

## SUFFIT-IL DE MEDITER POUR GUERIR?

*Ferdinand Wulliemier, janvier 98<sup>1</sup>*

**Résumé :** De plus en plus souvent, les soignants qui prennent le temps de parler avec leurs patients, apprennent que ceux-ci s'intéressent à la méditation (ou qu'ils la pratiquent déjà) et qu'ils en espèrent beaucoup d'effets positifs. La question sous-jacente est donc de savoir s'il suffit de méditer pour guérir. Cependant cette question en appelle d'autres qui lui sont préalables, auxquelles cet exposé proposera brièvement certains éléments de réponse :

- Est-ce que nous parlons tous du même phénomène lorsque nous évoquons le fait de méditer ?
  - 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 ?
  - Médite-t-on vraiment lorsqu'on se met en situation et posture idoines pour le faire ?
  - Est-ce que tout le monde recherche les mêmes buts au moyen de la méditation ?
  - Y a-t-il à l'heure actuelle une sorte de consensus quant aux effets de la méditation ?
  - Est-ce une pratique bonne pour tout le monde ?
  - -Y- a-t-il des indications et/ou des contre-indications à la méditation ?
  - Peut-on ou devrait-on se préparer avant de pratiquer la méditation ?
  - Qu'est-ce qui nous retient ou nous empêche de nous mettre à méditer, puis de persister dans notre démarche, voire de l'intégrer à notre vie quotidienne ?
- Poser ces premières questions, c'est déjà commencer à y répondre, prélude à l'élaboration d'une réflexion intermédiaire, qui permettra d'aborder les questions principales :
- De quoi voulons-nous ou pouvons-nous guérir en méditant ?
  - Plus précisément, de quelle sorte de guérison est-il question dans le contexte d'une psychologie ou de thérapies inspirées par la spiritualité ?
  - Si la méditation ne suffit pas pour réaliser certaines formes de guérison, que faut-il faire ou défaire de plus pour guérir ?
  - Enfin, qui est censé guérir et par qui devrait-on commencer ?

Pour amorcer cette réflexion, je me suis permis quelques définitions, observations, remarques et propositions, afin de situer et cadrer notre propos, sachant que tout ce qui tourne autour de la méditation induit ou permet beaucoup de flou plus ou moins artistique. En effet, malgré certaines précautions prises, persistent certains malentendus, pour ne pas dire une certaine confusion à propos de la méditation, peu propices à l'acquisition d'un crédit minimal de cette pratique auprès d'un public<sup>2</sup> à la fois intéressé ou même attiré par le vaste champ

---

<sup>1</sup> Médecin-psychiatre, Privat-docent à la Faculté de Médecine de Lausanne, enseignant/superviseur au Centre d'Etude de la Famille, Committee member of Sahaj Marg Research Institute of Hyderabad (India).

<sup>2</sup> Public au sein duquel les soignants sont surreprésentés, ainsi qu'en témoignent certaines évaluations statistiques d'associations pratiquant la méditation.

d'expérience qu'elle ouvre et en même temps inquiet, insécurisé pour toutes sortes de raisons, auxquelles s'ajoute celle qui a trait au manque de rigueur qui entoure quelquefois (si ce n'est souvent) les descriptions faites à propos de ce qui est censé être une discipline. Cette dernière raison peut alors servir d'alibi aux indécis, les justifiant de s'éloigner de ceux qui parlent de méditation, qui seront alors étiquetés de farfelus, suspects de se contenter d'approximations, à commencer par les concepts de base qu'ils emploient.

