

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

Question :

Je ne voudrais pas juger, 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, et j'ai du mal à entretenir une conversation avec eux à cause de cela. Je veux leur démontrer que je les aime et que 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 à peu près tout. Je ne veux pas paraître vouloir les changer ou prêcher, mais je me demande comment gérer cela ?

Réponse :

Un Cours en Miracles nous apprend qu'aux yeux du Saint-Esprit, tout est une expression d'amour ou un appel à l'amour (**T.14.X.7 :1**). Ainsi, lorsque nous entendons les autres exprimer des jugements avec méchanceté, colère, peur, etc., nous pouvons comprendre que ce qu'ils sont en train de faire vient réellement d'un manque d'amour en eux. Ils voient le monde à travers les yeux de l'ego. Et l'ego leur dit que l'Amour de Dieu a été détruit. Chacun de nous vit avec cette croyance inconsciente *d'être celui* ou *celle* qui a détruit l'Amour de Dieu. La culpabilité induite par cette pensée est si énorme que l'ego essaie de s'en défaire en trouvant continuellement des cibles à l'extérieur, quelqu'un ou quelque chose à blâmer pour la misère et les malheurs causés. Les cibles visées sont des amis, collègues, conjoints, ou 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 nous bouleverser. Pour l'ego, C'est là que se trouve le salut, dans de telles cibles.

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

Par conséquent, ce n'est pas notre travail d'empêcher les autres de juger. À la place, nous devrions nous concentrer à détourner *notre propre esprit* de la peur. Notre esprit divisé ressent le *besoin* de juger, ce qui nous incite à juger pour commencer. Le processus enseigné dans le *cours* implique de passer de l'ego au Saint-Esprit comme enseignant intérieur. Cela signifie que chaque fois que nous ne savons pas comment répondre à un autre avec amour, nous devons demander l'aide du Saint-Esprit. 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. Il pourrait même arriver, à partir d'une place aimante, que vous vous trouviez mêlée aux tirades de vos amis. Ou vous pourriez trouver une autre façon de les écouter, sans les rendre nécessairement fautifs.

Et finalement, la plupart des gens ne veulent pas qu'on supprime leurs défenses, et ils ne veulent pas non plus recevoir des suggestions pour avoir une autre façon de regarder leurs critiques et leurs condamnations (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 peu importe ce qu'ils disent, vous ne manquerez pas de les aimer et de les accepter. 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, et vos amis sont ravis de discuter avec vous.

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

Question 1283