

## Mes jugements diminueront-ils si j'en prends pleinement conscience ?

### Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis quelques mois à présent, et j'ai appris que les erreurs sont défaites quand on les observe sans juger. Pour prendre conscience de mes erreurs, j'essaie de remarquer des expressions comme « Ils ne devraient pas faire ceci de cette façon-là » ou bien « Vous devriez vous comporter comme cela ». Je crois qu'à mesure que je prendrai conscience de mon habitude de vouloir contrôler les autres autour de moi, ces expressions disparaîtront. Cette technique est-elle utile pour suspendre le jugement, ou ces expressions elles-mêmes impliquent-elles du jugement ?

### Réponse :

Faire attention à ce que vous pensez et dites est un très bon moyen pour pratiquer la vigilance enseignée par le *cours*, et c'est une partie très importante de l'entraînement de l'esprit des leçons et exercices. Ces pensées et ces expressions reflètent les croyances et les jugements du système de pensée de l'ego qui repose sur la croyance que la séparation est réelle. Cette croyance est l'erreur originale qui donne lieu à toutes les erreurs subséquentes du jugement. Prendre conscience de la forme spécifique que prend la pensée de séparation dans toutes nos relations est une façon de nous mettre en contact avec le choix fait dans l'esprit. Dans l'exemple que vous donnez, vouloir contrôler les autres reflète le désir de nous « contrôler » nous-mêmes en décidant d'être le *soi* que nous sommes, plutôt que d'accepter l'Identité qui nous est donnée par Dieu. Parce que nous nous sommes dissociés du pouvoir de choisir dans nos esprits, la seule façon pour nous de savoir ce que nous avons choisi se fait par l'intermédiaire des effets de ce choix dans nos relations et nos interactions dans le rêve. Ils nous montrent que nous avons choisi de croire soit l'interprétation de l'ego de notre identité (corps/soi séparé et coupable) ou celle du Saint Esprit (Fils innocent de Dieu). C'est pourquoi devenir conscient de cela est une étape très importante pour le défaire. Ce n'est toutefois pas la fin du processus : « *Afin de guérir, il devient donc essentiel pour l'enseignant de Dieu de laisser toutes ses propres erreurs être corrigées. S'il ressent le moindre indice d'irritation en lui-même lorsqu'il répond à quelqu'un, il lui faut réaliser instantanément qu'il a fait une interprétation qui n'est pas vraie. Alors qu'il se tourne vers son Guide éternel et qu'il le laisse juger de ce que devrait être la réponse.* » (M.18.4 :1,2,3) Une fois conscients de nos fausses croyances et de nos jugements, ils ne disparaissent pas automatiquement.

Nous avons un choix important à faire : les garder ou les échanger pour ceux corrigés du Saint-Esprit. Le premier choix renforce le système de pensée de l'ego, source de toutes les douleurs ressenties dans le monde de l'illusion. Le second conduit à l'annulation des croyances de l'ego dans la séparation en diminuant notre investissement dans ce système. Quand nous commençons à réaliser le coût énorme de maintenir notre fausse croyance dans la séparation (douleurs et conflits), nous devenons mieux disposés à choisir la correction du Saint-Esprit : « *Le Ciel est choisi consciemment. Le choix ne peut être fait jusqu'à ce que soient vues et comprises précisément quelles sont les alternatives. Tout ce qui est voilé dans l'ombre doit être élevé à la compréhension, pour être jugé à nouveau, cette fois avec l'aide du Ciel. Et toutes les erreurs de jugement que l'esprit avait faites auparavant sont sujettes à la correction, à mesure que la vérité les rejette comme étant sans cause. Elles sont maintenant sans effets. Elles ne peuvent plus être cachées, car leur néant est reconnu.* » **(Leçon PI.139.9 :1,2,3,4,5)**

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 421