'offrent pas non plus un régime de réduction de la 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* et par cette distinction, la véritable source de dépendance est reconnue comme étant le choix que fait l'esprit entre l'ego et le Saint-Esprit (le contenu), plutôt que le choix du corps (la forme) entre les croustilles et les carottes.

Le but du Saint-Esprit est de nous apprendre à reconnaître la source du problème pour qu'il puisse guérir. Lorsque le corps insiste pour dire : « Je désire des croustilles », il reflète l'esprit qui dit : « Je désire me sentir coupable de nourrir ma croyance en la séparation. » Tous les sentiments négatifs présents dans le fait de se nourrir (ou 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 vont échouer, comme vos tentatives des trente dernières années l'ont prouvé, parce que la dépendance se trouve ailleurs, dans l'esprit qui tient à se nourrir de culpabilité. Demander de l'aide au Saint-Esprit pour défaire la culpabilité, c'est d'abord accepter de voir le problème là où il est, 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 son comportement, c'est précisément parce que nous ne voulons pas renoncer à notre identité liée au corps. Lorsque le corps pense qu'il peut manger quelques croustilles et que cela ne paraîtra pas sur la balance, cela reflète la pensée rusée de l'esprit qu'il peut partir à la recherche du bonheur dans un corps mince sans que Dieu le remarque. La vérité est que Dieu ne le remarque pas, mais l'esprit va inévitablement ressentir la douleur et la culpabilité qui découlent de rechercher dans un corps/ego ce que celui-ci ne peut pas donner et de tourner le dos au vrai bonheur d'être *un* avec 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 son même but.

N'importe quoi sert de sujet pour 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 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 étonnant que la nourriture semble si bonne.

La culpabilité de s'identifier à un corps est très douloureuse. Jésus nous révèle l'insanité de l'attraction de l'ego pour la douleur et la culpabilité : « *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 soutend 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 les modifier, l'Esprit Saint demande de reconnaître le système de pensée que notre esprit a choisi et ses effets dévastateurs, pour qu'on puisse 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 se libérer de la culpabilité, et nous offre une nouvelle perception du corps, que sa forme soit 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 **ajouté**). C'est là que se trouve la vraie minceur que nous recherchons tous.*

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

Question 950