

"La peine de mon fils"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

que veut dire "reconnaître en autrui l'unité ou la source"?

- Q. – Bonjour Eckhart
- E. – Bonjour
- Q. – Vous parlez beaucoup de reconnaissance (reconnaître ce qui est) et j'aimerais savoir ce que veut dire « reconnaître en autrui l'unité ou la source. Que voulez-vous dire par là ?

E. – OK, merci, merci ! Commençons par ce que cela n'est pas, par la façon de ne pas le voir, ce qui est le fonctionnement ordinaire. Quand vous êtes en relation avec un autre être humain, la première chose que vous voyez habituellement, c'est bien sûr son apparence physique, le corps, cette apparence physique. Elle peut être jeune ou âgée, mince ou grosse, laide ou belle selon votre point de vue, désirable ou non désirable... C'est l'extérieur.

On a tendance à assimilé cet être humain en premier lieu à son apparence physique. C'est la première chose que vous voyez. Le niveau suivant est bien sûr le mental, ce que la personne manifeste, les expressions faciales qui vous montrent déjà ce qu'est la personne intérieurement, ce qui se passe dans son champ mental émotionnel. Vient ensuite ce que dit la personne. Habituellement, ce que vous percevez, c'est le soi mental.

Il y a donc d'abord l'apparence physique, la forme physique. Ensuite, il y a la forme mentale de cet humain. Et c'est là où s'arrêtent la plupart des gens. Non seulement ils se relient à ces aspects, mais ils y réagissent. Vous réagissez donc à l'apparence physique, attraction, répulsion ou quelque chose entre les deux. Ensuite, vous réagissez à ce que dit ou manifeste le mental, à nouveau en termes de sympathie ou antipathie, accord ou désaccord. Vous avez alors des jugements sur cette base, concernant l'apparence extérieure et le soi mental de qui est cette personne.

En formulant des jugements dans notre tête, identifiant complètement cet autre être humain à la façon dont nous l'interprétons ou dont notre mental l'interprète, nous nous enfermons nous-mêmes davantage dans notre soi mental, dans notre forme mentale. Parce que tout ce que nous disons à propos de cette personne est une forme-pensée ! Les humains abordent autrui avec toute une série de jugements. Ils rencontrent quelqu'un et très rapidement, ils se font une opinion sur cette personne selon la façon dont ils la perçoivent. Tout est donc bloqué à la surface. Ce que vous voyez est en fait la dimension conditionnée de cette personne. Tout ce qu'elle dit est conditionné par le passé, par son mental.

La raison pour laquelle vous ne pouvez pas aller plus profond est que vous n'êtes pas allé assez profond en vous-même, parce que vous-même – je ne m'adresse pas à vous personnellement, j'évoque le schéma général – vous êtes toujours identifié au penser en mouvement quand vous êtes en interaction. Oui, vous percevez, mais instantanément, il y a

avec les perceptions sensorielles dans votre mental des formes-pensées en action concernant la personne.

Vous croyez que cela vous donne une idée de qui est cette personne, mais tout ce que cela raconte, concerne évidemment, soit le conditionnement de cette personne, soit – dans beaucoup de cas – davantage votre propre conditionnement, parce que la façon dont vous percevez l'autre est déterminée par vos propres formes-pensées. Et cela peut être complètement faux. Les humains sont souvent complètement à côté de la plaque quant à leurs interprétations de ce que sont les autres. Certains humains peuvent être excellents pour reconnaître le conditionnement d'autrui, mais très souvent, d'autres sont totalement dans des erreurs de jugement sans jamais s'en rendre compte.

Certaines pensées se sont emparées de votre mental, pensées associées à telle personne, et quand vous la rencontrez à nouveau, c'est ce que vous rencontrez. Vous ne rencontrez pas la personne, vous rencontrez vos formes-pensées la concernant. C'est une raison de plus expliquant pourquoi la vie est à ce point bourrée de conflits, parce qu'il n'y a pas de rencontre véritable entre les humains. Ce sont des rencontres de formes-pensées, des formes-pensées antagonistes, en conflit . . .