Me sentant personnellement visé par de tels reproches que j'estime en partie justifiés, je me suis donc efforcé ici d'avancer de manière quelque peu propédeutique, d'où les questions préliminaires susmentionnées, que nous allons reprendre une à une, bien que très rapidement. Et tout d'abord:

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

Sans m'étendre à ce sujet, je serais tenté de répondre par l'affirmative, avec quelques nuances de taille. On pourrait commencer par 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. 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 en Hatha Yoga, par exemple) et encore moins d'une réflexion approfondie en banal état de veille sur un sujet donné. Malheureusement une certaine confusion est actuellement de mise car la plupart de nos dictionnaires français standards restent fidèles aux 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, 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, et pas seulement parmi les patients en psychothérapie. Mais le plus souvent on s'aperçoit qu'ils pratiquent sans guidance ou à partir de conseils livresques qu'ils modifient consciemment ou à leur insu. D'après mes observations, le résultat le plus fréquent consiste alors en un amalgame où l'on trouve 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 se propose justement de réguler.

D'où la question :

**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 ?**

On se verra obligé 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.

Cependant les "méditeurs"<sup>3</sup> relativement avancés peuvent comprendre, de par leurs propres expériences, que certains de leurs interlocuteurs ne méditent pas vraiment ou forcément, même s'ils emploient certains mots idoines 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 cru 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, ou pour être plus prudent ou scientifique, sur un supposé vécu 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>4</sup>.

Tout cela nous amène à répondre de façon également très nuancée à la question:

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

Même ceux qui méditent à l'aide d'une méthode qui a fait ses preuves, avec un service de guidance efficace et même l'aide d'un maître compétent, savent bien qu'il ne suffit pas de s'asseoir 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 à l'état de veille.

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 :

- 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 général, d'un point de vue évolutif, ne se situe guère au-delà ou en-deçà du stade phallique ; cette

---

<sup>3</sup> Un terme qu'il faudra bien introduire aussi en français (*meditator* en anglais)

<sup>4</sup> 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 .

majorité statistique actualisera alors sa normose, en fonction de la “philosophie” égoïste et matérialiste qui lui est liée, et surtout des comportements qui en découlent. Elle le fera, soit de manière active et agressive, soit en subissant ou en adoptant passivement cette idéologie, par inertie ou par résignation, faute de mieux à sa disposition immédiate.

- 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].

Il nous est maintenant possible de répondre à la question suivante :

### **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 sous-jacente à la méditation semble grosso modo pareille — du moins chez ceux qui méditent dans un contexte spirituel — de notables différences peuvent être observées quant aux buts réellement poursuivis à l’intérieur de cette population de méditeurs, même s’ils s’accordent sur la définition de la méditation proposée au début de cet exposé. 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 soit-disant paix intérieure ou quiétude, voire félicité, ou à la libération, appelée délivrance dans la tradition chrétienne — à ne pas confondre avec le salut — ou encore à la Réalisation divine ou Réalisation du Soi, (à distinguer de la réalisation de soi, qui se situe bien entendu quant à elle dans le registre personnel et non pas transpersonnel ou supra individuel).

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>5</sup>[6]. Il s’y produit alors un arrêt total de la pensée — appelé parfois mort psychique — effet pleinement réussi de la méditation .

Mais alors, si nous parlons rarement de la même chose lorsque nous évoquons la méditation et si les buts de cette méditation varient passablement :

### **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

---

<sup>5</sup> C’est un peu le cas de l’Ashtanga Yoga de Patanjali[5].

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<sup>6</sup>. Toujours dans l'effort de systématisation mentionné en début d'exposé, nous pouvons tenter maintenant de répondre à la question suivante:

### **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. soit dans le sens où 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. soit dans le sens où 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.

### **Y a-t-il donc des indications et des contre-indications à la méditation ?**

Au vu de ce qui précède, il est clair que certaines personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas (ou plus) méditer.

Du côté des indications, idéalement et théoriquement, ce sont les personnes bien établies au niveau de conscience psychologique ou personnel le plus élevé, c'est-à-dire au stade existentiel ou stade centaurique, au sens où l'entend Ken Wilber[10], qui devraient constituer les meilleures indications à la méditation et le plus gros contingent de méditeurs. En pratique cependant, il s'avère qu'ils ne forment de loin pas la majorité des méditeurs, dont les niveaux évolutifs occupent à peu près tout le spectre décrit par le même K. Wilber[10]. On est donc souvent surpris de voir quels sont celles et ceux qui parviennent à méditer et surtout à persister dans leur effort. On retrouve d'ailleurs cette même diversité de niveaux évolutifs chez les méditeurs qui sont en même temps en psychothérapie — ou qui l'ont été — ainsi que je l'ai décrit dans deux récents ouvrages, intitulés respectivement, *Psychothérapies et Pratique Spirituelle font-elles bon Ménage ?*[11] et *Pratique spirituelle et Vies de Familles*[12].

