



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 (EIDYT) et rattaché à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), 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 psycho-spirituels.

L'expérience noétique

(conférence donnée par Joëlle Maurel lors du Congrès « Connaissance de soi »
Perspectives non-duelles les 15-16 novembre 2003 à Paris)

Je suis très heureuse de pouvoir partager cette réflexion sur la connaissance de soi avec vous. C'est très inhabituel pour moi de me trouver dans ce type de congrès, je suis davantage habituée à fonctionner dans des petits groupes. Je suis très émue de constater qu'il y a de nombreuses personnes qui partagent cette démarche vers la réalisation de soi et très touchée de votre présence.

Je vais vous parler de ce que j'appelle l'expérience noétique, mais auparavant il est nécessaire que je définisse le mot noétique. Il peut paraître un peu pompeux et inusité, mais ce mot a beaucoup de sens pour moi. Il constitue le titre de cet exposé parce que c'est un mot qui m'a accompagnée pendant plusieurs années, pendant toute ma recherche de doctorat puisque mon sujet de thèse était : l'autorisation noétique. C'est aussi un mot important pour moi parce qu'il me permet d'éviter une confusion entre deux termes. Ces deux termes, sur lesquels je vais revenir tout à l'heure, sont l'âme et l'esprit.

Le mot noétique provient du grec Noûs qui signifie l'esprit, Le mot esprit n'est pas pris dans son sens de réalité pensante, mais dans sa dimension spirituelle, dans son sens d'une énergie-conscience à l'origine de la vie. Cela vient aussi du mot noèse, du grec noêsis, qui signifie l'acte d'intelligence par lequel on pense. Le noème est ce que

l'on pense. Noétique, du grec noétikos, se rapporte donc à ce qui est du domaine de la pensée et de l'esprit. Il ne s'agit pas ici de la pensée rationnelle, mais d'une pensée insufflée par l'esprit au sens spirituel du terme une pensée qu'on laisse pénétrer en soi, permettant à l'être de s'ouvrir à une intelligence subtile, illuminée, intuitive, créative. Une intelligence du cœur qui n'est pas de l'ordre de la raison.

L'esprit c'est, selon mon ressenti, une conscience énergie qui anime chaque chose et qui est le principe même de la vie. L'expérience noétique c'est donc retrouver en soi cette dimension de l'esprit, c'est retrouver quelque chose qui était voilée ou qu'on avait oubliée. C'est aussi relier notre conscience personnelle à la conscience universelle.

L'expérience noétique, telle que je l'ai vécue, est une expérience qui m'a conduite à devenir plus consciente, plus responsable, plus lucide. Cela m'a permis d'accepter la souffrance et de peut-être la dépasser du fait même de cette acceptation, mais cela je ne puis l'affirmer car personne ne peut être certain d'avoir dépassé la souffrance définitivement. Elle peut revenir à tout moment du fait de l'impermanence des choses.

A propos de mon expérience personnelle, je n'ai pas, comme la plupart des personnes, suivi un chemin particulier. Pendant très longtemps j'étais une femme endormie et ma conscience était fermée. Il s'agit de la conscience ordinaire, « endormie » de la plupart des hommes d'aujourd'hui. J'étais, comme la plupart de mes semblables, sous l'emprise de mes conditionnements familiaux, de mes habitus sociaux et ma personnalité était constituée des masques auxquels je m'identifiais.

Une personne endormie est entièrement sous l'emprise de l'ego. La globalité de son être est fragmentée en deux grands champs : ce dont il est conscient et ce dont il n'est pas conscient. Le conscient d'une personne endormie lui permet, en principe, de s'intégrer dans la société, d'y trouver une place et d'y vivre d'une manière harmonieuse. Cependant, le sens de cette vie reste, dans notre culture et pour la plupart des personnes, essentiellement centré sur l'accumulation, la performance et sur tout ce qui appartient au monde du paraître.

Les personnes ayant une conscience endormie pensent que pour être heureux il est nécessaire d'acquérir des savoirs, une place sociale, une famille et des biens extérieurs. Ces êtres de "paraître" sont souvent très attentifs à l'image qu'on a d'eux et tout le sens de leur vie consiste à correspondre à ce que la société exige d'eux. Ils restent cependant très prisonniers d'une partie d'eux-mêmes, c'est-à-dire de leur inconscient.

Cet inconscient renferme la véritable personnalité des êtres, cachée derrière le voile de l'ignorance et derrière l'épaisse muraille des conditionnements. Ainsi, bien des comportements sont adoptés sans en avoir pleinement conscience et les personnes dont la conscience est endormie tournent ainsi toute leur vie dans une sphère close où la seule évolution possible est de s'ouvrir à une démarche de connaissance de soi.

Cette ouverture s'effectue généralement, soit parce que la personne prend conscience de sa souffrance, commence à se poser des questions existentielles qui la conduiront vers un travail de connaissance de soi, soit suite à un choc émotionnel important provoquant une ouverture transformatrice.

A cette époque, je n'étais même pas consciente qu'une autre dimension de la conscience était possible. Dans mon éducation, personne ne m'en avait jamais parlé. Cette expérience du noétique m'est, d'une certaine façon, « tombée dessus ». Cela a été une sorte d'implosion, quelque chose qui s'est manifesté, non pas devant un coucher de soleil ou un très beau paysage comme chez certaines personnes, mais par des visions intérieures, par des expériences de lumière. Cela a été, pour moi, extrêmement violent dans le sens où toute ma vision du monde et de la vie a été transformée de manière radicale. L'intensité et la fréquence des expériences intérieures m'ont fait très peur. J'ai cru que j'étais peut-être en train de basculer dans la folie, car je découvrais que derrière le monde des réalités concrètes, visibles, rationnelles et matérielles auquel j'étais habituée depuis toujours, il existait autre chose dont je n'avais jamais entendu parler, ce que plus tard j'ai nommé le monde du réel et qui était invisible, immatériel, non rationnel.

Cette expérience me permettait de vivre un état d'unité au sein duquel il n'y avait plus de souffrance, un état de sérénité, de plénitude mais, dans le même temps, je ne pouvais pas le partager. Je ne pouvais pas en parler, je n'avais pas les mots pour exprimer quelque chose qui me dépasse et qui est inexprimable par le langage.

Lorsque j'ai essayé d'en parler, j'ai vite compris que je faisais injure à l'autre lorsque je lui parlais de quelque chose dont il n'avait pas fait l'expérience, quelque chose qu'il ne connaissait pas et qui lui était étrangère. Lorsque j'ai tenté d'exprimer ce que je vivais intérieurement, j'ai vite senti que l'autre me jugeait différente de lui et que je lui apparaissais « étrange ».

Puisque j'apparaissais comme quelqu'un de très différent, j'ai été obligée d'essayer de mettre des mots sur ce que j'avais vécu. J'ai donc commencé un chemin qui n'était pas un cheminement menant vers la spiritualité ou vers l'éveil, mais le cheminement inverse. Un chemin de compréhension rationnelle d'une expérience intérieure vécue et non-rationnelle.

Au moment de cette expérience ma manière de regarder le monde, ma vision du monde ont été, et de manière radicale, complètement bouleversées.

J'ai découvert que le monde était ternaire et cette dimension du trois était nouvelle pour moi. Je me suis rendue compte qu'il y avait un monde visible, un monde non-visible et aussi un inter-monde au sein duquel le visible et le non visible pouvaient se rencontrer.

Chacun de ces mondes possède différents niveaux.

