

3^e millénaire

CONNAISSANCE DE SOI ET SPIRITUALITÉ

La **S**piritualité
au **Q**uotidien

DOMINIQUE
SCHMIDT

La spiritualité en action

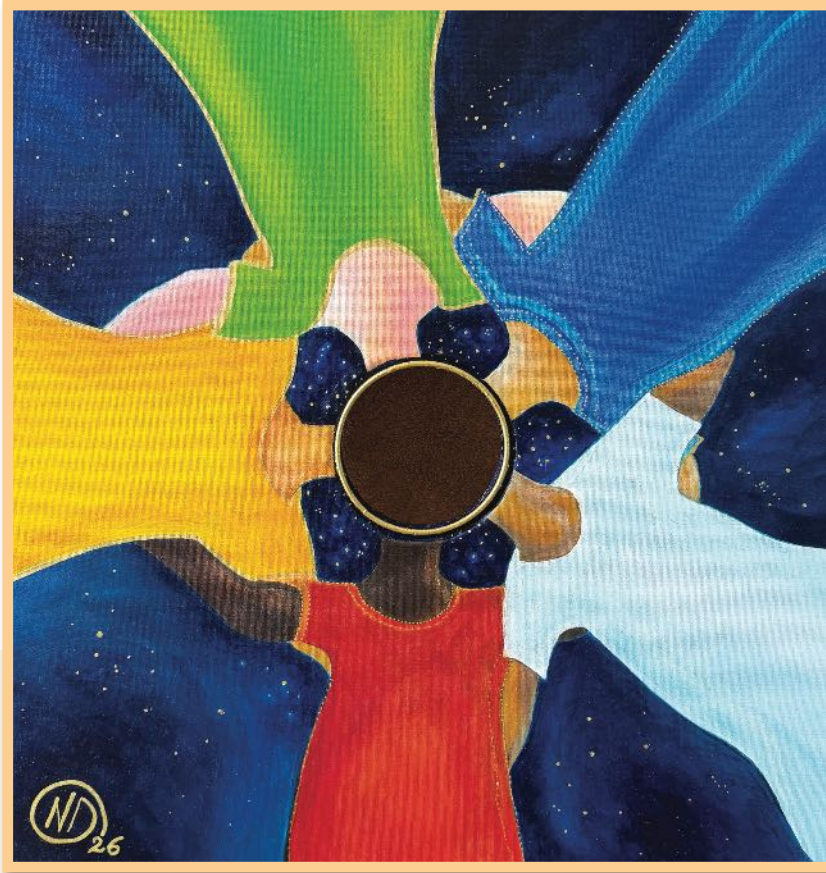
La spiritualité est aspiration vers la vérité et la sagesse, un investissement de tout notre être vers cette fin, et aussi une action dans le monde selon notre nature et nos aptitudes.

La spiritualité authentique ne se sépare pas du courant de la vie. C'est dans la vie même qu'elle prend forme et inspiration ; elle sort du monde des idées et s'incarne dans l'action du présent et en même temps s'insère dans les principes clés de l'évolution de notre monde. En revanche, dans la

recherche exclusive de la libération personnelle dans le seul bien-être d'un Nirvana convoité loin des vicissitudes et des remous de l'existence, le monde, qui a tant besoin de la participation de chacun de nous, est condamné à se dégrader davantage.

La spiritualité au quotidien est une **action décisive** de notre part dans la régénération de notre être et de notre nature, non comme une fin en soi, mais pour manifester **une action vraie et harmonieuse dans le monde**. La spiritualité vécue est une action vivante du divin dans notre forme

LA SPIRITUALITÉ EST SOUVENT ENVISAGÉE COMME UNE SIMPLE VOIE D'ÉVEIL CAR SANS ACTION PARTICULIÈRE. POUR DOMINIQUE SCHMIDT, L'ÉVEIL, OU L'ILLUMINATION, EST AU COMMENCEMENT D'UNE TRANSFORMATION ET D'UNE RÉGÉNÉRATION DE NOTRE TRIPLE NATURE, MENTALE, VITALE ET PHYSIQUE.



Un pour tous
© Nicolas Dumas

“
Nous sommes
le monde !”

