

3<sup>e</sup> millénaire

# 3<sup>e</sup> millénaire

SPIRITUALITÉ ET CONNAISSANCE DE SOI

***Libération***  
*et*  
***transmutation***  
*des*  
**émotions**  
**perturbatrices**

revue3emillenaire.com

Revue trimestrielle - Mars 2019

DOMINIQUE SCHMIDT

# La place de l'Émotion dans la Connaissance de soi

## La force transformatrice

*Le bonheur du monde dépend de la maturité  
de notre émotion individuelle.*

Les émotions, des plus grossières aux plus subtiles, s'échelonnent à travers nos niveaux d'être. Dominique Schmidt décrit les trois niveaux où les émotions s'enracinent : le physique, le vital et le mental. Il nous mène à l'exploration de leur transformation en paix, générosité et gratitude, jusqu'à l'Amour pur que nous découvrons lorsque « nous recouvrons notre être profond ».

L

plus souvent, c'est une souffrance émotionnelle extrême qui nous met sur le chemin spirituel. Le cœur bien plus que la pensée bouleverse notre existence et nous éveille à la profondeur de la réalité. Comme nous allons le découvrir, l'émotion, sans laquelle la vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue, est l'essence même du divin. L'homme moderne a perdu son âme, c'est pourquoi il est en danger de devenir une machine : le rendement, l'argent, les objets, ont pris la place de l'amour. Laissons la flamme de nos émotions brûler avec ardeur, ne laissons pas notre pensée ou nos désirs vitaux l'éteindre.

Dans notre impatience d'atteindre la réalité ultime, beaucoup d'entre nous pensons que nous devons faire un saut direct dans la conscience pure et outrepasser l'intellect et les émotions. Mais ne devons-nous pas plutôt éclairer notre mental par la lumière de la connaissance divine et purifier notre nature émotionnelle afin qu'elle diffuse avec amour sa chaleur sur toute la création ? Peut-il y avoir

“

Chaque émotion que nous ressentons se traduit dans le **monde**. Nous créons l'ambiance qui nous entoure.

”



connaissance véritable sans l'amour ? Le mental et l'émotion sont des instruments que la nature nous a donnés pour nous découvrir et nous exprimer : ils ont donc leur place dans notre vie de tous les jours.

La connaissance de soi est la clé de l'éveil de la conscience et les émotions jouent un rôle essentiel dans notre quête spirituelle. Prendre conscience de la vraie raison de nos souffrances, de nos plaies psychologiques et de nos réactions inadéquates ou impulsives aux aléas de l'existence, nous donne non seulement une plus grande connaissance de nos mobiles d'être, mais surtout un moyen de nous libérer de notre ego. Tant que nous n'aurons pas découvert la Vérité en nous-mêmes, la Vie-Une dans ses mille expressions, nous serons ballottés sur l'océan de l'existence, à la surface de la vie, dans les vagues du désir et de l'avidité. La connaissance de soi est la recherche légitime, incontournable, pour nous établir dans le Bien-Être authentique. Sans la connaissance de soi, le bonheur durable, c'est-à-dire celui qui ne dépend pas d'un objet précaire (sexe, argent, confort, sécurité, possession, sans oublier l'orgueil

de la connaissance, le gourou personnel, etc.) est impossible. Réaliser cette vérité, c'est faire un pas de géant dans notre éveil et notre développement spirituel. La connaissance de soi ne sépare pas le cœur de l'esprit.

Pendant longtemps, nous confondons plaisir et bonheur. Le bonheur est la réalisation que le tout est solidaire de notre être profond et nous rend joyeusement autonome ; la poursuite du plaisir est causée par le manque, le sentiment de séparation qui nous rend dépendant et esclave des choses. Ce sentiment de manque a dominé l'évolution de la psyché comme celle de notre civilisation. Cette carence fondamentale explique bien le mouvement de nos sociétés de consommation, d'insatisfaction collective, de désir toujours frustré et toujours recommencé de "toujours plus" ou d'"un autre bonheur".