- Le monde sensible, matériel, temporel, et visible, qui est aussi le monde des significations et des constructions mentales, est le monde de l'ignorance et de l'illusion. L'évolution peut se faire de manière horizontale par accumulation de connaissances, mais l'ouverture de la conscience s'effectue uniquement de manière verticale, en levant le voile de l'ignorance et en accédant au monde de l'inconscient que j'appelle aussi inter-monde ou monde intermédiaire.
- L'inter-monde est un monde de formes imaginales, c'est-à-dire un monde matériel autre que celui que nous connaissons. Nous pouvons peut-être comparer les formes imaginales aux corps causaux, mentaux et astraux décrits dans d'autres traditions¹. Il est impossible de pénétrer dans le monde de l'imaginal avec les sens, c'est le lieu des événements psycho-spirituels permettant l'émergence des visions, des intuitions menant à une rupture avec les lois physiques de l'espace et du temps. Le monde de l'imaginal est souvent jugé imaginaire, c'est-à-dire irréel par la vision rationnelle du monde scientifique actuel. C'est par l'imagination active ou la méditation qu'il est possible d'atteindre ce monde de l'imaginal, transmutant ainsi les données sensibles en symboles. C'est par le processus de cette transmutation que s'effectue une transformation de la conscience et le passage du matériel au subtil ou spirituel.

Ce monde intermédiaire est formé de deux niveaux :

- ✓ l'inconscient personnel et l'inconscient collectif culturel, social, familial qui sont le reflet du monde matériel sensible, ou monde de l'âme (psyché). Ce premier niveau est dual, constitué d'un monde des ténèbres (l'enfer) et d'un monde de lumière (le paradis),
 - ✓ l'inconscient collectif global ou monde de l'esprit. Ce monde est considéré comme le ciel de l'inter-monde, car il est proche du monde immédiatement supérieur et en reçoit les influences. Dans ce monde, les formes imaginales sont essentiellement lumineuses ou positives.
- Le monde céleste ou monde de l'invisible qui est le monde du vide, un monde au-delà des formes et des significations. Ce monde est lui-même constitué de deux niveaux :

¹ Nous pensons au bouddhisme et à la philosophie du yoga qui décrit 7 corps : le corps physique, éthérique et astral appartenant au monde sensible, composé du conscient et de l'inconscient, le corps mental et causal appartenant au monde intermédiaire, le monde de la conscience visionnaire et/ou mystique, enfin le corps bouddhique et le corps atmique, correspondant au monde céleste ou au vide bouddhique. Ainsi, ce qui relève du corps physique correspond au monde conscient, l'éthérique correspond à l'inconscient personnel, l'astral correspond à l'inconscient collectif personnel, le causal relève de la structure de l'humanité et donc de l'inconscient collectif (archétype). Les plans bouddhiques et atmiques sont au-delà de tout cela. Voir les ouvrages de Michel Coquet : *Les çakras et l'initiation*, Paris, 1985, Dervy ; *Les çakras, l'anatomie occulte de l'homme*, Paris, 1993, Dervy ; *Kundalini, le yoga du feu*, Paris, 1993, Dervy et le livre de C.G. Jung, *Les énergies de l'âme, Séminaire sur le yoga de la kundalini*, Paris, 1999, Albin Michel.

- ✓ le monde de l'intelligence est le monde des matières consubstantielles, des archétypes fondamentaux et universaux,
- ✓ le monde des pures essences, qui est le monde de l'impératif créateur ou de l'énergie primordiale.

En observant le monde, en observant la vie, je me suis également aperçue que l'homme était placé entre le ciel et la terre. J'ai pensé que le sens de son existence était de réunifier en lui-même ces deux dimensions : le visible et l'invisible, le rationnel et le non-rationnel, les énergies du ciel et les énergies de la terre.

En observant un peu plus, en regardant la nature ; je regardais beaucoup les arbres et les fleurs à cette époque, je me suis rendue compte que les fleurs, les arbres pour naître et croître avaient besoin des énergies de la terre, de cette force de vie qui donne une impulsion pour naître et être. Et, en même temps, pour s'épanouir, pour s'ouvrir, grandir, les fleurs, les arbres avaient aussi besoin de la lumière du soleil, des énergies du ciel.

J'ai compris qu'à l'intérieur des fleurs, des arbres, il y avait cette énergie reliant les deux aspects du ciel et de la terre et que cette énergie était une énergie de transformation, d'évolution. Ensuite, je me suis rendue compte aussi, toujours en regardant les fleurs et les arbres, qu'au niveau des énergies de la terre qui donnent l'impulsion de vie, il y avait aussi une force de destruction. En effet la fleur, l'arbre peuvent être envahis par des parasites, des éléments en provenance de la terre pouvant les détruire.

De même, au niveau du principe de lumière du ciel qui fait que la fleur s'ouvre, que l'arbre fleurit, grandit, il y avait aussi une dimension de destruction. En effet, le soleil peut brûler et tuer l'arbre ou la fleur. L'eau de pluie, l'orage, le vent peuvent également les détruire.

Ainsi, pour que la fleur soit épanouie et offrir au monde toute sa beauté, son parfum, ses couleurs, pour que l'arbre puisse atteindre sa pleine puissance, il est nécessaire que les énergies de la terre et du ciel soient en équilibre et puissent circuler librement en leur sein. Si un déséquilibre se produit les forces de destruction prennent le dessus et la maladie arrive.

Tout cela m'a permis de comprendre, de manière intuitive au départ, que l'homme était exactement comme l'arbre et la fleur, placé entre le ciel et la terre et soumis aux forces du monde visible et du monde invisible, aux forces du conscient et de l'inconscient, aux forces de la terre et du ciel. Il y a donc en l'homme une partie de lumière et une partie d'ombre, des énergies de vie et des énergies destructrices.

Tout le sens de l'existence de l'homme est de rétablir, maintenir ou trouver cet équilibre entre son conscient et son inconscient, entre les forces du ciel et les forces de la terre, entre le monde du visible et le monde de l'invisible, entre son intériorité et le monde extérieur pour parvenir à la plénitude et trouver sa place dans l'univers. La façon dont l'homme agit, se nourrit, vit, pense, influence sans cesse cet équilibre fragile qui, lorsqu'il se rompt provoque le désordre tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de lui-même

J'ai alors réalisé que l'homme était ternaire, lui aussi, tout comme le monde, qu'il était constitué d'un corps physique visible et matériel, d'un esprit, invisible, immatériel, et d'une psyché ou âme pouvant établir le contact entre le corps et l'esprit.

C'était nouveau pour moi cette idée du ternaire, parce que j'avais toujours cru que l'homme était binaire, constitué d'une âme ou d'un esprit et d'un corps.

Je confondais les mots âme et esprit parce que dans le langage usuel il y a une très grande confusion entre les mots âme et esprit qui, finalement, ne sont pas synonymes et ne signifient pas du tout la même chose.

L'esprit, comme je l'ai dit précédemment constitue la dimension noétique en l'homme. C'est cette dimension du principe même de la vie.

Le mot esprit doit être compris ici, non dans son sens de réalité pensante mais dans son sens latin *spiritus* qui signifie souffle, c'est-à-dire le principe de vie incorporelle. C'est le *Noûs* grec, comme part divine en l'homme. Le *pneuma* lui est semblable. C'est cette partie de l'intériorité humaine la plus élevée, ouvrant sur l'intelligence des réalités créées, divines. L'esprit c'est, semble-t-il, ce qui donne la vie à l'âme et donc au corps, le souffle de vie qui, lorsqu'il quitte le corps, fait que l'homme meurt. L'esprit est ce qui se rattache à quelque chose de plus haut en l'homme, une énergie-conscience indifférenciée que certains appellent Dieu ou l'incréé. L'existence de l'esprit ne peut pas se démontrer au sens scientifique du terme mais peut s'expérimenter, s'éprouver et se révéler à l'homme. Ceux qui ont fait l'expérience de l'esprit sont les grands spirituels, cette catégorie d'hommes rares et remarquables pour leur sagesse et leur connaissance.

