

# 3<sup>e</sup> millénaire

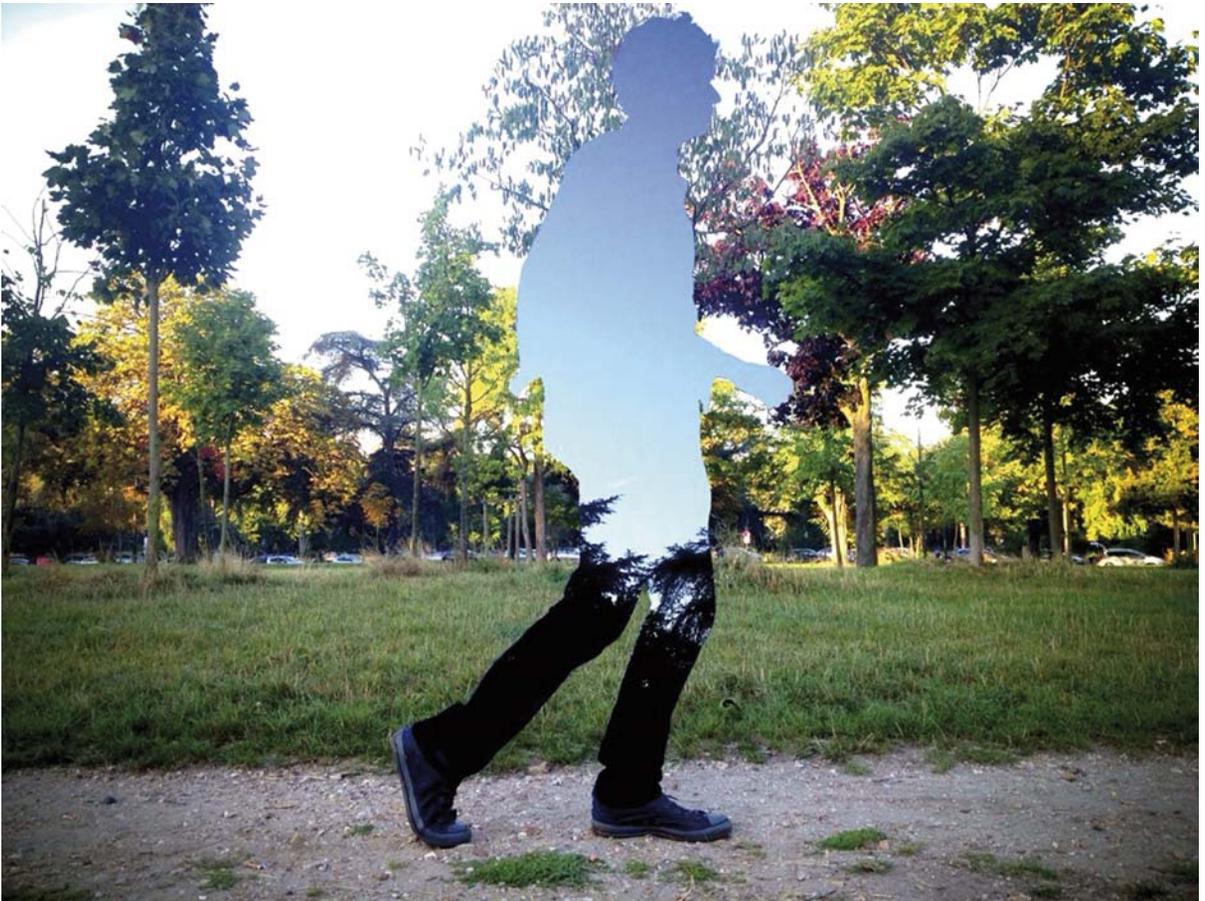
SPIRITUALITÉ ET CONNAISSANCE DE SOI



*Qu'est-ce que*  
*la* **connaissance de Soi** ?  
*Pratiquer* **au cœur** de la vie

DOMINIQUE SCHMIDT

« **Qui suis-je ?** »  
*Peut-on se découvrir*  
**par la pratique ?**



“ **S**e connaître soi-même” me rappelle la fameuse phrase de Socrate qui était considéré comme le plus grand des sages car il savait qu’il ne savait pas !

