

LA THÉRAPIE SPIRITUELLE OU MÉTATHÉRAPIE

HARIDAS CHAUDHURI



Nous connaissons tous l'adage, "Médecin, guéris-toi toi-même". Si ceux qui guérissent ne se guérissent pas eux-mêmes, alors leurs guérisons ne peuvent pas être complètes. De plus, ils peuvent finir par devenir victimes des problèmes de leurs patients, ce qui arrive souvent. De fait, des statistiques nous disent qu'aux Etats-Unis, le plus grand taux de suicide se situe parmi les psychiatres et les thérapeutes. Pour quelle raison ? A cause de l'absence de certaines mesures de précaution nécessaires.

Nous désirons tous aider et guérir ceux que nous aimons. Ce désir d'aider nos amis et nos semblables est une bonne impulsion humaine et naturelle. Mais si nous ignorons comment pratiquer cette guérison avec une approche psycho-spirituelle, cela peut avoir sur nous un effet nuisible, parce que la souffrance est contagieuse. La négativité sous toutes ses formes est contagieuse. Si nous ignorons comment nous protéger contre la négativité et contre la souffrance des autres, nous finissons aussi par être influencés négativement.

Beaucoup de gens ont l'impression que les médecins ou que les psychothérapeutes ne font juste qu'agir et donner leur aide. La souffrance du patient peut avoir été soulagée et c'est terminé. Mais ce n'est pas totalement vrai. Toute relation humaine procède d'un mouvement circulaire. La réciprocité existe dans toutes les relations humaines. Nous, en tant qu'êtres humains, ne sommes pas de simples machines de sorte que moi, machine je vous dise quelque chose à vous et que vous, machine, vous le receviez automatiquement. Nous sommes tous des êtres organiques. Chaque fois que nous nous engageons dans une relation, celle-ci a une signification mutuelle et réciproque.

Dans une certaine mesure, nous sommes tous des thérapeutes, quand nous nous occupons de notre famille et de nos amis. Si nos amis ont des problèmes, nous voulons naturellement les aider. Par conséquent, il est bon de savoir comment aider les autres, non pas d'une façon hasardeuse et ignorante, mais d'une manière efficace, intelligente et intégrale. Une des techniques que les thérapeutes peuvent employer pour se protéger est ce que j'appelle la "métathérapie". Quel en est son sens ? "Meta" signifie "au-delà", ainsi le mot signifie littéralement "thérapie au-delà de la thérapie" ou "thérapie de toutes les thérapies". En l'analysant, nous trouverons un sens profond à cette expression.

La métathérapie aide ceux qui guérissent à se guérir eux-mêmes et aussi à opérer une guérison radicale et efficace sur d'autres, sans être eux-mêmes affectés négativement. La philosophie et les techniques de la métathérapie se fondent sur la reconnaissance que nous, êtres humains, nous pouvons fonctionner au meilleur de nos capacités, nous investir dans des relations fructueuses avec nos semblables et nous aider, si nous adoptons certaines techniques de méditation. Tout au long des siècles, les meilleurs guérisseurs ont été des génies de l'illumination spirituelle. Quel était leur secret ? Pour le dire simplement, la thérapie spirituelle ou métathérapie.

Tout grand sage ou tout grand saint est spontanément un thérapeute merveilleux, mais souvent nous n'y pensons pas ou nous n'essayons pas de comprendre le mystère et le secret de cette situation. A des époques récentes, Ramakrishna, Ramana Maharshi et Sri Aurobindo étaient des maîtres guérisseurs. Pourquoi ? Parce qu'ils connaissaient le secret de la guérison totale, radicale, et non juste le traitement partiel des symptômes avec des médicaments ou des pilules. La guérison radicale va jusqu'à la cause racine du problème et l'éradique pour qu'une véritable guérison puisse avoir lieu.

Les guérisseurs ordinaires ne considèrent qu'un mal ou un problème spécifique – une douleur dans le cou, un mal à l'estomac ou quoi que ce soit. Ils donnent quelque chose aux patients qui supprime le symptôme ou l'inconfort du moment. Mais après quelque temps, le problème réapparaît et les guérisseurs doivent à nouveau donner une pilule ou un médicament. Ils ne font que fournir un traitement temporaire, provisoire et symptomatique. Une fois que la douleur ou que les symptômes ont disparu, le travail du guérisseur est considéré comme terminé.

