

## Que signifie, regarder l'ego sans jugement ?

### Question :

J'essaie de comprendre exactement ce que l'on entend par regarder l'ego sans jugement. Lorsque je tente de faire cela, deux options semblent survenir : (1) je sens qu'il faut que j'exerce ma volonté pour le faire, en dans ce cas ne pas juger me paraît forcé et intellectuel, ou (2) je laisse le Saint-Esprit me montrer comment regarder l'ego sans juger, et dans ce cas je n'obtiens pas beaucoup d'aide de sa part, je me sens plus coupable et mécontent que jamais de ce que fait mon ego. Est-ce que je comprends mal quelque chose ? Suis-je simplement impatient ? Est-ce que je fais erreur dans le processus ?

### Réponse :

Votre expérience est fréquente chez les étudiants *d'Un Cours en Miracles*. Aussi peu fructueux que semblent nos efforts pour faire ce que le *cours* nous enseigne, c'est toujours l'expression d'un « *petit désir* » (T.26.VII.10 :1) et c'est un pas dans la bonne direction. En fait, une des façons de regarder l'ego sans juger est de ne pas évaluer les progrès réalisés dans la pratique du *cours*. Comme on nous dit dans le texte : « *Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès.* » (T.18.V.1 :6)

Regarder l'ego sans jugement est un processus qui prend de la pratique parce que ce n'est pas toujours facile à faire. La vie même de l'ego est basée sur un jugement, c'est-à-dire sur la croyance que la séparation est un péché grave, réel et sérieux, qui nous a coûté notre innocence et notre paix, et que plus jamais nous n'allons les retrouver. La culpabilité et la peur qui suivent ce jugement donnent lieu à toutes les pitreries de l'ego, et sont expérimentées dans le monde sous une myriade de formes. Lorsque les stratagèmes de l'ego sont découverts et que les projections sont reconnues pour ce qu'elles sont, il y a une tendance à se sentir encore plus coupable et misérable qu'auparavant « ... *lorsque le blâme est retiré du dehors, il y a une forte tendance à le nourrir au-dedans. Il est difficile au début de se rendre compte que c'est exactement la même chose, car il n'y a aucune distinction entre le dedans et le dehors.* » (T.11.IV.4 : 5,6) Tout comme la lumière est initialement douloureuse à celui qui fut aveugle, découvrir l'ego peut être douloureux. La grande résistance à le regarder est une expression de notre désir d'être d'accord avec l'interprétation de l'ego de qui nous sommes, en opposition directe à l'Identité que Dieu nous a donnée.

Le jugement, la culpabilité, la résistance et l'insistance pour avoir raison sont tous là pour défendre notre choix d'être séparé. Cela est accompli de façon délibérée pour réaliser l'objectif de rendre la séparation réelle. Il n'est donc pas surprenant que ce soit très difficile à regarder.

Le *cours* ne dit pas de ne pas juger, mais plutôt de reconnaître les jugements que nous faisons, y compris se juger durement soi-même parce qu'on juge. Reconnaître cela est une étape importante dans le processus de défaire la stratégie de défense de l'ego afin de faire éventuellement un autre choix. Désirer voir l'ego en opération, ne pas l'appeler d'un autre nom, ne pas le justifier, ne pas blâmer quelqu'un d'autre à sa place, *est* un moyen de ne pas juger, et une invitation au Saint-Esprit de transformer notre perception. Puisque le Saint-Esprit représente la partie de notre esprit qui ne croit pas aux mensonges de l'ego de séparation, c'est effectivement Lui qui voit tout sans juger. Reconnaître nos faux jugements sur soi et sur le monde et être désireux de ne pas se prononcer sur ce que signifie quoi que ce soit, est ce qui affaiblit la défense de l'ego et nous permet de commencer à entendre le « *doux et léger murmure de la Voix* » du Saint-Esprit (**T.21.V.1 :6**) qui nous dit que nous avons tort sur le « péché » de la séparation. Cela n'arrive pas par quoi que ce soit en dehors de nous, ni par un travail spécial accompli par le Saint-Esprit, mais seulement par le choix de notre esprit de nous prononcer contre l'interprétation de l'ego. Alors la perception du Saint-Esprit remplace automatiquement la nôtre.

Étant donné que nous sommes en train de défaire une croyance en quelque chose qui n'existe pas réellement, nous n'avons pas besoin d'avoir peur. Jésus nous dit à maintes reprises et de bien des manières, que nous devons y aller en douceur dans ce processus. Il nous dit dans les « *Règles pour la décision* » : « *Ne lutte pas contre toi-même* » (**T.30.I.1 :7**) et dans le manuel pour enseignants : « *...Dieu a envoyé Son Jugement [Saint-Esprit] pour répondre au tien. **Doucement**, Son Jugement se substitue au tien.* » (**M.11.3 :4, 5**) [bold ajouté]. Encore une fois, tout ce qu'il faut, c'est un « petit désir » de reconnaître que ce que représente le Saint-Esprit est la vérité, alors que les jugements insanes de l'ego, aussi méchants et haineux qu'ils puissent être, ne sont pas vrais.

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

Question 642