Krishnamurti

humaine. La connaissance de soi et la dissolution de l'ego sont la préparation nécessaire à un élargissement de nos activités non plus égocentrées mais tournées vers l'épanouissement de tous et chacun dans la reconstruction d'un monde avec les matériaux des principes et vertus spirituels d'amour et de fraternité. Le soi égotique s'éteint et s'ouvre au Soi universel berceau de la vie spirituelle. La spiritualité n'est donc pas une pratique de développement personnel isolée ou la seule compréhension des textes spirituels, mais s'élabore avec la vie du tout, l'intelligence universelle qui anime toute chose dans un même mouvement. La spiritualité est *union* (yoga) avec la vie qu'il incombe à chacun de faire resplendir dans tous ses actes et gestes.

En Inde, il y a deux courants de spiritualité qui à l'origine n'étaient pas exclusifs l'un de l'autre, mais qu'ensuite, on sépara en deux écoles dis-

tinctes. La spiritualité du 3^{ème} Millénaire ne perpétue plus ce schisme, la querelle de l'Être et du Devenir, séparant la transcendance immuable de l'impermanence de notre monde en perpétuel mouvement (d'un côté, la vérité, de l'autre une illusion), mais réconcilie ces deux aspects dans une action concrète en soi-même et dans le monde. La spiritualité au quotidien demande de chacun de nous une vigilance constante et l'audace d'aller plus profondément en notre être et nature pour y trouver notre vraie source. Ce contact avec notre être essentiel peut seul contrecarrer les conflits irrésolubles au niveau de l'ego et mettre sur la balance du monde une action puissante et non pas seulement de belles pensées de spiritualité qui bercent notre conscience.

« La vie est action », « la vie est relation » nous dit Krishnamurti : tout notre être est conçu pour

agir, ce qui n'est pas le cas de la pierre dont la nature est inertie. Il s'agit donc de trouver la relation juste avec les choses et les êtres qui spontanément engendrera l'action vraie et harmonieuse.

Le divin est essence spirituelle intemporelle, mais il est aussi **action** dans un monde en devenir dont nous sommes les protagonistes. Au début, dans notre ignorance et dans l'ignorance du jeu des forces qui gouvernent l'univers, cette vérité nous est voilée et nous ne pensons qu'à nous-même, à la satisfaction de nos désirs ; et ensuite, après notre premier éveil, qui dissipe notre ego, d'autres éveils s'initient dans les différentes parties de notre nature qui correspondent à la hiérarchie cosmique de la matière, la vie et le mental universels en évolution. Chacun de ces principes possède sa vérité particulière, sa nature et son mode d'être, que nous devons épanouir en notre propre nature. La vie spirituelle n'est pas que le retour dans l'Être indifférencié et impersonnel, elle est aussi maîtrise des énergies de la nature en

sélection étriquée du Mental universel, la spiritualité au quotidien reprend en main ce que la nature nous a donné et au lieu de délaissier notre corps-mental, nous l'accordons aux vérités cosmiques. C'est l'ouverture des chakras et chacun de nos centres, réveillé de sa torpeur, retrouve sa valeur positive et créative.

Notre corps, par exemple, cache tout un potentiel que nous ne soupçonnons pas. Il s'agit de transformer un corps difforme grossier en un corps lumineux, en le corps glorieux présagé par une certaine sagesse. Notre corps, temple de l'âme, doit être entretenu à cette fin. Manger sainement, faire un peu de méditation ou marcher n'est pas suffisant, l'exercice physique est essentiel. Pratiquer un sport ou du yoga, courir, se muscler, selon son âge et son tempérament, doit faire partie intégrale de la culture spirituelle au quotidien. De même, la vie mentale ne doit pas être négligée, bien qu'elle ait son apogée dans le mental cosmique qui l'élève à son vrai potentiel. Plus la pensée aspire à la globalité, à une largeur d'être, plus elle devient holistique, vraie et créative. C'est de la pensée étroite émise par notre ego qu'il faut se libérer. C'est à partir d'un mental silencieux, dans l'arrêt du bavardage incessant de l'ego, que la perception s'affine et devient de plus en plus sensible à la vie universelle. Apprendre à voir la beauté dans la nature et les êtres est aussi un entraînement nécessaire au quotidien pour éveiller l'âme à l'élévation spirituelle. Voir le Beau, c'est entrer dans l'âme du Divin et embellir le monde. Il faut éveiller dans tout notre être ce désir instinctif de joie que ressent toute créature, que l'on peut témoigner dans l'extase de la fleur qui s'étire vers la lumière du soleil.