Il y a une loi cosmique qui incite chaque individu, sans qu'il ne le sache, à la complétude d'être. Tant que la vérité d'une chose n'est pas complètement comprise, un sentiment plus ou moins conscient d'insatisfaction nous pousse jusqu'à ce

que nous trouvions la cause du problème. La sagesse complète ne doit pas s'arrêter à mi-chemin car, au-delà de la connaissance ou compréhension qu'il nous faut obtenir, nous devons la rayonner : il est ici plus question d'un état d'être que d'un savoir cérébral. L'émotion pure de l'amour désintéressé facilite ce rayonnement. Mais tant qu'il y a des relents obscurs qui ne sont pas éliminés de notre psyché (et certainement l'émotivité en fait partie car elle est un aspect essentiel de notre complexe nature), nous serons victimes d'une incomplétude d'être et de forces émotives qui nous contrôlent plus que nous ne les contrôlons et qui se répercutent à leur tour négativement en polluant notre environnement. L'émotion doit être comprise, maîtrisée, libérée, puis transformée : le bonheur du monde dépend de la maturité de notre émotion individuelle.

*Nous sommes le monde !*, dit justement Krishnamurti. Chaque émotion que nous ressentons se traduit dans le monde. Nous créons l'ambiance qui nous entoure. Dans notre ignorance de ce fait, nous sommes mécontents de la société sans nous rendre compte que c'est la qualité de notre émotion qui en premier lieu l'a produite ! C'est pourquoi, si nous voulons changer le monde, il est impératif de connaître la nature de nos émotions.

Pour comprendre nos émotions personnelles, il nous faut remonter à la source où elles se sont formées. Il y a, à la racine de la naissance de l'émotion, deux causes concomitantes, l'une métaphysique et l'autre psychologique (psychosomatique), l'être intemporel et le monde manifesté. Cette double connaissance est un outil considérable pour transformer notre nature. Il semblerait que Mère Nature attend beaucoup de nous car, en fait, en nous gît en germe tout le potentiel qui existe en son sein et que nous devons actualiser. Dans ses origines, notre monde coupé de sa source atemporelle aurait suscité le sentiment de séparation fondamentale d'avec le tout d'où est née l'Avidité, émotion primaire subconsciente de manque et de recherche du bien-être

par comblement qui anime toutes les créatures sous formes de faims, d'appétits de toutes sortes. Ce besoin instinctif d'absorption aurait provoqué un processus évolutif dominé par le Désir de s'unir qui s'exprime négativement par la volonté de prendre, comme dans la colonisation, où un pays absorbe un autre. L'avidité serait un instinct basique, un sentiment inconscient général envers les choses, alors que le désir en serait la phase consciente dirigée vers des objets en particulier. L'émotion est le fil conducteur qui, dans les péripéties des millénaires, nous achemine à l'union finale avec l'Un, la source atemporelle : seuls le cœur, l'amour peuvent ouvrir cette porte. L'avidité serait donc la source de toutes les émotions négatives qui évoluent et sont transformées au contact des mille objets de l'existence, depuis l'émotion grossière de la convoitise de l'homme ordinaire jusqu'à l'émotion raffinée du poète ou de l'artiste, ressentie par exemple devant la beauté d'un objet. L'émotion subira d'innombrables transformations depuis la cupidité, l'avarice, la colère, la jalousie, l'envie, la méchanceté, jusqu'à la gentillesse, la générosité, la bienveillance, la compassion, le ravissement, l'émerveillement, l'identification, (cette liste est loin d'être exhaustive mais elle est une indication des variantes de l'émotion qui se stabilise en disposition d'être dans la contexture de notre psyché et détermine ainsi le mouvement même de notre existence au contact des choses). L'émotion, étymologiquement "mouvement vers l'extérieur", est l'énergie instinctive qui nous pousse irrésistiblement vers les autres, au début, d'une manière vampirique, et ensuite par amour du prochain. Sans l'énergie de l'émotion qui nous pousse à nous unir négativement (la possessivité) ou positivement (le don de soi), la création serait restée cantonnée à un égocentrisme indifférent clôturé à jamais sur lui-même.