Cette prise de conscience de son ignorance, qui remet la raison en état d’humilité pure, serait-elle la clé de l’ouverture à la connaissance de soi ?

L’énigme paradoxale de la question shakespearienne “Être ou ne pas être” résonne étrangement avec le “Qui-suis-je ?” du Maharshi. Pour être vraiment, faut-il mourir à notre ego ? Ne plus affirmer notre ego et être à l’écoute, serait-ce le terrain propice à la connaissance de soi ? Y-a-t-il une recette, une pratique spirituelle de connaissance de soi que l’on puisse appliquer au quotidien ?

Dans toutes les questions cruciales de l’existence, c’est quand on pose bien le problème que la solution apparaît ! Si ce n’est pas le cas, nous tombons dans le labyrinthe des faux problèmes, qui stimulent et distraient notre intellect, mais n’apportent aucune solution. En essayant de sortir de notre vie conflictuelle générée par l’ignorance de notre ignorance et par nos avidités, nous nous embourbons davantage dans notre égocentrisme. Curieusement, la pratique spirituelle offre une avenue idéale à l’expansion du moi : au lieu de se remettre en cause, l’ego se complaît dans le devenir en traînant comme un boulet les marques de son passé dans le futur. Toute pratique qui vise au développement du moi sans remettre en cause son fondement est vouée à l’échec : un moi illusoire ne peut qu’enfanter des illusions !

Pour beaucoup, ces questions existentielles sur la nature de l’être et la connaissance de soi, avec les réponses radicales des sages, semblent un passe-temps intellectuel et une perte de temps sans lien avec le quotidien. Pourtant, nous ne pouvons pas séparer notre être individuel de la

Vie universelle, comme la vague de l’océan qui lui a donnée naissance. La vague dont l’existence s’entrechoque avec celle d’autres vagues, peut-elle se connaître elle-même séparément de l’océan qui est son être réel ? Il en est de même de l’individu avec la Vie : sans la connaissance de l’ultime essence dont il est issu, il s’auto-conditionne dans l’illusion de sa séparativité. Le moi s’isole à travers la pensée de l’observateur séparé de l’observé.

Se connaître semble si simple mais en fait c’est la chose la plus difficile au monde, tellement notre moi s’est objectivé et prend ses concepts de lui-même et des autres pour la réalité. Dans l’ornière de sa pensée, notre petit moi noyé dans la subjectivité préfère croire que voir. Peut-on arriver à la connaissance du vrai sans prendre conscience que l’ego n’est qu’une valeur conventionnelle qui n’a pas d’existence en soi ? Serait-ce la peur de l’inconnu qui pousse chacun à être quelqu’un, à façonner une image de soi rassurante aux yeux des autres ? Avant de commencer toute pratique spirituelle nous devrions nous poser cette question : est-ce que se connaître au quotidien peut s’effectuer séparément par un travail sur soi déconnecté de la compréhension de la totalité qui nous a engendrés ?

De nos jours, il est devenu à la mode de faire “une pratique” de développement personnel pour s’améliorer, devenir autonome psychologiquement et se réaliser spirituellement. Mais à partir du faux, de la personnalité limitée, pouvons-nous atteindre au vrai, à l’illimité ? Y-a-t-il une pratique, une méthode qui puisse nous acheminer à la connaissance de soi, à l’harmonie ou à la plénitude sans prendre conscience préalablement de la structure de notre psyché, conditionnée par l’ego dont la nature est tissée de désirs, de peurs inconscientes et de faux-besoins ? Peut-on pratiquer ce qui est en soi une prise de conscience directe de

“ *Se connaître semble si **simple** mais en fait c’est la chose la plus difficile au monde.* ”

soi-même avec soi-même, qui précède la pensée ou un raisonnement a posteriori ? La compréhension ne s'éveille-t-elle pas naturellement dans le discernement de ce qui est faux en soi et peut-elle se développer sans la connaissance de soi qui consiste avant tout à comprendre son état d'ignorance et la genèse de son ego ?

