

## Planifier les choses est-il une défense contre la vérité ?

### Question :

Est-ce que la phrase « *Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit* » signifie qu'il n'est pas correct d'essayer consciemment de développer de nouvelles habitudes afin de remplacer nos vieilles peurs et nos conditionnements, comme par exemple éviter le contact des yeux, ou s'exprimer à voix basse, ou abandonner trop vite nos projets, etc. Comment pourrais-je dépasser ces choses si je ne fais rien à leur sujet ? La leçon 135 affirme que planifier des choses est une défense, et que ce devrait être évité. Toutefois, je pense que si je ne planifie pas ou ne me pratique pas un peu à l'avance, je ne serai pas capable de fonctionner car je ne saurai ni quoi dire, ni quoi faire le moment venu. Je suis vraiment coincé ici. Est-ce que j'interprète mal quelque chose ? Pouvez-vous m'éclairer ?

### Réponse :

Lorsqu'*Un Cours en miracles* dit : « *Je n'ai besoin de faire quoi que ce soit, sauf de ne pas interférer.* » (T.16.I.3 :12), il nous dit principalement de *ne pas mettre d'entrave*, parce que c'est effectivement ce que nous faisons. Il ne nous dit pas de ne rien faire dans le monde ou avec le corps. Nous n'avons pas à faire quoi que ce soit pour être Qui nous sommes (Fils de Dieu), sauf supprimer toutes les croyances qui s'opposent à cette vérité. C'est pourquoi le *cours* décrit le système de pensée de l'ego dans ses formes variées et ses expressions diverses. La leçon 135 du livre d'exercices en est un très bon exemple. Il expose le système de défenses qui se met en branle dès que l'esprit choisit de s'identifier au corps. En aucune façon, il suggère que les défenses ou les comportements doivent être modifiés ou évités, car ce n'est pas son but.

Le but du *cours* est clairement exprimé dans l'instruction suivante : « *...Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde.* » (T.21.intro 7 :1). Nous pouvons paraphraser cette ligne importante en remplaçant les mots « le monde » par d'autres mots comme « votre corps, votre comportement, vos habitudes, vos défenses, etc. » Il s'agit d'un *cours* sur l'entraînement de l'esprit et *rien d'autre*. Il est essentiel de bien saisir cette distinction pour comprendre, et plus important encore, pour appliquer les principes du *cours*.

Chaque fois que le *cours* décrit toutes les choses que nous faisons en tant que corps, ainsi que toutes les fausses croyances que nous retenons, il ne nous dit pas de ne pas le faire et de ne pas les croire. Il nous enseigne en démontrant sans cesse le contraste entre l'effet de choisir le système de pensée de l'ego (douleur) et l'effet de choisir le système de pensée de l'Esprit Saint (paix).

Il nous dit que ce que nous faisons au niveau de la forme ne cause pas le problème de séparation, ni ne le résout, puisque problème se trouve au niveau de l'esprit. Par conséquent, changer d'habitudes comportementales parce qu'on se sent mieux dans notre peau est tout aussi acceptable que n'importe quelle chose que nous pourrions faire pour prendre soin de notre corps, de nos maisons ou de nos voitures. Tant que nous pensons être des corps vivant dans le monde, ces choses doivent être maintenues en état de fonctionner et nous devons en prendre soin du mieux possible.

Jusqu'à ce que nos esprits soient guéris de la croyance en la séparation et en notre identité en tant que corps, notre seul objectif doit être de découvrir toutes nos fausses croyances cachées afin qu'elles puissent être échangées pour celles du système de croyances du Saint-Esprit. L'esprit alors libre de toute culpabilité utilisera le corps comme il est décrit dans cette leçon, c'est-à-dire sans avoir besoin de se défendre. Cela ne signifie pas que le corps sera parfait, ou qu'il n'aura plus besoin de nourriture, de sommeil ou de lunettes. Cela signifie que l'esprit ne se confondra plus avec le corps et qu'il ne recourra plus à lui pour la sécurité ou pour quoi que ce soit d'autre. Dans le processus de guérison, on ne nous demande pas de ne pas planifier, ou de tenter de vivre comme si nos esprits avaient été guéris alors qu'ils sont toujours insanes. Il est important en lisant le *cours* de se souvenir qu'il s'adresse toujours à la partie de l'esprit qui prend la décision. On nous demande de décider quel enseignant nous allons choisir lorsque nous faisons nos plans. L'Esprit Saint nous dit qu'alors même que nous faisons nos plans, nous pouvons nous souvenir de rechercher dans nos esprits toutes les croyances insanes qui interfèrent avec la possibilité de permettre à Sa sagesse de nous conduire à notre vérité.

Voyez également les questions 293, 289 et 90.

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

Question 305