

Source : Revue 3è millénaire n°125 – Automne 2017 (Synthèse de lecture)

Thème : qu'est-ce que la connaissance de soi

Quelle connaissance de soi ?

Il peut être gratifiant d'aborder la connaissance de soi par la liste de nos qualités portée sur les ailes de l'amour-propre, ou, au contraire, déprimant de se heurter à une médiocre image de soi entachée de défauts et d'échecs... A moins que, par une approche qui se voudrait plus "objective", nous nous résolvions à nous montrer impartial, cherchant à reconnaître nos défauts comme nos qualités.

Mais par ces approches, comme le dit Philippe Sieca : « On obtient une connaissance de soi à un niveau intellectuel et généralement cela ne résout rien car notre système de défense continue à fonctionner de la même façon... »

Une connaissance directe, sans jugement car sans obstacle, engendre une véritable alchimie. L'angoisse, la peur, autant que la colère, l'envie, la jalousie, se dissolvent spontanément dans la connaissance consciente de soi. C'est ce mode de connaissance qui, selon Krishnamurti, conduit au bonheur. Dans cette perspective, Dominique Schmidt suggère également d'apprendre « 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 ! »

Michael Siciliano considère cette « pratique fondamentale » comme « le lâcher-prise du mental et le retour incessant au présent du moment, de la situation, de la relation. »

Toutefois, questionne Dominique Schmidt, si « 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 ... à partir du faux, de la personnalité limitée, pouvons-nous atteindre au vrai, à l'illimité ? » « La première chose que permet la pratique, répond Michael Siciliano, est de se voir – de se voir réellement, tels que nous sommes et non tels que nous voudrions être ou tel que nous voudrions que les choses soient (ce qui crée une séparation à l'intérieur de nous). »

Du soi au Soi... la découverte

La connaissance de soi, menée dans l'observation de ce qui observe, nous amène à une découverte fondamentale : cette connaissance de soi devient conscience du Soi, de l'Être. Car, comme le souligne Serge Carfantan : « Cette première investigation nous montre que la question de la connaissance de soi nous ramène invariablement au sujet conscient et au sujet qui dit "moi", "moi" en parlant de lui-même. »

Par la connaissance de soi, nous devenons moins naïf sur les aspects occultes de notre personne, mais sommes-nous pour autant plus conscient de nous-même, c'est-à-dire conscient d'être ? « Et c'est bien là que réside la difficulté, ajoute Serge Carfantan, car je suis certes conscient dans la vigilance, mais suis-je conscient de moi-même ? C'est une chose d'être conscient d'un objet en général, c'en est une autre d'être conscient de soi. Il est essentiel de saisir cette nuance. »

C'est là aussi, le sens que transmet l'autoportrait, « celui que l'artiste opère sur lui-même entraînant le spectateur dans sa quête intérieure. Dans ce regard éternel, comme chez Dürer, ou instantané, comme chez Rembrandt, la connaissance de soi devient conscience de soi, elle n'est plus juge et partie, elle devient pur regard. Elle nous interroge sur l'acte de se connaître ; et cette interrogation est sa propre réponse : conscience d'être. »

Pour Lionel Cruzille, pas à pas, « la connaissance de soi sur le chemin spirituel amène normalement à la connaissance du Soi, autrement dit la révélation – dans le sens de dé-couverte – de notre nature Divine que chacun porte en lui. »

Christophe Massin souligne que la connaissance de soi « a deux registres complètement différents : le

premier est psychologique et le second spirituel. » Car, ajoute-t-il, « tant que l'on ne reconnaît pas ce que l'on est en tant que personne humaine, le décalage entre ce que je suis vraiment et l'image conditionnée que j'ai de moi-même provoque des perturbations dans le fonctionnement du corps et du psychisme. » « Par ailleurs, fait remarquer Philippe Sieca, d'un point de vue psychique, la remise en cause de son "moi" peut être terrifiante, car le "moi" a une fonction sociale, il travaille, fait rentrer l'argent, vit des histoires amoureuses. Si l'on remet cela en cause, que va-t-il rester ? »