Le secret pour trouver ce niveau plus profond en autrui, c'est le trouver en soi-même. Sans le trouver en soi-même, on ne peut pas le voir en l'autre, cela est généralement vrai, mais il peut arriver que l'autre soit éveillé, ce qui peut déclencher votre propre éveil. Si vous rencontrez quelqu'un qui ne projette pas sur vous des formes-pensées, cela peut arriver. C'est toujours relativement rare. Or, cela va vous arriver à tous, parce que vous apprenez à rencontrer un autre être humain dans une conscience spacieuse plutôt qu'avec les jugements du mental. Il devient donc agréable d'interagir avec les gens, excepté avec ceux qui sont vraiment . . . mais là encore, c'est un beau défi car vous pouvez aller plus profond.

Donc, quand vous rencontrez une autre personne, soyez conscient de la présence que vous êtes sous le penser, comme maintenant. Je vous regarde et jusque-là, je n'ai pas pensé à vous. J'espère que vous n'êtes pas déçu. C'est en fait très beau, parce que tout ce que mon mental pourrait me dire ne serait au mieux qu'une partie de la vérité, mais cela ne pourrait pas être la vérité de qui vous êtes. Cela pourrait être partiel et cela aurait quelque chose à voir avec votre conditionnement du passé que je pourrais voir. Je pourrais encore m'illusionner complètement et projeter quelque chose qui ne vous concerne en rien et qui serait mon propre conditionnement. Je préfère donc vous regarder dans une conscience spacieuse plutôt que de plaquer sur vous des jugements.

Si je vous regarde dans une conscience spacieuse, je peux sentir la conscience spacieuse et dans cette conscience spacieuse, ce qui vient maintenant est pratiquement impossible à mettre en mots. Vous sentez la présence de l'autre à travers votre propre présence. Et vous sentez la vie qui s'épanouit en l'autre à travers la vie qui s'épanouit en vous-même. Ce que je dis, c'est que je peux vous sentir... ici, à l'intérieur.

Et cela arrive quand il n'y a pas de jugements sur la personne. On lui fait le cadeau de l'espace, parce que vous êtes essentiellement l'espace, le sans-forme. Il y a donc une vraie rencontre : je ne vous reproche pas votre conditionnement. Quel que soit le conditionnement qui pourrait passer par votre bouche, le cas échéant, ce ne serait pas si important, parce qu'il

existe dans le contexte beaucoup plus grand de qui je suis et de qui vous êtes au-delà du conditionné.

En fait, pour répondre à votre question, je peux vous sentir ou sentir votre présence à travers ma propre présence. Je vous sens ici. Je ne vous connais pas au niveau personnel, mais je n'en ai pas besoin pour ressentir ça. En fait, pour beaucoup de gens, c'est plus facile de le sentir avec des étrangers qu'avec des gens avec qui ils partagent beaucoup de passé, mais quand ça arrive là, c'est beau également, parce qu'alors, le passé se dissipe en vous reliant à vos parents ou autres membres de votre famille, à votre ex-conjoint ou à votre conjoint actuel ou peut-être vous n'avez pas ressenti ça depuis des années à cause de tout ce mental. Nous pouvons donc maintenant partager ce moment : vous êtes là, je suis ici, et il y a un sentiment partagé de présence ou de vie épanouie. Vous n'avez pas non plus besoin de penser à moi, n'est-ce pas ? Dans quel but ? Cela ne peut rien ajouter à ce moment. Il y a donc un silence vivant, vigilant, à l'arrière-plan de notre rencontre ici et c'est tout.

- Q. – Je vous remercie. Je veux vous dire aussi : généreux homme !

La peine de mon fils.