Les guérisseurs psycho-spirituels authentiques ont des préoccupations et des capacités supérieures. Après la suppression de l'inconfort temporaire, ils s'efforcent de générer un développement supplémentaire, une guérison évolutive. Il ne s'agit pas simplement de guérir au sens ordinaire du mot. Les guérisseurs psycho-spirituels activent la dynamique de croissance de notre conscience et le potentiel de développement de notre âme.

Les humains ont un immense potentiel de croissance, la possibilité d'une perfectibilité infinie en eux. Cette plénitude est l'essence de l'âme humaine, car la graine de la perfection est enfouie dans la psyché humaine. C'est ce que l'on entend, quand on dit que Dieu est présent en nous tous.

Chacun, sur la base de sa compréhension et de son expérience propre, peut se guérir et évoluer spirituellement. Et dans la mesure où nous réussissons, nous pouvons aussi offrir efficacement notre aide à autrui. Nous pouvons aborder beaucoup de problèmes existentiels de la vie sur une base spirituelle en appliquant certaines techniques d'auto-communion, de communion avec la nature et de communion avec Dieu. D'après la philosophie intégrale, le corps, le mental, l'âme et l'Esprit se combinent. Ce sont des aspects étroitement liés de notre être global qui est indivisible.

Examinons quelques-uns des principes de la métathérapie dans l'optique de l'autoguérison et de la guérison d'autrui. La conception de la nature est telle qu'au fur et à mesure où nous commençons à mettre en application de bons principes et de bonnes attitudes de vie, ceux-ci ont immédiatement un double impact. Le résultat est un effet inspirant, stimulant et revitalisant sur nous et une influence correspondante sur autrui.

Un de ces principes, c'est le détachement. J'hésite à utiliser le mot, tant il est devenu éculé aujourd'hui. Le détachement est un principe profond, mais nous ignorons fréquemment ce qu'il signifie réellement. A moins de clarifier ce que nous pensons en ce qui concerne son sens réel, nous ne saurons pas quelle portée pratique il a.

Beaucoup de gens pensent que le détachement est un principe intellectuel et ils l'appliquent comme un principe de discipline existentielle. En d'autres mots, beaucoup de gens le pratiquent comme une sorte de retrait physique par rapport à autrui. Il y en a qui pratiquent ainsi la méditation et le développement spirituel. Ils comprennent le détachement, comme si c'était un mouvement physique qui les éloigne d'autrui, alors qu'il ne s'agit pas d'un mouvement physique, mais plutôt d'une compréhension et d'une attitude spirituelle.¹

Ce qui complique encore plus la situation, c'est le fait psychologique que nous avons tendance à comprendre les choses à la lumière de nos propres vœux et désirs. Nous déformons la réalité à la lumière (?) de nos propres désirs inconscients et nous

¹ Pour les personnes que cela intéresse et qui voudraient comprendre la question en profondeur et dans sa globalité (j'entends par là le détachement par rapport aux pensées, aux émotions négatives, aux désirs, aux situations, aux rêves, aux maladies, à la douleur, etc.), elles peuvent étudier le livre du **Dr John Goldthwait**, "**Purifie ton cœur**" qui traite à fond du sujet, avec beaucoup d'exemples pratiques issus de la vie quotidienne et qui sont tirés de sa propre vie, comme de celle de ses patients. Le livre est consultable et téléchargeable gratuitement sur www.scribd.com, NDT.

comprenons donc le détachement négativement. Pourquoi ? Parce que nous voulons fuir la vie et la société.