David Ciussi y voit les prémices d'un changement créateur : « Vous commencez à transformer votre ancien point de vue centré sur votre "moi" et ses croyances pour découvrir le point de vue de l'univers, le point de vue de "je suis" à l'intérieur de "je suis" faisant émerger tout ce qui existe, les êtres vivants et tous les événements. Ainsi vous devenez les inventeurs du monde nouveau. »

Cette découverte de l'essentiel n'est pas donnée nous dit Jean Bouchart d'Orval : « Cela demande de poursuivre l'exploration jusqu'au bout, sans compromis. Nous sommes faits pour aller au bout, pour vivre de manière extrême, avec la dernière intensité. C'est notre nature véritable. Nous ne sommes pas faits pour nous morfondre comme nous le faisons presque tous dans cette misérable restriction de soi-même, inquiets, tendus, malheureux. »

« La pratique spirituelle prend alors pleinement son sens, dit Michael Siciliano : en nous mettant face à nous-même, en nous permettant de nous affranchir de ce qui nous gouverne à notre insu pour retrouver le chemin de qui nous sommes. »

Connaissance de soi et conscience du "corps"

« La plupart des gens ne sont pas dans leur corps. Leur structure énergétique est très légère. Or il est nécessaire que le corps élabore l'énergie de cette structure. » constate Philippe Sieca qui fait remarquer que « cette énergie vous donne l'impression d'être dans votre corps. C'est une base pour le sentiment de soi, pour une perception de soi qui n'est plus liée aux interactions avec les autres. » et par conséquent qui est libre de toute négativité, perturbation, souffrance...

Le corps est l'ancrage indispensable à une présence libre et sereine, car il est l'Organe sensoriel qui reçoit en permanence un flux d'impressions pouvant énergétiquement nourrir la conscience d'être présent. Rudolf Steiner, comme G.I. Gurdjieff, ont montré cette réalité : les impressions sont une nourriture subtile au même titre que l'air que nous respirons ou les aliments qui nous sustentent. Faut-il encore recevoir pleinement ce que nous percevons !

« En fait, il convient d'être à la fois bienveillant avec soi et, en même temps, s'efforcer de revenir effectivement à la sensation du corps le plus souvent possible. » Nous dit Lionel Cruzille qui précise « qu'être présent au corps, ce n'est pas être identifié à lui, c'est même l'opposé. En goûtant, vous plongez dedans, vous pouvez être un avec la sensation du corps, au final. »

Ainsi il n'y a pas l'expérience d'observer quelque chose en soi, car l'observateur n'est plus là, séparé de ce qui est, de ce qui se passe, il y a pure observation comme l'indique Krishnamurti. Toutefois, nous dit Vimala Thakar : « au début, l'état d'observation s'établit pendant une fraction de seconde, puis le sujet de l'expérience s'introduit de nouveau et l'état d'observation est perdu. » L'art de l'observation est intimement lié à la connaissance de soi traversée par la conscience du Soi. Lorsque la connaissance de soi n'est plus limitée par un connaisseur, lorsque l'observation de soi ne se restreint plus à un observateur, lorsque la connaissance ou l'observation ne sont plus conditionnées par un "moi", un "soi", une posture particulière d'expérimentateur, la connaissance s'éveille en conscience de l'Être.

Ouverture à la vie sociale

« Les gens s'occupent exclusivement de leur "moi", de leurs blessures, et tout penser collectif est abandonné. Où va-t-on sur cette planète, sur ce continent, dans ce pays ? » interroge Philippe Sieca.

La connaissance de soi consciente d'être, dont nos auteurs témoignent ici, engendre une vie sociale nouvelle et créatrice. Elle conduit directement à l'ouverture au monde.

« Aujourd'hui tout va plus vite, remarque Benoît Douchy, on cherche l'instantané, la vitesse, des outils

comme internet qui mettent à notre portée des savoirs de façon quasi instantanée. Mais avec la musique, il faut encore accepter de se donner du temps, non seulement pour acquérir la maîtrise de l'instrument, mais aussi pour être mieux connecté à soi-même... pour devenir un "musicien" et pouvoir partager aux autres ! » Le propre des arts n'est-il pas de créer la société en conscience plutôt que d'en être le produit comme tous les consommables ? La connaissance de soi et du Soi en est alors le chemin.