

Introduction au livre « Méditations guidées pour guérir le corps, l'âme et l'esprit » de Joëlle Maurel, paru en juillet 2024 aux éditions Guy Trédaniel.

Par Joëlle Maurel

Les différents textes de méditations guidées que je vous propose dans cet ouvrage sont tous inédits. J'écris des méditations guidées depuis environ 35 ans, époque à laquelle je suis devenue professeur de yoga. Dès l'instant où j'ai commencé à enseigner le yoga, j'ai introduit, en même temps, la pratique de la méditation guidée. A la fin de chaque cours je proposais à mes élèves de s'allonger et je leur proposais de faire l'expérience d'un yoga nidra car j'avais compris et surtout expérimenté, dans mon corps, combien la détente et le lâcher-prise était important pour la santé, le bien-être et la guérison du corps, de l'âme et de l'esprit.

Durant ces yoga-nidra, je créais, en live, chaque semaine, une méditation spécifique qui proposait, soit un voyage intérieur de détente profonde, soit un voyage imaginaire permettant à l'esprit de rêver tout en étant conscient, soit un enseignement philosophique permettant à chacun de réfléchir sur des questions existentielles essentielles. Mes cours ont, dès le début, eu beaucoup de succès grâce à ce moment de détente profonde à la fin des cours de yoga car, chacun pouvait sentir, dans son être tout entier les bienfaits de ces pratiques.

Ensuite j'ai commencé à poser sur le papier ces méditations afin de pouvoir les partager avec le plus grand nombre de personnes. C'est ainsi que sont nés plusieurs ouvrages de méditations guidées qui ont pu, au fil du temps, inspirer de nombreux professeurs de yoga, des sophrologues, des hypnothérapeutes, des professeurs des écoles ou de collègues, des soignants ou tout simplement des particuliers souhaitant aider un proche.

Mais qu'est-ce que le yoga nidra ?

Yoga-nidra signifie "sommeil yogique". C'est une branche du Yoga particulièrement riche et originale, constituée essentiellement par l'apprentissage d'un état original de conscience ou quatrième état de conscience. On peut le considérer comme une variante de l'état de transe des chamans. Cette technique très ancienne est décrite dans les traités des Tantras et a été transmise par les Yogis depuis des temps immémoriaux. La plus grande partie de l'Hatha-yoga est en effet tantrique dans le sens où son objectif est de réunifier à l'intérieur de nous-mêmes, les énergies lunaires et solaires, féminines et masculines.

Yoga-nidra est surtout connu en Occident par l'enseignement de Swami Satyananda de Monghyr. Ce disciple de Swami Shivananda de Rishikesh a recherché toutes les anciennes pratiques à ce sujet et les a systématisées. Il a commencé à l'enseigner vers 1968 à des Occidentaux comme Swami Devatmananda, Denis Boyes ou Bhaktananda qui à leur tour l'ont diffusé.

Mais le Yoga-nidra n'est pas seul, il fait partie de tout un ensemble de techniques relatives à la philosophie d'art de vivre du Yoga qui sont préliminaires à l'accès au vide mental et à l'éveil des corps subtils (vayus, nadis, chakras, kundalini). Le yoga-nidra est la phase préparatoire à la méditation.

D'abord on doit le comprendre comme un enchaînement très pur et très strict de techniques, servant de résumé ou d'aide-mémoire. On se réfère toujours à lui comme à un modèle intangible. Pourtant en Occident on ne trouve souvent que l'enseignement de la première leçon, ou à la rigueur des cinq premières. Et on n'avance pas beaucoup en répétant dans différents stages la même première leçon. Seul un enseignement long et progressif permet de découvrir l'exceptionnelle richesse de cette voie originale. Car de même que dans un cours d'hatha-yoga on ne peut pas faire toutes les postures connues, de même dans une séance de yoga-nidra on ne peut développer qu'un ou deux de ses aspects dont on se sert dans un but bien précis. On bâtit une séance de yoga-nidra avec quelques techniques comme on bâtit un cours d'hatha-yoga avec quelques postures.