Voilà qui nous permet d'aborder la question suivante :

---

<sup>6</sup> Tableau augmenté et légèrement modifié par rapport à celui déjà paru dans un article publié conjointement avec J.-M. Mantel, intitulé *L'impact de la méditation en médecine, psychiatrie et psychologie*[7].

## **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. Dans la plupart des cas, cependant, une telle préparation se fait sans intervention ou accompagnement thérapeutique professionnel. 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 *Psychology and its Role in Spirituality*[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 et aux autres aspects d'une pratique spirituelle appelée Sahaj Marg Yoga ou Yoga de la Voie Naturelle.

Nos clients en thérapie constituent un cas particulier de "préparation assistée", en tant que réponse thérapeutique appropriée à leur demande, à leur aspiration. Dans mon expérience thérapeutique quotidienne, 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. Depuis une vingtaine d'années, j'ai pu par exemple observer que l'utilisation conjointe d'une psychothérapie d'inspiration spirituelle et de certaines thérapies à médiation corporelle s'est révélée particulièrement propice à cet égard[14].

Nous pouvons enfin aborder la dernière des questions dites préliminaires à la question centrale que soulève cet article intitulé, rappelons-le, *Suffit-il de méditer pour guérir ?*. Cette question, qui sert de transition entre ces questions préalables et la question centrale, est la suivante:

## **Qu'est-ce qui nous retient ou nous empêche de nous mettre à méditer, et surtout à persister dans notre démarche, voire à l'intégrer dans notre vie quotidienne ?**

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 — qui sera développée plus loin — dans la mesure où elle a trait aux conditions à mettre en place en vue d'une guérison. Pour l'instant nous pouvons suggérer que 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 tout seul. 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, 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[8].

Nous pouvons maintenant tenter de répondre à l'une des questions-clés de notre propos, à savoir :

### **De quoi voulons-nous guérir au moyen de la méditation ?**

J'ai utilisé sciemment le verbe *vouloir* au lieu du verbe *pouvoir*, ce qui laisse supposer qu'il pourrait y avoir un décalage entre ce que l'on veut ou que l'on espère de la seule méditation, autrement dit entre les buts (formulés maintenant en termes de guérisons) que l'on se propose d'atteindre au moyen de la méditation et ce que cette dernière peut réellement nous apporter. J'ai en effet constaté la plupart du temps que 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 méthode en particulier. Il y a donc souvent risques d'illusion et surtout de désillusion, ce d'autant plus que la guérison est invariablement espérée définitive ou en tous cas durable.

Mais si nous faisons l'effort de nous référer à certains des effets connus de la méditation pour nous aider à répondre à la question posée, nous pourrions confronter de manière plus rationnelle notre volonté de guérison à ce que la méditation est censée 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 de guérison, 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 en méditant.

- 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.

- 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>7</sup>, dont l'ensemble détermine le karma dont je dois me débarrasser[17]. Je peux

---

<sup>7</sup> 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.

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 qu'un petit effort supplémentaire me propulsera hors d'atteinte du samsara (roue des incarnations successives).

v Mais 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, à quelque niveau que ce soit. Cela me semble dû au simple fait qu'elle n'aboutit pas spontanément à sa généralisation en état méditatif perpétuel ou naturel ou sahad samadhi[18]. On pourrait donc stipuler que seul cet état d'absorption permanente est synonyme de guérison et qu'il suffit de méditer — c'est-à-dire d'être en état méditatif profond et permanent pour guérir (être guéri et même guérir les autres sans s'en rendre compte). Cependant, à supposer que nous atteignons cet état — ô combien exceptionnel — nous pourrions courir un autre risque, celui de ne plus avoir envie de rien, de devenir des sortes de légumes pacifiques, peut-être très apaisants et bénéfiques pour notre entourage mais incapables de subvenir à nos besoins matériels et d'assumer certaines responsabilités au plan humain. Cette modalité d'évolution particulière du stade de la Réalisation divine n'est d'ailleurs pas considérée comme une pleine réussite dans certaines traditions spirituelles, face à laquelle le maître spirituel d'un disciple aussi élevé doit trouver la parade[20].