Il est vrai que l'aspirant spirituel doit commencer par l'illumination de sa conscience par la connaissance de soi, mais la spiritualité au quotidien doit se réjouir des immenses possibilités que recèle le réel qu'elle doit un jour explorer et mettre en œuvre. Nous sommes illuminés par l'Être dont nous nous sentons solidaires, mais le travail spirituel est aussi d'illuminer toutes les parties de notre nature pour qu'elles répondent de plus en plus adéquatement aux défis inévitables de l'existence en perpétuel devenir.

“
L'éveil spirituel à l'Être doit être accompagné d'une action sur les formes qui nous entourent et en sont l'expression.

”

nous-mêmes et dans notre environnement. Elle implique ainsi notre participation dans le monde dont nous nous sentons de plus en plus solidaires et responsables.

Sous la tutelle de l'ego, les différents centres ou chakras sont bloqués. De ce fait, notre vrai potentiel infini, latent, ne peut se déployer. Il est commun, lorsque l'on aspire à la spiritualité, de confondre l'ego et les instruments de la nature et ainsi de négliger ou rejeter le corps-mental comme un processus psychosomatique illusoire, ou, comme il est dit dans les textes sacrés, comme un simple revêtement. Prenons garde à ne pas prendre cette vérité à la lettre : notre corps, l'habitat de notre âme, a été engendré par le Corps cosmique, notre vie est un tourbillon de la Vie universelle, notre mental une

Lorsque notre esprit, notre vie et notre corps s'ouvrent à la dimension spirituelle de l'existence, ils expérimentent la joie pure dans leur propre domaine. Le corps, libéré de l'emprise de l'ego, ressent sa propre joie, où l'inspiration et l'expiration deviennent un rythme extatique. En vérité, l'esprit, notre nature vitale et le corps – libérés de la grossièreté de l'ego – deviennent subtils, raffinés, purifiés et se transforment en instruments de l'âme réceptifs à une réalité spirituelle supérieure. Une fois éveillés à une existence spirituelle, toutes les parties de notre être partagent la joie divine et la vie universelle.

Aussi, le pouvoir de l'esprit, de l'âme, sur la matière doit faire partie d'une action spirituelle au quotidien. Mettre de la lumière, éveiller de la conscience dans les atomes et les cellules de notre corps, ainsi que donner de l'amour aux objets qui nous entourent produit une métamorphose de notre environnement. Il suffit de faire ses courses au supermarché pour se rendre compte de l'apathie générale, de l'endormissement collectif qui nous laisse en proie à nous-même et aux autres et nous fait subir un destin passif, sans âme et direction. Est-ce cela le destin de notre humanité, la raison de notre naissance sur terre ?

L'éveil spirituel à l'Être doit être accompagné d'une action sur les formes qui nous entourent et en sont l'expression. Les formes physiques qu'habite l'Être ont différents degrés de conscience. Notre conscience éveillée à la vie spirituelle s'accorde à l'expression unique de chacune d'elles et ainsi dans cette empathie elle aide la création à s'épanouir. Aidez un petit animal sans défense et en difficulté et aussitôt vous ressentirez un influx d'amour qu'il vous renvoie inconditionnellement. L'amour répond à l'amour et l'éveille ! Ce qui va changer le monde, ce ne sont pas les idéologies, faites d'idées et de mots dépourvus de tout sentiment altruiste authentique, mais l'action spirituelle que nous devons encourager et mettre en place dans nos activités quotidiennes.

