

## MEDITATION SEUL(E) OU AVEC ASSISTANCE?

*Ferdinand Wulliemier, janvier 2005*

Pour amorcer cette réflexion, quelques définitions, observations, remarques et propositions me paraissent nécessaires, sachant que tout ce qui tourne autour de la méditation induit ou permet beaucoup de flou plus ou moins artistique. Donc, pour commencer :

Sommes-nous d'accord avec la signification du mot méditer?

On pourrait dire qu'en gros nous sommes d'accord, si le « nous » s'adresse aux personnes qui ont une réelle expérience pratique de la méditation, c'est-à-dire lorsque celle-ci fait partie d'une méthode à visée spirituelle qui a fait ses preuves et dont la méditation n'est en général qu'un des aspects. Ces personnes-là savent par exemple que lorsqu'on parle de méditation, il ne s'agit pas d'oraison au sens de prières (même s'ils savent bien que l'on peut pratiquer des « méditations-prières »), ni d'exercices actifs de concentration (comme on les pratique dans l'Ashtanga Yoga par exemple) et encore moins d'une réflexion approfondie en banal état de veille sur un sujet donné. Malheureusement une certaine confusion reste actuellement de mise dans le public car la plupart de nos dictionnaires français standards restent fidèles à plusieurs sens (historiques et étymologiques) donnés à ce terme en Occident. En conséquence, c'est bien plutôt le mot de contemplation qui correspondrait à ce que nous entendons de plus en plus usuellement par méditation à l'heure actuelle, même au-delà des cercles de pratiquants. Le langage de ces derniers est quant à lui davantage influencé par les termes anglais, beaucoup plus en contact avec les traditions orientales, en particulier indiennes, pour des raisons historiques évidentes. Or, en anglais, les dictionnaires donnent tous, pour définir la méditation, le sens de pensée continue ou continuelle à une même chose, sur un même objet, en particulier (mais non exclusivement) dans un contexte spirituel. C'est la définition à laquelle je me référerai ici, en faisant d'emblée remarquer que la méditation ainsi définie peut nous conduire à des effets très variables selon l'objet de nos méditations! Or l'idée de méditer ayant maintenant un peu plus le vent en poupe dans notre société occidentale, il n'est plus du tout rare que l'on rencontre des personnes qui évoquent leur méditation matinale, sans guidance ou à partir de conseils livresques qu'ils modifient consciemment ou à leur insu, obéissant ainsi à la tendance individualiste prévalente du « Do it yourself ». D'après mes observations, le résultat le plus fréquent de ce type d'activité appelé « méditation » consiste alors en un amalgame où l'on trouve quelques consignes traditionnelles glânées ça et là, un peu de réflexion consciente et pas mal de rêverie plus ou moins éveillée, assez proche du vagabondage de l'esprit, que la pratique méditative authentique se propose justement de réguler.

La méditation est-elle une expérience reproductible, autrement dit peut-on partager un vécu méditatif plus ou moins commun et échanger verbalement à son propos ?

Je me vois contraint de répondre plutôt par la négative ou de façon très nuancée, surtout si l'on prend en considération l'ensemble des personnes qui disent méditer. En effet, les «méditeurs<sup>1</sup>» relativement avancés peuvent comprendre, de par leurs propres expériences, que certains de leurs interlocuteurs ne méditent pas vraiment, même s'ils emploient certains mots idoine ou branchés. Mais le contraire n'est bien entendu pas vrai, à savoir qu'une personne qui croit méditer alors qu'elle se livre plus ou moins complaisamment à une rêverie matinale ou à une lutte répressive et vaine contre ses pensées vagabondes, une telle personne ne peut pas comprendre ce que vit un méditeur avancé. En fait, j'ai pu remarquer que lorsque deux ou plusieurs personnes qui méditent efficacement tentent de partager leur expérience, ce n'est pas tellement les mots qui leur servent de repère mais plutôt l'évocation silencieuse de leur vécu, transmis de façon supra-consciente, sorte de résonance analogique, qui leur permet de s'accorder sur un état de conscience ou de supra-conscience commun. Cela me paraît assez logique si l'on admet avec Plotin que méditer permet d'accéder à un contact ineffable et inintelligible, antérieur à la pensée<sup>2</sup>”.