- Q. – Bonjour Eckhart. Ma question concerne la manière de s'occuper de ses enfants ou les enfants adultes. Parfois, je lutte quand je suis avec mon fils de 23 ans. Je suis consciente qu'il souffre de la façon inconsciente dont je l'ai éduqué parfois. Je veux régler ça et je sais que l'égo est concerné. J'amène la présence et je vais plus profond, mais de temps en temps, je l'entends s'exprimer sur ce qu'il ressent après avoir bu beaucoup. Entendre cela me brise le cœur. Je ne sais pas quoi dire et faire avec ça. C'est un exemple. Et il ne boit pas tous les jours mais même s'il le faisait. Il y a des enfants qui font ça. Je veux régler ça. C'est ce que je voulais vous demander.

- E. – Est-ce qu'il vit avec vous ?

- Q. – Non, mais il vous rend visite.

- Q. – Oui, il vit avec son père.

E. – Avant même de considérer ce que vous pourriez lui dire, il vous faut être claire en vous-même concernant ce qui est arrivé dans le passé. Vous êtes maintenant beaucoup plus consciente que vous étiez à l'époque. Peut-être étiez-vous alors complètement inconsciente, ce qui serait l'état normal. Autrement dit, vous étiez normale à ce moment-là, peut-être, ou très partiellement consciente.

Vous pouvez voir maintenant, si c'est bien ce que vous dites, que la façon dont vous l'avez élevé n'a pas toujours été consciente. Il est donc possible que certains schémas en vous aient été transmis à travers vous. C'est généralement ce qui se passe avec les enfants dans une famille normale avec des parents inconscients. Il a absorbé certains de vos schémas qui ont peut-être à voir avec le corps de souffrance en vous et le produisant en lui. Vous pouvez le voir maintenant, mais vous ne pouviez pas le voir avant.

Il n'y a pas de soi dans l'inconscience. Vous vous dites « j'ai fait ça et je suis donc coupable, indigne », mais l'inconscience n'est pas réellement personnelle. Il est vrai que l'inconscience

produit des effets. Nous avons à éprouver les conséquences de l'inconscience, mais ce n'est pas quelque chose qui fait partie de qui vous êtes. Vous avez été animée par certains programmes que vous avez hérités de vos parents, vos parents des leurs.

Vous pouvez probablement remonter ainsi beaucoup de générations et, dans de nombreux cas, observer une programmation similaire. Dans certaines familles, vous pourriez probablement remonter à des ancêtres lointains jusqu'à en arriver à la Rome Antique où on a commencé à torturer les prisonniers. Mais non, il faut évidemment remonter encore plus loin ! À moins que quelqu'un devienne conscient en prison et brise le schéma karmique, ces choses se perpétuent elles-mêmes et ne sont pas personnelles.

Vous reconnaissez ce que vous avez fait du fait de l'inconscience et il est important d'avoir de la compassion envers l'inconscience en vous-même et en autrui. Vous pouvez toujours observer aujourd'hui de nombreuses formes d'inconscience chez les autres avec qui vous interagissez et là encore, vous ne leur en tenez pas rigueur en disant « vous êtes épouvantables ». Non, vous savez exactement ce qu'il en est, que ce n'est pas ce qu'ils sont en leur essence, mais que c'est leur programmation et faisant partie de la programmation collective due à l'inconscience.

Vous avez donc de la compassion, ne tenez pas rigueur aux gens en leur disant « tu es vraiment... (ceci, cela) ». C'est du jugement. Reconnaître qu'il y a en autrui des schémas inconscients n'est pas un jugement. Vous reconnaissez simplement le fait, mais vous ne transformez pas l'inconscience observée chez autrui en une forme mentale en disant : « c'est comme ça qu'il est ! » ou « c'est un menteur, il m'a menti l'autre jour, l'année dernière aussi ; il ment toujours ; c'est un menteur fini ! »

OK, c'est une grosse partie de son identité. Peut-être bien qu'il a menti, mais quand avez-vous menti la dernière fois ? « Heu, je ne mens jamais ! »