« Nous sommes le monde ! » phrase inoubliable de Krishnamurti. Si nous sommes envieux, nous créons une société compétitive, reflet de l'avidité individuelle et collective. Changer le monde com-

mence toujours par soi-même. L'action de la spiritualité au quotidien est donc multiforme. Loin de nous dérouter ou nous déconcerter, *cette richesse d'être* est plutôt une preuve que nous sommes face à un infini sans bornes dans lequel l'essence qui nous habite nous incite à vivre. Les ressources de cet infini sont pour le moment bloquées par l'ego et le but de la spiritualité vivante et dynamique est d'éveiller, d'épanouir et de parfaire ce potentiel divin afin de le réaliser sur terre. La spiritualité au quotidien n'est pas juste un havre de paix, elle fait face aux éléments négatifs qui constituent notre environnement et essaient de nous subjuguier. Aussi, il nous faut être vigilants avec nous-même et ne pas subir les forces d'inertie qui nous attirent vers le bas et interfèrent avec notre développement et éveil spirituels. Ne nous culpabilisons pas si nous chutons et rechutons encore, l'ego millénaire, bien qu'intrinsèquement illusoire, est un adversaire redoutable dont l'armature sont les forces de l'habitude, la répétition dans le confort de ce qui est et qui abhorre le changement.

La spiritualité au quotidien est, comme dit Mère, *un laboratoire vivant*, tout en nous est à remodeler par les forces vivantes de l'esprit universel en symbiose et participation avec notre âme individuelle. Notre potentiel divin doit être libéré dans notre nature et conquérir l'emploi négatif, ou du moins trop restreint, de ce que la nature a évolué en nous sous forme d'ébauche sans que nous n'en comprenions les vraies raisons ou les buts assignés par les desseins cosmiques.

Dans l'Inde antique, le *karma yoga*, le yoga des œuvres, dont on trouve un brillant exposé dans la Gîta, commentée par Sri Aurobindo, est considéré avec la connaissance de l'Un (*Jnana*) et l'amour, la dévotion (*Bhakti*), comme un aspect essentiel de l'existence. La vie spirituelle qui s'accorde à la vie universelle est une vie d'action. Précisons que ce que nous appelons généralement action n'est en fait que *réaction* et n'a rien à voir avec une action vraie. Notre monde subit le *karma*, dans le sens d'effet de nos réactions qui en devient la cause. Prendre conscience que nos actions ne sont que réactions est la libération de l'intelligence confinée dans l'ego. La vie libérée des réactions de notre

ego prend son envolée dans l'éther spirituel où règne la lumière divine. Cependant le monde résulte d'un jeu de forces, parfois antagoniques, qu'il nous faut comprendre afin d'agir le plus adéquatement possible dans le moment historique dont nous sommes solidaires. La spiritualité n'est pas un refuge mais un moyen d'actualiser ce qui est vrai dans des formes harmonieuses.

Nous sommes nés avec, dans notre nature, les tares de l'involution mais aussi avec une étincelle divine, source de la spiritualité, qui est la promesse d'une victoire sur nous-même et le monde. L'involution a fait naître l'ego, l'évolution est la lutte de l'étincelle qui gît en nous pour devenir une flamme et consumer à la fois notre ego et les conflits inhérents à cet obscurcissement originel. Le travail spirituel prend en considération ce fondement de notre existence terrestre et nous apprend à être indulgents envers notre prochain quand nous témoignons des tares et faiblesses qui nous accablent tous à différents degrés. Dans notre

l'éternel présent en perpétuelle recreation dans l'ici et maintenant, c'est *la joie de vivre dans la largeur d'être* ! Plonger en soi-même pour découvrir le potentiel infini qui se cache en soi et le mettre en œuvre au quotidien, c'est le mariage de la surface avec la profondeur, *le jeu de la vie* ! Chercher le joyau non plus dans les choses mais dans le tréfonds de notre être où sommeille notre âme, c'est *le trésor lové dans nos cœurs tant rêvé* ! Silence-dynamisme, contemplation-action, transcendance-immanence, ne sont plus opposés mais deviennent la texture de la méditation holistique, intégrale, dont la spiritualité au quotidien révèle la richesse !