Le premier apport de Yoga-nidra est d'apprendre un nouvel état de conscience appelé *samdkya* ou *twilight-state*, état crépusculaire. Il correspond à l'état ALPHA ou état de transe. C'est l'état du sommeil yogique ou sommeil conscient. Il a ses référents dans la religion hindoue où il est l'état fondamental de conservation du monde. Mais l'état du sommeil conscient est fort difficile. En Occident on commence par chercher un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Pour cela, dans une séance allongée, qui dure d'une à deux heures, on commence par réaliser une relaxation profonde qui engourdit le corps et le fait rester immobile. Puis on cherche à ne pas s'endormir. Au début, il n'y a aucune difficulté car on reste vigilant tout le temps et l'on n'arrive pas à descendre dans un état profond. Puis lorsqu'on arrive avec les répétitions à se calmer et à faire confiance, on se détend ... et on s'endort.

Vient alors une période où l'on doit lutter contre le sommeil pour descendre assez profond et ne pas s'endormir. On suit alors le difficile chemin des crêtes où l'on risque de tomber d'un côté avec un esprit éveillé ou de l'autre dans le sommeil. Il faut frôler le sommeil sans jamais y tomber. Mais si l'on a de légères et brèves pertes de conscience, il ne faut pas trop s'en inquiéter, car c'est inévitable à ce stade.

Malheureusement Yoga-nidra, tel qu'il est diffusé en Occident perd parfois de sa puissance. Sous des noms très divers, on divulgue une rêverie en position allongée ou assise, qui est devenu un simple exercice mental, intellectuel, de pensée. On pense par exemple « à un champignon », mais on ne le voit pas et on n'en sent pas l'odeur. Ce n'est qu'une idée. Ce n'est ni une sensation ni une visualisation, on en reste au niveau verbal des mots ou au mieux des idées. Mais lire le menu d'un restaurant n'a jamais nourri ni restauré. C'est un peu la différence entre la vraie méditation où la pensée est stoppée et « la minute de silence » que l'on fait dans toutes les cérémonies commémoratives où l'on s'ennuie patiemment.

Dans une relaxation profonde la communication se fait avec l'inconscient. Lorsque la connexion se fait véritablement alors les images surgissent de l'inconscient dans une phase exploratoire et d'autres peuvent y être insérées pour l'assainir. Alors on commence à se rééduquer et à progresser.

Les textes de méditations guidées que je vous propose dans cet ouvrage traitent de différents thèmes et peuvent aider le plus grand nombre de personnes à se détendre et à être actifs sur leur chemin de guérison du corps, de l'âme ou de l'esprit. Le but ultime de mon travail est, certes d'aider les personnes à aller de mieux en mieux, mais ce qui donne du sens à mon travail c'est aussi d'ouvrir et d'élever la conscience d'être de chacun.

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 bien dans des situations où, 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, 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 brève 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* »³.

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.

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 ³ Sigmund Freud, *Correspondance*, Paris, 1979, Ed. Gallimard ⁴

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

³ René Barbier, *L'approche transversale, L'écoute sensible en sciences humaines*, Paris, 1997, Anthropos, p. 130.

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'incrédé, ...

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.

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, ...

Devenir un chercheur de vérité

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.

A travers mes méditations, même les plus simples, mon intention est de permettre le dévoilement du réel et de mettre chacun en contact avec l'être essentiel. Je cherche également à induire une psychopédagogie de l'éveil, c'est-à-dire à donner un enseignement qui permet une ouverture vers la réunification du psychique et du spirituel, du visible et de l'invisible.

Vers une psychopédagogie de l'éveil

Les philosophies orientales proposent des enseignements sur la manière de parvenir à la connaissance directe de la nature essentielle de la réalité, c'est-à-dire ce qui est au-delà du conceptuel, du rationnel et du visible tandis que la psychologie thérapeutique occidentale s'intéresse aux causes qui influencent nos comportements, nos états d'esprit à partir d'une compréhension conceptuelle.