L'âme, elle, fait partie intégrante du corps, mais elle est aussi le lieu de l'esprit.

Le mot âme vient du latin *anima* (*animus*) qui signifie le principe pensant mais aussi "animer". Nous voyons ici que l'âme est ce qui anime le corps et ce qui pense en nous-mêmes. Mais l'âme, c'est aussi la *psukhê* grecque signifiant l'idée d'un miroir pivotant permettant de regarder dans toutes les directions et de s'observer complètement. Le miroir a le sens de se mirer, se regarder mais aussi de ce qui reflète la lumière et qui peut éclairer au sens d'illuminer, d'éclairer de la lumière de la vérité.

L'âme est pour moi synonyme de psyché, elle semble être à la fois le lieu de la pensée, de l'animation du corps, mais aussi le lieu d'où l'on peut apercevoir, si l'on dirige le miroir dans lequel on s'observe vers le haut, la lumière de l'esprit.

Il est important de ne pas confondre les notions âme et d'esprit car ce qui est du domaine de l'âme, de la psyché n'est pas de la même nature que ce qui est de l'ordre du spirituel.

L'âme est à deux niveaux :

- ✓ le premier niveau se rattache au corps, à la pensée et s'exprime par la raison, l'intellect.
- ✓ Le deuxième niveau se rattache à l'esprit dont le moyen d'expression est symbolique. Le mot symbole, qui vient du mot grec *sumballein*, signifiant réunir, est également relié au préfixe grec "sym" et contient l'idée d'être avec ou ensemble. Il s'agit ici de ce qui réunit le monde de l'âme et le monde de l'esprit

Ceci est complètement opposé à l'idée du diable qui, dans son sens grec de *diabolos*, est par son préfixe *dia*, ce qui sépare, ce qui empêche cette union de l'âme et de l'esprit, ce qui empêche de tourner le miroir vers le haut, de voir cette réalité qui est là mais qui reste voilée en permanence ou qu'on a oubliée. C'est aussi ce qui empêche l'union du corps et de l'âme.

Pendant que je me questionnais à propos de mon expérience intérieure, j'ai compris que l'âme, au sens où je la comprends est, elle aussi, ternaire et qu'au centre des deux niveaux décrits ci-dessus se trouve un niveau intermédiaire, permettant de relier l'esprit au corps, l'intuition symbolique à la pensée rationnelle. Ce lieu, au centre de l'âme, est un lieu de métissage, de rencontre entre l'inexprimable et le monde de la signification, entre le visible et l'invisible, entre deux réalités contradictoires et complexes pouvant permettre le changement et l'ouverture vers l'esprit.

Ce lieu intermédiaire ne peut s'exprimer que de manière symbolique car l'expérience noétique est une expérience sur laquelle il est impossible de mettre des mots et que nous ne pouvons pas enfermer dans un concept.

Lorsque nous sommes touchés par cette dimension là, que cela soit en regardant un coucher de soleil, un arbre, une fleur ou bien en étant envahis par des visions de lumière, cela ne peut s'exprimer que par le symbole.

Dans ce lieu intermédiaire de l'âme c'est la fonction symbolique qui permet de réunifier ces deux dimensions de l'être humain.

Je me suis complue pendant longtemps dans mes expériences de lumière. Cela me faisait peur et m'éloignait de mes semblables comme je l'ai déjà dit, mais dans le même temps, cela m'apportait aussi beaucoup de joie et de paix intérieure. J'étais comme portée par cette dimension-là et cela a duré pendant plusieurs années.

A cette époque je ne pouvais pas regarder la nature, un arbre sans être complètement bouleversée. Toute ma vision du monde a explosée et j'ai eu l'impression de mourir,

dans le sens symbolique du terme, c'est-à-dire que je n'ai plus jamais été la même. Evidemment cela a posé quelques problèmes dans mon environnement. J'étais devenue extrêmement sensible, intuitive, créative. Je ne pouvais plus travailler comme je le faisais auparavant, ni accepter ce que j'avais toujours accepté. Je ne pouvais plus avoir des relations de surface comme j'en avais toujours eues, il m'était difficile de vivre dans ce monde superficiel de paraître.

Je suis restée dans ces expériences intérieures longtemps parce que je m'y sentais bien. Je m'y sentais même très bien, mais dans le même temps je sentais bien que cela m'isolait aussi du monde de la réalité concrète. Ce n'est pas parce que je planais que les guerres avaient cessé, que la souffrance dans le monde s'était arrêtée. Je percevais qu'il y avait quelque chose qui n'était pas juste, que j'étais en train de m'enfermer dans cette expérience d'unité. Certes, j'avais probablement expérimenté un aspect caché de la vie, c'était ma vérité mais était-ce la vérité de tout le monde ? Je comprenais qu'il y avait là, pour moi, un risque de tomber dans une espèce de toute puissance, de pouvoir, d'enfermement.

J'ai compris alors que si cette lumière m'avait été donnée, c'était aussi pour redescendre et éclairer toute la partie d'ombre, toute la partie des forces cachées de mes racines qui fait que la fleur en moi peut être détruite et pour comprendre toute la partie destructive des énergies de lumière qui fait que la fleur peut être brûlée ou éblouie par cette lumière si elle est trop forte

J'ai commencé alors un travail de connaissance de moi-même. Je me suis d'abord confrontée à toute la dimension de mon inconscient personnel, à tout ce que j'avais mis dans un grand placard depuis fort longtemps. Rouvrir certaines portes bien cadenassées a été très très difficile. Pouvoir regarder l'intolérable, ce que j'avais refoulé, enfoui dans les profondeurs de mon inconscient a été une rude épreuve. Bien évidemment cette lumière qui était là, en moi, m'a aidée, elle m'a permis de pouvoir regarder des aspects de ma vie, des zones d'ombres refoulées sans me perdre dans ces ténèbres.

Assez rapidement je me suis également rendue compte que je n'étais pas seulement porteuse de mon histoire, de mon inconscient personnel mais que j'étais aussi porteuse de toute l'histoire de ma famille, de l'inconscient familial, de tout ce qui n'avait pas été exprimé de souffrance, de violence, le vécu de certaines guerres, les secrets, les conflits... Tout un tas de choses qui était resté dans l'ombre au niveau familial, au niveau de mes ancêtres et dont j'étais porteuse. L'exploration de ce deuxième niveau a encore été plus difficile que la descente dans ma propre histoire. Heureusement, entre deux explorations, entre deux descentes, j'avais des moments de lumière qui arrivaient. J'avais même l'impression que plus je descendais dans l'ombre de l'inconscient familial, plus la lumière m'accompagnait. Cela me donnait une force et me faisait comprendre que la lumière ne sert pas à fuir certaines réalités insupportables du monde et de la vie mais qu'elle sert à dissoudre l'ombre, à éclairer les ténèbres pour transformer les énergies destructrices en énergies créatrices.

Et puis un jour, j'ai découvert que j'étais porteuse de l'univers tout entier dans le sens de l'inconscient. Avec les expériences de lumière j'avais expérimenté, rencontré la dimension noétique et ce qu'il y a de meilleur en l'homme, dans le monde, mais en explorant l'inconscient collectif j'expérimentais aussi ce qu'il y a de pire. Il me fallait accepter que j'étais porteuse de tout ce qu'a vécu l'humanité depuis toujours : le meilleur mais aussi le pire.

J'ai alors traversé un long moment de dépression et de désespoir. J'étais seule dans cette traversée du désespoir car, là encore, j'étais dans l'impossibilité de parler. Je vivais tout cela à travers des émotions, des images qui apparaissaient, qui remontaient à la surface. Des images de violence, des images pénibles, intolérables dont je ne pouvais pas parler. Les rares fois où j'ai essayé d'en parler avec ma famille ou avec des amis, j'ai rencontré une certaine incompréhension, voire de l'inquiétude dans le regard qu'ils portaient sur moi.