Il y a le quotidien conditionné par les réactions et les désirs de notre ego, de la vie séparée, et le présent authentique, expression harmonieuse de la vie éternelle qui s'écoule de moment en moment, régénérée dans la globalité de l'être universel. Ces deux ordres de la réalité, le conditionné, l'ego conflictuel, et l'inconditionné, la totalité indivisible, ne se rejoignent pas. Pourtant, la réalité inconditionnée n'est pas inaccessible car elle est la substance même de la réalité conditionnée, mais qui n'a pas été fragmentée par l'ego. En soi, la réalité est toujours Une. C'est dans cette conscience-unitive, non-divisée par l'ego et ses désirs, que l'amour pur, l'intelligence holistique, surviennent naturellement, spontanément. Mais du conditionné, l'ego, pouvons-nous atteindre à la réalité inconditionnée, le présent intemporel, sans préalablement nous déconditionner ? Ceci suscite un nouveau défi à la connaissance de soi : si le moi est complètement conditionné, qui opérera ce déconditionnement sans perpétuer l'ego ?

La connaissance de soi étant un phénomène intimement lié à notre propre conscience, personne d'autre que nous-même ne peut prendre conscience de nos propres spécificités psychiques. Prendre directement conscience de soi dans l'action du moment même nous révèle ce que nous sommes vraiment. C'est dans ce sens que Socrate expliquait que la sagesse ne pouvait être enseignée. Elle n'est pas une connaissance que nous pouvons pratiquer en nous y conformant, mais elle est une perception directe de ce qui est, les faits de ce que nous sommes dans l'action du quotidien, sans intermédiaire. Il nous faut donc prendre conscience directement des mouvements de notre

moi dans la véracité de ce qu'il est vraiment. Cela demande une grande sincérité, une présence d'être, par-delà toute pratique, qui n'a pas peur de démasquer la face cachée de soi-même et de l'exposer au grand jour. Généralement, nous ne sommes pas conscients de nos caractéristiques, de nos complexes, qui se révèlent à notre insu aux contacts des circonstances par nos réactions au monde, comme par exemple lorsque nous sommes bousculés dans la rue ou quand quelqu'un met nos idées en doute. Le début de la connaissance de soi consiste en cette prise de conscience de toutes nos réactions, de moment en moment, qui dévoilent ce que nous sommes vraiment. Ce processus nous libère en même temps de l'illusion de ce que nous croyons être, l'image de soi.

L'homme coupé par son ignorance de son origine spirituelle souffre de cette scission sans savoir pourquoi, ce qui plonge son être dans l'Avoir. Aliéné de sa vraie nature, il essaie de se connaître à travers son ombre, l'ego, et espère qu'avec la pratique elle se transformera en lumière. Pour vivre l'éternel présent, le quotidien authentique, qui n'est pas le produit réactionnel du passé, il nous faut une autre conscience que celle de la volonté de désir, responsable du conditionnement et de l'ego. Krishnamurti appelle cette conscience lucide et sans choix, une volonté de discernement, qui perçoit directement ce qui est, à la lumière de l'intelligence intemporelle, sans interférer avec les incidents de la vie ; ainsi, non seulement elle ne provoque plus de nouveau conditionnement, car elle est passive et sans choix, mais elle nous libère des anciens par la flamme de la perception instantanée. Ainsi chaque situation est un enseignement qui libère l'être enrichi dans la vie universelle sans nourrir l'ego. En fait, c'est la Vie elle-même qui s'enrichit à travers nous sans entité rétentive qui cherche à tout s'approprier. L'être devient une fenêtre de l'Être sans le volet de la personnalité séparative. Il n'y a plus une accumulation sur une base fixe ancrée

“ *Le début de la connaissance de soi*  
*consiste en cette prise de conscience de toutes*  
*nos réactions, de moment en moment...* ”

dans la mémoire, mais une fluidité d'être qui s'enrichit de moment en moment sans rien retenir. Pour l'ego, ce paradoxe est difficile à comprendre car c'est dans le plus qu'il "croit" que se trouve la solution à son manque : plus de muscles, plus d'argent, plus de connaissances scientifiques ou spirituelles. C'est dans cet esprit cumulatif que l'ego conçoit la pratique. Mais une pratique sans le toucher régénérateur de l'éternel présent dégénère vite dans la répétition stagnante et devient mécanique. Le temporel, le conditionné, l'ego, doit entrer en contact avec l'intemporel, l'inconditionné, pour se libérer de lui-même et découvrir la vérité de l'être.