Ces deux approches semblent contradictoires mais, dans la réalité de l'être humain elles sont complémentaires et essentielles pour parvenir à la réalisation de soi. En fait, au-delà des différences géographiques, raciales et culturelles, l'Orient et l'Occident représentent deux aspects différents de nous-mêmes : le féminin et le masculin, le non-rationnel et le rationnel, la terre et le ciel, l'inconscient et le conscient, qu'il nous faut réunifier pour retrouver notre unité et faire l'expérience de la non-dualité.

Ainsi le cheminement spirituel a besoin de la psychologie pour que l'éveillé ne reste pas coincé dans ses névroses et la psychologie a besoin de la spiritualité pour que la personne ne reste pas coincée dans le conceptuel et les limites étroites du moi. Un cheminement complet vers la réalisation de soi se doit d'explorer et d'expérimenter les dimensions transpersonnelles, personnelles et interpersonnelles de l'être humain.

Notre monde actuel, essentiellement basé sur la rentabilité, l'argent, le profit, la compétitivité, la rationalité, l'égoïsme, l'accumulation de savoirs, les technologies de plus en plus sophistiquées est un monde essentiellement « masculin » nous conduisant vers davantage d'inégalité, d'aliénation et de violence⁴ Les progrès technologiques et intellectuels actuels n'aident pas l'homme à s'épanouir, à moins souffrir, ni à devenir plus conscient et semble même faire reculer la démocratie. Toute la dimension « féminine » de l'être humain est niée et cela entraîne une fragmentation intérieure profonde au sein du monde, de la société et de la psyché humaine. Nous entendons par « masculin » et « féminin » les deux énergies psychiques fondamentales présentes en l'homme et en la femme mais aussi dans le monde et qui doivent réaliser une union harmonieuse pour parvenir à l'harmonie, la paix et l'expérience de la non-dualité.

L'éducation actuelle se fixe pour objectif de former les futurs citoyens du monde en basant sa pédagogie sur l'accumulation de savoirs, la réussite, l'uniformité, la compétitivité sans se préoccuper de l'histoire de la personne, de sa sensibilité, ni de son épanouissement. L'éducation actuelle n'aide pas l'individu à devenir une personne qui s'interroge sur le sens profond de l'existence et les véritables valeurs de la vie.

⁴ Ignacio Ramonet, *Géopolitique du chaos*, Paris, 1997, Editions Galilée.

Une prise de conscience des dangers du monde actuel devient urgente pour éviter le chaos et la psychose générale, au sens d'une dissociation du moi ; mais comment faire émerger une conscience plus vaste, plus profonde pouvant **éveiller** l'homme à une autre vision du monde pouvant le mener vers la discrimination, la dissidence, la responsabilité, l'autonomie, l'intégrité, la tolérance, la lucidité et le sens des valeurs ?

L'éducation à un rôle important à jouer dans l'éveil de la conscience humaine car éduquer dans son sens latin d'*educare*, c'est-à-dire "*prendre soin*", c'est pouvoir accompagner l'enfant ou la personne sur le chemin de la connaissance de soi, c'est lui donner l'autorisation de grandir, de se développer pour devenir auteur de sa vie dans le sens de la faire croître, de la fonder et de la créer. Il est impossible de devenir un véritable citoyen du monde si nous ne nous ouvrons pas à une connaissance totale du monde et de nous-mêmes.

Le processus d'ouverture et d'évolution de la conscience passe par une reconnaissance et une valorisation de la dimension « féminine » en l'homme, une réhabilitation de tout ce qui est « inconscient », sensible, créatif, symbolique, invisible, non rationnel, non conceptuel, non scientifique... Il s'agit de réunir et d'accorder tous les aspects de l'être humain : l'ombre et la lumière, le conscient et l'inconscient, le masculin et le féminin, le visible et l'invisible, pour parvenir à l'équilibre qui crée la stabilité des énergies intérieures et qui ouvre à l'expérience spirituelle d'une conscience plus large, d'une individuation de soi-même d'avec l'inconscient collectif en même temps qu'une reliance au monde dans sa totalité. Un être réalisé est celui qui fait l'expérience intérieure, de l'union harmonieuse et transformative, c'est-à-dire alchimique, des contraires en lui-même et devient conscient, à chaque instant, qu'il n'y a pas de séparation entre son unicité personnelle et la totalité du monde.

