

3<sup>e</sup> millénaire

# 3<sup>e</sup> millénaire

SPIRITUALITÉ ET CONNAISSANCE DE SOI

*Les états  
modifiés  
de conscience*

*Sortie hors du corps  
et Expérience  
de Mort Imminente*

*Une psychologie  
de la conscience  
au 21<sup>e</sup> siècle*

revue3emillenaire.com





“ *Dans une journée défilent des modes d'être qui nous attirent à gauche ou  
notre mental ou notre moi psychologique,*

DOMINIQUE SCHMIDT

# L'Ego, un Somnolant dans l'Irréalité du Rêve

**A**u début, dit le proverbe zen, « la montagne est la montagne » : ce dont nos sens témoignent et que notre pensée confirme est pris comme faits irrévocables. « La montagne n'est plus la montagne » continue le proverbe : le mental domine nos sens et projette ses propres concepts sur ce qui est perçu. Ce que nous pensions être vrai nous apparaît maintenant illusoire. En dernier lieu, conclut le proverbe, « la montagne redevient la montagne » : conscient de ses projections, l'observateur et son mental deviennent silencieux. Sans pensée, seuls les sens fonctionnent et s'émerveillent devant le spectacle de la nature. C'est la découverte de l'être de la montagne dont notre propre être n'est plus séparé. Sans plus rien objectiver, l'Être demeure. Tout redevient ce qu'il est en sa nature intrinsèque; la perception, libre de l'emprise de l'ego, est maintenant inséparable de l'Être qui en est la substance, la montagne est perçue dans l'Être. Ce retour à ce qui est, affranchi de la personne, du moi psychologique, c'est l'Éveil au réel.

Lorsque le "je", le corps-mental, arrête de se projeter sur les objets de la réalité, la montagne se révèle dans son Êtreté. C'est dans cet état de conscience, vide du moi, assimilé au sommeil profond du Vedanta, que la pleine conscience, où tout ce qui existe participe du même Être, s'éveille. La montagne est vue premièrement en sa forme objective, puis en son nom, sa description subjective, et finalement elle est dé-couverte en tant qu'essence de l'être quand le sujet et l'objet sont transcendés dans la pure perception : l'éternel transparait dans le temporel.

C'est ainsi que les états de conscience s'acheminent vers la vérité de l'Être.

« Dans l'état d'expérience il n'y a ni observateur ni observé. L'arbre, le chien, l'étoile du soir n'ont pas à être observés ; ils sont le mouvement même de l'état d'expérience. Il n'y a pas de faille entre l'observateur et l'observé, il n'y a nul espace pour que la pensée s'identifie elle-même. La pensée est totalement absente mais l'être demeure. Penser ou méditer sur cet état de l'être est

*chose irréalisable. L'observateur doit cesser d'observer, et alors seulement l'être se manifeste. Dans la tranquillité de son mouvement paraît l'éternité.* » [1]

En fait, ce sont nos états de conscience qui conditionnent notre perception de la vie. La vie en soi nous est inconnue. Dans une journée défilent des modes d'être qui nous attirent à gauche ou à droite selon les caprices du moment et selon que dominent nos sens, notre mental ou notre moi psychologique, résidu de l'amalgame d'un passé non-résolu. Nous marchons dans la rue et voyons un rayon de soleil sur une des tables d'une terrasse de café et nous y voilà assis ! Nous côtoyons une jolie femme ou un bel homme et voilà que nous nous sentons envahi par l'attraction ou le désir ! Nous entendons une musique populaire et voilà que nous sursautons comme une marionnette manipulée par les fils du rythme saccadé. Soudain, fatigué de cette activité fébrile qui nous pousse hors de nous-même, nous entrons momentanément dans un silence vibrant de bien-être sans objet. Nous alternons ainsi de l'intériorité à l'extériorité sans être dans un contact réel ni avec l'une, ni avec l'autre. Pour un temps nous nous perdons dans les occupations du monde, puis nous nous noyons dans notre subjectivité. Pourtant, il nous faut voir dans l'alternance de ces états de conscience une opportunité d'apprendre à nous connaître et à distinguer les différentes parties de notre nature. En fait, ce dont nous témoignons dans l'anecdote ci-dessus, c'est de la force d'influence irrésistible de la nature phénoménale sur nos humeurs et nos réactions. Existe-t-il derrière ce jeu hypnotique quelque chose qui n'est pas un devenir réactionnel ? Et cette nature phénoménale, dont notre ego, somnolant dans l'irréalité du rêve, résulte, cache-t-elle en son sein une plus grande nature (para-prakriti) que nous découvrirons lorsque nous aurons enfin émergé de notre état léthargique ?

