

## Que signifie ; « *Regarder sans jugement* » ?

### Question :

J'ai de la difficulté à comprendre le concept « *regarder sans jugement* ». Dans l'une de vos réponses, vous répondez à la question 216 « d'observer vos hésitations sans juger, sans imposer de catégories sur ce qui est souhaitable et sur ce qui est indésirable. » Pourriez-vous élaborer un peu sur ce que vous voulez dire par « sans imposer de catégories sur ce qui est souhaitable et sur ce qui est indésirable » ? Merci !

### Réponse :

Le problème avec tous nos jugements, ce n'est pas qu'ils soient mauvais en soi, mais que notre croyance en eux ne fait que rendre réelle l'erreur de la séparation, encore et toujours présente dans nos esprits. Lorsque nous identifions certaines expériences comme bonnes ou souhaitables et d'autres comme mauvaises ou indésirables, nous tombons dans le piège de l'ego des contraires ou des opposés, ce qui ouvre nécessairement la porte aux conflits. Tant que nous sommes divisés dans notre esprit, nous sommes presque assurés de vaciller et d'hésiter entre les expériences/pensées d'esprit juste versus les expériences/pensées d'esprit erroné. Or en réalité, dans l'Unicité du Ciel, aucune n'est réelle ou vraie. Dans le contexte de votre question, imposer des catégories de *désirables/indésirables*, c'est leur donner une réalité qu'elles n'ont pas. En effet, le Saint-Esprit juge seulement que *l'état d'esprit erroné* est faux, et que *l'état d'esprit juste*, quoique toujours dans l'illusion, est le *reflet* de la vérité. Ceci dit, il est vrai, de notre point de vue d'esprit divisé, que le Saint-Esprit tente de nous conduire à reconnaître que penser à partir de l'esprit faux nous fait souffrir, tandis que penser dans l'esprit juste nous fait vivre de la joie, puisque dans notre état d'esprit confus, nous croyons exactement le contraire. **(T.7.X)**

Il faudrait être idiot, une fois que nous avons compris la confusion, de nier qu'un de ces états est préférable ou plus désirable que l'autre. Mais si nous commençons à juger comme indésirable l'état d'ego, dans le sens que nous voulons lui résister et nous condamner pour en faire l'expérience, alors nous avons joué exactement le jeu de l'ego, parce que maintenant il y a quelque chose de réel contre quoi nous devons diriger nos efforts. C'est pourquoi Jésus souligne à maintes reprises dans *Un Cours en Miracles*, que tout ce que nous avons à faire, c'est regarder avec lui ce que notre ego a fait sans tenter de le modifier (**par exemple, T.4.III.7,8 ; T.11.V.1,2**), mais en reconnaissant simplement ce qu'il nous en coûte, quel est le prix à payer.

Essayer de le changer, c'est insister pour dire que c'est l'ego lui-même qui est le problème, alors que le seul problème vient de notre  *croyance* en l'ego. Et nous ne pouvons pas changer cette croyance par nous-mêmes, parce que  *c'est* la croyance affirmant que nous sommes l'ego que nous croyons être. Et donc nous voulons regarder notre ego avec Jésus ou le Saint-Esprit à nos côtés afin de partager Leur vision de l'irréalité de l'ego, et non le juger comme indésirable. Nous n'allons pas tenter de le modifier ou de le corriger pour le rendre plus acceptable pour nous - et notre ego ! Le but n'est donc pas d'être libre de jugement, puisque cela ne vient qu'à la toute fin du processus de pardon, mais plutôt d'apprendre de plus en plus à ne pas nous juger pour avoir ces jugements d'ego. Une bande utile qui élabore sur ce processus d'apprentissage est  *The Meaning of Judgment* by Kenneth Wapnick.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 400