Médite-t-on vraiment lorsqu'on se met en situation et posture recommandées pour le faire ?

Même ceux qui méditent à l'aide d'une méthode qui a fait ses preuves – c'est-à-dire dans le cadre d'une voie spirituelle authentique, comprenant un service de guidance efficace et l'aide d'un maître compétent – ces personnes savent bien qu'il ne suffit pas de s'asseoir dans une posture adéquate pour être véritablement absorbé dans leur méditation. Au début c'est même tout le contraire de l'état méditatif (ou absorption ou samadhi) qui prévaut, puisque le vagabondage de l'esprit peut se manifester de façon plus libre et ostensible, du moment que l'on ne se concentre plus sur un sujet donné comme nous le faisons souvent à l'état de veille, par exemple dans notre activité professionnelle.

Néanmoins, nous savons qu'à notre époque beaucoup de personnes se tournent vers l'exploration intérieure et tentent même de méditer. Cela nous amène à la question annexe suivante:

Qu'est-ce qui pousse un nombre toujours plus grand de personnes à méditer dans notre société occidentale ?

La réponse à cette question justifierait un livre entier de réflexion, si bien que je me bornerai à une sorte de constatation allusive :

A l'heure de toutes les globalisations, les humains me semblent se répartir et probablement se diviser en deux clans de plus en plus distincts. Il semble que l'on puisse en effet distinguer :

---

1 Un terme qu'il faudra bien introduire aussi en français (*meditator* en anglais)

2 Cela ne veut pas dire que nous ne devrions pas faire un maximum d'efforts pour tenter d'utiliser les mots les plus appropriés pour décrire un état de conscience ou une expérience vécues durant la méditation, quitte à créer de nouveaux termes. Un récent article de Rosalind Pearmain[1] est un bon exemple d'une telle tentative.

- Une majorité normosée [2,3], conforme à l'idéologie dominante de notre «Age de Fer» (kaliyuga), qui court après le temps linéaire et qui, en fonction de la «philosophie» égoïste et matérialiste qui lui est liée, et surtout des comportements qui en découlent, ne peut songer à « s'arrêter » et à investir une démarche introspective quelle qu'elle soit, a fortiori une pratique méditative.
- De l'autre côté, une minorité qui sent ou pressent qu'une société basée sur de telles normes matérialistes, dont l'éthique et la morale lui apparaissent comme plus que douteuses, court à sa destruction. Elle cherche donc à s'en démarquer, parfois par le biais de la méditation.

C'est entre autres ces phénomènes très actuels que René Guénon a remarquablement résumés dans l'un de ses livres, paru déjà en 1945, intitulé Le règne de la quantité et les signes des Temps[4].

Est-ce que tout le monde recherche le(s) même(s) but(s) à travers la pratique de la méditation ?

Il ne fait aucun doute que si la direction de l'intention qui nous pousse à la méditation semble grosso modo pareille, de notables différences peuvent être observées quant aux buts réellement poursuivis. En effet, ces buts vont de la recherche plus ou moins enjolivée d'un bien-être physique et d'un certain calme psychique, jusqu'à l'aspiration à la fusion ou immersion avec l'Ultime (appelée laya avastha dans la tradition indienne). Entre ces extrêmes, on peut répertorier de nombreux buts intermédiaires, reconnus comme tels ou non : recherche de certains pouvoirs paranormaux (siddhis), d'états de conscience plus élevés ou simplement d'un plus vaste insight, tentative d'accès à la soi-disant paix intérieure ou quiétude, voire félicité, ou à la libération, (appelée délivrance dans la tradition chrétienne, à ne pas confondre avec le salut).