Selon sa maturité, il y a trois étapes successives de développement de l'homme, d'individualisation de sa conscience. Dans la première, l'homme est ignorant de son ignorance, ainsi il est complètement identifié à son ego qui trouve satisfaction exclusivement dans l'avoir : la connaissance de soi ne l'intéresse pas du tout, la compétition, la performance, le rendement, l'avoir plus, la renommée, sont son leitmotiv. Dans la deuxième, l'homme prend conscience de son ignorance et en souffre. Cette prise de conscience est le début de la recherche de la connaissance de soi : il a un pied dans l'avoir et l'autre dans "l'être", sans trop savoir ce qu'est cet Être dont il éprouve le presentiment. Le danger, à ce niveau de conscience, c'est qu'il se complaise dans les théories de l'éveil qui le gardent endormi dans le mental ! Pour sortir de cette compromission, s'il n'y a pas de pratique, l'individu doit faire du moins un effort continu pour accéder à une plus haute conscience, qui n'est plus assujettie aux forces du désir et de la nonchalance, de l'inertie de la subconscience, par un renoncement aux valeurs secondaires et une aspiration et une sincérité constantes qui le mettront définitivement sur la voie de la recherche authentique. Dans la troisième étape, l'homme ne supporte plus les compromis ; l'avoir, les objets, la rivalité, l'accumulation perdent toute attirance et

sont transformés en l'être : c'est-à-dire que tous les objets de la réalité sont perçus comme une expression de l'Être, de la Vie universelle. Dans cette dernière étape la connaissance de soi n'est plus séparée du SOI universel, l'ego est résorbé dans le courant créatif de l'être pur : c'est là que commence la Sâdhanâ du divin [1].

Se connaître, quelle pratique au quotidien ? Cette question concerne ceux qui sont à la deuxième étape du retour vers l'être. Ceux qui sont engloutis dans la matière et l'avoir sont encore au stade narcissique de leur moi, et seules les épreuves de la vie leur apprendront quelque chose. L'étape de l'éducation de soi survient en la pleine conscience de maturité. Quand l'individualisation arrive à son terme, l'individu a une soif de se renouer avec la vie universelle. Mais y-a-t-il une technique pour passer de l'avoir à l'être, de la vie conditionnée à la liberté de l'inconditionné, du temporel devenir à l'intemporel présent ?

Certaines écoles spirituelles mettent l'accent exclusivement sur la non-pensée, l'état de conscience par-delà le mental, afin d'atteindre la non-dualité, mais il me semble essentiel, avant de renoncer à penser, d'apprendre à bien penser, à discerner le vrai du faux, à raisonner, non pas seulement avec l'intellect, mais en mettant du cœur dans notre pensée. Autrement, nous risquons de confondre la plénitude de la réalité non-duelle avec une unité uniforme desséchée et sans âme. Il nous faut apprendre à tout revoir, la création entière, d'un œil détaché, libre du passé et de l'ego, dans un silence du mental non induit par la pensée ou notre volonté de désir, mais par le discernement intuitif, la compréhension purifiée, qui nous libère de tout égocentrisme et nous révèle en même temps les lois inhérentes à la manifestation où tout est relié dans une globalité indivise. C'est de ce silence, dans l'absence de l'agitation de l'ego, que la réalité s'emplit de musique et de poésie et que la vie conflictuelle du chacun pour soi est transformée en la sublimité qu'elle est déjà en son essence.

“ Selon sa maturité, il y a trois étapes successives de **développement** de l'homme, d'individualisation de sa conscience. ”

