

# 3<sup>e</sup> millénaire

SPIRITUALITÉ *et* CONNAISSANCE DE SOI



## *La Joie*

*Au cœur  
de la Présence*

LA JOIE

AU CŒUR DE LA PRÉSENCE

# La Joie :

## L'INSTRUCTEUR DE NOS VIES

DOMINIQUE SCHMIDT

**S**elon Sri Aurobindo, le monde est une manifestation de la joie, de la félicité suprême, de l'Ânanda. Cela explique l'instinct de la joie qu'éprouve toute créature : la fleur qui s'étire vers la lumière du soleil est éprise de ce ravissement. Sans le délice de la joie, le monde cesserait, il se désintégrerait dans la poussière du non-être. La joie est le principe premier de la manifestation, inconscient dans

notre nature, c'est-à-dire qu'il va de soi, car être, c'est jouir, et ne pas jouir, c'est souffrir ! La vie sans joie est donc inconcevable. Instinctivement tous nos mouvements, nos moindres gestes, vont vers la satisfaction, le bien-être, la joie d'être. Personne n'aspire à la neutralité d'être, qui s'apparente plus à la mort qu'à la vie. La joie est naturelle, et son opposé, la souffrance, est ressenti comme étant contre nature.

**Le plaisir et la joie sont confondus dans nos vies, mais sont-ils pour autant de même nature ? Il est bien difficile de répondre à une telle question quand le bonheur nous envahit et pourtant, le plaisir qui nous saisit dans la satisfaction et la félicité qui nous inonde dans la pureté de la joie semblent si éloignés... Dominique Schmidt nous amène à découvrir que : « Le plaisir de l'ego et la joie de l'être spirituel sont l'alpha et l'oméga du mystère de l'Ânanda dont les extrêmes coexistent dans une même essence d'être réconciliatrice. »**

“

## UNE BÉATITUDE

TRANSCENDANTE,  
IMMANENTE ET SECRÈTE  
IMPRÈGNE TOUT L'UNIVERS  
ET TOUTE CHOSE EN  
L'UNIVERS. SA PRÉSENCE  
EST COMPARÉE À UN ÉTHER  
SECRET DE BÉATITUDE (...).  
ET CETTE BÉATITUDE EST ICI  
AUSSI DANS NOS CŒURS.  
ELLE EST CACHÉE  
AU DEDANS...

SRI AUROBINDO

”

« *Toute la substance de notre être aspire secrètement à une suprême et totale félicité d'être ; elle la réclame.* »

Sri Aurobindo, *La Vie Divine*

Cependant, dans l'ignorance de nous-mêmes et des lois de la manifestation, nous sommes coupés de cette source de joie inhérente à notre essence, ce qui explique que nous la recherchions dans les choses ou les objets extérieurs. Mais, de ce fait, nous l'extériorisons ! Ainsi, la joie pure, essence profonde de notre être, se traduit à la surface de notre être par un manque qui suscite avidité, cupidité et convoitise pour les choses et les êtres. Ce sentiment de manque, qui n'est que le mouvement de l'insatisfaction à la poursuite du plaisir et des sensations, est ce qui fait tourner le monde.

Il y a toute une hiérarchie de plaisirs qui correspond aux différentes parties de notre nature physique, vitale et mentale. Chaque partie de

notre être ressent un plaisir particulier propre à son domaine. Le plaisir du sexe, de la nourriture, du confort et du bien-être participe aux joies du corps et de la *conscience physique*. L'aventure, l'action, les ambitions sont les passions de notre *nature vitale*, et la pensée réflexive, la recherche, la créativité, sont la joie du *mental éveillé*. Tout l'être s'étire vers le plaisir, vers la joie, qui est innée. La vie de chacun est un élan spontané vers cette infinie possibilité de vibrer le plus intensément qu'on en est capable. Ce qui est fade est vécu comme un désarroi et systématiquement contrecarré par une fuite dans les sensations.