Ça se fait très vite, le mental aime ça. Vous savez maintenant qui il est. D'accord, il a menti et peut-être même qu'il ment souvent, ce qui est un schéma inconscient chez lui, vous le reconnaissez et vous n'y réagissez pas. Sans quoi, en l'abordant, vous voilà en relation avec un menteur. À chaque fois que vous le rencontrez, vous êtes maintenant en relation avec un menteur... Je vous agresse un peu ici, mais c'est pour le besoin de la compréhension... À chaque fois que vous le rencontrez, vous ne rencontrez pas un être humain, vous rencontrez un menteur, parce que c'est ce que dit le mental. Il le sait déjà. Et s'il y avait une autre explication, qui sait ?

Et comment allez-vous établir le lien avec cet autre être humain si vous le percevez comme un menteur ? Ça va être . . . Et ce qui sort alors de votre bouche est évidemment l'écho de votre opinion à son sujet, ce qui ne sera pas agréable.

Donc, compassion, reconnaissance de l'inconscience sans en faire un jugement qui définit la personne. Non, vous avez de la compassion envers l'inconscience des humains, parce qu'elle fait partie du collectif, qu'elle n'est pas personnelle. Cela ne veut pas dire que tout ce que les gens font soit sans conséquences. Et s'ils font quelque chose de dangereux ou blessent les autres, s'ils sont si profondément inconscients, nous pouvons avoir à intervenir pour qu'ils ne puissent pas faire du mal aux autres. Il n'est pas question que l'on fasse tout ce dont on a envie et, évidemment, plus on est inconscient et plus on souffre. On fait souffrir les autres et

l'on souffre soi-même, subit les conséquences de son inconscience, mais cela ne veut pas dire que c'est ce que l'on est.

Donc, compassion envers les autres, envers l'inconscience des autres, et compassion envers sa propre inconscience qui peut encore survenir de temps en temps pour s'éveiller après coup ou, d'autant plus si vous considérez le passé, vous pourriez vous dire : « Comment est-ce que j'ai pu faire ça ? Je ne comprends pas. »

Je vais vous raconter une histoire – je pourrais vous en raconter beaucoup – concernant mon inconscience dans le passé. J'avais environ 19 ans et je venais d'arriver en Angleterre. On m'avait proposé du travail. Je n'avais pas de domicile fixe, mais une aimable dame qui partait en vacances me demanda si je pouvais m'occuper de sa maison, une belle maison. J'étais vraiment très heureux d'être là. J'avais 19 ans et je vivais réellement seul pour la première fois.

J'étais si inconscient que lorsque je regardai dans le garde-manger et les placards qui étaient remplis de victuailles, des conserves sous toutes les formes, des bouteilles, etc., dans mon inconscience, j'ai pensé qu'elle avait acheté toute cette nourriture pour moi. Et je me suis mis à manger toute sa nourriture. Il y avait même du vin, des cartons de vin. Elle est vraiment gentille, me disais-je, d'avoir acheté tout ce vin pour moi.

Maintenant, c'est une forme d'inconscience relativement bénigne qui n'a pas causé de conséquences graves, mais quand la dame est revenue à la maison, elle s'est mise en colère : « Qu'est-ce que vous avez fait ? Toute ma nourriture a disparu ! » Ah, je croyais que c'était pour moi ! Les semaines suivantes, je me disais : comment ai-je pu être aussi stupide ? C'était de l'inconscience. À qui puis-je m'en prendre pour ça ? Je ne pouvais pas agir autrement.

À l'époque, vous ne pouviez pas non plus agir autrement. Je pourrais probablement vous donner d'autres exemples de ma vie qui sont un peu plus critiques que celui-là, mais tout le monde connaît ce genre de choses à un degré ou à un autre. En particulier quand vous vous éveillez, vous devenez très conscient de votre soi inconscient et de ce qu'il a produit dans le passé. Vous ne pouvez que dire : ouah !