La plupart des gens imaginent se connaître ou bien ils pensent que la connaissance de soi consiste à comprendre les mécanismes de l'ego et à s'en libérer. Nous allons vers une identité ou bien vers la destruction de toute identité. La connaissance de soi

nous emmène dans bien des allées, chaque chemin que nous empruntons est la mesure de notre compréhension qui elle-même dépend de notre maturité. Mais en fait l'amplitude de la connaissance de soi est bien plus grande et dépasse l'entendement de la raison la plus développée, qui par nature est limitée par les opposés du plus et du moins.

Généralement, nous sommes inconscients des différentes parties de notre être qui sont réduites à notre "je" de désir. Nous ne sommes en fait conscients que des désirs et des besoins qui nous animent, mais pas des principes de la nature qui les dirigent et de leurs fins.

Se connaître au quotidien consiste avant tout à se consacrer à la connaissance et à la culture de soi à travers notre nature physique, vitale et mentale. C'est dans l'épanouissement du potentiel latent qui réside en chacun de ces termes que nous sera révélée leur valeur intrinsèque et leur raison d'être dans l'agencement de la manifestation de notre monde. Il semblerait que la loi de l'existence soit Latence, Potentialité, Réalisation, Perfection et finalement Transformation de chacune des expressions de la Nature aux fins de l'Être, de l'âme, de l'étincelle divine, que nous devons découvrir. Ainsi entrevue, la culture de soi est l'action dans le présent pour accomplir dans le temps le potentiel caché de l'Être dans les entrailles de la matière.

Une fois cette vision établie, il nous faut prendre conscience que l'ego n'est pas notre être véritable et apprendre à vivre dans notre être intérieur et non plus dans notre vie de surface qui n'est que sensations superficielles et réactions. C'est à partir de cette nouvelle position, de ce renversement de conscience, que nous pouvons procéder effectivement à l'éducation de notre nature complexe, physique, vitale et mentale. L'ego en est incapable car son intelligence, toute centrée sur lui-même, conditionne et pervertit sa perception. Une fois clarifiée, la compréhension entre l'Être et la Nature (*Purusha-Prakriti*), qui nécessite la transcendance de l'ego, chacun peut agir sur la nature en pleine conscience et procéder ainsi à la culture de soi au quotidien.

Le corps, le véhicule de l'être, doit être entraîné judicieusement pour devenir résistant, fort, souple et agile, afin d'embrasser la vie sans peur et de faire face à ses mille et un contacts. Il doit aussi devenir beau, sans vanité ni narcissisme. Notre société moderne est

“ La plupart d'entre nous  
sommes victimes des influences  
du **désir collectif**. ”



soit hyper-intellectualisée, déconnectée du corps, ou à l'opposé, asservie à ses besoins et désirs. Il faut renouer avec le corps d'une manière saine et équilibrée, combattre son inertie naturelle et l'éduquer à une posture droite, ouverte aux énergies cosmiques.

