

## Comment regarder sans juger quand je suis dans l'ego ?

### Question :

Lorsque nous essayons de regarder notre ego avec Jésus, devrions-nous voir les problèmes du monde sans porter de jugements, ou devons-nous juste réaliser que nous avons choisi l'ego pour les regarder ? Ou est-ce la même chose ?

### Réponse :

Votre question suppose qu'on pourrait par exemple être un ego et regarder les choses sans juger, ce qui n'est possible que dans le déni. L'ego ne connaît *que* le jugement, et c'est fondamentalement pour rendre l'erreur réelle. Ce qui est recommandé, c'est de vivre votre vie en faisant attention à ce que vous pensez et observer ce que vous ressentez. Si vous vous sentez en colère, effrayé, amer, triste, etc. à cause des problèmes dans le monde, qu'ils soient personnels ou généraux, il suffit de reconnaître simplement que vous avez choisi l'ego. « Regarder notre ego avec Jésus » c'est cela. Vous regardez vos choix d'ego avec Jésus à côté de vous. Vous regardez sans juger comme il est enseigné dans cette citation : « *Ne l'appelle pas péché mais folie, car ce l'était et ce l'est encore. Ne l'investis pas de culpabilité, car la culpabilité implique que cela fut accompli en réalité. Et par-dessus tout, n'en aie pas peur.* » (T.18.I.6 :7,8,9).

En vous rappelant que l'ego est un choix, vous reconnaissez simplement le choix vous avez fait sans lui donner le pouvoir d'emporter votre paix d'esprit.

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

Question 8