Pour notre développement spirituel, il est donc essentiel de comprendre l'émotion. L'homme est un être transitoire et contradictoire, partagé entre l'avidité, qu'il porte toujours en lui, et la spiritualité, essence profonde de son être, qu'il lui reste à accomplir. L'homme ordinaire est mû par ses émotions sans qu'il cherche à les comprendre. Mais lorsque commence le cheminement spirituel, tout ce qui est acceptable pour un être qui recherche le bonheur dans son ego ne l'est plus pour soi-même. L'émotion est la boussole qui nous dirige vers notre

“  
**P**our comprendre nos émotions  
 personnelles, il nous faut remonter à  
 la **source** où elles se sont formées.  
 ”

destination divine. Par exemple, l'émotion du sentiment collectif de mal-être face à une existence robotisée dans le matériel devrait être une incitation à la dépasser. Il ne s'agit pas de critiquer ou de réprimer les émotions négatives auxquelles nous sommes sujets (car elles sont les balbutiements formateurs de notre être émotionnel dont l'ego vital est la forme concrète présente vouée à être transformée en son potentiel divin), mais de nous distancier de la petitesse de certaines émotions, comme la jalousie ou l'envie, et d'ouvrir notre cœur à la vie universelle. Sans cet effort préalable, aucune transformation n'est possible. Les émotions doivent être purifiées des désirs mesquins et s'élever dans la sphère spirituelle où elles seront transformées dans la réciprocité de l'amour bienveillant. L'amour est la force cohésive qui maintient tous les éléments de l'univers dans l'harmonie de la joie. L'ego en est le revers : sa nourriture essentielle, comme en politique, est la division !

« [...] ; sans amour, nous pouvons avoir la paix extatique de l'infini, le silence absorbé de l'Ananda, mais non l'absolue profondeur de sa richesse et de sa plénitude. L'amour nous fait passer de la souffrance de la division à la béatitude de l'union parfaite, mais sans pour autant perdre la joie de l'acte d'union : c'est la plus grande découverte que l'âme puisse faire, et toute la vie du cosmos en est une longue préparation. » Sri Aurobindo, *La Synthèse des Yogas*.

Sri Aurobindo, dans sa vision non duelle (*Advaita*) de l'existence, nous montre que toutes les variantes dans la gamme des émotions sont interconnectées, reliées dans une même substance d'être. Ainsi, le plaisir serait une dégradation, une dégénérescence, une chute de l'amour pur, de la joie pure, expression de la félicité infinie (*Ananda*), source de toute chose. Le plaisir vital se rattache à l'amour de soi-même, émotion égocentrique avant tout d'où est né l'amour-propre, projeté dans les objets : alors que l'amour pur est universel et ne sépare pas les objets de son étreinte (autrui est perçu comme un autre soi-même, sans qu'il y ait la notion d'autre). C'est pourquoi le plaisir est prédestiné à être transformé en amour pur qui n'est autre que le plaisir purifié de l'ego. Ainsi libéré de l'objet de l'avidité, le plaisir devient joie pure. La gradation depuis les émotions négatives (possessivité, convoitise, etc.) jusqu'à l'émotion pure, la joie d'être sans objet, est la

marche évolutive de l'ego à travers l'expérience de l'existence emprisonnée dans l'avoir, à la découverte finale de l'Être, là où il s'ouvre et se fond dans la vie universelle.

Il nous faut distinguer l'émotion vitale de l'émotion psychique. L'émotion vitale résulte des contacts avec les mouvements de la vie qui s'expriment sous forme d'appétits, d'avidité, de recherche de la satisfaction et du plaisir. La gourmandise, la luxure, la cupidité forment la base, les matériaux bruts des émotions vitales, auxquelles vont se rattacher la dépendance, la convoitise, l'envie, la jalousie. C'est cette nature vitale qui, en grande partie, construit notre personnalité de surface. Son mouvement instinctif est prédateur, l'ego vital va vers les choses pour les absorber physiquement ou vitalement, comme par exemple dans les échanges sexuels, dans l'absorption de nourriture, et psychologiquement dans la relation possessive, la domination d'autrui, ou dans la tyrannie des idées, où un groupe en absorbe un autre. La lutte pour le territoire, la domination sociale, l'argent, la réussite, la compétition, le rendement, le gain, le pouvoir, la soif de devenir quelqu'un, sont une expression collective de cet appétit vital individuel. A ce niveau de conscience, l'émotion est essentiellement émotivité, sentiment qui naît de l'intérêt et du besoin d'être gratifié. La pensée déterminée par l'ego vital s'articule pour satisfaire toutes ses émotions primaires.

