

Que signifie « *Regarder sans jugement* » ?

Question :

J'ai de la difficulté à comprendre le concept « *regarder sans jugement* ». Vous répondez à la question 216 « d'observer vos hésitations sans jugement, 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. Le problème est que croire en eux ne fait que rendre réelle l'erreur de la séparation, et toujours présente dans nos esprits. Lorsque nous identifions certaines expériences comme bonnes et souhaitables et d'autres comme mauvaises ou indésirables, nous tombons dans le piège de l'ego des opposés, ce qui ouvre nécessairement la porte aux conflits. Tant que nous sommes divisés dans notre esprit, nous sommes pratiquement assurés de vaciller et d'hésiter entre les pensées et expériences d'esprit juste et les pensées et expériences d'esprit erroné. Or dans la réalité de l'Unité du Ciel, aucune de ces expériences n'est réelle ou vraie. Dans le contexte de votre question, imposer des catégories *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, reflète 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 erroné* 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.

Or si nous commençons à juger l'état d'ego comme étant indésirable dans le sens que nous allons résister et nous condamner pour en faire l'expérience, alors nous avons joué exactement le jeu de l'ego, car 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 ex. T.4.III.7,8 ; T.11.V.1,2**), 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 qui est le problème, alors que le seul problème se trouve dans notre *croyance* en l'ego. Et nous ne pouvons pas changer cette croyance seuls par nous-mêmes car *c'est* cette croyance affirme que nous sommes l'ego que nous croyons être. Par conséquent, il s'agit de 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 juger l'ego comme indésirable. Nous n'allons pas essayer 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 délivré de tout jugement puisque cela ne vient qu'à la toute fin du processus du pardon. Le but est 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

Question 400