

## **L'idée que le monde est une illusion me déprime. Pourquoi ?**

### **Question :**

Parfois, je me sens déprimée et j'ai un peu peur à l'idée de la réalité que tout ceci est une illusion. Je sais que c'est mon esprit d'ego qui fait des siennes, mais ce sentiment peut devenir très intense. Que se passe-t-il ?

### **Réponse :**

Ce qui se passe est une réaction normale lorsque quelqu'un apprend que tout ce qu'il pensait sur le monde est faux. L'esprit commence à soupçonner que si le monde n'est pas réel, alors le corps avec lequel il a choisi de s'identifier ne l'est pas non plus. Le doute entre donc dans un système de croyance qui prend le corps et le monde pour acquis, et cela signifie du trouble pour l'ego. Se sentant attaqué, il se défend lui-même en attaquant l'esprit. L'attaque apporte la culpabilité sous forme de dépression, peur, anxiété et toute autre forme de misère exprimée dans le corps.

Ce qui est déprimant n'est pas de savoir que le monde est une illusion, mais de croire qu'il est réel. Le problème commence lorsque l'esprit choisit la séparation, ce qui cause une division entre un *esprit faux* qui croit que la séparation est réelle et un *esprit juste* qui sait qu'elle ne l'est pas. L'esprit erroné (ego) défend et maintient son choix en s'identifiant au corps et en rendant le monde réel. L'esprit devient alors le corps et il s'expérimente comme un corps, un corps qui se sent intensément menacé par le message *d'Un Cours en Miracles* que le corps et le monde sont une illusion. L'esprit faux, qui s'est identifié au corps, se sent menacé par l'esprit juste qui connaît qu'il n'est pas un corps. Ce conflit dans l'esprit est la source de la dépression et de la peur que vous éprouvez. Ce sont les effets inévitables de l'esprit divisé confronté à son identité et qui se perçoit comme distinct de sa Source. Une partie de l'esprit sait que c'est une erreur de s'identifier à l'ego, et l'autre partie de l'esprit est poussé par la soif d'autonomie et de particularité. C'est une condition qui suscite déprime et peur parce que l'équilibre précaire repose sur la fausse croyance que l'illusion est la réalité. L'esprit sait que cette croyance peut être abandonnée aussi facilement qu'elle fut choisie. Voici quelle est la cause de la situation dans laquelle vous êtes et comment y remédier : Le problème tient sa source et sa solution dans le pouvoir de l'esprit de choisir entre la croyance de l'ego en la séparation, et la mémoire du Saint-Esprit de l'unité de Dieu qui n'a jamais changée. L'ego nous a fait croire que, d'une certaine façon, le bonheur est possible dans le monde.

Quant à Lui, le Saint-Esprit nous rappelle que rien d'autre que l'union avec Dieu et les uns avec les autres n'est en mesure de nous rendre heureux. Le monde est introduit dans la conscience et est maintenu en place par la croyance qu'on peut y trouver le bonheur : « *Nul ne vient ici qui ne doive encore avoir l'espoir, quelque illusion persistante, ou quelque rêve qu'il y a quelque chose à l'extérieur de lui-même* [à l'extérieur de l'esprit] *qui lui apportera le bonheur et la paix.* » (T.29.VII.2 :1)

En dépit de toutes les preuves du contraire, l'ego insiste encore qu'il doit y avoir un moyen de garder le corps, la particularité et le monde, et trouver le bonheur. Il cherche sans relâche à avoir le beurre et l'argent du beurre. La peur et la dépression engendrées par l'esprit divisé sont encore aggravées par le fait qu'à un certain niveau nous connaissons que c'est impossible, ce qui sous-tend que chaque poursuite de particularité a donc en elle un sens inéluctable de futilité. Chaque quête se terminera tôt ou tard en amère déception et en perte, car peu importe à quel point il semble que l'amour particulier soit trompeusement satisfaisant, il ne peut pas durer. Et puisqu'on nous enseigne que la réalité se tient seulement dans ce qui dure et que seulement ce qui est réel peut nous apporter le bonheur, en cherchant l'éphémère, la maxime de l'ego « *cherche mais ne trouve pas* » est atteinte. (T. 16.V.6 :5)

Le monde ne disparaîtra pas de la conscience tant que nous voudrons le garder. À cet égard, Jésus nous dit : « *Ne crains pas d'être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l'utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition.* » (T.16.VI.8 :1,2) En gardant ces mots réconfortants à l'esprit pendant que vous travaillez avec le *cours*, non seulement vous réduirez la peur qui fait obstacle au progrès, mais vous ferez beaucoup pour soulager la détresse que vous décrivez. Le rythme est doux parce que rien ne nous force à accepter quoi que ce soit si nous ne sommes pas prêts. Dans son curriculum du pardon, le Saint-Esprit respecte notre croyance que le monde est réel. En fait, Il utilise le monde comme une salle de classe pour enseigner le pardon d'avoir pris la « *minuscule et folle idée* » de la séparation au sérieux (T.27.VIII.6 :2). Ainsi, choisi par l'ego comme un endroit où se cacher et oublier Dieu, le monde peut être utilisé et servir au Saint-Esprit pour qu'Il puisse nous aider à nous souvenir de Dieu et revenir à la maison que nous n'avons jamais quittée. Par conséquent, la délivrance de la dépression liée à la nature illusoire du monde se trouve dans le changement de but pour le monde : passer du but de l'ego à celui du Saint-Esprit.

Le monde lui-même devient alors l'occasion de trouver notre chemin pour en sortir, grâce au pardon : « *N'oublie pas que la guérison du Fils de Dieu est tout ce à quoi sert le monde. C'est le seul but que le Saint-Esprit voit en lui, et donc le seul qu'il a.* » **(24.VI.4 :1,2)**

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

Question 1020