« (...) *prendre contact avec notre Être profond, c'est vivre notre vie de chaque jour en accord avec lui. Inspirés par cette profondeur, tous nos mouvements, tous nos gestes acquièrent une légèreté d'être dans la puissance du vivre. Ce mode d'être rendu transparent par le contact divin enflamme joyeusement les besognes inévitables de l'existence et transforme ce qui semble ennuyeux en une célébration de la vie. Au lieu d'être dans les exigences et les attentes de notre ego nous sommes au contraire dans le remerciement. Que ce soit faire les courses, prendre une douche, ranger ses affaires, c'est la profondeur, l'âme de la vie qui s'associe à tous nos gestes de surface et métamorphose notre existence. En un mot, c'est la joie d'être par le seul fait d'être présent, ici et maintenant. L'action n'a plus de mobile autre que de faire l'acte nécessaire au moment, mais elle est faite dans la joie de la pleine conscience et sans attachement.*

La méditation nous fait jouir de l'action et de l'inaction, du faire et du non-faire, car ces deux modalités d'être, en apparence antagoniques, en fait se complètent dans le spirituel intégral et s'impliquent l'une l'autre. L'action dans le monde sans contact avec l'essence intemporelle devient chaotique, conflictuelle, superficielle, et finalement destructive, une action ou plutôt une réaction égotique dans l'isolement psychologique, coupé du réel. (...) Mais l'action dans l'arrière-plan du non-agir (tel le Tao) de l'essence universelle est créatrice, car elle est inspirée par la vision du vrai, du juste et du beau consubstantiels à l'absolu dans des formes toujours renouvelées de l'être.

“ *Embrasser le silence dans l'abstention de nos désirs égotiques et découvrir l'Être immuable derrière notre forme...* ”

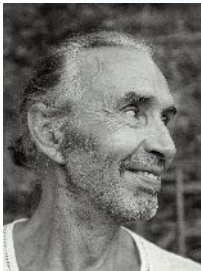
cheminement, prenons soin de ne pas développer de sentiments de supériorité, comprenons le double sens de notre origine, à la fois divine et déchue avec dessein. Une action juste résulte d'un élargissement de conscience qui remonte jusqu'à nos origines transcendantes et universelles.

La méditation dans notre quotidien est un des moyens pour nous accorder à cette complétude d'être. Elle comporte de multiples facettes. Embrasser le silence afin que dans l'abstention de nos désirs égotiques et de nos impulsions vitales nous découvriions l'Être immuable derrière notre forme, derrière toute forme, ce qui nous unit à l'essence intemporelle qui sous-tend notre monde manifesté, c'est l'expérience de *l'amour inconditionnel* ! Se joindre à l'action cosmique, dont nous sommes un mouvement particulier, dans son dynamisme de réalisation créative afin de jouir de

Quand je donne un coup de balai, en fait, c'est l'universelle essence qui s'associe à mon geste. En prendre conscience, c'est entrer dans la conscience méditative et la joie de la participation (...). »

Extrait de mon dernier livre, *La Méditation de l'Éveil – Manuel de Méditation intégrale.*

La spiritualité au quotidien est un hymne au divin qui donne à la vie notre reconnaissance et non pas le spectacle présent d'une humanité blasée par trop de confort, endormie par et dans une technologie envahissante. La spiritualité doit pulser dans nos âmes et animer notre existence dans une exaltation constante, régénératrice.



● 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), *Krishnamurti - Sexe, ombre et vérité* (2019) et *La Méditation de l'Éveil* (2025) (Éd. 3^e millénaire).

www.dominique-schmidt.fr

Dominique Schmidt

L'Enseignement de Krishnamurti

Questions et Réponses

LE MERCREDI 10 JUIN 2026 À 15 H

Dans cette conférence nous allons explorer les mots-clés de l'enseignement de Krishnamurti afin de nous libérer du connu et des conditionnements qui nous gardent prisonniers de nous-mêmes dans un monde fermé. L'Enseignement, c'est faire le vide du contenu égotique de notre conscience qui se transforme, dans cette vacuité, en la Vie créative...

La révolution spirituelle

Conférence

LE MERCREDI 17 SEPTEMBRE 2026 À 15 H

Il y a eu des révolutions matérielles, économiques et technologiques. Il y a eu aussi des révolutions psychologiques et idéologiques. Toutes, laissent l'homme au point de départ : isolé en lui-même dans un monde de séparation.

Il est urgent dans notre temps de détresse et de fausseté, d'accéder à la révolution spirituelle dont l'éveil au fondement divin, qui est omniprésent et unit toute chose, est le cœur...

SALLE USF 15 RUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU

75001 PARIS

(ENTRÉE PAYANTE)

La Méditation de l'Éveil

Découvrez le livre de Dominique Schmidt disponible sur la boutique 3^e millénaire !

revue3emillenaire.com