Je n'ai jamais fait la démarche d'aller vers un maître ou vers une autorité spirituelle, cela ne m'est jamais venu à l'esprit. Cela m'aurait certainement aidée mais je pense que mon chemin était aussi de vivre tout cela seule, de comprendre seule. J'ai cependant croisé quelques personnes qui ont été comme des guides très passagers m'indiquant une direction ou me donnant une réponse à une question que je me posais. Le hasard semblait parfois étonnant et la synchronicité de ce que je vivais à l'intérieur avec certains éléments extérieurs m'a aussi appris que le hasard n'existe pas.

J'ai donc traversé des moments très difficiles de désespoir. J'ai rencontré la folie, je l'ai croisée quand il m'a fallu regarder l'intolérable, l'insupportable, le mal dont l'homme peut être capable, l'horreur dont chacun peut être capable, la violence meurtrière qui habitait les zones cachées de mon inconscient.

Au bout d'un certain temps je me suis rendue compte que je pouvais être à la fois, dans un même moment, dans un même instant, profondément triste, désespérée et profondément joyeuse. C'était un étonnement pour moi de ressentir cela. Pouvoir faire cohabiter dans le même instant deux émotions, deux sentiments contradictoires. Cela me questionnait beaucoup cette sensation à l'intérieur de moi-même. Je pouvais regarder la nature et être dans un état de silence, de tranquillité, de paix, de joie et en même temps ne pas oublier l'horreur du monde, être complètement consciente, lucide de tout ce qui se passe dans le monde et ressentir beaucoup de tristesse, de compassion.

C'était très curieux cette cohabitation de deux opposés sans qu'il y ait conflit. Bien évidemment cette descente n'est certainement pas terminée pour moi mais ce que j'ai compris, c'est que la personne qui s'éveille, qui est touchée par la dimension noétique, la dimension de l'esprit, ne peut pas s'arrêter là. Elle ne peut pas s'enfermer dans cette expérience d'unité parce que la vie est là, dans l'instant présent, sur la terre.

Voir la lumière c'est très important ; retrouver cet aspect de soi oublié c'est essentiel mais c'est très important aussi d'apprendre à se connaître en tant qu'être humain. J'ai découvert que la spiritualité et la psychologie n'étaient pas séparées mais complémentaires ; que la personne éveillée spirituellement avait tout un chemin psychologique à effectuer pour apprendre à dépasser ses névroses et certains conditionnements.

De la même manière, la personne qui commence son cheminement par un travail sur elle-même, si elle ne s'ouvre pas, à un moment donné à la dimension noétique, va rester enfermée dans le psychisme, dans la pensée rationnelle, conceptuelle, dans l'expérience intellectuelle. La psychologie a donc aussi besoin du spirituel.

Toute ma quête pendant ces années a été de développer une approche, une réflexion, une pratique permettant de réunir ces deux aspects, le visible et l'invisible, le psychique et le spirituel, l'occident et l'orient, le rationnel et le non-rationnel, le conscient et l'inconscient.

C'est difficile de vouloir définir la non-dualité par des mots ; la non-dualité est une expérience intime et intérieure, elle doit se vivre et est inexprimable. Cependant, puisque nous sommes des êtres de langage, si j'essaye de partager avec vous mon expérience de ce que j'ai vécu et qui, peut-être, ressemble à une expérience de non-dualité, je dirais que la non-dualité c'est l'acceptation de deux niveaux de réalité paradoxaux et qui s'opposent : le monde du visible, concret, rationnel, conceptuel et le monde de l'invisible, insaisissable, non exprimable, non rationnel.

La non-dualité c'est l'acceptation de ces deux niveaux de réalité dans l'instant ; c'est-à-dire que lorsqu'on regarde la fleur dont je parlais tout à l'heure, c'est pouvoir voir d'un même regard et dans le même instant, à la fois sa forme, sa beauté et en même temps le principe invisible de la vie en elle et qui émane d'elle, sans oublier qu'elle est impermanente et qu'il y a aussi en elle un processus de destruction qui est présent dans l'instant.

Pouvoir saisir cela en un seul instant, d'un seul regard, sans se poser de question, tout comme la fleur ne se pose aucune question lorsqu'elle s'ouvre et qu'elle s'épanouit. La fleur ne se demande pas pourquoi elle est là, elle y est tout simplement.

Pour pouvoir saisir cela, vivre cela, je n'ai pas de méthode, je n'ai pas de mode opératoire à vous donner. Il me semble cependant qu'un état de présence, un état de conscience à ce qui est là, dans l'instant, peut nous aider à nous ouvrir, à apprendre à regarder, à apprendre à voir.

Il s'agit d'un état de conscience d'instant en instant, un état de présence qui demande une très grande vigilance, une très grande rigueur, un développement de l'écoute, de l'attention car, effectivement, si nous nous laissons aller, très vite cette dimension de nous-mêmes qui nous fait oublier notre reliance au monde de l'invisible et que l'on

nomme l'ego, reprend le dessus, dépose un voile sur cette capacité que nous avons à regarder la vie et le monde dans l'instant présent.

L'expérience noétique est un processus intérieur de transformation de la conscience différent pour chacun d'entre nous et, en même temps, ce cheminement spirituel universel a parfois été balisé par les sages de toutes les grandes traditions. Certaines ont proposé des pratiques pour apprendre à se connaître, à évoluer, à se transcender et faire l'expérience de la non-dualité. Je crois que c'est à chacun de trouver la pratique qui lui convient, le chemin qui lui correspond ; le seul conseil que je pourrais donner à celui qui s'engage sur cette voie de la réalisation de soi est la prudence car le chemin est long et dangereux.

Une personne peut faire l'expérience de l'unité, soit soudainement, soit suite à une pratique, elle peut croire un instant avoir atteint la conscience noétique et avoir fait l'expérience de la Vérité à travers l'unité mais c'est là un des grands dangers du cheminement : confondre la conscience illuminée et unitaire qui reste attachée au monde de la psyché et au Moi, à l'ego, avec la conscience noétique correspondant à un état de conscience non-duelle qui n'enferme pas la personne ni dans l'unité ni dans la dualité, mais l'ouvre simplement à ce qui est.

L'expérience noétique est un cheminement de connaissance de soi, un voyage intérieur et/ou extérieur durant lequel un processus interne et continu de transformation de Soi démarre lorsque l'individu se réveille de sa conscience endormie, s'ouvre à une conscience plus éveillée qui l'ébranle et lui dévoile le réel derrière la réalité, l'esprit derrière la psyché, le monde ontologique derrière le monde des apparences et le monde de l'intelligence derrière le monde de la signification.

Ce cheminement nous ouvre à une remise en cause de toutes nos croyances, de tous nos préjugés, de toutes nos habitudes et donc à la mort de nos conditionnements. Cette mort symbolique à ce que nous avons cru être et qui n'était qu'illusion permet de dépasser les limites de sa conscience personnelle pour accéder à une conscience plus haute appelée conscience noétique ou conscience universelle ou cosmique conduisant à l'expérience de l'amour, de la compassion, de l'humilité, de la responsabilité et au sentiment de reliance au monde et à l'autre.

Pour résumer et terminer cet exposé, j'aimerais signaler que les résultats de ma recherche de doctorat sur le cheminement vers la réalisation de soi m'ont conduite à dégager quatre grandes étapes dans le processus d'éveil de la conscience.

