



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ;
psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la
psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux
techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ;
spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de
l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie
Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole
Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de
l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre
« S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti »,
Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif
« connaissance de soi, Editions Altess,
du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles

La conscience d'être, qu'est-ce que c'est ?

Avant d'essayer de répondre à cette vaste question existentielle, interrogeons-nous sur ce qu'est l'être. Chacun d'entre nous a fait l'expérience du dévoilement de l'être dans des instants de lâcher-prise ou soudain, sous la banalité des apparences familières apparaît un monde plus pur auquel nous nous sentons complètement reliés. En ces instants où tout paraît plus clair, où le temps semble s'arrêter un instant, nous sommes comme saisis par quelque chose d'indéfinissable qui nous ouvre, qui nous arrache au monde du connu. Freud¹ nous parle d'une inquiétante étrangeté avec une sensation d'angoisse, Abraham H. Maslow² d'expériences paroxystiques pour définir ces moments où nous percevons l'ineffable,

¹ Sigmund Freud, *L'inquiétante étrangeté et autres essais*, Paris, 1985, Ed. Gallimard.

² Abraham H. Maslow, *Vers une psychologie de l'être*, Paris, 1974, Ed. Fayard

Romain Rolland³ d'un sentiment océanique, Michel Hulin⁴ de la mystique sauvage. Cet état où nous lâchons les conditionnements, le connu, le monde visible et concret pour percevoir l'inconnu, l'invisible, le non conditionné correspond à un « flash existentiel » et à « Cette intuition qu'une bribe de l'essentiel nous est révélée et fait partie de l'existence quotidienne, pour peu qu'on sache écouter le moment exceptionnel sans avoir peur ⁵».

Cette expérience profonde correspond à un moment où l'individu perçoit l'essentiel de l'être du monde et, de ce fait, il se rapproche de son être propre. La perception, dans de tels moments, ne réalise pas une classification de ce qu'elle voit, mais elle tend à saisir l'être dans son individualité. La chose observée, que cela soit le monde, un arbre, une personne, un objet, est perçue dans son unité au-delà du mot et du concept qui ne sont pas la chose mais sa représentation. Pendant cet instant, l'individu s'efface, il est comme hors du temps et de l'espace, comme suspendu à une autre réalité. Il y a alors transcendance du moi car la personne peut manifester de l'oubli d'elle-même, du détachement et ressentir l'amour et la compassion propres à l'être qui se dévoile.

Dans ces brefs instants nous reprenons contact avec notre être véritable et nous avons l'impression de rentrer à la maison.

L'être constitue l'essence invisible et indestructible de chaque personne, il est notre moi le plus essentiel, le plus profond. Il est l'énergie de vie qui anime toutes formes et qui existe au-delà de toutes formes. Ce dont nous parlons ici et que nous nommons « être », d'autres l'appellent Esprit, Dieu, conscience, énergie, l'incréé, ...

La conscience d'être correspond donc à un état de présence, d'écoute, d'attention à cet essentiel, à cette autre réalité que je nomme le réel toujours présent derrière le voile du monde matériel et conceptuel que je nomme la réalité. Le réel est toujours là, à chaque instant de notre vie mais nous ne savons plus le voir ni le ressentir car nous nous sommes identifiés au monde de la réalité et nous sommes enfermés dans la croyance que seul le visible constitue la vérité de la vie. Les conditionnements sociaux, culturels, familiaux nous ont rendus aveugles et ignorants de nous-mêmes.

³ Sigmund Freud, *Correspondance*, Paris, 1979, Ed. Gallimard

⁴ Michel Hulin, *La mystique sauvage*, Paris, 1993, Ed. PUF.

⁵ René Barbier, *L'approche transversale, L'écoute sensible en sciences humaines*, Paris, 1997, Anthropos, p. 130

Mais comment développer cette conscience d'être, cet état de présence à ce qui est là dissimulé derrière les apparences de la réalité ? Bien des chemins peuvent mener à cet état d'attention. Parfois notre conscience fermée commence à s'ouvrir sous le choc de la souffrance mais elle peut aussi s'ouvrir par un flash existentiel comme défini précédemment, un événement, une rencontre ontologique ou par la pratique de disciplines spirituelles telles que le yoga, le Qi gong, la méditation, l'art, ... L'homme qui a eu l'intuition et la perception de son être essentiel peut devenir un chercheur ; il entre dans le long apprentissage de la connaissance de soi pour parvenir à calmer l'agitation du mental et faire taire le bruit incessant de ses pensées. Sa quête le mènera à l'exploration de son inconscient, au renoncement de ses conditionnements, de ses croyances, de ses illusions, à un changement radical de toute sa vision du monde, à l'acceptation totale des choses telles qu'elles sont, au détachement puis, au terme d'un long cheminement exigeant de la rigueur et de la persévérance, la conscience d'être deviendra naturelle, l'état de présence et d'écoute à ce qui est là, dans l'ici et le maintenant deviendra de plus en plus constant. L'individu fermé des débuts deviendra ce que tout homme devrait devenir au cours de son évolution : un être humain pouvant percevoir le réel derrière la réalité. Il comprendra que ce qu'il a cherché partout pour trouver la paix et le bonheur était accessible immédiatement et représentait son moi profond, l'être en soi qui est amour, liberté, compassion, et qui est relié à l'univers tout entier.

« Quand vous êtes présents, quand votre attention est totalement et intensément dans le présent, vous pouvez sentir l'être. Mais vous ne pouvez jamais le comprendre mentalement. Retrouver cette présence à l'être et se maintenir dans cet état de « sensation de réalisation », c'est cela l'illumination ».⁶

Joëlle Macrez-Maurel

⁶ Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Canada, 2000, Ed. Ariane, p. 11