L'être vital est le plus difficile à transformer car sa nature prend sa source dans le vital animal et se manifeste par les impulsions et le désir, racine profonde de notre ego. Généralement, notre être vital maltraite notre corps par toutes sortes d'abus, il doit donc se libérer de l'inconscience et de l'atavisme des impulsions animales et des désirs égoïstes. Le désir est une force universelle qui pousse les hommes à le satisfaire. Il est comme un courant qui circule et relie entre eux les individus, qui en sont les récepteurs. Il ne faut surtout pas l'écraser ni le réprimer mais le comprendre sans l'alimenter. Autrement, nous risquerions de couper cette précieuse sève, nécessaire à la plénitude de l'esprit. Généralement, le désir s'empare de notre vie, ce qui nous fait vivre certaines expériences intenses dont nous pouvons ensuite tirer un enseignement. Il nous faut "prendre conscience" de sa manifestation en nous-même ou chez autrui "sans jugement", car toute critique ne ferait que l'envenimer. Cette prise de conscience de nos impulsions vitales de gourmandise, de désir sexuel, d'envie, de jalousie, de cupidité, de domination, etc., est un premier pas pour les refréner et les calmer, ce qui facilite leur purification et la transformation du désir égoïste en volonté de compréhension et d'amour. Au lieu d'agir pour satisfaire notre propre moi, notre ego vital s'ouvre au vrai vital dont l'ampleur est cosmique : il ressent ainsi le besoin spontané de vivre dans l'harmonie du tout. En fait, il faut apprendre à nous connecter au quotidien, relier toutes les parties de notre nature, physique, vitale et mentale, à la matière subtile, à la vie et au mental universels, qui sont en réalité la totalité de notre être véritable. Nous sommes en fait les dynamos de la nature universelle concentrée en nous que nous devons libérer en ce qui devient ensuite les champs créatifs de la conscience élargie.

La plupart d'entre nous sommes victimes des influences du désir collectif. Les impulsions de colère, de peur, d'attirance sexuelle, d'enthousiasme, nous sont communiquées subtilement par résonance avec la foule ou le groupe qui les provoque. Quand un désir des bas-chakras monte en nous, la plupart du temps il est stimulé par l'environnement auquel

nous répondons sans nous apercevoir qu'il nous est extérieur. Avant que ce courant de désir pénètre en nous, il nous faut apprendre à le rejeter fermement en discernant que c'est la nature universelle (Prakriti) qui essaie de s'emparer de notre propre nature en stimulant les centres correspondants. La culture du vital demande, afin de nous libérer des énergies qui nous conditionnent, un humour joyeux, une observation désintéressée, une sincérité intransigeante, une constante vigilance et du discernement.

La culture du mental a une triple tâche : énergiser le corps, calmer l'agitation propre au vital et développer une cohérence dans la pensée chaotique ou contradictoire. En un mot, il nous faut apprendre à bien penser et nous connaître dans tous les aspects de notre être. Pour le moment notre mental est soumis à l'inertie du corps et aux caprices de notre être vital. Il doit donc non seulement apprendre à les contrôler et les aider à se transformer, mais il doit aussi pouvoir, sur son propre plan, comprendre les mille points de vue qui se querellent et s'excluent dans l'ego, afin de réaliser une synthèse sublime de l'Être sans frontières. Afin de nous éveiller à une perception holistique et assouplir notre mental qui subit la rigidité de notre ego, il est bon de lire des textes de sagesse qui offrent chacun une vision différente de la réalité. Ainsi, sans prendre parti pour aucune de ces doctrines, l'esprit connaît une ouverture inconditionnelle et un enrichissement sans fin. Le mental est un lieu public où chaque individu, sans s'en apercevoir, pense la pensée des autres. La culture de soi de notre être mental consiste à prendre conscience de ce mimétisme incessant de la pensée et à arrêter sa contagion en notre psyché. Une fois que nous ne sommes plus sujets des pensées des autres (même celles des sages), il nous faut apprendre à penser par nous-mêmes, par un discernement intuitif, faculté du mental supérieur. Au lieu de penser à partir de l'étroitesse de l'ego et des désirs de notre être vital, notre pensée s'élève à la dimension cosmique, à la globalité, et ainsi ne sépare pas l'intelligence du tout des facteurs ou conditions particuliers du moment.

Il nous faut prendre conscience que la plupart du temps nous confondons les différentes parties de notre nature. Nous prenons par exemple l'émotivité pour la spiritualité. En fait, c'est notre être vital émotif centré sur lui-même qui réagit aux choses et non l'amour vrai inconditionnel, qui s'élançait spontanément sans

retour sur soi. Nous confondons aussi la pensée du mental physique ou vital avec la pensée pure du mental propre. La pensée suscitée par les besoins du corps, besoin de confort, de sécurité, de bien-être, ou la pensée stimulée par le désir, l'ambition, ne proviennent pas du même centre et ne sont pas de la même nature que la pensée propre au mental, qui s'exerce impersonnellement dans la réflexion de la connaissance. De plus, la pensée qui provient de notre ego physique, vital ou mental est de nature radicalement différente de celle qui émane de notre être spirituel dont la globalité et l'universalité sont le mode naturel. Ce discernement essentiel des différentes parties de notre nature met de l'ordre dans nos états de conscience qui deviendront ensuite autant de fenêtres de l'être.

