

Comment défaire la culpabilité liée aux jugements ?

Question :

Mon point de vue d'*Un Cours en miracles* a considérablement changé après avoir écouté l'enregistrement de Ken Wapnick *The Meaning of judgment*. Ken nous amène à voir l'ego sans avoir besoin de le changer. Autrement dit il suffit de regarder nos pensées sans les juger, et réaliser en fin de compte que ce que nous croyons n'a aucun effet sur la réalité. Nos pensées semblent se désamorcer quand nous réalisons que la réalité n'est ni impressionnée, ni ébranlée par elles. Cependant, Ken nous rappelle sans cesse de ne pas juger autrui, car en pareil cas, nous semblons avoir besoin de nous défendre contre ces pensées. Mais en disant qu'on ne devrait pas juger l'autre, n'avons-nous pas rendu le jugement réel ? Nous sommes supposés regarder l'ego sans juger, cela ne devrait-il pas inclure de voir nos jugements des autres sans leur donner une réalité ? Certains de nos jugements peuvent être intenses, mais si nous pouvions les regarder en réalisant que rien ne se passe vraiment, n'aurions-nous pas fait du progrès ?

Réponse :

Vous avez peut-être mal compris. L'enregistrement auquel vous faites référence fait valoir que le but, contrairement à la compréhension de plusieurs étudiants du *cours*, n'est pas de cesser de faire des jugements sur nous et sur les autres, mais plutôt d'apprendre à ne pas nous juger de faire ces jugements. Car en résistant et en tentant de les changer, nous les rendons réels dans notre esprit, et cela continue à leur donner du pouvoir, ainsi qu'à l'ego, comme vous l'avez observé. Le but est donc de regarder les jugements de notre ego sans les prendre au sérieux, sans ressentir de culpabilité, et sans tenter de les justifier ou de les rationaliser. Une partie très importante de ce processus est de reconnaître ce que nous coûtent nos jugements. Le jugement garde la pensée de séparation réelle dans notre esprit, bannit la paix et invite la douleur et la culpabilité à demeurer en nous. À mesure que nous reconnaissons le coût des jugements, notre motivation augmente de rejoindre Jésus ou le Saint-Esprit et de renoncer à notre investissement dans le jugement. Le point central n'est donc pas de ne pas juger, mais plutôt de se demander pourquoi juger si nous avons compris ce qui accompagne le fait de juger et ce qu'il nous coûte ?

Non seulement la réalité n'est ni impressionnée ni ébranlée par nos jugements, mais elle ne peut même pas les voir ou les reconnaître ! En vérité, nos jugements n'ont tout simplement pas de réalité. Et c'est pourquoi, vers la fin du *cours*, Jésus fait remarquer : « *Il est nécessaire pour l'enseignant de Dieu de se rendre compte, non pas qu'il ne devrait pas juger, mais qu'il ne peut pas. En abandonnant le jugement, il abandonne simplement ce qu'il n'avait pas. Il abandonne une illusion, ou mieux : il a l'illusion d'abandonner... Reconnaissant que juger a toujours été impossible, il ne tente plus de le faire.* » (M.10. 2:1,2,3,5)

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

Question 164