La méditation semble être parfois considérée non pas comme un moyen ou l'un des moyens pour atteindre le but spirituel fixé mais comme un but en elle-même, en particulier lorsqu'il s'agit du samadhi ou totale absorption dans l'objet de méditation<sup>3</sup>[6]. Il s'y produit alors un arrêt total de la pensée – appelé parfois mort psychique – effet pleinement réussi de la méditation, préparation efficace à notre inéluctable mort physique .

Y-a-t-il à l'heure actuelle une sorte de consensus quant aux effets de la méditation ?

Là aussi une réponse nuancée s'impose car il est plus facile de se mettre d'accord sur les effets somatiques mesurables de la méditation que sur ses effets subjectifs, psychologiques et surtout spirituels. On ne s'en étonnera pas particulièrement car si la formule de Shri Ram Chandra est juste, qui dit que l'on devient ce sur quoi on médite [6], il est facile d'imaginer des devenirs spirituels et des effets psychologiques et même somatiques assez divers selon l'objet de nos méditations...

On trouvera sur le tableau de la page suivante un résumé des effets les plus souvent mentionnés de la méditation.

---

3 C'est un peu le cas de l'Ashtanga Yoga de Patanjali [5].

<i>effets somatiques ± mesurables</i>	<i>effets psychologiques ± durables</i>	<i>vécus subjectifs transpersonnels</i>
diminution de la fréquence respiratoire jusqu'à des apnées prolongées	augmentation de la concentration pour d'autres tâches (effet indirect) et de la capacité de discernement (par augmentation de la sensibilité)	sentiment de calme et de légèreté sensation de repos réparateur, d'accumulation d'énergie subtile
diminution du pouls et de la tension artérielle (ou normalisation de ces paramètres)	diminution des réactions émotives (peurs, surtout de la mort, colère, etc.) ainsi que des désirs et des pulsions	augmentation puis diminution du flux des pensées et des afférences sensorielles jusqu'au samadhi (mort psychique) par absorption
augmentation de la résistance galvanique cutanée (par diminution de la transpiration)	diminution de la fatigue et de la durée de sommeil	effet dé-répressif : reviviscence d'impressions et de souvenirs (y compris de «vies antérieures»)
dimin. consommation d'O <sub>2</sub> et de glucose modification de l'EEG : passage d'un rythme alpha (8-13 cycles/sec.) à un rythme thêta puis delta (1 cycle/sec.), qui se généralise sur les 2 hémisphères. En RX (SPECT), inactivation d'une zone du lobe pariétal post + stimulation paras	augmentation d'une capacité de tolérance naturelle (= non forcée, par augmentation de l'espace intérieur)	modification du vécu spatial : expansion de ses propres limites, sorties du corps, «visites histologiques», perceptions plus fines et plus globales de notre organisme (dans ses dimensions bio-psycho-spirituelles)
détente musculaire, clonus («lévitation») affinement des perceptions sensorielles (auditives, proprioceptives)	besoin de méditer régulièrement (nourriture ou «drogue» sans effets secondaires), par augmentation d'un sentiment de nostalgie pour «quelque chose d'essentiel»	temps subjectif modifié (allongé ou écourté, jusqu'à son arrêt), voyages dans le temps
état luminescent du corps	effet calmant sur l'entourage immédiat	révélations intuitives, prédictives, anticipatives, visions, sons ineffables, musiques "divines", phénomènes paranormaux
adoucissement de la voix	effet à distance, sur l'atmosphère d'une région (par.ex. diminution de la criminalité)	félicité, expérience a-conflictuelle, sans contraire (nirvanâ)
yeux «plus grands et plus profonds»	écoute plus efficace d'autrui	augmentation des facultés médiumniques (par phénomène de résonance)

La méditation est-elle une pratique bonne pour tout le monde ?