De l'ignorance, du faux, peut-on par une pratique spirituelle atteindre à la connaissance de soi, au vrai ? L'ego a une tendance à cultiver toutes sortes de vertus, comme la tolérance, la générosité, la non-violence, par une pratique courante du développement de soi ; mais l'intolérance, par exemple, n'est-elle pas impliquée dans la tolérance ? le devenir n'est-il pas un moyen subtil pour l'ego de perdurer sous différentes formes projetées par ses propres avidités ? L'employé qui devient directeur, l'homme d'affaires moine, le disciple gourou, tous ces couples complémentaires, ne sont-ils pas constitués au sein du dynamisme réactionnel des opposés dans lequel l'ego navigue, lui donnant ainsi une identité factice dans l'illusion d'être ? De plus, peut-on devenir ce qui n'a pas de formes mais qui en même temps embrasse toutes les formes ? Peut-on ainsi connaître l'inconnaisable par le développement de la connaissance ou est-ce plutôt dans une conscience vide du moi psychologique que se dévoile l'étincelle de l'être libérée de l'enchantement de la nature dans laquelle l'ego était envoûté ? Ceci n'impliquerait-il pas que c'est par la forme négative du connaître, qui consiste à comprendre ce que nous ne sommes pas, en se libérant ainsi de toutes identifications fausses, de notre corps, de notre personnalité, que l'être inconditionné surgit dans notre conscience spontanément, sans recherche ! Mais prendre conscience de ce que nous ne sommes pas, peut-il être une pratique ? Ou est-ce plutôt une question d'éveil de soi-même à ce dont nous ne sommes pas généralement conscients tant nous sommes endormis dans l'inconscience d'être, dans l'indolence de nos habitudes.

Si du faux, de l'ego, de la conscience conditionnée, nous ne pouvons atteindre au vrai, que faire ? Certes, les pratiques sont efficaces dans le devenir, dans l'expansion de soi dans le mode d'être comparatif de l'ego où le moi trouve un terrain fertile d'accomplissement dans un futur projeté, mais pour atteindre l'intemporel incondition-

né où le présent authentique rayonne sans demain, sans hier, la pratique doit laisser place à autre chose qui ne provient plus du temps. C'est dans une compréhension profonde du processus du moi qui suscite le conditionnement que la conscience devient silencieuse et sans choix ; cet arrêt de tout mouvement personnel dans le devenir permet, grâce à notre disponibilité, l'ouverture de notre conscience auparavant fermée sur elle-même, la manifestation du présent intemporel. La course aux objets, matériels ou spirituels, laisse place à l'être ; la perception de ce qui est faux laisse le vrai advenir sans manipulation personnelle. L'activité du moi illusoire créatrice de conflits est supplantée par l'action harmonieuse de l'intelligence pure de la globalité qui fonctionne en notre être libéré de tout contenu personnel. C'est une véritable mutation de la conscience qui agit de moment en moment sans ego à la lumière de l'Être.

Mais revenons à la question : « y-a-t-il une méthode pour que le faux, le limité, atteigne le vrai, l'illimité ? » Quelle pratique l'ego séparateur peut-il mener pour devenir heureux, complet, autonome, se suffisant à lui-même ?

L'atavisme du passé est tellement impérieux, ancré dans nos cellules cérébrales, à tel point qu'il a conditionné toute une civilisation à croire que chacun de nous est Un Tel, et, pour remédier à cet hypnotisme collectif et le combattre, il nous faut cultiver une vigilance constante en nous appliquant au quotidien à la transformation de notre être physique, vital et mental. Il nous faut procéder ainsi à une cure de désintoxication psychosomatique qui consiste essentiellement à désapprendre ou à se dés-identifier de tous les schémas qui ont construit l'image de soi : femme, homme, pompier, député, bouddhiste, français, etc. Comme nous pratiquons le jeûne pour purger notre corps, de même devons-nous purifier notre cœur par l'amour désintéressé : aimer sans rien attendre en retour, d'un amour détaché et d'une

“ Lorsque nous observons notre entourage  
prenons conscience de nos **projections** et combien  
nous le conditionnons par notre pensée... ”

