

3^e millénaire

SPIRITUALITÉ *et* CONNAISSANCE DE SOI

ÊTRE
SOI-MÊME

OUI MAIS
QUI ?



ÊTRE SOI-MÊME, OUI MAIS QUI ?

IL SEMBLE ÉVIDENT D'ÊTRE SOI-MÊME ET POURTANT SI MYSTÉRIEUX. TOUT NOTRE POTENTIEL ENCORE INCONNU EST APPELÉ À ÊTRE, MAIS IL NOUS MANQUE TOUT UN CHEMIN À PARCOURIR PAR LA CONNAISSANCE DE SOI. TOUT UN CHEMIN QUI MÈNE À LA TRANSFIGURATION DU MOI PAR LA RÉVÉLATION DE NOTRE PROPRE NATURE ; CAR, NOUS DIT DOMINIQUE SCHMIDT « ÊTRE SOI-MÊME, C'EST RAYONNER À TRAVERS SA PROPRE NATURE. »

DOMINIQUE SCHMIDT



*Se découvrir
à travers sa propre nature*



© J.F. Dupuis www.jfdupuis.com

“

*Vivre selon
sa nature,
c'est aussi
se découvrir
et **oser être**
ce potentiel
unique en chacun,
sans jamais
se comparer
ni se sentir
inférieur
ou supérieur.*

”

A l'intersection du temps et de l'éternité, de l'inconscient et de la suprême conscience, notre être est polarisé par trois forces distinctes, qui, sur le Chemin, le tenaillent et l'amènent à vivre une infinitude d'êtres et de personnalités plus ou moins conflictuelles, jusqu'à l'avènement de la rencontre avec la pure conscience, le Soi. L'Être qui sous-tend notre être nous appelle

irrésistiblement à revenir à la maison du père, comme il est dit dans les Écritures, et influe mystérieusement sur notre devenir.

Le déchiffrement du mystère de l'Être est donc capital, car en lui repose notre destin immédiat, notre position existentielle, notre raison d'être sur terre. Sans ce déchiffrement, nous ne sommes que des animaux mus par le corps et ses appétits ou des pantins articulés par des idées.

Puisque nous sommes dans l'ignorance ou illuminés seulement par les paroles des sages, il nous faut rester *ouverts*, ne pas nous identifier à une philosophie, afin d'apprendre de plus en plus directement *par la croissance de notre âme* et pas par notre seule raison confinée dans les idées et perdue dans les notions. Cependant, c'est apprendre d'une sagesse *sans s'y identifier* qui nous enseigne à être autonomes dans notre pensée et ainsi à n'adhérer à aucun principe sans l'avoir avant tout vécu en nous-mêmes : l'expérience surpasse la pensée, ainsi que l'intelligence l'idée !

La triple polarité qui existe en nous-mêmes et influence notre mode d'être et de devenir se caractérise par l'attraction magnétique vers notre être profond et absolu, – qui est à la fois Être en tant que présence infinie et essence de tout ce qui est –, par l'attraction exclusive vers notre propre moi, qui devient le centre du monde, juge de toute chose, ou par la naissance de notre individualité universelle, qui ne se sépare plus de la vision du tout.

L'ego en sa nature est amour-propre, substitut du vrai amour, dont la substance est désir, car dans l'ignorance du vrai amour universel il le recherche d'une manière exclusive dans les êtres et les choses. C'est ainsi que l'amour pur dégénère en désir-plaisir. Du désir naissent la concupiscence, la cupidité, l'avidité, racines mêmes de la doctrine chrétienne et du bouddhisme de l'homme déchu. Cela explique pourquoi quand l'ego s'éveille à la spiritualité son instinct initial est de se dissoudre ou d'annihiler son moi dans cet être infini, le Soi, comme chaque vague dans l'océan.

La troisième force qui polarise notre être et contrecarre la tendance égotique d'une manière impérative est la réhabilitation du moi à la lumière de l'Être. Ce n'est plus l'annihilation du moi qui est recherchée mais sa transformation afin que, transfiguré, ce vrai moi devienne le véhicule de l'Être pour l'exprimer d'une manière unique et toujours renouvelée. Le moi n'existe plus en solo, travaillant pour lui-même en vue d'un gain, de la réussite, du plaisir et de la satisfaction des désirs, mais vit au sein du tout pour le bien de tous. Il est l'expression créative de l'éternel dans le temps du monde phénoménal.