Aujourd'hui, les chercheurs conscients que le sens de la vie ne s'inscrit pas dans une conception du monde destructrice, froide de rapports humains où les êtres conditionnés pour réussir, s'enferment dans une dissociation égocentrique ne laissant aucune place à l'autre et où chacun reste bloqué dans son individualisme mais que le sens de l'existence est un chemin nous permettant de nous autoriser à nous différencier de la normalité collective autoritaire du complexe de la supériorité, de la réussite, de la compétition et de la toute-puissance de la pensée rationnelle.

Les chercheurs en quête du sens de la vie, conscients de la fragmentation interne de leur être et des conflits intérieurs que cela occasionne se tournent actuellement vers deux voies pour cheminer vers l'éveil à une conscience plus haute.

- La voie spirituelle,

La voie spirituelle empreinte aux philosophies orientales qui, par la pratique de la méditation conduit le chercheur à prendre conscience que son « moi » n'est qu'une construction illusoire et limitée qui le conditionne et qu'au-delà de ce

qu'il croit être, au-delà de son ego, existe une réalité plus profonde, plus vaste que l'on nomme le Soi ou l'être essentiel,

- La voie psychothérapeutique

Cette voie empreinte de la culture occidentale, pense que le chercheur doit renforcer son ego et se construire une personnalité, un moi fort lui permettant de retrouver l'estime de lui-même, d'entrer dans une certaine maîtrise de lui-même, de trouver sa place dans son environnement social, culturel et familial.

Ainsi, ces deux voies dont le sens profond est une réhabilitation de l'inconscient, des énergies féminines par un travail sur la connaissance de soi, divergent complètement et semblent s'opposer, créant à nouveau une dissociation entre la totalité de l'être et de la psyché, entre le conscient et l'inconscient. Ainsi le chercheur spirituel pense qu'un moi solide est une erreur enfermant la personne dans l'égoïsme et l'individualisme et le psychothérapeute occidental est persuadé que la perte de l'ego et l'expérience du « soi » n'est qu'une fuite de la réalité qui mène à la pathologie et à la psychose.

Bien définir les notions de « moi », « d'ego », de « soi » nous paraît essentiel si l'on veut cheminer vers une véritable psychopédagogie de l'éveil sans se perdre sur le chemin de la réalisation de soi ni dans la confusion qu'entraîne les différentes définitions psychologiques et spirituelles de ces différents concepts.

- Le moi

Le moi, c'est la personnalité, la partie construite, conditionnée de l'être humain lui permettant de s'inscrire dans le social. Le moi se construit par l'éducation que l'on reçoit ; Éduquer, dans le sens de construire la personnalité de l'être humain, vient du latin *ducere* qui signifie "tirer hors de", c'est-à-dire hors de l'indifférencié, du non manifesté dans lequel se trouve le bébé avant d'acquérir le langage, mais aussi d'*educare* signifiant "prendre soin". L'éducation consiste, dans son essence première, à prendre soin d'un enfant, à l'élever afin de produire une personne moulée et dépendante de la société et de la culture dans laquelle elle grandit. Le problème réside dans le fait que la personne s'identifie à ce qu'elle croit être et meurt à son être réel. L'ego est cette identification, cette construction identitaire.

- L'ego

L'ego, c'est cette partie de nous-même qui s'identifie complètement à la construction identitaire du moi, qui se prend pour le moi et qui oublie toute la partie inconsciente de lui-même qui correspond au soi ou l'être essentiel. Pour de nombreuses philosophies, la mort de *l'être essentiel* constitue l'origine de la souffrance. Si cette identification à une personnalité construite de toute part est la cause de la souffrance, il semble indispensable que le rôle de l'éducation soit

également, dans un deuxième temps, de permettre à l'homme de retrouver cet être réel ou au moins de lui faire prendre conscience de ces deux parties de lui-même.

- Le soi

Le soi, c'est cette partie de nous-même qui émerge lorsque l'on retire tous les masques sociaux que l'on porte, lorsque tombent tous les conditionnements, toutes les croyances, tous les préjugés. Le soi, c'est l'émergence de l'être essentiel derrière le Moi ; l'ego ne s'identifie plus au moi et laisse la conscience s'ouvrir à ce qu'il y a au-delà de la construction identitaire. Jung définissait le soi comme la totalité de l'être : le conscient (le Moi) + l'inconscient (le Soi).