C'est ce que Krishna mit en exergue dans l'enseignement de la Bhagavad Gita avec l'histoire d'Arjuna. Arjuna était un brillant jeune homme de son époque qui se retrouva en première ligne du champ de bataille de la vie. Et tout à coup, il s'affala sur son siège et il dit : "Je ne veux pas participer à cette bataille. Je voudrais m'en aller. Je préférerais me retirer dans la solitude et passer le restant de ma vie à méditer sur les vérités éternelles de l'existence."² Arjuna dit encore à Krishna : "Tu m'as amené ici pour combattre, mais je Te dis que j'ai une aspiration spirituelle à présent et que je souhaite donc me retirer." Et que rétorqua l'instructeur divin à ceci ? Krishna le réprimanda sèchement : "Tu rationalises, Arjuna ! La peur t'abuse. Tu parles comme un sage et tu agis comme un idiot ! Regarde

comment tes mains et tes lèvres tremblent ! Ton corps est un meilleur indicateur de ton état intérieur que ton esprit. Tu es en proie à l'anxiété et tu veux t'enfuir. Et tu rationalises ton inclination à fuir en prétendant vouloir connaître Dieu."

Ce n'est pas du détachement. Si nous sommes confrontés à un problème critique dans la vie, à une crise, il se peut que nous tremblions, que nous soyons ébranlés et que nous voulions fuir et nous pourrions rationaliser en disant : "C'est suivre la voie de Dieu, c'est le détachement."

Le détachement ne signifie pas battre en retraite. Si nous sommes trop dérangés ou bien entourés de problèmes, nous pouvons momentanément nous retirer dans la solitude, bien entendu. Mais c'est tout à fait différent par rapport à une vie de retraite. Le repli provisoire est une retraite stratégique, comme le pratiquent les soldats dans la bataille. La retraite stratégique pour récupérer est importante, mais ce n'est pas une vie de retraite. Il y a un monde de différence entre les deux.

Quand dans la méditation, nous nous retirons dans un lieu privé, tranquille et solitaire et quand nous nous retirons toujours plus profondément dans le silence de

² Ici, il faut faire remarquer au lecteur qu'Arjuna appartenait à la caste *des kshatriyas*, celle des guerriers et que son devoir l'amenait donc sur le champ de bataille, NDT.

notre être intime, c'est une retraite stratégique. Nous avons un objectif supérieur. Nous nous retirons dans la profondeur du silence de notre être pour rafraîchir notre âme en communiant avec le divin. Et puis, nous revenons avec une vigueur renouvelée et l'esprit clair, comme un instrument du divin. C'est cela, le détachement.



Le détachement est une retraite dans le silence de notre propre être, pas dans le silence d'une grotte. Il est possible que certains aient besoin de partir momentanément en retraite pour pouvoir entrer dans le silence de leur propre être, mais c'est provisoire et c'est pour se rétablir, se revitaliser et ressusciter. C'est le type de détachement qui nous procure une immense force intérieure et la protection divine. Nous pourrions ensuite nous occuper de beaucoup de choses sans être négativement affectés. Le véritable sens du détachement est un but positif. C'est l'art de la revitalisation spirituelle pour pouvoir participer à la vie plus intelligemment et plus constructivement.

D'autres principes peuvent encore nous aider. Admettons que nous possédions des connaissances sur la thérapie, sur la guérison, sur la méditation et le développement spirituel. Supposons que nous essayons de reconforter des amis. Supposons que nous réussissions à aider quelqu'un et qu'il ou elle en tire profit. Il se peut alors que notre ego enfle quelque peu dans la foulée. Nous nous mettons à en parler, nous nous en vantons et ceci peut gâcher notre aide. Ceci génère une perte de la protection spirituelle, puisque là où l'ego enfle, le divin se retire.

Nous en trouvons l'illustration dans la vie de nombreux mystiques et visionnaires. Il y a par exemple l'histoire bien connue de Radha, une Indienne qui aimait intensément Krishna et qui Lui était dévouée. Après une longue quête, nonobstant les critiques de sa famille et de la société, après avoir enduré toute une kyrielle de difficultés et de périls, elle eut enfin la bonne fortune de découvrir Krishna et

d'arriver en Sa présence immédiate. La réalisation de son rêve la rendit euphorique. Suite à son arrivée dans la présence glorieuse de son amour divin, son ego enfla. Ceci fait partie de la nature humaine. En plein succès et en pleine euphorie, l'ego a toujours tendance à flamber. Nous commençons souvent à nous sentir plus saint qu'un autre.