- **La première étape** est celle que j'ai appelé la conscience endormie ou fermée. C'est la période pendant laquelle la conscience individuelle de la personne est enlisée dans les habitudes, les conditionnements, les croyances, l'illusion et la répétition. La personne peut ne jamais se poser de questions, ne jamais s'interroger sur le sens de son existence et rester dans cet état de conscience toute son existence sans en souffrir.

Par contre il peut y avoir souffrance et prise de conscience de cette souffrance qui se manifeste souvent par un mal-être, des difficultés existentielles, du mal à trouver sa place dans le monde ou bien qui se révèle au moment d'une crise existentielle pouvant survenir suite à un choc provenant d'une rupture, d'une maladie, d'une rencontre avec la mort ou tout événement provoquant une prise de conscience.

Lorsque l'individu prend conscience de son ignorance, de sa souffrance, qu'il commence à se poser des questions sur le sens de sa vie, il entre dans la deuxième étape du processus et devient un homme conscient.

- **La deuxième étape** concerne le moment de prise de conscience par l'homme de son ignorance et/ou de sa souffrance. Il devient conscient de certains déséquilibres du monde et en lui et commence à se poser des questions, à chercher des réponses. Cette deuxième étape correspond souvent à des remises en cause, à un début de changement, à un début d'un travail de connaissance de soi menant vers l'ouverture et la rencontre avec l'inconscient personnel, avec l'imaginaire social et pulsionnel. Cette période conduit à des conflits, des questionnements, des doutes, des déconditionnements, une meilleure connaissance de soi, une ouverture à une conscience supérieure. L'homme conscient reste très ancré dans la dualité, dans le monde matériel, visible, concret. Il souhaite trouver les réponses à ses questions de manière rationnelle mais commence à comprendre et à accepter qu'il y a des choses qui le dépassent et qui ne sont pas rationnelles.
- **La troisième étape** correspond à l'ouverture à une conscience mystique ou éveillée à d'autres réalités que celles connues jusqu'alors. C'est le moment de l'ouverture de la conscience personnelle à la conscience universelle, à l'esprit. La personne vit alors une expérience transcendante, une expérience d'unité au cours de laquelle le sacré se dévoile pouvant correspondre à ce que Michel Hulin nomme la mystique sauvage² et qu'il décrit comme une expérience mystique spontanée correspondant à la transfiguration soudaine, apparemment inexplicable, de l'environnement durant laquelle un effacement plus ou moins complet de la frontière séparant l'intérieur et l'extérieur, le moi du non-moi se produit, et qui conduit à ressentir une grande félicité et une joie sans objet. C'est un moment durant lequel l'homme ne ressent plus de séparation entre lui-même et ce qu'il est en train d'observer, il devient ce qu'il observe. Cela peut également correspondre à la rencontre avec l'imaginal, au sens de la vision d'archétypes numineux ou d'une illumination.

Notons cependant que ce dévoilement du sacré peut survenir à tout moment dans la vie d'une personne sans que celle-ci ne subisse de modifications

² Michel HULIN, *La mystique sauvage*, Paris, 1993, Ed. Puf, Collection Perspectives Critiques.

profondes de sa conscience. De telles expériences peuvent se produire dans certaines circonstances de la vie telles que la maladie, des chocs existentiels, des périodes prolongées d'inactivités ou d'activités monotones et mécaniques, des états de rêveries, une grande souffrance, la peur, etc...

Cette expérience d'unité peut bouleverser, ouvrir l'homme dont la conscience est endormie de manière radicale et le mener à une transformation intérieure le conduisant sur le chemin de la connaissance de soi et de la spiritualité, mais il peut également avoir aperçu l'ineffable sans avoir été touché par cette expérience. Dans ce cas il restera ce qu'il était avant l'expérience, soit un homme endormi, soit un homme conscient, et il n'y aura aucune transformation de sa conscience.

Lorsque l'homme vit cette expérience de l'unité, qu'il est touché et bouleversé par cette expérience, sa conscience s'ouvre ; il devient alors ce que je nomme, un homme illuminé capable d'une grande créativité qui s'exprime différemment pour chacun suivant sa personnalité (poésie, peinture, écriture, réalisation de projets, changement de travail, envie de donner, de transmettre, etc...).

Ici réside le grand danger de l'éveil spirituel. En effet cette expérience d'unité peut mener l'homme à croire qu'il a atteint le bout du chemin, qu'il a atteint ce que l'on nomme la réalisation de soi. S'il s'enferme dans cette croyance, l'homme fera une inflation de l'ego, une inflation du moi. Il risque, comme l'a bien expliqué Jung, de se prendre pour Dieu³. Son évolution spirituelle risque alors d'être bloquée.

Par contre, si la personne reste lucide et continue de se poser des questions sur ce qu'elle a vécu, sur le sens de la vie, si elle continue de douter, elle va continuer sa quête et son cheminement intérieur. Pendant une longue période après cette expérience, l'homme éveillé s'attache à intégrer les expériences psychiques positives qu'il vient de vivre. Il commence un travail de compréhension de ce qu'il a vécu tout en se soumettant aux forces créatives de l'esprit, puis comprend qu'il doit aussi se soumettre et explorer les forces de l'ombre.

Le moment de la descente commence alors et la lumière ou la force de l'esprit nous guide dans cette descente. L'homme, après s'être confronté aux aspects les plus profonds de son inconscient personnel, se confronte aux forces de l'ombre de l'inconscient collectif familial, puis aux forces de l'ombre de l'inconscient collectif du monde.

Apparaissent alors dans ses visions les archétypes destructeurs et il traverse l'horreur, la dépression et la folie lorsqu'il comprend de quoi est porteur l'homme dans son aspect ténébreux.

En effectuant ce travail de conscientisation de l'ombre, il amène la lumière dans les ténèbres et conscientise la matière, dissout les mémoires négatives dont son corps est porteur.

³ Carl Gustav JUNG, *Essais d'exploration de l'inconscient*, Paris, 1964, Ed. R. Laffont.

Ensuite, au bout d'un long cheminement qui exige beaucoup de rigueur et de courage, l'homme comprend que la vie n'est ni l'enlèvement dans la dualité, ni l'extase de la totalité. Il renonce peu à peu à ses rêves, à ses croyances d'un monde uniquement beau et animé par le bien. L'ego agonise, se rebelle, se défend.

Il accepte, avec bien du mal cette compréhension et fait l'expérience de l'unicité au sein de laquelle il est à la fois profondément désespéré et profondément joyeux.

- **La quatrième étape** concerne le moment de passage de la conscience éveillée vers la conscience noétique.

C'est le moment du lâcher-prise, de la réunification des contraires. L'homme se soumet complètement à une force plus haute, il abandonne toutes ses résistances. Il y a mort de l'ego au sens de la conscience personnelle, mais pas de perte du Je. C'est l'expérience de l'êtreté, de la non-dualité, qui est au-delà du monde de l'imaginal et de la signification. L'homme est simplement là, présent et conscient de ce qui est dans l'instant présent, pleinement réalisé, pleinement conscient et accompli.

Mais je ne puis parler de cette quatrième étape en détail car je n'ai pas expérimenté ce niveau de conscience là.

Questions

Question : J'ai regretté que nous n'ayons pas demandé au monsieur qui vous a précédé, dans quel état il était. Était-il dans un état de parfaite disponibilité ou de vacance, ou ... Et vous, vous étiez en train de faire des recherches pour un examen ? Je n'ai pas très bien compris.

Joëlle : Vous voulez dire dans quel état j'étais, dans quel état était Serge Pastor, au moment de l'expérience ?

Auditeur : oui

Joëlle : non, je n'étais pas en train de faire des recherches. Mes recherches, je les ai effectuées après. J'étais dans un moment de très grande souffrance existentielle. Au moment où j'ai vécu cette implosion, ce lâcher-prise, cette expérience transformatrice, cette mort, je ne sais comment l'appeler, j'étais dans un moment de très grande souffrance. Cela répond-il à votre question ?