Pour résumer, ces trois forces, d'une manière unique, agissent en chacun selon sa propre nature, ses prédispositions psychosomatiques, son évolu-

tion ou maturité d'âme et l'influence du moment historique. La première attire le rayon que nous sommes dans l'absorption du soleil, le Soi, elle nous incite en même temps à l'annihilation de l'ego. La deuxième au contraire autogénère le développement égotique dans la réalisation exclusive personnelle. La troisième nous pousse à la reconstruction du moi par l'éveil de l'âme et sa transformation dans et par l'Être. Absorption et dissolution, développement du moi distinct ou sa transformation dans l'universalité de l'être dans une perfection croissante, sont donc les expressions de ces trois forces qui animent tout être. Cela explique du même coup les différents courants spirituels qui influencent les adeptes sur le Chemin.

“Vivre selon sa nature”, être soi-même, est une notion clé qui remonte au système des yogas de l'Inde ancienne. Cette notion, appelée *Swabhâva* en sanskrit, “la loi de son propre devenir”, était accompagnée par une notion complémentaire nécessaire à l'épanouissement complet de l'individu, appelée *Swadharma*, “la loi de l'être”, norme de vérité et d'action adéquate. La loi de l'être et la

“ *Vivre selon sa nature* ”, être
qui remonte au système des

vie selon sa propre nature réconcilient l'Être et le Devenir que la plupart des philosophies séparent.

Être soi-même, selon la définition qu'en donne le yoga, c'est découvrir sa propre nature qui est unique, pour, au lieu d'être perdu dans les paroles des autres, leurs convictions et leurs influences, apprendre à voir de ses propres yeux. On éprouve une joie ineffable dans la liberté extraordinaire de son être *qui ne se compare plus* et n'est plus en rivalité et en compétition avec les autres. Et c'est seulement dans le déploiement harmonieux de sa propre nature que l'on peut vivre en harmonie et sans conflit avec son prochain et la société.

La simplicité de cette vérité n'enlève rien à la difficulté d'être soi-même, tant est puissante l'emprise des conditionnements qui adhèrent comme une première peau. Ainsi, être soi-même et vivre selon sa nature et son entendement est impossible tant qu'il reste un soupçon de conditionnement qui dénature l'être. La difficulté tient à ce que nous ne

sommes pas conscients de nos conditionnements. C'est, par exemple, ce qui a valu l'emprisonnement à Galilée, car affirmer que la terre n'était pas le centre de l'univers contrariait les dogmes de la science et de la théologie autocratique d'alors. De même, nous sommes persuadés, par le témoignage de nos sens, que la conscience vit dans le corps, alors que l'expérience spirituelle nous montre que c'est en fait le corps qui vit dans la conscience ! Ces conditionnements sont si enracinés, que les remettre en cause semble une folie. Notre propre nature est abusée par ces fausses données qui nous font *être* ce que nous ne sommes pas ! Cela explique qu'à chaque pas l'homme détruit la planète et lui-même en même temps. L'ego résulte de ces conditionnements et identifications sans lesquels il ne pourrait être.

Comment l'adepte totalement empêtré dans ces conditionnements peut-il s'en délivrer ? En fait, il ne le peut pas à moins de réaliser que c'est son mental même qui est la cause de ses conditionnements. L'observateur qui observe le réel projette sa propre pensée dans ce qu'il perçoit, ce

la connaissance du mental est condamnée à n'être que demi-connaissance, dans le sens qu'elle ne reflète que l'ombre du vrai. Cette compréhension libératrice permet à notre être de respirer le grand air du réel et ne plus être pris dans le filet des pensées qui le conditionnent. C'est seulement lorsque notre être est libéré de l'emprise des conditionnements que notre nature propre peut resplendir.

Cependant, si le mental, qui est l'instrument principal de prise de conscience, n'est pas adéquat, comment s'éveiller à notre vrai être, "se connaître soi-même" et du même coup "vivre selon sa propre nature" dans son corps et son âme ?

Pour résoudre ce complexe problème, le *Samkhya* yoga nous propose une perception pénétrante de la nature des choses et fait la distinction fondamentale entre le *Purusha* (l'Être) et la *Prakriti* (la Nature). Ce discernement des deux principes d'envergure cosmique qui gouvernent notre monde est le seul moyen de dépêtrer le vrai du faux et libérer notre conscience de la confusion dont elle est victime sans trop savoir ce qu'il en est vraiment, tant ces deux principes s'imbriquent dans notre être personnel. Distinguer l'Être de la Nature et en conséquence notre être de notre propre nature est un yoga en soi, c'est-à-dire une discipline de l'investigation de soi par la question "Qui-suis-je vraiment : l'être, la nature ou un amalgame des deux ?"

En effet, comprendre le jeu des forces qui constituent notre être et le monde et les conditionnent est le seul moyen de libérer en même temps notre être, notre nature et le monde, car tout est interdépendant, rien n'existe en soi. Quand on se libère d'un conditionnement, le monde en subit positivement les effets : une fausse représentation dont notre tête s'affranchit ouvre les frontières à l'universalité d'un meilleur monde !

