

J'ai du mal avec ceux qui jugent et critiquent sans cesse

Question :

Je ne veux pas juger les autres, mais lorsque je suis avec les gens, j'entends sans cesse des jugements contre le président, le gouvernement, les religions, les autres, etc. Je ne les rejoins pas dans cette attitude. J'ai du mal à converser avec eux à cause de cela. Je veux leur démontrer que je les aime, et je ressens de l'amour pour eux. Mais cela me trouble de plus en plus. En général, mes amis ont tendance à suivre un chemin spirituel (New Age, yoga, etc.), mais ils critiquent beaucoup sur toute chose. Je ne veux pas paraître vouloir les changer ou prêcher. Mais comment gérer cela ?

Réponse :

Un Cours en Miracles nous apprend qu'aux yeux du Saint-Esprit, tout est amour, ou appel à l'amour (**T.14.X.7:1**). Ainsi, lorsque nous entendons les autres exprimer des jugements avec méchanceté, colère, peur et ainsi de suite, nous pouvons savoir que ce qu'ils font ne répond réellement qu'à un manque d'amour en eux-mêmes. Ils voient le monde à travers les yeux de l'ego, lequel leur dit que l'amour de Dieu a été détruit. Chacun de nous vit avec la croyance inconsciente *d'être celui ou celle* qui a détruit l'Amour de Dieu. Et parce que la culpabilité induite par cette pensée est phénoménale, l'ego essaie de s'en défaire en trouvant sans cesse des cibles à l'extérieur, quelqu'un ou quelque chose à blâmer pour la tristesse et les malheurs qu'ils causent – les cibles visées sont des amis, des conjoints, des dirigeants politiques, ainsi que notre propre corps. L'ego est donc toujours en train de chercher quelqu'un ou quelque chose pour nous préoccuper et pour nous bouleverser. Pour l'ego, trouver de telles cibles représente le salut.

Il est facile, après avoir réfléchi, de comprendre l'approche trompeuse de l'ego, et c'est particulièrement facile de voir cela à l'œuvre chez les autres. Cependant, nous devons être conscients que l'ego est très rusé. Si nous nous attrapons en train de réagir, en train de juger ce que font les autres - même si c'est juger qu'il ou elle ne devrait pas juger, nous devrions reconnaître que notre propre ego a été activé. Comme le *cours* l'indique clairement, au niveau du comportement, le salut n'est pas lié à faire ou ne pas faire quelque chose (**T.12.III.2**). Le salut n'est donc pas dépendant d'un comportement. Ainsi, en tant qu'étudiants du *cours*, ce que nous voulons réaliser, c'est que le problème n'est jamais lié à l'expression d'un jugement. Le problème est lié au contenu sous-jacent ; la peur de l'amour. Par conséquent, ce n'est pas notre travail d'empêcher les autres de juger.

Au lieu de cela, nous devrions nous concentrer à détourner *notre propre esprit* de la peur, notre esprit divisé qui ressent le *besoin* de juger, ce qui nous incite à juger pour commencer.

Le processus enseigné dans le *cours* implique de switcher, de passer de l'ego à l'Esprit Saint comme enseignant intérieur. Cela signifie que chaque fois que nous ne savons pas comment répondre à un autre avec amour, nous devons demander de l'aide à l'Esprit Saint. C'est Lui qui nous montrera comment voir l'autre avec amour et compassion, ce qui se traduira automatiquement par des mots et des actions qui reflètent Son Amour. La forme de ce que nous dirons et/ou ferons (ou non) va sans doute varier d'une situation à l'autre, mais le contenu, puisque c'est *Son* contenu, sera toujours l'amour.

À partir d'une place aimante, vous pourriez même vous retrouver en train de vous mêler aux tirades de vos amis. Ou encore, vous pourriez trouver une autre façon de les écouter, sans que cela les rende nécessairement fautifs. En fin de compte, la plupart des gens ne veulent pas qu'on supprime leurs défenses, et ils ne veulent pas non plus de suggestions pour avoir une autre façon de regarder leurs blâmes et leurs critiques (à moins qu'ils le demandent directement).

Ce que la plupart des gens veulent, c'est seulement d'être écoutés et entendus, d'avoir quelqu'un qui comprend combien il est difficile de traiter avec les autres et avec la vie en général. Ils veulent savoir que, quoi que ce soit qu'ils disent, votre amour et votre acceptation pour eux ne faiblira pas. Quand vous êtes capable de retrouver cet état d'amour dans votre esprit, sans avoir besoin que les autres soient différents de ce qu'ils sont, vos mots coulent sans effort. Vos amis seront alors ravis de discuter avec vous.

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

Question 1283