

# **Quoi faire de nos jugements ?**

**Scribes :** Bogdan, Pascal & Amaury.

**Ces documents ne sont pas à diffuser, pas tant pour des raisons de droits d'auteurs, mais parce qu'ils nécessitent d'être accompagné-e par quelqu'un d'habilité à expliquer leur mise en œuvre spécifique et à en faire le suivi.**

Il y a des jugements positifs et des jugements négatifs. Ici le mot jugement sera utilisé pour parler des jugements négatifs. Souvent d'ailleurs dans un langage familier, on associe pas le jugement à quelque chose de positif.

C'est un sujet très vaste qui concerne chacun. Avant de commencer, savoir qu'il est difficile de ne pas juger, car juger est une habitude de mon égo. Mon égo étant dans une insécurité permanente, juger va lui permettre de se différencier de ce qui lui fait peur, de juger ce qui est « bon », donc sans danger, de ce qui est « néfaste », donc à rejeter, pour ainsi avoir une impression de sécurité. Mon égo peut aller aussi dans le jeu de la comparaison « supérieur-inférieur » ; il va ainsi jouer au rôle du « je suis meilleur », ou, « je suis moins bon », avec des subtilités dans les rôles joués. On appelle ça : l'orgueil.

L'important n'est pas de ne plus juger, mais de voir quand je juge, et si possible quelle est la nature de mon jugement, c'est-à-dire, de quoi il se compose. Le Divin, mes alliés et mon accompagnant vont être d'une aide très précieuse et indispensable dans ce processus. Je peux par exemple définir avec mon accompagnant, quels alliés peuvent m'aider à être conscient que je suis dans le jugement, je peux aussi en parler avec eux pour observer ce qu'il y a dans mon jugement.

En quelques étapes :

- Est-ce que je peux m'empêcher de juger ? Essayez-donc... Alors ?? Peut-être même qu'en ce moment il y a des jugements dans votre tête sur la phrase que vous êtes en train de lire. N'essayez donc pas de ne pas juger, ce n'est pas possible.

- Accueillir que je juge, et que tout le monde juge, c'est un fait. Si je l'accueille, je suis en paix avec, tout du moins je me dirige dans cette direction.

- Quand je suis conscient que je juge, c'est un bon début. Remercier tous les êtres qui m'aideront à être conscient que je juge. Remercier tous les êtres qui m'aident à voir de quoi sont composés mes jugements.

- Tous les jugements que j'ai envers autrui, je les ai envers moi-même.

Tous les jugements que j'ai envers moi-même, je les ai envers autrui.

- Je peux toujours en parler au Divin quand je suis dans le jugement. Il est d'accord pour tous ceux qui liront ce texte ;) Il m'aidera à prendre de la hauteur vis-à-vis de mes jugements, c'est-à-dire à être conscient quand je suis dans le jugement, et à ne pas le nourrir, c'est-à-dire, à le transmuter.

Des jugements, je vais en avoir tout au long de ma vie, envers les personnes que je ne connais pas, envers les personnes de ma famille, envers mes proches etc. À chaque fois que quelqu'un me montre un endroit où je suis dans le jugement, c'est une opportunité d'aimer plus. Régulièrement, mon orgueil va souffrir, Alleluia ! ***Est-ce que j'ai déjà vu mon orgueil me servir à quelque chose dans ma vie ?*** Avant de lire la suite, prends toi quelques minutes pour te poser sincèrement cette question.

Autre question : ***Est-ce que j'ai déjà vu là où mon orgueil m'a desservi dans ma vie ?*** Là aussi, prends toi une bonne tranche de temps pour te poser la question sincèrement. Une option est de lister tous les endroits où mon orgueil m'a desservi. Le faire à l'écrit est vraiment nécessaire. Je sais que j'ai une mémoire imparfaite. ***Si tu es en train de croire que tu fais exception à cette règle, Amour te signale que tu es actuellement dans le piège de ton orgueil !***

*Se libérer de son orgueil est un grand bonheur. C'est la clé pour vivre des relations saines, constructives et joyeuse avec chacun.e, y compris avec moi-même.*

Poser ma motivation profonde à faire ce travail va m'être d'un soutien indispensable. Avec quelle intention est-ce que je fais cette démarche sur mes jugements ?