L'ego, notre moi distinct, n'est qu'un conditionnement qui conditionne à son tour ce qu'il perçoit et empêche donc l'épanouissement de notre être et de notre vraie nature. Admettre cette vérité ne change pas le tableau de l'humanité qui, comme dit Krishnamurti dans son excellent ouvrage *Le Temps Aboli*, "a fait fausse route". C'est là que la notion de *Prakriti* est une aide précieuse, essentielle, car pour trouver le vrai chemin notre être et notre nature doivent être transfigurés. Ce que nous

soi-même, est une notion clé

yogas de l'Inde ancienne...

”

qui le rend aveugle à ce qui est vraiment : il transforme l'inconnu en un connu de sa fabrication. En fait, partout, il ne voit que lui-même !, car c'est la pensée révolue qui perçoit et non la perception directe de l'être dans les choses.

La sagesse de l'Inde antique était très consciente de ce problème qui empêchait l'individu de s'épanouir et de jouir de sa propre nature. Selon cette sagesse, l'ultime jouissance, *Ananda*, est "être vraiment". Le mental, disait-elle dans une belle métaphore, devrait être comme la lune qui reflète passivement la lumière du soleil (symboliquement le Soi). C'est-à-dire que si on s'évertue à connaître, on ne peut que conditionner le réel par sa pensée, sans jamais le voir. En revanche, si le mental devient silencieux, comme un miroir, il reflète la lumière du réel. La fonction du mental est donc de *refléter* l'être (le soleil), et de *communiquer* cette expérience de *communion* non-duelle par le langage propre à l'humain. C'est pourquoi

appelons l'être que nous sommes n'est pas le vrai *Purusha*, mais l'ego qui résulte entièrement des forces de la Nature (les *Gunas*) qui le conditionnent. La Nature en lui est l'instigatrice de tout son ressenti. La faim, les appétits, la sexualité, la libido, même la pensée, le mental, tout cela est le fait de la Nature et non de l'Être, du *Purusha* qui la transcende. Notre être, pour le moment, est l'être de la Nature, l'ego, et non pas l'être de l'Être. Cette distinction si subtile est pourtant la porte de la transformation dans le réel. À bien y regarder, c'est notre ventre qui pense, ce sont nos désirs, notre sexualité, nos attirances qui pensent, tout cela participe de la Nature et façonne notre être qui n'a aucune autonomie que celle qu'elle dicte. Le vrai penser est l'expression du tout, l'intelligence commence toujours à partir de la globalité, elle n'est pas réactionnelle, c'est-à-dire provoquée par la peur, l'avidité et les désirs. Voir directement en soi-même qu'il n'y a rien en nous d'authentique, dans le sens d'être l'expression de l'Être, et que toutes nos pensées ne sont que réactions et produits de la Nature, est le pas essentiel à franchir pour découvrir notre être réel et de là épanouir notre vraie nature.

“ *Le vrai penser est l'expression du tout, l'intelligence commence toujours à partir de la globalité, elle n'est pas réactionnelle, provoquée par la peur l'avidité ou les désirs.* ”

La découverte du Soi universel, la libération de son moi distinct et l'éveil de notre vraie individualité universelle nous centrent dans notre être authentique et intégral qui est la garantie de l'épanouissement de notre vraie nature. Nous avons vu que notre première nature résulte entièrement des conditionnements de la *Prakriti* dont l'ego, le moi-avidité, résulte. Cet être et cette nature préfabriqués ne valent pas mieux qu'une machine (Pavlov, le physiologiste russe, par sa théorie des réflexes conditionnés, a montré le fonctionnement mécanique des comportements). Pour sortir de ce mécanisme dont l'ego est le ressort, il faut faire un jeûne de toutes les parties de notre nature, physique, vitale et mentale, afin de prendre un recul suffisant pour ne plus être articulés comme des pantins par des réflexes inconscients. Ce recul suffisamment cultivé nous amène à l'expérience du *Purusha*, l'être authentique dégagé de la nature. Cette première

illumination où la lumière de l'Être brille dans notre âme correspond à un nouveau centrage de notre être dans le Moi pur et inconditionné.