Or, quand on étudie leurs méthodes, la plupart des traditions spirituelles ne comptent pas sur la seule méditation pour atteindre leur but.

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. Il y a donc bien lieu de se demander :

### **Que faut-il faire ou défaire de plus pour guérir ?**

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 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 qu'il nous est devenu totalement egosyntonique. 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 coeur, 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>8</sup> ;
- d'utiliser notre volonté pour être et rester attentif 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].

D'où la question : pouvons-nous faire cela tout seul ? Notre maître intérieur est-il déjà suffisamment développé 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 seuls 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 ? 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]

Dans cette même ligne, nous pouvons aborder une question un peu plus spécifique :

### **De quelle sorte de guérison est-il question dans le contexte d'une psychologie et de thérapies inspirées par la spiritualité ?**

Une certaine ambiguïté me semble régner à ce propos dans les associations de thérapeutes à visée spirituelle ou transpersonnelle. En effet, nous parlons volontiers d'une "médecine de la libération", quand ce n'est pas d'une médecine de la réalisation, en laissant entendre, en fonction du contexte, qu'elle pourrait

---

<sup>8</sup> Il existe des techniques spirituelles spécifiques à cet effet [21]

correspondre à la Réalisation divine, sans toutefois oser le dire tout-à-fait explicitement.

Les questions sous-jacentes sont donc de savoir quelle identité nous pensons avoir en tant que thérapeutes et quelles sont les prestations que nous sommes réellement à même d'offrir : sommes-nous avant tout des préparateurs à l'abord du champ de conscience spirituel ? Ou sommes-nous à même de proposer ou de provoquer nous-mêmes des guérisons ? Et si oui, de quel type ? A ces questions chacun peut et peut-être devrait prendre le temps de répondre pour lui-même<sup>9</sup>.

En ce qui me concerne, j'ai personnellement tenté de faire le point dans un article intitulé *Qu'est-ce qu'un thérapeute d'inspiration spirituelle ?*, où j'ai décrit le plus honnêtement possible ma façon de travailler[23]. Il en ressort que je me considère, dans mon identité et ma fonction thérapeutiques, comme un psychothérapeute ayant fonction de préparateur au champ spirituel, une sorte de catalyseur ou de passeur. Cette identité, qui est différente de celle d'un gourou, n'empêche pas, tout en travaillant aux niveaux thérapeutiques habituels ou "conventionnels", de rechercher en soi le silence intérieur, de maintenir autant que possible une condition spirituelle et d'utiliser en silence des outils spirituels, qui passent par l'intermédiaire de l'instance spirituelle à laquelle on se réfère[24]. De cette manière, je ne me mets pas la charge de guérir par moi-même ni de décider qui est guéri.

Or justement, une question-clé dans ce domaine a trait à l'appréciation de la valeur de la guérison : est-ce le thérapeute qui peut ou doit en décider ou le client ? D'un point de vue pragmatique les choses sont heureusement assez simples : ce que je constate le plus souvent dans ma pratique psychothérapique quotidienne par exemple, c'est que les traitements s'arrêtent lorsque "mes" clients se déclarent significativement mieux ou guéris, ce qui correspond dans ma compréhension actuelle, à leur franchissement d'un palier évolutif. Ils y resteront un certain temps, d'une durée très variable, après quoi, ainsi que nous l'avons presque tous constaté, ils peuvent très bien nous recontacter cinq ou dix ans plus tard, dans le but de franchir un nouveau palier évolutif ou transition[25].