La sensation est à la fois captivante et libératrice. Elle est en même temps la clé qui sert à nous enfermer dans notre attachement aux choses, aux êtres, aux idées, et la clé qui ouvre la porte à la vie libérée et exaltée dans la jouissance des multiples contacts avec les objets dans l'unité de la vie universelle. La sensation de plaisir identifiée à un objet

se transforme en désir d'où naît l'ego. Cette identification collante nous retire du mouvement dynamique de la vie universelle. Seule la sensation non-identifiée, c'est-à-dire sans attachement possessif et sans interférence de la pensée, devient joie pure au contact des mille et un objets du monde. Ce n'est que si nous vivons et mourons en même temps de moment en moment que la sensation libérée du moi devient source de joie pure, indépendante, contrairement au plaisir, qui dépend toujours d'un objet.

Sri Aurobindo nous explique que la suprême réalité, dont l'Ânanda (la béatitude) est l'essence, se serait manifestée dans le monde des formes en s'y involuant, afin que chaque forme ressente la nostalgie de la félicité de son origine divine et soit ainsi poussée instinctivement à la recouvrer par l'union (yoga). C'est certainement la genèse de la poursuite des sensations et du plaisir, qui, inconsciemment, réduit l'homme en esclavage. Ayant, par cette descente dans les formes de la matière, perdu la vision de l'Un, l'être s'éprend naturellement d'objets particuliers (la caverne de Platon). Cette attraction exclusive le retire du contexte de la totalité de la vie et lui fait vivre l'extase, un moment hors de soi, épris d'un objet convoité qui le décevra fatalement un jour, car tout objet n'est qu'une représentation, une forme expressive et limitée du tout. Nous recherchons inconsciemment l'amour du tout, qui seul peut nous combler toujours, sous la forme exclusive d'un être ou d'un objet particulier séparé de ce tout !

*« C'est à une Âme vivante qu'aspire l'âme du bhakta ; la source de toute vie n'est pas une idée ni une conception ni un état d'existence, mais un Être réel. Par conséquent, dans la possession du divin Bien-Aimé, toute la vie de l'âme est satisfaite et toutes les relations par lesquelles elle se découvre elle-même et s'exprime sont pleinement accomplies. (...). Le Bien-Aimé peut se chercher par n'importe quelle relation (...). On le cherche au-dedans, dans le cœur, (...) ; mais on le voit aussi et on l'aime partout où il manifeste son être. Toute la beauté et toute la joie de l'existence sont vues comme sa joie et comme sa beauté ; l'esprit l'embrasse en tous les êtres ; l'extase d'amour dont nous jouissons se répand dans un amour universel ; toute existence devient un rayonnement de sa félicité, même les apparences se trans-*

*muent en autre chose que l'apparence extérieure. Le monde lui-même est senti comme un jeu de la Félicité divine, une Lîlâ, et ce en quoi le monde se perd est le ciel de béatitude de l'union éternelle. »*

Sri Aurobindo, *La Synthèse des Yogas*.

En ces termes sublimes, Sri Aurobindo réconcilie la réalisation spirituelle de "la joie sans objet" avec "la joie avec objets". "La joie sans objet" est l'amour par fusion en l'Être essentiel où il n'existe plus de distinction, alors que "la joie avec objets" est l'amour par diffusion dans le rayonnement universel où cohabitent tous les objets de l'existence. Cette seconde forme de joie célèbre toute la création, toute la gamme des formes infinies d'existence, de la pierre à l'abeille, à l'oiseau, au nuage, à l'enfant, l'homme, la femme, le vieillard. C'est la joie de l'être non plus dans son immuabilité mais dans sa mutabilité qu'expriment les objets de la manifestation qui sont en quelque sorte les êtres de cet Être, des émanations différenciées de sa substance.

Selon Sri Aurobindo, l'univers et sa source ne sont pas une abstraction métaphysique, mais un Être vivant dont l'Ânanda, la joie suprême, est l'essence.

*« Le Divin est un Être et non une existence abstraite ni un état d'infinitude hors du temps »*

Sri Aurobindo, *La Vie Divine*

Ainsi, dans le monde manifesté qui exprime un univers de formes diversifiées, la joie pure est différenciée et déploie une infinité de nuances dans un présent dynamique et varié entre les formes et les êtres. C'est la joie du contact avec tous les objets de la création dont l'individu spirituel se réjouit. Cette joie est organique, croissante et évolutive, car elle est en contact direct avec la nature universelle qui est elle-même en devenir, en constante pulsation créatrice de renouvellement. C'est l'Amour où l'amant et le bien-aimé gardent une distance non-duelle pour mieux jouir l'un et l'autre et restent en même temps fusionnés dans l'extase de l'Un. Mais dans cet état de fusion nous existons toujours au cœur même de cette union :

