

Devrais-je ou non faire des affirmations positives ?

Question :

Comment le *cours* voit-il la programmation dans l'esprit, par exemple les affirmations pour obtenir des résultats positifs ?

Réponse :

L'entraînement de l'esprit qu'enseigne le *cours* n'est pas la même chose que l'utilisation des affirmations, ou le remplacement de pensées négatives par des pensées positives pour obtenir des résultats positifs. *Un Cours en Miracles* enseigne que nous devons examiner le côté négatif et obscur de l'ego avec la lumière du Saint-Esprit afin d'arriver à le dissiper : « *Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera...* » (T11.V.1 :1,2,3). Regarder veut dire reconnaître le choix de l'esprit *pour* l'ego et le but que cela sert : rester séparés. Assumer la responsabilité du choix axé sur le but dans l'esprit est ce qui distingue l'enseignement du *cours*. Il ne vise pas à améliorer notre expérience dans le monde (rêve) grâce à la pensée positive qui nous permettrait d'obtenir des résultats positifs. Le but du *cours* est de nous conduire à nous éveiller totalement du rêve en défaisant la pensée de séparation.

Changer les pensées du système de pensée de l'ego ne conduira pas à cet éveil. Se programmer mentalement pour obtenir des résultats positifs, sans reconnaître que nous choisissons activement l'ego dans l'esprit, ne fera que conduire à un nouveau camouflage de la culpabilité, ce qui, dans un premier temps, a mené aux pensées négatives. Cela ne sert qu'à soutenir la croyance que le corps est réel et qu'on peut arriver à trouver le bonheur dans le monde moyennant une bonne programmation. S'il est vrai qu'il peut sembler plus agréable d'avoir des résultats positifs plutôt que négatifs, l'ego sera à son meilleur, et cela ne soulagera pas les effets dévastateurs de croire que la séparation de Dieu a eu lieu.

Devant la tentation de minimiser les effets résultant de choisir le monde, Jésus nous enseigne : « *Le sentiment de menace que le monde encourage est tellement plus profond et dépasse de si loin toute la frénésie et l'intensité que tu peux concevoir, que tu n'as pas idée de toute la dévastation qu'il a amenée* » (**Leçon 153.4 :3**).

Entraîner les « pensées » du corps afin qu'il évite les douleurs et les conflits fonctionnera et soulagera, mais seulement de façon temporaire. Ce n'est pas ce qui va guérir la source réelle du problème, le choix erroné de l'esprit qui croit en l'ego identifié à un corps. Ce choix produit la culpabilité, laquelle est ensuite projetée dans le monde sous une multitude de formes, dont aucune n'est positive. La correction vient seulement de choisir le curriculum du pardon du Saint-Esprit ; se pardonner d'entretenir des pensées négatives cachées et des jugements sous-jacents, tous liés au système de pensée de l'ego. Cet enseignement conduit au-delà du corps (ses émotions, sa psyché, son intelligence et ses « pensées ») pour nous ramener à l'esprit. Si nous ne voyons pas comment tout ce qui se passe dans notre vie est configuré de manière à servir le but de séparation de l'ego et le lourd tribut que nous payons pour exister en ce monde, nous ne pouvons pas décider de choisir contre ce système afin de revenir chez nous en Dieu, ce qui est le résultat positif final. C'est pourquoi Jésus nous invite à regarder l'ego avec lui : « *La 'dynamique' de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps car nous devons d'abord l'examiner pour ensuite voir au-delà, puisque tu l'as rendue réelle. Ensemble, tranquillement, nous allons défaire cette erreur, puis nous regarderons au-delà, vers la vérité.* » (**T.11.V.1 : 5,6**). Toute chose en ce monde devient « positif », puisque tout sert au Saint-Esprit. Nous sommes ainsi libérés du besoin de juger par nous-mêmes ce qui est positif ou négatif. Comme Jésus dit dans le texte, il est préférable de laisser au Saint-Esprit le soin de décider : « *Ne te mets pas en charge de cela, car tu ne peux distinguer entre avancer et retraiter. Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as évaluées comme des succès.* » (**T.18.V.1 :5,6**). Le pardon est la seule « programmation » qu'offre le *cours*. L'appliquer à notre vie est notre seule fonction et notre seul besoin. Il conduit à la paix.

Jusqu'à ce que nous soyons totalement éveillés du rêve de la séparation, le résultat positif est une paix qui n'est pas perturbée par quoi que ce soit qui se passe dans le monde, que ce soit positif ou négatif.

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

Question 824