



## **Du jugement, par Kim Nataraja**

Les pères et les mères du désert ont fondé leur vie et leur prière sur l'enseignement de Jésus. Les Béatitudes étaient leurs Commandements. Ils ont éprouvé personnellement que l'une des choses les plus difficiles à faire dans la vie est de s'abstenir de juger les autres. Ils ont donc pris à cœur les paroles de Jésus dans le sermon sur la montagne : « *Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés.* » Nous avons entendu dans les *Sentences des Pères du désert* : « *Les anciens avaient coutume de dire que rien n'est pire que de porter un jugement.* » Ils connaissaient l'esprit et le cœur de leurs frères humains ; ils étaient de magnifiques psychologues. Ils savaient qu'en jugeant les autres, c'est nous-même qu'en fait nous jugeons inconsciemment. Ce sont des sentiments inconfortables, que nous projetons sur les autres. En fait, le comportement que nous critiquons chez les autres est potentiellement le nôtre : « *Ne montre jamais du doigt ton prochain avec mépris ou jugement, car lorsque tu le fais, il y a trois doigts pointés vers toi* » (Bear Heart – « *Le Vent est ma mère* »)

Notre tendance à dire du mal, à juger et critiquer les autres montre en fait que nous portons encore des blessures non guéries et tout un conditionnement qui remonte à notre enfance. Reconnaître nos blessures et les accepter mène à la « *purification des émotions* », un des objectifs du chemin spirituel : « *Celui qui ne peut fermer les yeux sur la faute d'un ami, réelle ou apparente, ne possède pas encore la liberté intérieure* » (Maxime le Confesseur). Une histoire du désert illustre l'attitude requise : *Un frère commit une faute. On tint conseil et on y invita Abba Moïse, mais il refusa de s'y rendre. Alors le prêtre envoya quelqu'un lui dire : "Viens, car tout le monde t'attend." Alors, il se leva et se mit en route. Il prit une cruche qui fuyait, la remplit d'eau, et l'emporta avec lui. Les autres vinrent à sa rencontre et lui dirent : "Qu'est-ce que cela, Père?" L'ancien leur déclara : "Mes péchés s'écoulent derrière moi, et je ne les vois pas, et aujourd'hui je viens juger l'erreur d'un autre." Entendant cela, ils ne dirent plus rien au frère et lui pardonnèrent.*

En outre, en jugeant les autres, nous faisons d'eux un arrêt sur image ; nous les fixons à un moment précis, sans leur laisser la possibilité de progresser et de grandir, ce qui peut réellement se passer en un instant : *Abba Xanthias déclara : "Le voleur était sur la croix et il a été justifié d'un mot ; et Judas qui était compté parmi les apôtres a perdu tout le fruit de son labeur en une seule nuit et du ciel, est tombé en enfer."* (Histoires des Pères du désert)

La méditation nous aide à acquérir cette attitude de non-jugement, de plus grande compassion. Et pourtant, spécialement dans la méditation, nous nous critiquons souvent nous-mêmes : « *Pourquoi mon esprit est-il toujours plein de pensées ? Pourquoi ne puis-je pas rester assis, immobile ?* » Ne jugez pas. Ne vous laissez pas captiver par vos pensées ou submerger par vos sentiments. Acceptez la situation telle qu'elle est. Observez seulement et nommez ce qui traverse votre esprit et revenez doucement à votre mantra.

Devenez un observateur impartial. Cette approche devient vite une partie intégrante de notre être et conduit au détachement, à la compassion et à la connaissance.