En résumé, premièrement prendre conscience que les pensées proviennent de l'environnement collectif ; deuxièmement, discerner leurs ramifications et leurs effets sur notre être physique, vital et mental ; troisièmement, les repousser sans les réprimer, ce qui purifie notre compréhension et fortifie l'intelligence mentale ; en dernier lieu, ouvrir notre mental en largeur, en profondeur et en hauteur, ce qui nous rend réceptifs aux vérités supérieures. C'est ainsi que le mental prend sa véritable place dans l'ordre des choses. Ces états de conscience élargie non seulement révolutionnent notre existence étroite mais nous ouvrent à des possibilités d'être insoupçonnables pour notre ego. Rendre conscient ce qui est inconscient en nous, c'est amener dans l'obscurité de la nuit de l'ego la lumière du jour de la pleine conscience.

*« Lorsque votre intelligence, vos émotions et votre corps seront en parfaite harmonie, s'entraînant, coopérant, se développant mutuellement, la voile qui vous sépare de la Vérité disparaîtra. » [2]*

Derrière notre nature physique, vitale et mentale se cache « l'être psychique » [3] manifesté sur terre pour révéler les splendeurs du vrai, du beau et du bien. L'être psychique est la parcelle ou l'étincelle de l'Être pur intemporel qui gît dans le tréfonds du cœur de chacun de nous, et dont la mission est de s'élever et de grandir dans la magnitude d'un feu Divin. Le corps, le vital et le mental, dont l'ego résulte, ne sont que des

formes phénoménales nées de l'énergie cosmique (*Prakriti*), dont le but est de devenir des instruments parfaits d'expression de l'être. Tant qu'elles ne sont pas vitalisées par l'être psychique (le vrai *Purusha*), qui appartient à la transcendance par-delà la nature cosmique, elles ne peuvent se stabiliser dans aucune vérité, aucune connaissance, aucun bonheur réels et durables. L'être psychique et la réalité spirituelle forment ensemble les éléments éternels de notre nature profonde qui doivent ensuite soulever le voile de l'irréalité de l'ego et du monde présent, qui n'est que son masque mensonger. Seule la venue de l'être psychique a le pouvoir de changer le chaos présent de nos sociétés gouvernées par l'ego en l'harmonie de l'Un.

*« A mesure que cette expérience grandit, elle manifeste de plus en plus une personnalité psychique qui préconise toujours le beau, le bien et le vrai, et finit par devenir assez mûre et assez forte pour orienter la nature vers le Divin. Le psychique peut alors venir complètement au premier plan, briser l'écran mental, vital et physique, dominer les instincts et transformer la nature. La nature ne s'impose plus à l'âme, c'est le Purusha qui impose ses édits à la nature. » [4]*

Le grand courant de la spiritualité contemporaine nous emporte dans la réalisation de l'Être, la vérité ultime de la non-dualité suprême, en nous libérant de la dualité inhérente à notre organisme psycho-somatique dont nos états de conscience émanent. L'Être, l'éternel, est le seul réel, le Devenir, le temporel, est une illusion une maya des sens. Sri Aurobindo diffère de ce mouvement bien qu'il reconnaisse l'éveil à l'Être intemporel comme le point cardinal de toute réalisation spirituelle. Selon lui derrière la maya phénoménale se cache la maya divine où l'Être déploie ses états de conscience dans une graduation progressive de l'Inconscience totale à la Supra-conscience, la pleine conscience de l'infini, pour révéler dans le mode temporel sa suprême nature. L'ego est le résultat de cette première maya mécanique car il est dominé par les opérations de la nature. Le but de l'évolution est d'abord de préparer tous les éléments de notre nature à l'émergence de l'être psychique. Dans l'état du monde actuel gouverné par l'ego dans l'inconscience de la Nature, il ne peut y avoir de connaissance que relative et fragmentée, qui dégénère toujours en exploitation. Toute connaissance supérieure et lumineuse qui descend dans le monde des

“ Apprendre à se connaître est un bonheur naturel qui ne dépend d'aucun objet extérieur à soi. ”

ego, y compris la connaissance spirituelle, est systématiquement transformée en objet mercantile. La connaissance harmonieuse et vraiment créative du vrai ne peut commencer qu'à la naissance de l'être psychique, lui-même d'essence divine.