La dernière question envisagée ici peut être considérée comme un peu provocatrice à l'égard des thérapeutes. Je me l'adresse donc d'abord à moi-même :

### **Qui est censé guérir et par qui devrait-on commencer ?**

Il ne fera, je pense, de doute pour personne que c'est par les thérapeutes d'inspiration spirituelle ou transpersonnelle qu'il convient de commencer, ne serait-ce que parce que "charité bien ordonnée...". Mais là se posent à nouveau un certain nombre de questions, à commencer par celle du niveau d'exigence qu'ils ont envers eux-mêmes. Pratiquent-ils tous une voie spirituelle digne de ce nom ? A quels critères de guérison satisfont-ils ou pensent-ils devoir

---

<sup>9</sup> Au-delà de nos réponses individuelles il y a ou il y aura tôt ou tard aussi, de par l'existence d'associations de thérapeutes se réclamant de la spiritualité ou du transpersonnel, des réponses plus ou moins nuancées à donner au niveau collectif ou plus précisément associatif.

satisfaire eux-mêmes avant de proposer leurs services ? Et qu'en pensent les usagers ? Faut-il décréter, comme le certains bouddhistes, qu'il faut être un bodhisatva pour être à même de commencer à aider véritablement les autres ? Concernant l'aide elle-même, illustre-t-elle le phénomène d'invertendo décrit par Shri Ram Chandra[6], qui dirait en l'occurrence que ce qui est payé n'est pas de la véritable aide, alors que cette dernière ne peut recevoir de salaire matériel, qui, de par sa nature, est forcément limité ? Dans cette perspective : qui est véritablement thérapeute, à part le Saint et le Satguru ? D'un point de vue pragmatique, devons-nous plutôt admettre que les thérapeutes d'inspiration spirituelle apportent une aide relative, à certain(s) niveau(x) de conscience, variable en fonction de la nature des demandes qui leur sont faites, mais qu'ils ne peuvent prétendre avoir la vue d'ensemble et en profondeur d'un saint ou d'un sage ? A cet égard, j'ai toujours en mémoire les paroles de Chariji, mon maître spirituel : « Des résultats apparemment bons peuvent se révéler catastrophiques et inversement des résultats apparemment très mauvais peuvent se révéler tout-à-fait bénéfiques<sup>10</sup> ».

La question suivante consiste donc à se demander à qui appartiennent les résultats thérapeutiques que nous venons d'évoquer ? A celui qui en est témoin ? Au client ? Au thérapeute ? A l'instance supérieure à laquelle un tel thérapeute se réfère, occasionnellement ou constamment ? La sagesse indienne contenue dans les Upanishads recommande, quant à elle, de laisser les résultats à Dieu puisque c'est à Lui qu'ils appartiennent en réalité, ce qui permet de ne pas s'en préoccuper. L'expérience montre, paradoxalement, qu'une telle attitude produit en elle-même un résultat très appréciable, sous la forme d'un énorme soulagement !

<sup>10</sup> Conversation informelle après un exposé de ma part, intitulé "A spiritualized psychology according to Sahaj Marg Philosophy: what for?" (Vrads Sande, juillet 96), dans lequel j'avais fait mention de résultats positifs.

## 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° 31 1995.
23. Wulliemier F. : *Qu'est-ce qu'un Thérapeute d'inspiration spirituelle ?*, in Press Revue ETE.

24. Wulliemier F. : *Quelques principes de base pour des psychothérapies d'inspiration spirituelle*, in Press, Nervures.

25. Fivaz E., Fivaz R., Kaufmann L. : *Accord, conflit et symptôme : un paradigme évolutionniste*. Trad. du texte angl. présenté au 7<sup>e</sup> Congrès international : Systèmes humains, un modèle de pensée, de recherche et d'action. Zurich, 1981.

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à:

C. Wulliemier, 1082 Corcelles-le-Jorat

Tél.: 021 - 903.22.70

E-mail: f.c.wulliemier@bluewin.ch