

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

### Question :

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

### Réponse :

Porter attention à ce que vous pensez et à ce que vous dites est un très bon moyen de pratiquer la vigilance enseignée par le *cours*. C'est une partie très importante de l'entraînement de l'esprit qui vient avec les leçons et les 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 originelle 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 notre esprit.

Dans l'exemple que vous donnez, vouloir contrôler les autres reflète le désir de se « contrôler » soi-même en décidant d'être le *soi* que nous sommes, plutôt que d'accepter l'Identité qui nous est donnée par Dieu. Puisque nous nous sommes dissociés de notre pouvoir de choisir dans l'esprit, la seule façon pour nous de savoir ce que nous avons choisi vient par l'intermédiaire des effets de ce choix dans nos relations et interactions dans le rêve. Ils nous montrent que nous avons choisi de croire 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 est une étape très importante pour défaire la croyance. 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 : allons-nous les garder ou les échanger contre la correction du Saint-Esprit ? Le premier choix renforce le système de pensée de l'ego, qui est la source de la souffrance ressentie dans le monde de l'illusion. Le second conduit à défaire les croyances de l'ego dans la séparation en diminuant peu à peu notre investissement dans ce système. Quand nous commençons à réaliser le coût énorme de maintenir notre fausse croyance en 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