Chacun a le droit d'être aimé comme il est. J'ai le droit de m'aimer comme je suis.

Cette démarche amènera la paix dans toutes mes relations. Mitakuye Oyasin ! (Ça signifie que je dédie les bénéfices de mes actions à tous les êtres sensibles, quel que soit le règne auquel ils appartiennent, minéral, végétal, animal, humain, êtres non denses, et tous les autres êtres sensibles dont je n'ai pas conscience.)

Ces quelques étapes vont m'aider à avancer dans ma transformation :

- M'observer, observer mes pensées avec sincérité, repérer mes jugements et ce qu'ils racontent.

- M'accueillir en train de juger, l'autre, moi-même. J'ai le droit de juger. M'éviter de partir dans un cercle vicieux de culpabilité, de me juger de juger, cela n'aidera personne.  
M'accueillir va de pair avec le fait de me pardonner d'être dans le jugement. Il n'y a pas de problème avec le fait de juger, le problème est quand je suis conscient de mon jugement, et que je choisis de le nourrir. C'est l'inverse de l'amour.

- Citation de Satya Saï Baba : « *Au lieu de chercher les défauts des autres, cherchez à découvrir les vôtres ! Vous devez les éradiquer ! Il vaut mieux trouver un seul de ses défauts, que d'en trouver des centaines chez les autres !* ».

- Le jugement est une forme de rejet, donc de non amour.

Transmuter mes jugements est donc un acte d'amour en action.

- Il y a plusieurs façons de transmuter mes jugements, à partir du moment où j'en suis devenu conscient. La compréhension est l'un d'entre eux. Quand sincèrement je réalise que mon jugement n'était qu'une illusion, alors, il se dissipe. « *La lumière de la vérité suffit à dissiper toutes les ombres. Être en alignement avec la conscience de l'Être, c'est-à-dire avec la conscience Divine, revient à laisser mon cœur rayonner et transmuter tout le reste.* »

Un autre moyen est de mettre dans le cœur, et de comprendre après. « *Mon cœur est le centre de mon être. En mettant mon jugement dans mon cœur, je m'aligne avec la conscience Divine, car je suis dans l'intention d'aller au-delà de mes jugements. La*

*relation au Divin à pour base la sincérité, en choisissant d'aller au-delà de mes jugements, je fais une démarche de vérité, je dépose mes jugements dans l'amour lui-même. »*

- Demander au Divin, à mes alliés, aux personnes qui m'accompagnent ... de m'aider à voir plus clairement de quoi sont composés mes jugements. Un indice : comme le jugement est l'inverse de l'amour, et que je suis amour, si je ne suis pas dans une complète sincérité pour voir de quoi est composé mon jugement, ce sera toujours inconfortable.

La source de mes jugements est mon insécurité affective. **Toujours !**

Prends un temps pour observer comment tu te sens face à cette vérité. C'est nécessaire de le faire maintenant, ou en tout cas, avant de continuer cette lecture.

- Le jugement est une réaction de défense. Ce n'est jamais le gros chien qui aboie, car il se sent en sécurité. Plus le chien est petit et dans une insécurité factuelle en cas de conflit, plus sa tendance va être d'aboyer en prévision pour impressionner. C'est exactement le même fonctionnement que quand on juge à l'intérieur.

Premier constat : Ça ne sert à rien.

Second constat : Personne n'est dupe.

Troisième constat : Le petit chien n'est pas plus en sécurité intérieure parce qu'il aboie.

C'est pareil pour moi.

Quatrième constat : J'ai intérêt à travailler sur mes peurs si je souhaite vivre dans la paix un jour. Comment faire ?

### ***Suivre les conseils de mon enseignant !***

Cela va me permettre de guérir la source de mes jugements et de gentiment les faire disparaître. Chaque étape peut être faite avec l'aide d'un allié, de mon accompagnant, du Divin.

Cela va m'aider à reconnaître que l'autre fait de son mieux, que je fais de mon mieux. De voir nos souffrances respectives, pour ensuite pouvoir choisir la Compassion, l'Empathie, la

Patience, la Douceur, l'Accueil. L'objectif va être de revenir à l'Amour. Le jugement entraîne le rejet, le rejet est une forme de haine, la haine est l'opposé de l'Amour.