Retrouver son unité

Une psycho-pédagogie de l'éveil permettrait d'aider le chercheur à comprendre qu'il n'y a pas d'incompatibilité entre la quête spirituelle et le cheminement psychologique mais bien au contraire le besoin d'une réunification de ces deux dimensions en l'homme : l'expérience spirituelle ne résout pas forcément les problèmes névrotiques, d'où l'importance d'explorer nos modes de fonctionnements psychologiques, de les remettre en cause et d'un autre côté, le travail psychothérapeutique ne doit pas laisser l'individu dans la toute-puissance d'un moi qui n'a pas pris conscience qu'une réalité plus haute l'habite et qu'il a à la découvrir.

Mon cheminement personnel m'a conduit à observer que certains maîtres spirituels ou certaines personnes ayant un long parcours dans la pratique spirituelle, malgré leur ouverture et leur expérience spirituelle, restent coincés dans leur névrose et dans des schémas de fonctionnements malsains. J'ai souvent rencontré des personnes « spirituelles » n'ayant aucun respect d'elles-mêmes ni des autres dans la vie de chaque jour, j'ai rencontré des maîtres enseignant la spiritualité sous l'emprise d'une grande inflation de l'ego et n'ayant aucune connaissance de leur ombre. D'un autre côté, j'ai côtoyé des personnes ayant effectué un parcours psychanalytique ou psychothérapeutique et n'ayant pas, non plus, pris contact ni avec leur ombre ni avec leur être le plus essentiel et restant dans l'illusion d'avoir accompli le travail de connaissance de soi alors qu'ils n'ont effectué que les premiers pas sur le chemin.

L'éveil consiste en un cheminement intérieur de connaissance de soi qui réunit le psychologique et le spirituel. Il s'agit, si l'on commence le chemin par une pratique spirituelle et que l'on fait l'expérience, grâce aux techniques de méditation, de l'éveil, c'est-à-dire de la reconnaissance directe de notre nature essentielle, du Soi, de ne pas croire que le chemin est terminé mais d'intégrer, d'actualiser cette expérience afin de la vivre à chaque instant de notre vie et dans tous les domaines de la vie. Jack Kornfield⁵ nous parle de cette difficulté, après avoir effectué une

⁵ Jack Kornfiel, *Après l'extase, la lessive*, Paris, 2001, Ed. De la Table Ronde.

retraite et s'être isolé des réalités du quotidien pour vivre l'extase intérieure et la connexion avec le Soi, de revenir aux réalités concrètes, au quotidien.

En effet, la pratique spirituelle peut ouvrir profondément la personne qui, dans un cadre protégé de retraite spirituelle, va se sentir libérée des compulsions névrotiques et des conditionnements mais qui, lorsqu'elles se confrontent à nouveau aux réalités sociales et aux exigences de la vie matérielle, réactualisent des réactions émotionnelles dues à leurs problèmes psychologiques non résolus. Elles peuvent alors prendre conscience que leur expérience spirituelle reste superficielle et qu'elle n'est pas intégrée, vécue, dans les zones les plus profondes de l'être. Shri Aurobindo disait que « *La réalisation en elle-même ne transforme pas nécessairement l'être en son entier... On peut avoir quelques lueurs de réalisation au sommet spirituel de la conscience mais les parties inférieures restent ce qu'elles sont* ».

L'éveil, qu'est-ce que c'est ?

L'éveil est un mouvement du Moi, de la personnalité vers l'être essentiel, le Soi, conduisant à la libération de l'ego et à la prise de conscience de notre reliance à la dimension sacrée, au divin, au spirituel. L'intégration psycho-pédagogique de cet éveil permet d'intégrer cette réalisation intérieure dans nos schémas conditionnés, de faire redescendre dans le corps matériel et physique cette expérience de conscience élargie car la vie humaine se déroule sur terre et doit se réaliser, non dans une fuite des réalités, mais dans leur acceptation totale et la conscience ouverte à la dimension de l'amour.