Pour trois raisons qui me paraissent évidentes, la méditation ne peut être une panacée, du moins en tant que méthode spirituelle consciemment appliquée :

1. Elle n'est pas accessible à tout le monde, ne serait-ce que parce que nous avons besoin d'un appareil psychique fonctionnel pour comprendre ce dont il s'agit, à commencer par les consignes de méditation, puis pour tenter d'appliquer ces consignes. Trois catégories de personnes à savoir les petits enfants, les oligophrènes et les gens atteints d'un syndrome psycho-organique d'une certaine ampleur – sont donc incapables de se mettre à méditer, du moins méthodiquement, pour cette seule raison.
2. La méditation, techniquement praticable, produit chez certaines personnes psychologiquement fragiles, du moins à certaines phases de leur évolution, des effets jugés trop désagréables ou dangereux. J'ai décrit ailleurs les manifestations de type psychiatrique que l'on peut observer dans certains cas, ainsi que les moyens de les contenir, et surtout de les prévenir [8, 9].
3. Soit enfin parce que certaines personnes y renoncent d'elles-mêmes après quelques temps, peut-être tout d'abord attirées qu'elles ont été par la curiosité envers une activité nouvelle dont elles attendaient des satisfactions rapides ou même miraculeuses, puis déçues que la réalité ne corresponde pas à leur attente ou à leur désir.

Peut-on ou devrait-on se préparer avant de pratiquer la méditation ?

Cette préparation, sous une forme ou sous une autre, me semble toujours présente, si l'on considère que l'idée de méditer ne vient pas d'emblée à tout le monde et que sa mise en oeuvre ne se fait pas sans autres. Pierre Weil en décrit trois stades, à partir de la «méconnaissance» jusqu'à la «recherche d'une méthode ou d'une voie», en passant par le stade de la «sensibilisation» [13]. J'y ai également consacré une partie d'un chapitre de « La Psychologie et son rôle dans la Spiritualité » [8], où j'ai, entre autres, commenté les remarques pénétrantes (et quelquefois décapantes) de deux maîtres spirituels à propos de cette phase préliminaire à la méditation.

Certains patients en thérapie constituent un cas particulier de «préparation assistée», en tant que réponse thérapeutique appropriée à leur demande, à leur aspiration. La collaboration en réseau de divers soignants travaillant à divers niveaux (corporel, énergétique, psychologique), mais tous impliqués dans une voie spirituelle, me paraît particulièrement favorable à une telle préparation, en tant que réponses convergentes et unificatrices à l'aspiration de certains patients<sup>4</sup>.

Mais qu'est-ce qui peut également nous retenir ou nous empêcher de nous mettre à méditer, et surtout à persister dans notre démarche, voire à l'intégrer dans notre vie quotidienne ?

---

4 L'auteur de cet article organise depuis plusieurs années des séminaires de formation, tels que « Principes de base pour des interventions thérapeutiques d'inspiration spirituelle », « Présentation en groupe de situations cliniques dans une approche systémique et spirituelle », « Nos rêves et leurs niveaux évolutifs ». Renseignements au +41 21 903 22 70 (tél), +41 21 903 23 74 (fax) ou f.c.wullemier@bluewin.ch

Si l'on n'entre pas dans les détails des luttes menées par le système défensif de notre ego pour chacune des catégories de buts à la méditation que nous avons décrites précédemment, il est relativement facile de donner une réponse à cette question : si la méditation effective réveille et active la voix de notre conscience (au sens moral du terme) et si elle permet aussi l'accès à des états de conscience qui transcendent l'espace-temps vécu de manière conventionnelle, cet accès ne se fait pas facilement. Il est en effet semé d'embûches car quelque chose y résiste en nous-mêmes, qui tente de préserver notre représentation habituelle, dualiste et séparative du monde; et ce quelque chose n'est autre que le système défensif de notre ego, qui a plus d'un tour dans son sac, ainsi que le lama Chöghyam Trungpa l'a abondamment illustré dans son livre *Cutting through Spiritual Materialism* [15]. Si l'on considère nos réactions egotiques face à une méthode spirituelle particulière, ainsi que je l'ai fait pour le Sahaj Marg Yoga [8], on peut observer de manière plus précise comment chaque élément de la pratique, y compris la méditation, est l'objet d'ambivalence, d'actes manqués, de déviations et de perversions.