Heureusement, il existe en nous une autre forme d'émotion qui, en revanche, est d'une toute autre nature. Son origine n'est pas dans l'énergie vitale de la nature physique subconsciente mais dans l'âme divine, que Sri Aurobindo appelle l'être psychique, parcelle de la transcendance. L'être psychique est situé au plus profond de notre cœur, derrière notre cœur égoïste. L'émotion égoïste est avant tout centrée sur elle-même et dissimule l'émotion pure ; elle est sentimentalité, sensiblerie, émotivité, qui sont une déformation de l'amour pur, qui n'a aucun mobile personnel. L'émotion de l'être psychique est holistique : comme elle ne veut rien prendre, elle ne retire pas de la réalité totale les éléments, les aspects de l'existence, les êtres et les choses. Sa composante essentielle est l'émerveillement devant la création sans que l'on désire s'approprier quoi que ce soit. Au contact de la vie, elle ressent spontanément de l'amour. Elle est attirée par le beau, le bien, le juste,

le vrai, car ce sont là les aspects-mêmes du Divin dont l'être psychique est une expression manifestée dans la nature. L'être psychique, une fois éveillé, aura le rôle de transformer la nature inférieure, dont l'ego vital est l'expression présente. Il va sans dire que, pour que l'être psychique puisse émerger dans notre nature, il faut préalablement détrôner l'ego. Et c'est par la purification de nos émotions basiques que l'alchimie de la transformation divine peut s'accomplir. La purification revient essentiellement à laver la fenêtre de nos émotions dégénérées pour que le soleil de l'amour puisse pénétrer dans notre cœur.

De même que le mental a quatre aspects – la pensée passive inconsciente, soumise à la loi du troupeau ; la pensée vitale subconsciente, dominée par le désir collectif et les passions égoïstes ; la pen-

L'émotion vitale (*rajasique*), en revanche, est dynamique. Elle est animée par la passion et la satisfaction du désir : la concupiscence, l'avidité, l'envie, entre autres, sont des expressions de cette émotion qui gouverne en grande partie nos sociétés présentes. Généralement, à cause de son caractère impétueux, passionné, nous la confondons avec le sentiment d'amour authentique. L'émotion chaleureuse et joyeuse (*sattvique*) est d'une autre nature que les deux autres, elle n'est plus motivée par le désir des objets mais ressent un élan spontané vers la beauté, l'amour de la connaissance pure et la vie universelle. Elle est sous l'influence de l'être psychique et non de la nature grossière. Ses caractères naturels sont l'émerveillement, la joie d'être et la générosité. Sans cette dernière émotion, d'origine



Photo de Matthew Henry

sée intellectuelle délibérée semi-consciente, perdue dans le labyrinthe des idées ; et la pensée spirituelle consciente, attirée par la vérité – l'être émotionnel comporte aussi, selon la maturité de l'individu, des variantes. Grosso modo, il y a l'émotion tamasique, l'émotion rajasique et l'émotion sattvique. L'émotion apathique (*tamasique*) est limitée aux appétits du corps, au confort, à la routine. Rien ne la stimule en dehors d'un circuit fermé : nourriture, sexe, télévision, et dormir dans les bras d'un autre lui suffisent. L'ennui, la léthargie, le commérage, la lassitude, l'apitoiement, la mélancolie, l'indifférence, sont les variantes de cette émotion passive.

divine, qui gît latente au sein de tout être, il n'y aurait pas d'espoir pour notre humanité. L'émotion participe plus que nous n'en sommes conscients à l'état des choses, aux conditions de notre existence, individuelle et collective : plus grande sera notre compréhension, plus nous serons à même de nous transformer. Une fois transformées, toutes nos émotions égoïstes ont leurs contreparties spirituelles : l'émotion amorphe (tamasique) devient paix et tranquillité, l'émotion vitale (rajasique) pure action désintéressée et volonté puissante, l'émotion sattvique devient pure lumière divine. C'est l'apothéose de l'émotion en son éclat divin.

