

## Comment ne pas succomber à toutes les distractions ?

### Question :

Premièrement, je vous remercie des réponses à mes deux autres questions : l'une sur la toxicomanie et l'autre sur comment savoir si ce sont des appels à l'amour. Je suis satisfait de ces réponses et je les relis encore parfois. Mes amis me disent encore que je ne devrais pas entreprendre de changer mon comportement, mais seulement de regarder ce que fait mon ego. D'une certaine manière, j'ai confiance que je vais apprendre mes leçons. Depuis que j'ai commencé à étudier *Un Cours en Miracles*, j'ai vraiment le sentiment que je ne cherche plus ailleurs. J'ai trouvé. Tout ce dont j'ai besoin maintenant, c'est de pratiquer. Ma plus grande barrière, ou la pierre d'achoppement est toujours le monde des distractions vs Dieu, les offres de l'ego vs Dieu. Je sais que la paix de Dieu est tout ce que je veux. Et en même temps, apparemment, je ne la veux pas. Parfois, lorsque j'ai un aperçu de la paix de Dieu, je ressens comme une sorte de douce tristesse, parce qu'alors je sais que c'est déjà un tel cadeau, tellement mieux et plus aimant que toutes les distractions du monde.

### Réponse :

La confiance et la douceur sont essentielles dans la pratique et l'application du *cours*, ce dont vous semblez faire l'apprentissage. Cela veut dire devenir de plus en plus à l'aise avec votre Enseignant intérieur et développer de plus en plus une relation personnelle avec Jésus ou l'Esprit Saint, pour que dans ces instants où vous êtes au-delà de l'ego, vous sachiez clairement quelle serait pour vous la chose la plus aimante à faire. Ce serait d'apporter un changement à votre comportement ou simplement continuer à regarder votre ego en action, pleinement conscient de ce que vous faites et de ce qu'il vous en coûte, et ensuite ne pas vous juger vous-même pour votre résistance. Nous avons tous un esprit divisé, et nous faisons tous des allers-retours entre les offres de l'ego et les offres de Jésus. C'est normal et nous ne devrions pas en être surpris. C'est la façon d'apprendre que nous sommes dans l'erreur, mais non dans le péché : « *Fils de Dieu, vous n'avez pas péché mais vous vous êtes fort trompé. Or cela peut être corrigé et Dieu vous aidera, connaissant que vous ne sauriez pécher contre Lui.* » (T.10.V.6 :1,2).

Nous apprenons que le monde est une projection de nos propres pensées, « *C'est l'image extérieure d'une condition intérieure* » (T.21.in.1 :5).

Le principal est donc de souhaiter la bienvenue à cet enseignement, souhaiter la bienvenue aux occasions d'apprendre que vous ne faites *qu'imaginer* que le monde a le pouvoir de vous retirer la paix de Dieu.

Avoir peur des « distractions mondaines » leur donne simplement du pouvoir, et vous n'apprendrez jamais de quoi le monde est fait. Le but est de parvenir à un état de paix intérieure que rien ne peut perturber, qu'importe ce qui se passe. Si vous restez isolé et en retrait, vous impliquez que quelque chose en dehors de vous aurait le pouvoir de vous enlever la paix de Dieu. Ce serait stupide. Il serait plus utile d'aller à Jésus après une période où vous avez succombé à votre ego, pour ensuite lui parler de tout ce que vous avez pensé et fait, lui dire que vous vous rendez compte que vous avez choisi contre lui, mais que vous réalisez également que son amour pour vous n'a pas changé, et qu'un jour vous n'aurez pas peur d'accepter son amour pour vous et de lui donner le vôtre, et de le savoir présent et au centre de votre vie. La douleur d'exclure cet amour de votre vie deviendra en fin de compte trop lourde à porter, et donc tout ce temps passé à succomber à votre ego diminuera de plus en plus avec le temps. Encore une fois cependant, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas être guidé de changer de comportement en vue de diminuer la douleur que vous vous infligez à vous-même. Le changement de comportement ne sera pas alors perçu comme un sacrifice, mais comme une expression de bonté et de sollicitude envers vous-même.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 119