Autrement dit, suffit-il de méditer pour « guérir » et / ou progresser spirituellement? La plupart du temps, les personnes qui se mettent à méditer commencent d'abord par désirer quelque chose, que ce soit de manière vague ou de manière précise, sans tellement se poser la question de savoir et encore moins se renseigner sur ce que peut réellement leur apporter la pratique méditative en général, ou telle ou telle voie spirituelle en particulier. Il y a donc souvent risques d'illusion et surtout de désillusion, ce d'autant plus que la guérison ou l'accomplissement spirituel sont espérés le plus souvent rapides et définitifs ou en tous cas durables.

Nous ferons ici l'effort de nous référer de façon réaliste à certains des effets connus de la méditation pour nous aider à répondre à la question de savoir ce que la méditation est à même de nous offrir :

- Si nous considérons la méditation comme un instrument de révélation, ainsi que le rappelle volontiers mon maître spirituel [16], nous pouvons au moins espérer recevoir une réponse en cours d'emploi, c'est-à-dire en méditant, à la question de savoir de quoi nous voulons guérir par ce moyen!
- Mais nous découvrirons surtout, peut-être par la simple réflexion consciente (ou méditation dans l'un de ses sens précisés plus haut), qu'il y a plusieurs niveaux d'accomplissements spirituels, des guérisons «étagées» en quelque sorte :
- Si donc je désire, par le seul moyen de la méditation, une guérison au niveau somatique, par exemple de mon hypertension artérielle, ou psychologique, par exemple du vagabondage de mon esprit, j'obtiendrai peut-être l'information ou ferai l'expérience que ce n'est pas impossible d'y parvenir par la seule méditation, bien que ce ne soit pas des plus facile....
- De même pour me guérir de mes problèmes psychologiques personnels, que je sens ou pressens et que j'espère dissoudre ou transcender par ce moyen. Là encore, la théorie dit que c'est possible d'atteindre ce but au moyen de la méditation, puisqu'elle permet d'augmenter mon espace intérieur, autrement dit ma capacité

d'absorption, si bien qu'il m'est permis d'espérer que mes symptômes, ne serait-ce qu'un certain malaise, vont ainsi s'amenuiser ou même disparaître, à force de patience et de ténacité dans ma pratique méditative.

- Mais je peux être un peu plus exigeant et aspirer à une guérison d'un niveau notablement plus élevé, par exemple celui de la libération, avec l'idée sous-jacente que ma première maladie est constituée par ma naissance, donc par mon incarnation, elle-même conditionnée par la présence de mes samskaras<sup>5</sup>, dont l'ensemble détermine le karma dont je dois me débarrasser [17]. Je peux aussi dans ce cas essayer d'utiliser la seule méditation, dans le but d'être libéré, en suivant les traces de Gautama, devenu l'Eveillé (le Bouddha), après avoir longuement médité. Voilà qui semble encore à portée de la méditation, puisque Bouddha y est parvenu. Cependant la tradition hindoue dit que pour passer d'un chakra à l'autre, c'est-à-dire d'un niveau de conscience à un autre, il faut en principe méditer (efficacement) des milliers d'années [18]. Donc, si je désire obtenir la libération et si je me réfère au système des chakras classiques de la tradition tantrique, je devrai peut-être multiplier ce chiffre astronomique par 2, 4 ou 7, avant d'arriver au septième chakra, appelé chakra coronal ou Sarasara, lieu de ma libération. Cela fait bien entendu bien des années et bien des (ré)incarnations en perspective. Mais si je suis particulièrement optimiste je peux toujours espérer être déjà près du but dans ma présente incarnation et penser qu'un petit effort supplémentaire me propulsera hors d'atteinte du samsara (roue des incarnations successives).
- Je peux cependant avoir quelques doutes quant à la libération elle-même : est-elle une guérison définitive ou dois-je plutôt songer à la Réalisation divine, ou encore plus radicalement à la fusion avec l'Ultime ou «layavastha» pour être à l'abri d'une rechute, autrement dit pour être définitivement guéri ?