“

L'émotion est la **boussole**  
qui nous dirige vers  
notre destination divine.

”

Il ne s'agit pas de normaliser l'émotion, d'aller voir un psychothérapeute dans le but de s'adapter à la société dans un compromis acceptable de manière à ce que chacun puisse supporter l'autre, mais d'éveiller l'émotion à son potentiel divin qui est l'amour universel envers chaque chose. Un individu adapté à la société est robotisé dans le ravalement de sa structure à la médiocrité du confort matériel et psychologique. Notre potentiel infini n'accepte pas ce compromis bourgeois comme idéal, mais demande que nous déployions nos émotions intoxiquées par l'ego dans la joie de l'émerveillement, l'émotion de la reconnaissance et le don de soi.

Une fois le processus du moi dépesté, il devient plus facile de libérer l'émotion captive de l'ego au grand air de l'amour universel. Car c'est seulement dans l'ouverture universelle que nos émotions deviennent saines et nous permettent d'entrer en contact authentique avec les choses et les êtres. Sinon, nous vivons dans l'isolement de nos émotions enfermés sur elles-mêmes, cherchant l'amour mais récoltant l'amertume. Dans cette dynamique relationnelle, nous ne rencontrons rien que le monologue du désespoir, émotion sombre de l'amour inassouvi.

La sensation est le terrain primitif où les émotions prennent leur racine. Une fois libéré de toute identification aux objets, le moi se dissout dans l'universalité d'être. L'émotion qui, par attachement, était devenue émotivité, possessivité, se transforme en amour pur. Une fois que nous recouvrons notre être profond, qui est l'Un indivisé dans tout ce qui existe, l'émotion jubile dans notre être de surface, qui est à jamais relié à la source profonde insondable de l'Être.

Il est un fait que sans l'amour, qui n'est pas le plaisir égocentrique, on ne peut connaître quoi que ce soit. C'est pourquoi bien que d'un côté les connaissances scientifiques ou psychologiques stimulent notre mental, elles nous laissent au bout du compte profondément insatisfaits, car, vides de l'émotion, elles nous aliènent de la poésie vivante de la vie. *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas*, nous dit Pascal ; *l'essentiel est invisible aux yeux mais visible au cœur*, (Le Petit Prince). Pourtant, l'ouverture du cœur ne peut se faire sans la conquête de l'ego : mais combien de souffrance l'homme doit-il subir avant d'éprouver le besoin de se remettre en

cause et d'abandonner sa petite vie mesquine, pleine de convoitise, de jalousie, d'envie ? Lorsque l'on regarde un arbre avec son mental, avec ses sens, le voit-on ? Mais si on le regarde avec son cœur, et qu'on laisse tomber l'image de la connaissance que nous avons de lui, peut-être y découvrons-nous un frère ! Si nous apprenions à regarder toute chose avec notre cœur, sans qu'intervienne le calcul, la pensée de l'ego, nous entrions *en une seconde* dans une nouvelle ère, sans faire de philosophie, de politique, ni nous soumettre à une religion. Apprenons à toucher avec douceur la table sur laquelle nous mangeons ou nous écrivons, à tenir la tasse de café avec tendresse, à regarder les objets quotidiens qui nous entourent avec amour : le miracle de l'existence se dévoilera et l'émotion de la joie adviendra spontanément, sans effort. Tout ce qui était inanimé devient animé, les objets deviennent vivants, notre isolement psychologique disparaît devant la magie de la vie, un monde nouveau que nous ne soupçonnions pas se révèle à notre regard transfiguré. C'est l'émotion de gratitude, de remerciement d'être, tout simplement, et non la demande ingrate du désir "voulant toujours plus", qui fera descendre l'Amour sur terre. Seul l'amour trouve un écho dans les choses qui s'ouvrent à nos yeux imprégnés du cœur.



● Après 40 ans de voyage, **Dominique Schmidt** 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 propose, dans un cadre magique de silence et de beauté, 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, 127 & 128.  
Site : [www.dominique-schmidt.fr](http://www.dominique-schmidt.fr)