



Conscience de soi et connaissance de soi, par Kim Nataraja

L'importance accordée à la vision intérieure profonde, qui induit une vraie connaissance de soi, apparaît dans le conseil fondamental donné de tout temps par les maîtres spirituels et les philosophes : *Homme, connais-toi toi-même*. Nous sommes invités non seulement à connaître l'ego et ses motivations, ce qui rend possible le changement, mais aussi à connaître le *Soi*, à avoir conscience de notre être total et du Divin qui l'habite. « *Lorsque vous vous connaîtrez, vous serez connus et vous saurez que vous êtes les enfants du Père qui est vivant ; mais si vous ne vous connaissez pas, alors vous demeurez dans la pauvreté et vous êtes pauvreté.* » (Évangile de Thomas, 3)

Si la connaissance de soi est essentielle, la conscience de soi, hélas, oppose une forte résistance à la connaissance de notre *soi* profond et nous empêche de voir la Réalité ultime. La conscience de soi est bien sûr le propre des êtres humains, ce qui les distingue, pour autant qu'on le sache, des autres êtres sensibles. Mais le problème est qu'on utilise cette aptitude de manière limitée : au lieu d'être une conscience de la totalité du soi, on la limite et la concentre étroitement sur toutes les pensées superficielles de l'ego. On utilise ainsi la conscience de soi uniquement comme un moyen de survie. La plupart de nos pensées tournent donc d'une manière ou d'une autre autour de nos soucis personnels, en essayant d'apprendre de notre passé et de préparer l'avenir dans le but de survivre. Nos souvenirs du passé peuvent bien sûr être une aide constructive pour façonner le présent et planifier l'avenir. Mais le résultat est souvent qu'on ne vit que dans le passé et l'avenir, et pas dans le moment présent.

Ce n'est pas que notre ego soit sans importance. On dépend de son ego, surtout dans la première partie de sa vie, et il est important qu'il soit sain et bien adapté. C'est la première partie d'un développement que Jung appelle le « processus d'individuation ». De plus, on aura toujours besoin de la sagesse de l'ego, car nos capacités de survie continueront d'être nécessaires pour faire face de façon mature et réaliste aux mondes extérieur et intérieur. Mais on doit se rappeler que la conscience de l'ego, dont on est fier à juste titre, est superficielle et en constante évolution, déterminée par nos préoccupations du moment. C'est la sagesse permanente et plus profonde du soi, qui réside dans l'inconscient, qu'il faut amener à la conscience. Il faut que le développement de l'ego aille de pair avec la prise de conscience croissante du soi spirituel. Il est nécessaire de déplacer l'attention de l'ego vers le soi.

L'attention sur un point que l'on pratique en méditation aide à produire ce déplacement. En laissant de côté les pensées, on laisse de côté le passé et le futur et le mantra nous maintient dans le moment présent. Notre ego devient alors un centre conscient qui accepte que des matériaux inconscients entrent dans sa vision et qui se considère comme partie intégrante du tout. On fonctionne alors à partir d'une base équilibrée

en utilisant toutes ses ressources, toutes ses aptitudes conscientes et inconscientes, rationnelles et intuitives.

C'est là la seconde partie du processus d'individuation qui réalise la « *synthèse des éléments conscients et inconscients de la personnalité* ». Cette vraie connaissance de soi conduisant à l'intégration psychologique et à la complétude n'est pas un but en soi, mais une sorte de tremplin pour accéder à l'expérience de la Réalité ultime : « *La réalité qu'on appelle Dieu doit d'abord être découverte dans le cœur de l'homme ; de plus, je ne peux arriver à connaître Dieu si je ne me connais pas moi-même.* » (Maître Eckhart).

Extrait de *Dancing with Your Shadow*