Rien ou presque n'est donc garanti et il se peut même que mes symptômes s'exacerbent, du moins durant une certaine période, en vertu de ce qu'on a appelé l'effet «dé-répresseur» de la méditation [19] (voir tableau ci-dessus).

En résumé je peux vouloir utiliser la méditation à plusieurs sortes de guérison, sans forcément pouvoir effectivement y parvenir par ce seul moyen. A partir de ce que j'ai observé, je suis persuadé, comme bien d'autres chercheurs, que dans la très grande majorité des cas la seule méditation ne suffit pas à assurer une guérison ou même une progression spirituelle significative, à quelque niveau que ce soit. D'ailleurs, les traditions spirituelles ne comptent pas sur la seule méditation pour atteindre leur but.

---

5 Un samskara peut être défini comme un programme ou une sorte de mémoire figée, situé dans notre corps causal et formé à partir d'impressions de même nature que nous avons emmagasinées au cours de nos incarnations successives, faute d'avoir été en mesure de les nettoyer, ou de les actualiser sans former de nouvelles impressions lors de ces actualisations. Ces notions et celles qui sont introduites tout au long de ce texte sont exposées et expérimentées dans le séminaire « Notre développement bio-psycho-spirituel, ses troubles et leurs remèdes ». Renseignements : +41 21 903 22 70 (tél), +41 21 903 23 74 (fax), ou f.c.wullemier@bluewin.ch

En outre, on sait bien que méditer avec assiduité semble même quelquefois provoquer ou en tous cas s'associer à une sorte d'exacerbation des traits de caractère de certains méditeurs, qui deviennent encore plus saillants, même après cinq voire vingt ans de méditation. Plus souvent encore, on observera que certaines personnes qui méditent assidûment semblent calmes, modérées et chaleureuses dans leur cadre favori mais se révèlent plus que banales lorsqu'elles sont placées devant des situations inattendues. En particulier, lorsqu'un méditeur pense et agit en fonction de l'idée que du moment qu'il médite, il a un alibi pour qu'on le laisse tranquille, pour ne plus avoir à rendre service à son entourage ou à assumer ses responsabilités au plan humain, on peut raisonnablement penser que quelque chose va de travers. La personne médite, peut-être, mais si ses comportements dissociés persistent, c'est la preuve qu'une telle personne ne progresse pas de manière globale, en particulier que son ego ne se raffine pas, barrant ainsi la route à l'installation naturelle d'un altruisme prometteur et de bon aloi, sans lequel aucun état supra-personnel ou transpersonnel ne pourra jamais s'établir. Manque donc le travail indispensable sur le caractère [8,16,17], un carcan qui nous maintient dans la dualité et surtout dans la séparativité. Autrement dit, sans adoucissement du caractère, adieu la guérison; du moins de niveau tant soit peu élevé! Voilà une affirmation qu'il est facile de faire de manière générale et anonyme, alors qu'il est beaucoup plus difficile de comprendre et surtout d'admettre pour soi-même ce point crucial, ne serait-ce que parce que nous avons tellement tendance à nous identifier à notre propre caractère, à tel point que nous ne le « voyons » plus ou que nous nous ingénions à en justifier les traits. Accepter les conséquences pratiques d'une telle prise de conscience est encore plus difficile puisqu'il s'agira de nous remettre au travail, afin :

- De purifier notre cœur, autrement dit notre corps astral et si possible même notre corps causal, autrement dit nous débarrasser de nos programmes, qui semblent constituer la racine de nos attitudes, de nos habitudes et partant de nos traits de caractère<sup>6</sup>;
- D'utiliser notre volonté pour être et rester attentifs non seulement à maintenir une connexion spirituelle avec une source divine mais à faire correspondre nos comportements, en public et en privé, avec ce que nous enjoint cette instance avec laquelle nous sommes plus ou moins en contact [22].

Pouvons-nous faire cela tout(e) seul(e) ?