*« Et même quand notre personnalité semble disparaître en son unité, c'est peut-être bien – et c'est en fait – le Divin individuel qui se fond dans*

*le Divin universel et suprême par une union où l'amour, l'amant et l'aimé s'oublie en la fusion d'une expérience d'extase, mais sont toujours là, cependant, latents et subconsciemment persistants en cette unité. »*

Sri Aurobindo, *La Vie Divine*

En descendant dans la conscience séparatrice, ou du moins égocentrée de l'homme, l'amour et la joie pure de la conscience spirituelle se dégradent en plaisir. Pour le commun des mortels une joie pure sans objet est une notion abstraite et sans saveur et la joie de tous les objets dans l'universalité de l'Être est au plus un idéal bien lointain dans l'actualité du désir exclusif que ressent l'ego envers les choses où l'attraction, la répulsion et l'indifférence sont instinctifs et règnent dans un monde fragmenté.

Les sensations, le plaisir, le désir, les objets et l'ego sont étroitement liés. Comprendre leur genèse, leur mode de fonctionnement, est donc essentiel dans le chemin spirituel. En fait, cette connaissance est incontournable si on veut accéder au mode supérieur d'être spirituel où la vie et tous ses objets sont perçus dans un même champ unifié d'être. Le travail ardu du chemin spirituel consiste à dévoiler ce qui est voilé, strate après strate.

Cependant, cette connaissance du processus de notre moi intime, que Krishnamurti excelle à démanteler dans son enseignement, n'est qu'un premier pas sans lequel nous serions assujettis au mode inférieur de la Nature. À cette étape, nous ne sommes que des pantins de la Nature, mus par nos peurs et nos désirs. Une fois libérés de ce processus du moi égotique, nous sommes prêts à explorer les lois profondes de la nature universelle, les lois des énergies qui régissent notre cosmos et nous-mêmes. Cette exploration d'ordre cosmique ou holistique nous amène à découvrir la source transcendante responsable de l'univers qui est en même temps immanente en nous-mêmes. Cette ascension en crescendo de la connaissance de soi, du monde, de l'univers et de leur source transcendante apporte un élargissement de notre conscience dont les joies s'affinent, s'approfondissent, s'amplifient et se multiplient à chaque étape. En réalité, la joie est le vrai conducteur de nos vies : elle nous amène à toutes sortes d'expériences, d'une profondeur sans fond.

La Joie intégrale de Sri Aurobindo nous montre une félicité d'une richesse insoupçonnée par notre mental, même par la pensée pure de la haute raison qui suit exclusivement la connaissance impersonnelle, la connaissance objective, empirique et rationnelle ou bien la connaissance métaphysique à la recherche exclusive de l'Un. Cependant, le cœur appartient à un autre ordre de la réalité. Il est évident que dans le registre de la joie, celle du cœur et celle de l'esprit ne sont pas de même nature et surtout ne vibrent pas de la même intensité, mais pourtant, à un niveau supérieur d'être et d'expérience, elles peuvent être complémentaires, s'enrichir mutuellement. En fait, le cœur et l'esprit, au diapason, nous ouvrent à une gamme encore plus élargie de la joie et empêchent l'étroitesse de l'un et de l'autre lorsqu'ils agissent exclusivement.

*« Une Béatitude transcendante (...). Immanente et secrète, elle imprègne tout l'univers et toute chose en l'univers. Sa présence est comparée à un éther secret de béatitude (...). Et cette béatitude est ici aussi dans nos cœurs. Elle est cachée au-dedans, voilée aux laborieux efforts du mental de surface qui n'en saisit que quelques faibles traductions défectueuses, dont il fait diverses formes de joie de vivre, mentales, vitales et physiques. »*

