



Connaissance de soi et non fixation sur soi, par Kim Nataraja

Nous avons vu que la connaissance de soi est le fruit de la *garde des pensées*. Mais aborder ainsi la conscience de soi en se concentrant sur les *démons* et les ruses de l'ego comporte un risque inhérent. Il est facile, dans une recherche authentique de connaissance de soi, d'en arriver à une fixation sur soi. Nous devenons tellement fascinés par l'identification de nos besoins de survie « insatisfaits », et par la manière dont ces *blessures* ont conduit aux *démons* qui contrôlent notre comportement, que nous oublions la véritable raison pour laquelle nous faisons cela : la quête de notre vrai moi dans le Christ et la divine réalité, à qui cette quête nous relie. Nous sommes alors comme le mille-pattes de l'histoire suivante : « Le mille-pattes était capable de courir très vite. On lui demande un jour : "Comment peux-tu garder le contrôle de toutes tes pattes, sans jamais les emmêler ni trébucher ? Et à une telle vitesse ! Avec quelle patte commences-tu à courir ?" Le mille-pattes commença à réfléchir et découvrit qu'il ne le savait pas. Il continua à réfléchir en essayant de trouver, mais en vain. Il était bloqué sur place, à continuer à réfléchir au "comment" et incapable de bouger ! »

La conscience de soi peut devenir le plus grand obstacle au progrès sur le parcours spirituel, lorsque nous utilisons cette aptitude de manière restrictive : au lieu d'être une conscience de tout notre être, nous la limitons et la concentrons étroitement à la surface de notre être, l'ego, et même pas tout l'ego mais surtout sa partie blessée. C'est ce que nous devons faire au début, comme nous l'avons vu en parlant des diverses formes de pleine conscience. Mais la raison pour laquelle nous le faisons est de bien se connaître, d'être conscient de soi dans le meilleur sens du terme, conscient de tout notre être, ce qui inclut notre moi superficiel, l'ego. C'est ainsi que nous transcendons l'ego et permettons l'intégration entre l'ego et le reste de notre être. Nous gardons la sagesse de l'ego, mais un ego qui peut désormais avoir une vision plus large – un ego qui fait intégralement partie du tout, qui n'est plus séparé ni isolé. En étant séparés de notre niveau plus profond de conscience, nous sommes en fait aussi séparés des autres, de la création comme un tout et de la source divine à laquelle nous sommes liés. En retrouvant notre unité, nous perdons ce sentiment d'isolement et nous sentons que nous faisons totalement partie du réseau interconnecté de la vie.

La vraie connaissance de soi est le contraire de la fixation sur soi. Il ne s'agit pas d'une connaissance de soi pour elle-même, mais d'une manière d'être en phase avec le moi véritable, imprégné et soutenu par la réalité divine : « La réalité que nous appelons Dieu doit d'abord se découvrir dans le cœur humain ; de plus, je ne peux pas parvenir à connaître Dieu si je ne me connais pas moi-même », dit Maître Eckhart, établissant un lien clair entre le psychologique et le spirituel.

La connaissance de soi va de pair avec la réalisation de son plein potentiel – ce que toutes les principales religions et traditions de sagesse encouragent. Dans le christianisme, Jésus dit : « Je suis venu pour qu'ils

aient la vie, et la vie en abondance. » (Jean 10, 10) Comme ils sont peu nombreux, ceux qui écoutent vraiment l'enseignement profond de Jésus et le laisse transformer leur vie !

Sans une vraie connaissance de soi, nous sommes prisonniers de nos besoins et pulsions. Seule la connaissance de soi amène à la véritable liberté : nous pouvons alors répondre simplement aux besoins d'une situation donnée sans attentes égoïstes ni intentions cachées. Cela nous permet d'utiliser toutes nos ressources, y compris nos facultés intuitives, et de puiser dans l'amour et la sagesse cosmiques. Nous agissons alors en nous souciant des besoins des autres et ce faisant, nous répondrons aussi à nos besoins personnels.