C'est à partir de cette expérience, de ce premier éveil, que notre nature authentique, en osmose avec les lois de l'univers qu'elle découvre, se déploie. Avec le rejet de la Nature première, le premier mouvement est l'annihilation de l'ego. Le second, en revanche, est le retour dans le même monde qui n'est plus maintenant perçu par l'ego, mais par les nouvelles valeurs révélées directement de l'Être, de la sphère spirituelle. Notre première nature, où nous ne sommes que des clones réactionnels programmés par Mère Nature, laisse place à une nouvelle nature que nous devons nous-mêmes façonner, à la lumière de l'intelligence de l'être universel. C'est la différence essentielle entre le premier éveil, qui nous libère de la nature, et le second, qui consiste en un développement de toutes nos facultés et l'épanouissement de toute notre nature. Un sage libéré dans le Soi est libre du monde et ne le perçoit que négativement, au mieux comme une illusion, et ainsi n'éprouve pas le besoin de développer ses capacités naturelles, alors que le sage qui participe

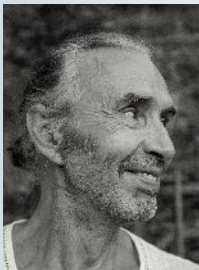
à la nature reste actif dans son devenir créatif : son propre corps, sa vie, son mental, deviennent des outils précieux dont il parfait le potentiel surprenant, trop souvent négligé.

C'est à cette jonction que “être soi-même” prend une véritable valeur et que “vivre selon sa nature” a un sens qui n'est plus l'affirmation du moi égotique. Que signifie vraiment “vivre selon sa nature”, notion aussi importante dans le Zen que dans le stoïcisme ?

On peut répondre à cette question d'une façon basique, mais alors, on retombe dans le trop personnel où l'on ne vit avant tout que pour soi-même et la satisfaction de ses désirs. Il nous faut réaliser vraiment qu'il n'y a pas de bonheur en soi sans la présence de l'être infini, découvrir que chacun a un rôle à jouer dans le monde manifesté par la Nature, et réaliser aussi que chacun est important, qu'il a sa place dans l'harmonie et le bien-être du tout. Nous

entrons dans un autre éveil qui ne signifie plus une dissolution dans le tout, mais “être pleinement” en déployant toutes les facultés latentes, sources de notre nouvelle nature, faisant vivre la création qui pour le moment dépérit entre les mains de l’ego.

En chacun de nous il y a comme un instinct qui dirige nos actes et libère notre potentiel. Pas deux artistes ne peignent de la même manière, chaque poète s’exprime d’une manière unique, chaque penseur ajoute sa propre note dans la compréhension de la vie, chaque corps marche à un rythme qui lui est propre. Il y a des individus qui sont attirés par le jardinage, d’autres par la danse ou la médecine : c’est l’ensemble de cette diversité qui constitue l’harmonie de la société. Vivre selon sa nature, c’est aussi *se découvrir* et *oser être* ce potentiel unique en chacun, sans jamais se comparer ni se sentir inférieur ou supérieur. Être soi-même, c’est rayonner à travers sa propre nature. Nous sommes un rayon du divin, qui est la véritable cause de notre existence. Faisons rayonner cette lumière qui est en nous : notre environnement en a bien besoin.



● Avec sa compagne, **Dominique Schmidt** propose, dans le cadre magique de silence et de beauté, des Cévennes profondes, gîtes, retraites, spiritualité, yoga et massage pour ceux qui adorent la nature.

Vous pouvez le contacter par téléphone au 07 62 51 69 40 ou par courriel : 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) ; *La grande aventure initiatique. Siddhârtha aujourd’hui* (Éd. Accarias L’Originel, 2015) et *Krishnamurti - Sexe, ombre et vérité* (2019).

Site : www.dominique-schmidt.fr

Dominique Schmidt

Les étapes de la Transformation de l’Ego et l’Éveil de l’Âme

Questions et Réponses

LE JEUDI 16 AVRIL 2026 À 15 H

L’ego n’est pas fait d’un seul tenant, derrière le “moi-je” mental il y a un “moi-je” vital, méconnu de ce dernier, qui est l’aspect viscéral, animal, du moi pré-rationnel. Et derrière les moi mental et vital se cache le moi physique, corporel, insoupçonné par ces derniers, qui cependant influe considérablement sur la constitution et la texture de l’ego. La libération de l’ego dans son intégralité ne peut se faire sans la connaissance de soi sous ce triple aspect. L’éveil de l’âme vraie prend le relais après la mort psychologique et viscérale...

L’Enseignement de Krishnamurti

Questions et Réponses

LE MERCREDI 10 JUIN 2026 À 15 H

Dans cette conférence nous allons explorer les mots-clés de l’enseignement de Krishnamurti afin de nous libérer du connu et des conditionnements qui nous gardent prisonniers de nous-mêmes dans un monde fermé. L’Enseignement, c’est faire le vide du contenu égotique de notre conscience qui se transforme, dans cette vacuité, en la Vie créative...

SALLE USF

15 RUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU

75001 PARIS

(ENTRÉE PAYANTE)