

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 pense 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 le système de croyance qui tient le corps et le monde pour acquis, et cela ne peut que signifier du trouble pour l'ego. Se sentant attaqué, il se défend lui-même, attaquant ainsi 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, ce n'est pas de savoir que le monde est une illusion, mais la croyance que le monde est réel. Le problème commence quand l'esprit choisit la séparation, lui causant de se scinder en un esprit erroné 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 avec le corps et en rendant le monde réel. L'esprit devient alors le corps et il s'expérimente comme un corps, Il se sent intensément menacé par le message *d'Un Cours en Miracles* que le corps/monde fabriqué est une illusion. L'esprit erroné qui s'est identifié au corps se sent menacé par l'esprit juste qui sait qu'il n'est pas un corps. Ce conflit dans l'esprit est la source de la dépression et de la peur que vous vivez. Ce sont les effets inévitables de l'esprit divisé entré en conflit avec son identité et qui se perçoit comme distinct de sa Source. Il y a une partie dans l'esprit qui sait que c'est une erreur de s'identifier à l'ego, mais l'esprit est poussé par la soif d'autonomie et la particularité. C'est une condition déprimante et effrayante car 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. Voilà la cause de la situation dans laquelle vous vous trouvez, ainsi que sa solution. 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.

Le Saint-Esprit lui nous rappelle que rien d'autre que l'union des uns avec les autres, et avec Dieu, n'est en mesure de nous rendre heureux. Le monde est introduit dans la conscience et y est maintenu 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 en être heureux, et il cherche sans relâche à avoir son 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 savons 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 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 dit que seulement ce qui dure peut être réel, et seulement ce qui est réel peut nous apporter le bonheur, la maxime de l'ego « *Cherche et 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 quand 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 nous ne sommes pas forcés à accepter quoi que ce soit pour lequel nous ne sommes pas prêts. Dans son programme d'études 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 nous enseigner à nous pardonner d'avoir pris la « *minuscule idée folle* » 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 nous aide 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 déplacement du but pour le monde, de l'ego vers le 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
Question 1020