La difficulté est d'apprendre à distinguer ce qui appartient à la nature (*Prakriti*) en tant que phénomène, qui comprend notre nature physique, vitale et mentale, dont l'ego résulte, et ce qui appartient à l'être (*Purusha*) qui la transcende. Cette distinction est capitale car elle nous libère de toute identification avec nos états de conscience assujettis à la Nature et nous permet de découvrir l'Être en soi infini dont l'être psychique est un mode personnifié descendu dans la nature pour la transformer en connaissance et force divine (*Chit-Shakti*): une nouvelle connaissance est à entrevoir basée sur la transmutation du temporel présent en un nouveau temporel touché par la grâce de L'Être transcendant dans l'action de l'être psychique.

Ainsi progresse la connaissance de soi. D'abord elle se concentre sur ce qui n'est pas soi et culmine dans la découverte du Soi. Puis, après l'expérience du vide bienheureux où le moi psychologique est dissous, un nouveau soi s'élabore, basé sur les valeurs non plus de l'ego mais du Sur-mental dont la vision est globale et l'intelligence multi-dimensionnelle. Le monde qui avait perdu tout attrait, dans la période du rejet de ce qui n'est pas soi, prend une nouvelle valeur. Tout ce qui était devenu que concepts, mots vides, lettres mortes, reprennent vie et deviennent des symboles du réel. Mais là n'est pas la fin de la connaissance de soi, une ouverture encore plus grande à un état d'être infini se libère. Dans cet état de conscience élargie il n'y a que création spontanément renouvelée dans des formes toujours nouvelles de connaissances Supra-mentales. Ces connaissances ne sont plus relatives, contrairement à celles que nous possédons dans notre existence issue de la dualité coupée du corps indivisible de la Vérité. Quand la séparation entre l'observateur et l'observé, origine de la division et du conflit, aura disparu, nous entrerons dans l'ère spirituelle où l'individu, la société et le monde coexisteront dans la même substance d'un même Être. C'est comme si l'absolu se reflétait dans le relatif pour jouir de lui-même dans des formes variées. Le film et l'écran sont tous les deux vrais dans une vision élargie de la lumière de l'être qui les

unit. La question du choix ne se pose plus. Les états de conscience se fondent dans l'être qui en est la source tout en gardant leur saveur propre !

Au début, la connaissance de soi est ardue, mais elle seule peut accomplir notre destin sur terre : "Aimer", "Jouir" et "Créer". La connaissance de soi est la plus belle aventure que nous puissions entreprendre. Tout ce qui auparavant était conflit obscur dans la routine mécanique de la vie de notre ego devient Possibilité, expression d'être et de l'Être. Le premier pas est d'apprendre à transformer notre attitude négative envers nous-mêmes ou le monde en une attitude positive. Cette nouvelle approche change catégoriquement notre contact avec la vie : au lieu de nous recroqueviller sur nous-mêmes, nous nous détendons dans une ouverture à l'autre, à la vie universelle.

Quelle joie d'apprendre à se connaître ! C'est un bonheur naturel qui ne dépend d'aucun objet extérieur à soi.



## NOTES

- [1] - J. Krishnamurti, *Commentaries on Living*, p. 25 (traduit par Dominique Schmidt).
- [2] - Krishnamurti, *De Quelle Autorité*, 1928, Les éditions de l'étoile, p. 42.
- [3] - Selon la vision spirituelle de Sri Aurobindo.
- [4] - Sri Aurobindo, *Lettres sur le yoga*, vol.6, p. 223.



● **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 & 125. Site : [www.dominique-schmidt.fr](http://www.dominique-schmidt.fr)