Auditeur : oui.

Question : Si la souffrance est l'élément déclencheur, est-ce que la rencontre n'a pas déclenché une quête et ne l'a pas entretenue ?

Joëlle : je n'affirmerais pas que la souffrance peut être le déclencheur pour chacun. Cela a été le cas dans mon expérience. Serge Pastor nous a montré qu'au contraire, pour lui, cela a été plutôt la perception de la beauté, une rencontre avec une expérience de beauté qui a provoqué un éveil spirituel.

Dans mon cas cela a suscité, non pas une quête au départ car je ne savais pas ce qu'était une quête spirituelle, mais plutôt un immense besoin de comprendre ce que je vivais.

Par la suite, lorsque j'ai commencé à comprendre ce que j'avais vécu, je suis effectivement entrée dans une quête, dans un cheminement spirituel de connaissance de moi-même. Chaque épreuve rencontrée et dépassée sur ce chemin amenait de nouvelles interrogations et, en ce sens, cela entretenait ma quête. Cela répond-il à votre question ?

Auditeur : totalement.

Question : Serge Pastor a décrit son expérience comme une expérience durable de 30 jours, comme une expérience d'unité avec ce qui l'entourait, avec la nature, avec les éléments de la nature. Cela a commencé durant cette soirée sur la plage puis cela a continué ensuite. Ayant vécu moi-même ce genre d'expérience je peux comprendre. Vous-même, vous parlez d'une lumière, d'une lumière intérieure. Pourriez-vous élaborer sur cela ?

Joëlle : Oui, bien sûr. Effectivement, je n'ai pas vécu en premier cette expérience d'unité avec la nature. Pour moi l'éveil spirituel a consisté tout d'abord en une expérience d'unité intérieure. Une expérience d'unité avec moi-même, de retrouvaille avec moi-même. Ces expériences de lumière je les vivais lorsque je fermais les yeux et que je m'abandonnais à la détente. J'avais des visions, des images qui arrivaient. Ces images étaient extrêmement chargées au niveau énergétique. Elles me touchaient, me transperçaient, me transformaient.

J'avais accès à de grands archétypes numineux et transformateurs : le Christ, Saint-Louis, la lumière, Le Bouddha et à la conscience universelle qui commençait à descendre vers moi. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait mais j'étais transpercée par cet aspect positif de l'inconscient collectif.

Il y a eu un moment où j'ai senti une force, que je visualisais comme de la lumière, que je ne contrôlais pas, monter en moi tandis qu'une autre énergie, m'apparaissant toujours comme de la lumière, descendait vers moi. La rencontre et l'harmonisation entre ces deux forces se sont effectuées lorsque j'ai senti la réunification de ces deux énergies dans le centre de ma poitrine.

Pour répondre à votre question et être plus concrète, bien que cela reste très intime et difficile à exprimer avec des mots, je vais essayer de vous décrire cette expérience là comme exemple de vision lumineuse : J'étais profondément calme, tranquille, en état de relaxation, lorsque je sentis une vibration au-dessus de moi, un faisceau de lumière me traversant de part en part. Mon esprit était aiguisé comme la

lame pure et scintillante d'un sabre. Je laissais les choses se faire. D'abord, mon corps, où plutôt la conscience de mon corps, sembla s'élever légèrement. C'était une élévation spirituelle et tout mon esprit grandissait, s'étendait vers un inconnu qu'il avait reconnu et auquel il appartenait, où il prenait sa source. Alors j'eus la sensation que mon cœur s'ouvrait comme un volcan en éruption mais avec un sentiment de douceur, sans aucune violence. J'étais pénétrée d'un amour infini s'élevant de ce cœur fendu, ouvert à l'infini. L'image d'un Bouddha sortit de ce cratère et s'éleva au-dessus de moi. Sa sérénité, sa plénitude rayonnaient et les éclats de cette lumière retombaient en pluie sur mon corps allongé. Je me douchais de cette pluie d'or et de félicité, je lavais mon enveloppe charnelle de cette beauté sereine. Le Bouddha me souriait, il était bienveillant, il était mon ami. Un ami de toujours retrouvé en cet instant de grâce.

Ensuite, je vis sortir de mon être des formes sombres et rampantes. Elles ressemblaient à des bêtes noires et nuisibles fuyant la clarté m'auréolant et allant mourir hors de moi. Elles quittaient les zones d'ombre de mon être définitivement, blessées par la lumière tandis qu'un faisceau brillant illuminait ces zones libérées pour les purifier. Bouddha dirigea vers moi un rayon d'or en fusion et cette colonne dorée transperça mon cœur de part en part. Deux autres faisceaux me transpercèrent : l'un horizontalement, l'autre verticalement. Tout mon être sembla s'élever, porté par ces axes lumineux. Une gerbe d'or partit de mon cœur vers le Bouddha et des dizaines de flammèches accompagnèrent cette gerbe. Les petites étincelles de feu s'envolaient vers les hommes et entraient dans leur cœur. Je donnais, j'envoyais mon amour vers les autres.

Soudain, je pensai à des kystes, petites boules de chair se fixant au niveau de mes poignets et dont j'avais déjà été opérée plusieurs fois. Je compris soudain que ces kystes étaient des boules remplies de tout l'amour dont j'étais pleine et qu'il m'était impossible de distribuer autour de moi. L'amour se cristallisait donc dans mes poignets, dans mes mains comme pour m'enseigner qu'il me fallait les ouvrir davantage vers les autres. A cet instant précis de ma pensée, des dizaines de petites boules transparentes et légères sortirent de mes poignets et s'envolèrent vers le ciel. Je laissai faire et je goûtai la joie ruisselant en moi. Je compris que jamais plus ces kystes ne reviendraient, que j'étais définitivement guérie. Et, effectivement, cela n'est jamais revenu.

Un arc-en-ciel de lumière aux couleurs pastel se dressa au-dessus de moi. Il partait de ma main droite, formait un arrondi au-dessus de mon ventre et finissait dans ma main gauche. Bouddha, souriant, espiègle, était juste placé au-dessus de l'arc, il me regardait avec tendresse. Alors, une multitude de petits Bouddhas arrivèrent de tous les côtés et s'installèrent tout le long de cette ligne lumineuse, là, tout autour de moi. Ils me communiquaient quelque chose de très beau, d'élevé que je ne comprenais pas totalement mais que je sentais juste.

Puis, des mains géantes, immenses, sortirent de ma poitrine et saisirent cet arc de cercle et les Bouddhas. Les images se modifièrent pour devenir une boule brillante reposant entre ces deux mains. J'eus l'impression de m'agrandir, de devenir immense, un géant et ces mains m'appartenaient, c'était les mains du géant. Il pouvait tenir dans ses deux paumes le monde et en prendre soin. Ce symbole m'enseignait qu'il m'était possible de prendre le monde entier dans mes bras et de l'aimer puisque j'étais le monde et que j'étais l'amour. J'appartenais à ce tout, j'étais indissociable de cette unité, cette globalité. Longtemps je restai plongée dans cette méditation et j'y puisai un enseignement d'amour, d'humilité et de sagesse. Doucement, mon esprit redescendit vers mon corps et finalement, après un temps indéfini car dans cet état d'expansion de la conscience la notion du temps disparaît, s'échappe, se dissout dans le bleu du ciel, je m'endormis paisiblement.

Toutes ces visions étaient accompagnées de sensations physiques intenses me bouleversant complètement. Il me semble qu'en ces moments les images archétypales représentant le noétique, la dimension de l'esprit, descendaient dans ma psyché. Au début je pensais que c'était mon imagination, et certes, cela relevait de l'imagination mais une imagination créatrice au sens d'Henri Corbin⁴. J'étais touchée par des archétypes porteurs d'une énergie transformatrice et je ne revenais pas indemne de mes voyages intérieurs, c'est ainsi que je peux l'exprimer aujourd'hui. A cette époque ce type d'expérience m'arrivait très très souvent.