Sri Aurobindo, *La Vie Divine*

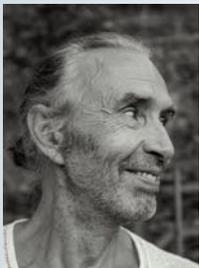
Mais lorsque notre mental, notre vie et notre corps s'ouvrent à la dimension spirituelle de l'existence, eux aussi ont l'expérience de la joie pure dans leur domaine propre, ce qui ajoute à la gamme totale de la joie une richesse infinie de variantes. Le corps, en lui-même libéré de l'emprise de l'ego, éprouve sa propre joie, dont l'inspiration et l'expiration deviennent le rythme extatique, la marche cadencée de nos membres libérés de la sclérose égotique. En fait, le mental, notre nature vitale, et le corps, libérés de la grossièreté de l'ego, se subtilisent, se raffinent, se purifient, et deviennent des instruments de l'âme réceptifs à la réalité spirituelle supérieure. Une fois éveillées à la vie spirituelle, toutes les parties de la nature de notre être participent à la joie divine et à la vie universelle.

Nous devons apprendre à distinguer les deux émotions que sont le plaisir et la joie pure. L'un participe à la vie égotique et nourrit son propre moi et l'autre conduit à l'existence spirituelle, exaltée par la beauté du monde. Au fur et à mesure que notre entendement de leur nature distincte progresse, notre conscience subit une transformation spirituelle. Il faut se dire qu'il n'y a pas de miracle, on ne peut du plaisir accéder à la joie pure sans objet. Pour cela notre conscience doit non seulement s'élargir universellement (plus de drapeaux, plus d'élitisme), mais surtout se départir de tout ce que l'on retient (symboliquement) entre les mains pour se l'approprier. C'est dans ce lâcher-prise en pleine compréhension du sens que notre conscience devient ouverte et réceptive à l'éther spirituel omniprésent dans l'univers qui infuse tout notre être, jusqu'aux pores et aux cellules de notre corps.

Cependant, la recherche du plaisir, qui n'est que dégénérescence de la joie pure, fait partie d'une croissance nécessaire à notre être à travers un jeu fermé dans, par exemple, l'exclusivisme et la possessivité dans un couple, un groupe d'amis, un parti politique, une secte. Ces échanges dans

les murs clos d'une relation exclusive deviennent porteurs d'enseignement, car, dans l'asphyxie du rapport fermé, un jour on ouvre toutes les fenêtres pour respirer enfin la vie sans frontières. L'ego s'intensifie avec la possessivité des objets et c'est cette intensification de soi-même qui un jour débordera dans une aliénation bienfaisante où tout d'un coup toute la fondation de notre existence s'écroulera et laissera place à la joie pure libre de tout objet et surtout de soi-même ! C'est l'éveil et la libération de la vie dans la joie... Le plaisir de l'ego et la joie de l'être spirituel sont l'alpha et l'oméga du mystère de l'Ânanda dont les extrêmes coexistent dans une même essence d'être réconciliatrice. C'est, d'après moi, en cela que consiste le Chemin spirituel dans les nuances de la joie qui sont les expressions uniques et infiniment diversifiées de l'Ânanda suprême !

Embrasser le tout et en même temps toute chose, sans vouloir en tirer profit ni se les approprier, c'est entrer dans la divine Lila de la danse cosmique où le plaisir exclusif subit une transformation alchimique et devient Joie pure *avec* ou *sans* objet.



● Avec sa compagne, **Dominique Schmidt** propose, dans le cadre magique de silence et de beauté, des Cévennes profondes, gîtes, retraites, spiritualité, yoga et massage pour ceux qui adorent la nature.

Vous pouvez le contacter par téléphone au 07 62 51 69 40 ou par courriel : 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) ; *La grande aventure initiatique. Siddhârtha aujourd'hui* (Éd. Accarias L'Originel, 2015) et *Krishnamurti - Sexe, ombre et vérité* (2019).

Site : [www.dominique-schmidt.fr](http://www.dominique-schmidt.fr)

**Dominique Schmidt**

**"QUI SUIS-JE"**

**LE VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025 À 15 H**

SALLE USF  
15 RUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU  
75001 PARIS

(ENTRÉE PAYANTE)

Notre "Je" contingent, existentiel, résulte d'un contexte à la fois familial, social, géographique et historique. lorsque ce "Je" découvre sa source éternelle et intemporelle, il est libéré et il expérimente une mort psychologique. Que devient ce "Je" ensuite ? Y auraient-ils une autre forme d'être, un nouveau mode d'être ? Où, par exemple, Dominique deviendrait le vrai Dominique, sans perdre son nom... ?