

Je me sens dépressif depuis que j'étudie le *cours*

Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis un peu plus de deux mois maintenant, et non seulement je ne vois aucun changement notable dans ma manière de voir la vie, mais je suis de plus en plus conscient d'être habité par des sentiments de dépression et d'irritation. Parfois ces sentiments ne sont liés à rien de particulier, mais ces derniers temps je me sentais particulièrement agité lorsque je faisais les exercices du livre. J'ai confiance en ce que j'ai lu concernant les dons que Dieu m'a donnés, mais au lieu d'être reconnaissant, je me sens ennuyé et agacé. Parfois je souhaiterais seulement que Dieu me laisse tranquille, et bien entendu, au fond je ne souhaite pas vraiment qu'Il me laisse tranquille. Je suis pas mal certain que mon expérience n'est pas si rare, mais que puis-je faire précisément pour passer à travers cela et ne pas abandonner l'étude d'*Un Cours en Miracles* ?

Réponse :

Vous avez absolument raison de dire que votre expérience n'est pas rare. Pour la plupart d'entre nous, nous avons été attirés initialement par *Un Cours en Miracles* parce qu'en le lisant, nous ressentions une présence aimante qui nous parlait. Nous avons reconnu que le chemin que nous trace Jésus nous offre un véritable espoir d'échapper aux douloureuses conditions dans lesquelles nous sommes habitués à vivre. Une composante essentielle du curriculum de Jésus est de devenir très conscients à quel point nous sommes malheureux réellement dans ce monde. Après tout, pourquoi serions-nous motivés à accepter que ce monde soit juste un rêve - sans parler du difficile travail intérieur à faire qui mène à l'éveil de ce rêve - à moins d'avoir réalisé que ce monde est un cauchemar ?

Donc, entre les nombreuses paroles du *cours*, belles et inspirantes, Jésus prend chaque occasion pour nous faire savoir qu'il s'agit « *d'un monde sec et poussiéreux, où des créatures affamées et assoiffées viennent pour y mourir* » (**Leçon 13.5 :1**). Le premier jour des exercices, il nous demande de nous concentrer sur l'idée que rien de ce que nous voyons en ce monde ne signifie quoique ce soit. (**Leçon 1**) Compte tenu du fait que nous avons passé toute notre vie jusqu'à aujourd'hui, dans la croyance que ce monde détenait tout ce que nous voulions, et que nos perceptions étaient très signifiantes, comment ne pas être irrités et déprimés par ce que nous dit Jésus ? Par contre, la bonne nouvelle est que ce qu'il dit est uniquement irritant et déprimant pour l'ego. Et contrairement à ce que nous avons cru jusqu'à présent, l'ego n'est pas la totalité de qui nous sommes.

Il n'est qu'un des deux enseignants intérieurs dans notre esprit. À tout moment, nous pouvons demander à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit d'être notre Guide. Lorsque nous le faisons, nous nous mettons en contact avec le fait que l'Amour de Dieu est toujours disponible pour nous, et qu'il est totalement inaffecté par l'obscurité apparente et toute la misère qui sévit en ce monde. Travailler avec le *cours* signifie demander à l'un des deux de nous aider à simplement regarder sans juger, toute la résistance que nous avons, par exemple, notre irritation ou notre dépression.

Jésus et le Saint-Esprit se trouvent dans cette partie de notre esprit qui connaît que nous avons fait précisément la noirceur et cette misère pour obscurcir l'amour que nous sommes maintenant invités à accueillir. Par conséquent, Jésus est très conscient que, tandis qu'il enseigne que le pardon nous offre tout ce que nous voulons (**Leçon 122**), nous pensons plutôt que le pardon conduit à notre destruction. Jésus connaît les nombreuses émotions négatives que nous traversons en travaillant avec le *cours*, et il sait qu'elles sont là pour couvrir la terreur qui nous attaque quand nous songeons à notre retour à un Dieu qui selon nos croyances, est enragé contre nous - une terreur qui rend inévitable de souhaiter qu'Il nous laisse tranquille.

Mais Jésus et le Saint-Esprit savent que Dieu n'est *pas* fâché contre nous et ils considèrent notre terreur comme une simple erreur stupide. En tant qu'étudiants du *cours*, nous devrions demander leur aide pour cultiver nous aussi cette attitude - afin de voir notre irritabilité et notre dépression comme des réactions à la peur qui sont tout à fait compréhensibles, et de ne pas en faire une grosse affaire. Ce ne sont que des indices que notre peur d'accepter l'Amour de Dieu et Sa paix est encore très grande. Il s'agit d'une peur que nous ne pouvons pas nous attendre à simplement voir disparaître après deux mois - ou dans un laps de temps particulier que nous passons à travailler avec le *cours*. Toutefois, la peur se dissipera progressivement si nous sommes disposés à simplement la laisser se présenter sans juger, et en ayant foi que Jésus est en tête et qu'il nous conduit à traverser notre douleur parce qu'il sait qu'il y a quelque chose de beaucoup mieux pour nous de l'autre côté de celle-ci.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 963