Je comprends que cela peut paraître surprenant mais, voyez-vous, j'étais moi aussi très surprise de vivre cela, cela me perturbait car je ne comprenais pas, à l'époque, ce que j'étais en train de vivre.

A partir de cette expérience intérieure d'unité, car ces expériences m'apportaient un sentiment de paix, d'unité, de plénitude, de sérénité et de bonheur intense, dès que je m'ouvrais à l'extérieur, je ressentais aussi l'expérience d'unité avec la nature que décrivait tout à l'heure Serge Pastor lorsqu'il a été touché et éveillé par un coucher de soleil sur une plage.

C'est à partir du moment où j'ai vécu ce genre d'expérience que j'ai commencé à me poser des questions pour comprendre ce que cela signifiait et développer une nouvelle façon de voir le monde et d'exister dans le monde comme j'en ai parlé tout à l'heure. Voilà, est-ce que cela répond à votre question ?

Auditeur : oui, oui. Je suis frappée par la description que vous faites de ces images, par la différence entre celles-ci et celles que Serge Pastor a décrites pour lui-même. Voilà.

⁴ Henri CORBIN, *L'imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn'Arabî*, Paris, 1958, Flammarion.
Henri CORBIN, *Corps spirituel et Terre céleste, De l'Iran mazdéen à l'Iran shî'ite*, Paris, 1979, Buchet/Chastel.

Joëlle : Je peux ajouter que ces images sont des visions qui correspondent peut-être à ce que certains mystiques ont vécu. Je ne me ressens pas comme une mystique mais voilà, j'ai vécu ces visions qui ont été une révélation pour moi.

Question : J'ai été très touché par votre témoignage et surtout lorsque que vous avez dit qu'à un moment, après cette expérience d'illumination, vous pensiez au sort du monde ; vous vous demandiez aussi si ces expériences n'étaient pas une sorte de fuite de la réalité. Je me suis posée le même genre de question. Se réfugier dans cette lumière n'est-ce pas une fuite de la réalité ? Et s'il est vrai que nous sommes le tout, ainsi qu'il est dit dans les Oupanishads, est-il possible qu'un éveil se produise comme cela ? Et s'il est vrai que le cosmos est mon corps, est-il possible qu'un événement comme ça, vécu dans le microcosme ne puisse pas avoir de répercussion dans le macrocosme ? Vous avez vécu une expérience d'unité et dans le même temps vous aviez le sentiment d'être isolée, c'est ce que vous avez dit. Votre expérience aurait donc été isolée, ce qui n'aurait pas pu éclairer des zones plus sombres de notre monde, c'est cela ? Je ne sais pas ?

Joëlle : Je ne suis pas certaine d'avoir bien saisi votre question mais je vais essayer de répondre à ce que je comprends de votre interrogation. Vous m'arrêterez si je vous réponds à côté.

J'ai eu la sensation de vivre cette expérience isolée parce que je ne savais pas, à l'époque, qu'il existait des congrès sur la connaissance de soi et sur la spiritualité où j'aurais peut-être pu en parler ou trouver des réponses à mes interrogations. J'avais tout à découvrir. Et puis, comme je l'ai dit précédemment, j'étais devenue différente des autres et j'avais conscience que cela dérangeait, que cela pouvait être dangereux pour moi de m'ouvrir à l'extérieur en racontant mes expériences ; j'avais conscience que mes semblables auraient pu assez rapidement croire que j'étais enfermée dans un délire mystique ou penser que j'étais folle.

A cette époque c'était très douloureux pour moi d'accepter qu'on me prenne pour une folle ou pour quelqu'un de très différent. En effet, j'ai toujours souffert, depuis ma plus jeune enfance, d'un sentiment d'être différente des autres. Je pense que j'ai été plus mature et moins insouciante que la plupart des autres enfants à cause de mon histoire de vie qui m'a fait rencontrer la souffrance et la folie assez jeune. Par ailleurs ma mère est psychotique et cela depuis mon plus jeune âge ; j'ai toujours lutté pour ne pas devenir comme elle, pour ne pas lui ressembler. Ressentir que les autres pouvaient m'étiqueter de « folle » était donc très difficile et douloureux pour moi. Voilà pourquoi j'ai d'abord vécu cette expérience avec une sensation d'être isolée.

Cependant cette lumière a été partagée bien sûr. A partir de ce moment là j'ai tellement changé, ma vie a tellement basculé, que j'ai mis en place toute une transformation dans ma façon d'être qui a rayonné peu à peu autour de moi. J'ai attiré peu à peu des personnes vivant sur le même plan vibratoire que moi ; il y a eu des rencontres et j'ai pu commencer à parler. J'ai essayé aussi de distribuer le peu de ce que j'avais expérimenté autour de moi. J'ai pu, peu à peu le faire. Cela a commencé par la reprise d'études, je suis devenue professeur de yoga, professeur de Qi Gong, masseuse, psychothérapeute, puis j'ai effectué des études de doctorat en sciences de

l'éducation sur ce sujet, ce qui est une transgression de l'ordre établi en sciences de l'éducation. Ma thèse a été la première thèse universitaire en sciences de l'éducation parlant du chemin menant à la réalisation de soi et osant aborder le thème de la spiritualité à l'université. Je me suis battue pour faire mes études en sciences de l'éducation parce que j'avais compris qu'il fallait partager cette expérience et que ce cheminement vers la connaissance de soi relevait de l'éducation de l'être humain. Il m'apparaissait important de faire prendre conscience à l'institution de sa fermeture et de ses limitations dans le domaine de l'éducation de véritables citoyens du monde. En effet, comment les êtres peuvent-ils devenir plus conscients, plus ouverts si on les maintient dans les conditionnements sociaux et culturels qui les aliènent ?

Je pense que l'expérience d'unité, la lumière, notre propre rayonnement personnel peuvent toucher les personnes autour de nous et peut-être au-delà. Cependant, faire une expérience d'unité ne nous libère pas de nos névroses. Je ne pense pas que faire une expérience spirituelle d'unité efface les conditionnements, les habitudes. Nous pouvons avoir vécu cette expérience et croire que nous avons atteint la vérité, que nous sommes devenus sages, mais c'est une illusion, l'ego est toujours là ainsi que certaines habitudes, nos ancrages, nos mémoires corporelles et psychiques. Il me semble que le travail de connaissance de soi est indispensable pour atteindre une véritable transformation de l'être.

Plus nous devenons conscients de notre inconscient, de ce qui nous constitue dans nos blessures les plus profondes mais aussi de tout ce dont nous sommes porteurs au niveau de l'inconscient collectif et plus la conscience s'élargit. Plus notre conscience s'élargit et plus le monde pourra s'éclairer et se transformer. C'est bien parce que nous amenons de la lumière dans les zones d'ombres que l'ombre disparaît et non pas l'inverse. La transformation du monde ne pourra pas s'effectuer par un changement de gouvernement ou par l'installation de nouveaux conditionnements, la transformation du monde ne peut s'effectuer que si les hommes se transforment à l'intérieur d'eux-mêmes, s'ils deviennent conscients qu'ils sont le monde, qu'il n'y a pas de différence entre le monde et eux. Que tout est relié et que si nous détruisons le monde, c'est nous-mêmes que nous détruisons.