S'enfermer dans la spiritualité et l'extase pour fuir sa souffrance et ses problèmes psychologiques provoque une dissociation de la personnalité, un déni d'une partie de soi pouvant mener à la création d'une ombre monstrueuse qui refera surface quand la personne s'y attendra le moins et provoquera des débordements de personnalité non contrôlée comme nous avons pu le voir, malheureusement, au cours de l'histoire de l'église catholique et au cours des guerres.

Le travail psychologique, dans son sens le plus large, peut permettre une véritable transformation de l'être, le déblocage des contractions névrotiques, le dépassement des schémas répétitifs et ouvrir l'accès à des énergies plus grandes et à une conscience élargie. Le travail psycho-spirituel doit pouvoir conduire celui qui est enfermé dans les limites du moi, de dépasser ses souffrances existentielles et ses comportements névrotiques afin de s'ouvrir, ensuite à la dimension spirituelle, au Soi, mais à l'inverse ce travail peut également aider celui qui fait une expérience spirituelle de lumière et de connaissance directe du Soi, à redescendre vers le monde des réalités afin d'intégrer dans toutes les parties de son être, son expérience et son ouverture.

Pour conclure

Cette psychopédagogie de l'éveil exige bien des remises en cause, tant de la part des psychologues, des psychothérapeutes, des psychanalystes que des éducateurs, des maîtres spirituels. Un dialogue constructif et ouvert doit s'installer et

commence déjà à s'effectuer depuis quelques années où il s'agit de ne plus séparer **le monde de la réalité** qui est un monde conceptuel permettant à l'homme de créer du sens pour son existence mais au sein duquel il ne parvient parfois plus à percevoir ce qu'il y a au-delà de cette réalité construite, **du monde du réel** qui est ce qui se découvre et dont on fait l'expérience lorsque l'on s'éloigne des codages religieux, sociologiques, psychologiques, etc... C'est ce moment où l'on entre dans un silence intérieur⁶ où il n'y a plus ni concepts, ni images ; on accède alors à une connaissance directe du monde.

L'accès au réel peut s'effectuer par ce que Jung a nommé *l'imagination active et/ou créative*.

Devant la montée d'un monde déshumanisé, dénué de sens et de valeurs, l'homme, à qui l'on demande de plus en plus de nier sa dimension intérieure et spirituelle, prend de plus en plus conscience de son mal-être, de sa fragmentation intérieure, de ses conflits, de sa souffrance. La démarche psycho-thérapeutique actuelle n'apporte qu'une réponse limitée à la demande de sens et de connaissance de soi ; une ouverture doit se faire tant dans les universités que dans les monastères incluant l'éveil vers une spiritualité laïque et la reconnaissance de l'être essentiel en l'homme mais cela ne pourra s'effectuer qu'avec une véritable psychopédagogie de l'éveil et des éducateurs, des maîtres qui auront emprunté le chemin vers la réalisation de soi et auront réfléchi aux processus menant vers cette réalisation intérieure.

Je m'excuse de cette introduction un peu longue sur mes intentions profondes lorsque j'écris des méditations guidées pouvant parfois paraître comme des textes conduisant seulement vers une détente profonde ou une rêverie qui fait du bien.

Mes textes sont simples et accessibles à tous mais au-delà de cette simplicité, c'est important pour moi de vous rappeler le sens profond de mon travail et de ce qui anime mon être lorsque j'écris.

J'espère que mes textes vous aideront à cheminer vers la guérison de votre corps physique en remplissant vos cellules de bien-être et de détente, mais je souhaite également que cela pourra toucher votre âme, l'éveiller, l'aider à guérir puis, peut-être la laisser s'ouvrir à quelque chose de beaucoup plus grand et qui nous dépasse et que l'on peut nommer l'Esprit.

Prenez bien soin de vous. Je vous adresse mes plus belles énergies de paix, d'amour et de lumière.

Joëlle

⁶ C'est ce silence qui est requis dans la méditation orientale et qui nous met en liaison avec le réel, c'est-à-dire ce qui est.