Quand l'ego de Radha enfla, Krishna disparut immédiatement et elle plongea immédiatement dans la nuit de l'âme. Tous les mystiques chrétiens, hindous ou soufis ont discuté comment dans le processus d'auto-perfectionnement, les êtres humains passent alternativement par des phases de lumière et de ténèbres, étant tantôt unis à Dieu et tantôt séparés de Dieu. Dès que l'ego enfle, Dieu disparaît. Il nous faut toujours remettre en ordre notre demeure psychologique avant que Dieu ne puisse réapparaître.

Pour résoudre ce problème, il y a un autre principe qui est celui de s'ouvrir au divin. Certains guérisseurs spirituels ont le sentiment que, lorsqu'ils guérissent, ce n'est pas eux qui le font, mais Dieu, en fait. C'est une bonne attitude, très précieuse. Si nous avons le sentiment de ne pas réellement guérir les autres, mais d'être simplement un instrument ou un canal, nous nous ouvrons pour que le pouvoir divin puisse œuvrer à travers nous et nous apporter son aide. Cela nous protège et maintient notre ego à sa juste place et cela renforce aussi le principe du détachement. En préservant cette attitude d'ouverture à un pouvoir supérieur, nous ne sommes pas obnubilés par la glorification ou par l'exaltation de l'ego.

La voie médiane est un autre principe de la métathérapie. L'esprit humain tend automatiquement à courir d'un extrême à l'autre. Dans leur désir de guérir les autres, certaines personnes peuvent s'impliquer émotionnellement de plus en plus. Mais en s'impliquant de trop, elles peuvent perdre la juste perspective. Elles perdent la distance psychique qui est nécessaire pour garder un point de vue équilibré. Et quand cela arrive, elles ouvrent la porte à des forces obscures.

Il y a beaucoup d'exemples de personnes sincères qui, dans leur désir d'aider, prennent sur elles les problèmes ou les maladies des autres. Elles permettent ainsi que leurs propres vies soient diminuées. En nous impliquant excessivement émotionnellement en aidant une autre personne, nous serons de plus en plus affectés et nous ne serons plus à même de l'aider à guérir véritablement. En fait, il se peut même que nous lui causions du tort. Le docteur ou le thérapeute trop concerné peut causer du tort à son patient, tout comme le parent hyper protecteur gâche un enfant ou le professeur trop zélé un élève. Au lieu de développer sa propre force et son propre pouvoir intérieur, le patient peut devenir de plus en plus dépendant et émotionnellement impotent. Il ou elle pourra perdre la faculté de fonctionner de manière indépendante dans la vie. En nous impliquant de trop émotionnellement, nous nous causons du tort à nous-mêmes et nous causons du tort à autrui.

Freud était très conscient des effets négatifs de l'implication émotionnelle, aussi passa-t-il à l'autre extrême et adopta-t-il une attitude plus impersonnelle. Il ne voulait même pas s'asseoir en face de son patient, par peur de trop de contact interpersonnel. Il posait ses questions et le patient lui répondait, mais son patient ne le voyait même pas. Toutefois, les thérapeutes modernes en sont arrivés à réaliser que ce type d'approche de la guérison était un autre extrême. Après tout, l'attention personnelle et la chaleur ont un pouvoir de guérison réel. Lorsqu'un patient est privé de chaleur personnelle, d'attention et d'amour, il est privé d'un agent thérapeutique important et efficace. En fait, l'amour est certainement le plus grand guérisseur de tous.

Les enseignants et les thérapeutes peuvent et devraient témoigner de l'amour et de l'intérêt, parce que c'est humain. Ils peuvent montrer de l'amour, mais le secret, c'est aussi de garder une distance psychique. Pour guérir un autre, il faut combiner à la fois l'amour et le respect. Le respect aide à préserver la distance nécessaire. S'il y a trop d'intimité sans le respect adéquat, soyez sûr que des dégâts psychiques en seront la conséquence.

L'amour combiné à une certaine distance psychique et le respect combiné à la chaleur du cœur peuvent produire des effets miraculeux, non seulement entre des thérapeutes et leurs patients, mais dans toutes les relations humaines. Si nous réussissons à manifester de la chaleur authentique avec de l'objectivité ou de l'amour avec du détachement, nous créons alors un terreau fertile pour l'apparition d'expériences favorisant une guérison et une croissance authentiques et permanentes.

(Référence : Haridas Chaudhuri, The Essence of Spiritual Philosophy)