Notre maître intérieur est-il déjà suffisamment développé pour nous conduire de façon adéquate sur la voie ou avons-nous besoin d'un guide ou d'un maître spirituel digne de ce nom, pouvant faire office de modèle incarné d'une telle évolution ? Sommes-nous capables d'évoluer sans aide ou avons-nous besoin d'être stimulés, encouragés, corrigés de nos travers, de nos illusions sur nous-mêmes et sur le monde, afin de devenir aptes à percevoir ce dernier dans sa réalité, sans le déformer, puis à agir en conséquence ? [23] Avons-nous enfin besoin d'un tel modèle, à la fois humain et divinisé, afin de développer les ingrédients considérés comme indispensables à notre transformation dans la plupart des traditions spirituelles, à savoir la dévotion, la foi et l'amour, préludes à l'abandon ou lâcher-prise ?[8]

---

6 Il existe des techniques spirituelles spécifiques à cet effet [21]

## BIBLIOGRAPHIE

1. Pearmain R.: Getting to the Heart of Things, in Press, Transpersonal section of BPS Conference, 1997.
2. Weil P.: Les anomalies de la normalité, in 3<sup>ème</sup> millénaire no 30 p. 66-74.
3. Weil P.: Les anomalies de la normalité, in 3<sup>ème</sup> Millénaire no 31 p. 48-53.
4. Guénon R.: Le Règne de la Quantité et les Signes des Temps, Ed. Gallimard, 1945.
5. Yoga-sûtra de Patanjali, Ed. du Rocher, 1986.
6. Ram Chandra: Une nouvelle Tradition Spirituelle, Shri Ram Chandra Mission, France, 1989.
7. Mantel J.-M., Wulliemier F.: L'Impact de la méditation en médecine, psychologie et psychiatrie, Association internationale de psychiatrie spirituelle, n° 6 1997.
8. Wulliemier F.: The Roles of Psychology in Spirituality, Shri Ram Chandra Mission, NAPC, Molena 1996.
9. Wulliemier F.: Peut-on prévenir précocément nos éventuels débordements psychologiques?, Sahaj Marg Research Institute, Ed Shri Ram Chandra Mission, Augerans, 1996.
10. Wilber K.: The Spectrum of Consciousness, Theosophical Publishing House, Wheaton, 1977.
11. Colonna A.-M., Wulliemier F.: Psychothérapies et pratique spirituelle font-elles bon ménage ? Sahaj Marg Research Institute, Ed. Shri Ram Chandra Mission, Augerans, 1997.
12. Wulliemier F.: Voie spirituelle et vies de familles, Sahaj Marg Research Institute, Ed. Shri Ram Chandra Mission, Augerans, 1998.
13. Weil P.: Quelle lumière, in 3<sup>ème</sup> millénaire no 5, 1987.
14. Guinand M-C., Wulliemier F.: Eutonie et conscience corporelle, Psychologie Médicale 1977, 9, 8, 1593-1502.
15. Trungpa C.: Cutting Through Spiritual Materialism, Boston & London, Shambhala, 1987.
16. Rajagopalachari P.: Révéler la Personnalité, Ed. Shri Ram Chandra Mission, Augerans, 1995.
17. Wulliemier F.: Samskaras, bhogs, émotions, tendances et attitudes, Sahaj Marg Research, Ed. Shri Ram Chandra Mission, Augerans, 1996.
18. Rajagopalachari P.: Mon Maître, Ed. Shri Ram Chandra Mission, Augerans, 1991.
19. Wilber K., Engler J., Brown D.: Transformations of Consciousness Shambhala, Boston & Shaftesbury, 1986.
20. Ram Chandra & Dr. Varadachari K.C.: Letters of the Master vol II, Shri Ram Chandra Mission, NAPC, Pacific Grove, CA, USA, 1992.

21. Cleaning, compiled by Wulliemier F. Shri Ram Chandra Mission, Molena, GA, USA, 1998.
22. Wulliemier F.: La pratique du Souvenir Constant, in Sahaj Marg Magazine n° 3 1995.
23. Caplan M. : Gourou, vous avez dit gourou ?, La Table Ronde, Paris, 2003