C'était de l'inconscience, des schémas inconscients en vous. Pardonnez-vous, c'est-à-dire ayez de la compassion envers vous-même, parce que ce n'était pas vous, pas vraiment. Vous vous éveillez à qui vous êtes maintenant. Ce à quoi vous vous éveillez est vous, la présence est qui vous êtes, la présence sans forme. Vous développez donc de la compassion et sans la culpabilité qui s'en va avec la compassion envers votre passé inconscient, ce sera plus facile... À un certain moment, en fonction du degré de conscience de votre fils, il pourrait être possible d'en parler et de lui expliquer, peut-être à un moment où il est conscient et où vous pensez qu'il est en mesure de vous entendre.

Je ne sais pas non plus... Vous savez probablement à quel niveau il conserve envers vous du ressentiment à cause de quelque chose que vous avez fait ou que vous n'avez pas fait en tant que parent. Il pourrait ou non en avoir. Vous seule pouvez le savoir ou le sentir, et pour aborder ça, attendez le moment où il est relativement conscient. Il pourrait alors être possible d'en parler et de lui expliquer que vous avez fait de votre mieux à ce moment-là. Vous pouvez lui demander pardon et s'il est suffisamment présent, il pourra pardonner en se rendant compte que cela n'est pas essentiellement ce que vous êtes.

- Q. – On a eu des conversations et il devient plus conscient. C'est magnifique. Mais je suppose que j'entends qu'il veut boire, j'ai envie de lui dire « reste tranquille, je ne veux vraiment pas entendre ça ! » c'est à ce moment que je lutte.

- E. – Nous héritons tous de certaines choses de notre passé. Qu'il boive à cause de quelque chose que vous avez fait – ça pourrait être le cas ou ne pas l'être – quoi que ce soit, l'adversité qu'il a enduré à cause de vous fait également partie de son processus d'apprentissage. L'adversité que vous avez endurée et que vous endurez fait partie de votre processus d'apprentissage.

Il n'y a pas d'être humain qui n'ait pas à confronter ça et même si vous aviez des parents complètement illuminés – c'est rare, mais c'est possible – il y aurait d'autres défis, parce qu'il y aurait toujours un environnement dans cette existence où tout le monde n'est pas illuminé et votre souffrance proviendrait d'une autre source. Elle proviendrait d'une source ou d'une autre. Si ce ne sont pas les parents, comme dans beaucoup de cas, ce sera d'une autre source, l'école où n'importe quoi d'autre. Et s'il n'y a pas de défis, il n'y a pas non plus de croissance véritable.

Nous devons aussi permettre à nos enfants de faire ce que nous considérons comme étant des erreurs. Nous pouvons expliquer, guider autant que possible ; nous ne pouvons pas imposer notre volonté à des enfants adultes ; nous pouvons donner des conseils quand ils sont reçus... Il nous faut les autoriser à faire ce que nous appelons des erreurs qui font en fait partie de leur processus d'apprentissage. Tous les parents veulent que leurs enfants ne souffrent pas, mais s'ils ne souffraient pas – ce qui semble bien sûr génial : « ils ne souffrent pas du tout » - il n'y aurait pas d'approfondissement. La souffrance a un but au sein de la totalité du tout. Nous sommes destinés à aller au-delà de la souffrance, oui, mais la souffrance nous emmène précisément à cet endroit.

Donc, permettez-lui de traverser son propre processus d'apprentissage. Vous pouvez voir qu'il fait des erreurs. Il apprendra. Cela peut le conduire à plus de souffrance jusqu'à ce qu'il apprenne. S'il s'agit de la dépendance à l'alcool, j'ai rencontré de nombreuses personnes au fil des années qui ont participé à des groupes, à des retraites, etc. Avant, quand je donnais des séances individuelles, beaucoup de gens venaient des Alcooliques Anonymes, ce qui était le début de leur chemin spirituel. Ils étaient venus à travers ça. C'était leur processus d'apprentissage. Donc, ayez confiance qu'il fait son processus d'apprentissage.

- Q. – Merci, merci.