volonté libre de notre personne, qui inclut tout ce qui est. Il nous faut aussi purifier notre compréhension par une intelligence holistique qui transcende notre petitesse d'esprit et nos opinions. En d'autres mots, il faut faire en soi le vide de tout ce qui est trop personnel. Dans la perception quotidienne de la vie, il nous faut apprendre à voir autrui et tout ce qui vit comme un autre nous-même, comme une expression d'un même être infini, et non comme un étranger. Nous remémorer cette vérité que tout est l'Un, même si au début ce n'est qu'au niveau conceptuel, apprendre à apprécier le spectacle de la diversité qui s'offre à nos yeux comme son expression nous prédispose à une perception globale, non-duelle de l'existence. Lorsque nous observons notre entourage, prenons conscience de nos projections et combien nous le conditionnons par notre pensée ; apprenons à observer sans choix, sans jugement, par une perception impersonnelle les faits de l'existence sans les colorer de nos désirs ! C'est ainsi que s'éveillent l'être intérieur, l'amour et l'intelligence intemporels ! Ne plus rechercher la réussite qui nous projette à jamais dans le devenir et renforce notre moi, mais apprendre à aimer le présent en soi, sans mobile personnel. Vivre ainsi au présent dans le désintéressement, non seulement nous rend disponible à la richesse infinie de l'existence, mais surtout nous enseigne à ne plus traiter notre prochain comme un objet, ce qui, dans le même mouvement, nous réduit nous-mêmes à l'état d'objet dans le commerce des ego. Il est bon de s'habituer à regarder autrui sans pensée, de ne pas le figer dans des concepts, de l'apprécier tel qu'il est sans interférence de nos a priori. Généralement, nous agissons pour notre plaisir ; apprenons à entreprendre ce qui doit être fait, sans mobile personnel, même si la tâche est éprouvante. Ainsi, dans cette abnégation de soi, nous apprenons à aller par-delà nous-même, par-delà notre égoïsme : cette attitude de détachement vis-à-vis de nous-mêmes ouvre notre vision, encourage la compassion et nous libère du désir où évolue l'ego. Paradoxalement, une fois libérée de l'emprise de l'ego et consciente que l'intelligence intemporelle fonctionne en soi, la pratique, débarrassée de son élément mécanique, devient une discipline naturelle de développement du

corps, des émotions et du mental qui sont perçus comme des instruments ou des véhicules de l'âme, de l'infini, dont l'éducation n'est pas à négliger, mais elle s'effectue non plus par notre moi mais par l'intelligence universelle [2].

Si la pratique du développement personnel est une illusion car il implique le temps psychologique qui porte avec lui le germe du passé, l'éveil au présent intemporel, qui consiste à être présent au présent, ne demande pas une pratique mais une présence d'être dans laquelle on apprend à regarder, à écouter, à être disponible, ouvert, aimant, sans qu'intervienne notre personnalité.

## NOTES

- [1] - Sâdhanâ : Ouverture à l'influence et la présence divine  
 [2] - Voir *La Révolution de la Conscience* par Dominique Schmidt et aussi le chapitre *Le Yoga de Krishnamurti* tiré du livre *Le Nouvel Homme Selon Sri Aurobindo et Krishnamurti* sur le blog ;  
<http://www.revue3emillenaire.com/blog/le-yoga-de-krishnamurti-par-dominique-schmidt/>



● **Dominique Schmidt** quitte la France pour émigrer en Australie. Puis il vit de nombreuses années à Pondichéry en Inde où il fait de longues recherches sur la Vie Divine de Sri Aurobindo. L'étude des deux sages indiens, J. Krishnamurti et Sri Aurobindo, l'amène à un changement radical de conscience et d'orientation de son existence.

Après 40 ans de voyage, Dominique s'installe dans les Cévennes profondes pour y créer un lieu d'accueil et de recherche sur la nouvelle conscience. Avec sa compagne Angélique, il rénove une immense ruine dans un cadre magique de silence et de beauté et propose maintenant gîtes, retraites, spiritualité, yoga et massage pour ceux qui adorent la nature.

Vous pouvez le contacter par téléphone au 0466456203 ou par courriel [schmidt\\_dominique@hotmail.com](mailto:schmidt_dominique@hotmail.com)

Dominique Schmidt est l'auteur de *La Révolution de la Conscience* (essai sur la pensée de Krishnamurti, 2002) ; *Dialogue sur les écrits inédits de Krishnamurti* (2004) ; *Le nouvel Homme selon Sri Aurobindo et Krishnamurti* (2009) ; *Le Mystère autour de Krishnamurti* (2009) et *La grande aventure initiatique. Siddhârtha aujourd'hui* (Éd. Accarias L'Originel, 2015).

Voir aussi *3<sup>e</sup> millénaire* n°118, 119, 121, 122 & 123.  
 Site : [www.dominique-schmidt.fr](http://www.dominique-schmidt.fr)