Le changement passe par la transformation individuelle. C'est à chacun d'entre nous de faire un pas sur ce chemin, plus les êtres deviendront conscients plus cela rayonnera autour d'eux. Pour moi un homme qui a fait une expérience d'éveil spirituel a pour mission de devenir un éducateur dans le sens de montrer le chemin à ceux qui sont encore enfermés dans une conscience endormie. Cela ne passe pas par un nouvel endoctrinement, ni par l'imposition de nouvelles croyances, l'homme noétique est un éducateur par le simple exemple qu'il donne, par ce qu'il est, par ce qu'il rayonne. Cela répond-il à votre question ?

Auditeur : très bien, merci.

Question : Vous n'avez pas parlé de méthodologie, mais sans parler de méthodologie nous pouvons faire une approche un peu dans ce sens là. A partir de votre image de la fleur ; la fleur fait partie de notre monde environnant, donc de notre contexte d'expériences et si nous généralisons cette approche de la fleur à travers tout ce que nous avons autour de nous : les êtres vivants et les choses inanimées, nous pourrions développer une attitude de fonction, de lien, une attitude d'aller de la fragmentation qu'induit la connaissance, notamment la connaissance scientifique, vers l'unité. Ce regard qui est une attitude de lien à l'extérieur de nous, nous pourrions ensuite le diriger vers nous. Vous avez parlé d'une vision tripartite de l'homme avec le corps, l'âme et l'esprit et autour de l'homme le monde. Progressivement, si nous développons cette attitude vers l'unité nous pourrions nous-mêmes avoir un regard plus unitaire à partir de notre propre réalité, et ceci, peut-être, sans la souffrance et sans l'aliénation dont vous avez parlé et qui a été le fruit de votre expérience. Le chemin vers l'éveil pourrait se faire, si on peut dire, par palier et par accoutumance. Cela serait, à mon avis moins douloureux.

Joëlle : Sans doute y a-t-il différents chemins pour progresser vers l'expérience de la non-dualité et vers la réalisation de soi ; il me semble que c'est à chacun de trouver son chemin. Effectivement, il existe de nombreuses voies permettant de développer l'état de présence, l'état d'attention, cette attitude dont vous parlez permettant l'ouverture de la conscience et l'accès à une vision plus unitaire de nous-mêmes et du monde.

Il me semble cependant dangereux, même si cela est tentant, de développer une méthodologie pouvant vite s'imposer par ceux qui ont le pouvoir de la connaissance comme « la méthode pour accéder à l'expérience d'unité ». Nous risquerions assez rapidement d'arriver à des aberrations où seuls seraient « authentiquement éveillés », ceux qui auraient suivi cette méthode. Il y a là le risque d'un glissement vers une certaine toute puissance de la part de ceux qui poseraient le modèle de leur méthode.

J'aimerais rappeler que l'expérience d'unité ne correspond pas à l'expérience de la non-dualité. La non-dualité, si je dois la définir n'est ni l'unité, ni la dualité. La non-dualité c'est, pour moi, à la fois l'unité et la dualité.

Mon travail de recherche m'a montré qu'il existe, effectivement, un cheminement menant à l'autorisation d'un changement d'état de conscience, conduisant peu à peu ou bien soudainement l'individu à faire l'expérience du Soi ou de la conscience noétique et du dépassement de la dualité et de la souffrance. Ce cheminement est cependant différent et unique pour chacun suivant son histoire et les moyens qu'il développe ou met en œuvre. Nous pouvons parler d'une multitude de cheminements puisqu'il y en a autant qu'il y a d'individus mais, dans le même temps, d'un seul chemin car le but à atteindre est le même pour tous ceux qui l'empruntent même si les moyens d'y parvenir sont différents.

Il me paraît donc impossible d'enfermer l'expérience noétique dans un modèle conceptuel figé, une méthodologie, mais il est possible de repérer des thèmes ou des moments traversés par chaque chemin individuel malgré leur singularité.

J'ai essayé, dans mon travail de recherche, d'effectuer un repérage de ce qui semble commun à la plupart des cheminements connus, soit à partir de l'histoire de grands sages, soit à partir d'expériences individuelles.

Quelle que soit la façon dont pour parvenons à cette expérience d'unité, que cette expérience soit graduelle, par palier et accoutumance comme vous le suggérez ou qu'elle soit soudaine, il me semble difficile de faire l'impasse de la souffrance si l'on désire aller jusqu'au bout de la transformation intérieure de l'être et si l'on désire vivre complètement le processus de transformation de la conscience. Mais ceci est mon point de vue et il s'enracine dans mon expérience.

Peut-être existe t-il un moyen de cheminer vers la réalisation de soi en évitant la souffrance ; ne connaissant pas ce cheminement car ne l'ayant pas vécu ni rencontré intellectuellement dans l'étude du cheminement des grands sages des grandes traditions spirituelles que j'ai effectuée, il m'est difficile d'en parler.

Il me paraît important de rappeler que vivre une expérience d'unité est possible en développant une pratique spirituelle ou un état d'attention à ce qui est, mais l'expérience d'unité n'est pas le bout du chemin. L'expérience de l'unité n'est qu'une étape sur le chemin, elle peut sans doute se vivre sans la souffrance. Cependant, devenir un être réalisé consiste, selon moi, à vivre ce que j'appelle la descente après avoir vécu l'expérience d'unité. Il s'agit de s'appuyer sur la beauté du monde, sur les forces de vie et de création pour aller regarder l'autre aspect de l'homme et du monde : l'ombre et les forces de destruction. Celui qui n'a pas exploré ces zones en lui-même peut-il vraiment devenir un homme noétique ?

Je me demande comment il serait possible de regarder ce dont est porteur l'homme et l'humanité toute entière dans son aspect destructeur, sans souffrir. C'est cette souffrance qui nous humanise et qui développe au plus profond de notre être la compassion. C'est de cette souffrance que naît l'amour inconditionnel. Certes, l'acceptation et un certain détachement vis-à-vis de la souffrance peuvent se vivre mais pour arriver jusqu'à cette acceptation de ce qui est, pleinement et sans restriction, ne faut-il pas avoir effectué cette traversée du désespoir dont parle André Compte-Sponville⁵ ? Ne faut-il pas avoir le cœur qui se brise comme le suggère Ramon Panikkar pour devenir plus humain et plus conscient ? *"Au moment même où l'on se sent le cœur brisé, à ce moment même on devient un renonçant... Le cœur "vieux" est celui qui se brise, souvent avec violence, de telle façon qu'il peut faire place à un "cœur neuf" et à une personne nouvellement née, avec les vibrations et les*

⁵ André COMPTE-SPONVILLE André, *De l'autre côté du désespoir, Introduction à la pensée de Swami Prajnâpad*, Paris, 1997, Ed. Accarias l'originel.

battements naissants d'une nouvelle vie de compassion, d'amour et de réelle compréhension"⁶.

Comment pourrions nous renoncer à nos croyances, à nos conditionnements sans souffrir. Comment la mort de l'ego peut-elle s'effectuer sans souffrance ? L'archétype de Jésus sur la croix n'est-il pas l'image même de ce sacrifice que nous avons à faire de nous-mêmes pour renaître différent ? Mourir pour renaître n'est-il pas forcément douloureux ?

Autant de questions qui me viennent et qui vont dans le sens de mon expérience intérieure mais peut-être y a-t-il une autre voie, comme vous le suggérez.

Si tel est le cas, j'espère que je pourrai la découvrir un jour à travers le témoignage de quelqu'un l'ayant vécue. Cela m'intéresserait vraiment beaucoup de découvrir cette autre perspective car alors le chemin deviendrait plus facile pour chacun d'entre nous. Merci de votre question car elle correspond à une question que je me pose parfois. Merci de l'avoir énoncée ici.

⁶ Ramon PANIKKAR, *l'éloge du simple, le moine comme archétype universel*, Paris, 1995, Editions Albin Michel, p. 70.