

## Devrais-je entretenir des pensées positives aimantes ?

### Question :

Je suis un étudiant *d'UCEM* depuis plusieurs années, et je crois que je dépasse à présent (du moins, c'est mon sentiment) « l'étape du débutant. » Voici ma question : Est-il utile pour un étudiant de penser en termes de pensées positives plutôt que d'entretenir les pensées négatives de l'esprit d'ego ? Je me rends compte qu'il y a des situations troublantes que je devrais regarder avec Jésus, le Saint-Esprit ou même avec Dieu, mais il m'apparaît que lorsque mon esprit n'est pas dans l'instant saint, je devrais le diriger quelque part. Je ne parle pas nécessairement de faire des affirmations positives, mais de chercher des pensées qui pourraient m'émouvoir profondément. J'apprécierais des conseils à cet égard.

### Réponse :

Ou bien notre esprit est dans l'instant saint, ou bien il est dans l'ego. Il n'y a pas d'autre option et il n'y a rien entre les deux. Nos pensées reflètent le choix que nous faisons de penser avec l'ego ou avec le Saint-Esprit. Notez que le *cours* ne définit pas ces pensées en termes de pensées positives ou négatives. Ce qu'il nous dit plutôt, c'est que les pensées d'ego renforcent l'illusion, tandis que les pensées du Saint-Esprit reflètent la vérité. Lorsque nous faisons des expériences particulièrement émouvantes et inspirantes, elles reflètent un choix fait au niveau de l'esprit de nous détourner de l'ego pour aller vers le Saint-Esprit qui symbolise l'Amour de Dieu dans le rêve. Une belle œuvre musicale, ou un magnifique coucher de soleil, peut être un symbole d'amour et de paix dans notre esprit lorsque nous avons choisi le Saint-Esprit au lieu de l'ego. Ce qui est vraiment utile cependant, c'est de rester vigilant quant aux pensées que nous pensons avec l'ego, d'en prendre conscience et de reconnaître leur but. Et puisque la plupart des pensées d'ego paraissent « positives », nous pouvons facilement être dupés. Des sentiments apparemment positifs peuvent être des formes insidieuses de particularité spirituelle. L'ego est également équipé d'ingénieuses excuses très diversifiées pour nous faire tomber dans son système de pensée, pour qu'on expérimente la rancœur. C'est peut-être ce à quoi vous faites référence quand vous parlez d'« [entretenir] des pensées négatives de l'esprit d'ego. » Il nous faut beaucoup d'honnêteté et de patience dans notre pratique lorsqu'il s'agit de regarder attentivement nos pensées sans y céder et sans les juger.

Nous ferions bien de rester proches des lignes directrices qu'offre le *cours* : « *Ta tâche n'est pas de chercher l'amour* (ce que nous pourrions appeler des « pensées positives »), *mais simplement de chercher et trouver toutes les barrières au-dedans de toi-même que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il est nécessaire de chercher ce qui est faux.*» (T.16.IV.6 :1,2)

Si nous sommes honnêtes dans notre recherche, nous reconnâtrons quelles sont les pensées qui interfèrent à notre aptitude à être dans l'instant saint. C'est nous qui décidons de nous accrocher à ces pensées, ou de renoncer à juger pour recevoir la perception du Saint-Esprit. Lorsque nous essayons de juger nos pensées, c'est-à-dire de discerner les positives des négatives, il devient tentant de remplir nos esprits de magnifiques pensées « positives » selon la décision que nous avons prise, puis de nous mettre en charge de l'Expiation, laissant peu ou pas de place au Saint-Esprit. N'oublions pas que c'est Sa pensée que nous recherchons, Sa perception, et Son jugement.

Faire fidèlement notre part. c'est ce qui Lui permet de nous mener à l'instant saint. Le *cours* est clair à cet égard et il est très concret : « *Le Saint-Esprit ne demande de toi que ceci ; apporte-Lui chaque secret que tu Lui as fermé. Ouvre-Lui chaque porte, et invite-Le à entrer dans les ténèbres pour les dissiper. À ta requête, Il entre avec joie. Il porte la lumière aux ténèbres si tu Lui ouvres les ténèbres. Mais ce que tu caches, Il ne peut le regarder. Il voit pour toi, mais à moins que tu ne regardes avec Lui Il ne peut pas voir. La vision du Christ n'est pas pour Lui seul, mais pour Lui avec toi. Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand Vous deux ensemble les regardez. C'est Son jugement qui doit prévaloir, et Il te le donnera quand tu joindras ta perception à la Sienne.*» (T.14.VII.6)

Dans un autre passage, le *cours* nous donne un suivi très encourageant : «*Si j'ai besoin d'un mot pour m'aider, Il me le donnera. Si j'ai besoin d'une pensée, Il me la donnera aussi. Et si je n'ai besoin que de calme et d'un esprit tranquille et ouvert, voilà les dons que je recevrai de Lui. Il est en charge à ma demande. Et Il m'entendra et me répondra, parce qu'Il parle pour Dieu mon Père et Son saint Fils.*» (Leçon 361.5 :1,2,3,4,5)

L'espoir réside dans notre dévotion à chercher soigneusement dans notre esprit, à inviter le Saint-Esprit à être notre Guide, notre « Juge » et notre Enseignant. Sa perception nous conduira ensuite à l'instant saint.

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

Question 62