

Diagnostic méditatif
Matériaux pour une thérapie de l'âme d'inspiration anthroposophique
Klaus Herbig

En juin 2013, un article de moi est paru dans le *Mercurstab*, au sujet de voies pour des psychothérapeutes, qui veulent rechercher un approfondissement méditatif de leur travail thérapeutique dans l'esprit de la présence agissante de l'essence du Christ. Alors que je tentai¹ d'examiner dans cet article, de manière vaste et fondamentale, la méditation comme un instrument de thérapie, je présente ici une forme de diagnostic orientée méditativement. Elle a été certes utilisée originellement par moi pour des patients de psychothérapeutes, mais elle peut aussi, je pense, être utile à d'autres thérapeutes qui soignent en aidant et en guérissant avec la relation de l'âme humaine entre le corps et l'esprit.

L'idée m'en est venue de deux côtés : d'une part du fait que, dans des situations difficiles de thérapie, je priais méditativement et fréquemment le Christ, comme l'essence donnant la vertu du Je et venant en aide dans la compréhension et je faisais attention aux réponses marquées aux plan imaginatif, inspiratif et intuitif.² D'autre part, ma fréquentation des paroles de méditation de Rudolf Steiner, principalement les mantras de la première *Klasse* de l'Université libre pour la science spirituelle³ ou bien ce qu'on appelle la méditation de la *Pierre de fondation*⁴, était importante. Celle-ci est un chef-d'œuvre de méditation qui a tout d'abord comme contenu, dans ses trois premières parties, l'être humain dans une situation d'entre-deux entre le monde spirituel et le corps physique. En même temps, les trois strophes exhortent l'être humain à s'exercer dans sa vie intérieure (« Exerce la voyance de l'esprit », « la méditation de l'esprit » et « le souvenir de l'esprit »). Pour finir la parole de la *Pierre de fondation* se condense en une prière. L'inspiration me vint alors d'utiliser la parole de la *Pierre de fondation* pour pouvoir refléter des réalités concrètes des êtres humains individuels tout en réfléchissant à la forme méditative de validité générale. J'ai tenté ceci et j'ai obtenu de bonnes expériences thérapeutiques pour des questionnements thérapeutiques, à condition de le faire en menant l'exercice à bien dans une atmosphère correspondante. La parole semblait devenir comme une sorte d'oculaire permettant de recevoir du monde spirituel des éclaircissements à une question qui convient. Ainsi de la même manière que, sans instrument d'agrandissements, on peut faire à l'œil nu des observations d'étoiles, par exemple, un oculaire les rapprochent ou bien surtout les rend d'abord visibles, ainsi on peut réaliser une investigation spirituelle concrète aussi sans un tel oculaire. Il me semble pourtant que la fréquentation des paroles de méditation marquantes comme celles de la *Pierre de fondation*, simplifie nettement les perceptions spirituelles dans le travail méditatif sur des formulations concrètes de question. La raison en est, selon moi, la construction particulière, la qualité particulière du langage d'un mantra qui le distingue des présentations prosaïques et concrètes de contenus spirituels. Dans ce qui va suivre, je présente cela en détail.

Espace de recherche personnel

Un calme qui s'étend : La condition de base de toute méditation, c'est le calme [silence, *ndf*] intérieur. Divers moyens peuvent venir en aide au méditant pour réaliser cette « océan de paix du cœur [Gemüt, soit l'espace intérieur s'étendant du sommet du crâne au diaphragme, *ndf*]. Des paroles de méditation de Rudolf Steiner peuvent être utiles (par exemple : « Lorsque les vagues de l'âme se lissent et que la patience s'étend dans l'esprit... »⁵ ou

¹ Klaus Herbig : *Écllosion vers une psychothérapie à partir du Soi spirituel*, dans *Der Mercurstab — Revue pour la médecine anthroposophique* 3/2013. L'article est aussi accessible sur simple demande sans frais (info@herbig.ch).

² Voir Rudolf Steiner : *les degrés de la connaissance supérieure* (GA 12), Dornach 1993, ou bien Kimpfner Anton : *L'échelle céleste du connaître. Sur l'imagination, l'inspiration et l'intuition.*, Dornach 2011.

³ Rudolf Steiner : *Instructions pour la première Klasse de l'Université libre pour la science spirituelle au Goetheanum*, (GA 270/I-III), Dornach 2008.

⁴ Rudolf Steiner : *Le Congrès de Noël pour la Fondation de la Société anthroposophique universelle 1923/1924* (GA 260), Dornach 1994, p.67.

⁵ Lorsque les vagues de l'âme se lissent / Et que la patience s'étend dans l'esprit / La Parole des Dieux se glisse / au plus intime de l'être humain / Et tisse la paix / Des éternités / En toute vie / Du cours des âges. » Dans Rudolf Steiner : *Paroles de vérité* (GA 40), Dornach 1998, p.273.

bien « Je porte le calme en moi... »⁶. En dehors de l'arrière-plan anthroposophique, celui qui cherche peut aussi découvrir de nombreuses incitations à devenir intérieurement silencieux, par exemple, au moyen des voyages de représentations imagées (par exemple l'imagination d'un lac sur le quel souffle un vent violent, mais dont la surface s'apaise de plus en plus,), une observation attentive de sa propre respiration ou bien l'attention éveillée et portée sciemment sur diverses régions corporelles non prisées d'habitude (« *bodyscan* »).

Christ comme compagnon : Pour pouvoir intervenir dans une investigation spirituelle dans les domaines dans lesquels, à côté des bonnes entités spirituelles, agissent des démons — c'est-à-dire des entités spirituelles extrêmement unilatérales (Rudolf Steiner les appelle « ahrimaniennes » et « lucifériennes »)⁷ — il faut un accompagnant offrant certitude, clarté et protection. Dans le champ des maladies et unilatéralités de l'âme, avec lesquelles nous avons en effet surtout à faire, une telle protection est importante dans l'investigation méditative. Par ailleurs, le danger consiste à devenir soi-même partiellement la proie de telles entités, qui chercheraient pour ainsi dire un attachement parasitaire à l'investigateur. J'essaie pour cette raison, à cet endroit du processus méditatif de diagnostic, de me relier par un sentiment du cœur et un dévouement au Christ et je prie qu'Il m'accompagne sur mon cheminement d'âme et d'esprit. L'entité-Christ qui depuis la Crucifixion, la Résurrection et l'Ascension qui s'ensuivit, est devenue le grand gardien des Je humains agissants, a la capacité de donner cette protection. Des ponts pour cela existent et par exemple aussi une parole, de ce qu'on appelle, les sept paroles du « Je-suis » tirées de l'Évangile de Jean⁸. On renvoie ici à la relation du Christ-Je aux diverses qualités de notre noyau essentiel de Je [étincelle divine en nous, *ndt*] — au plus clairement ensuite dans la huitième parole du Je-suis : « Je suis le Je-suis »⁹.

Liaison à l'essence supra-consciente du Je du questionné : Dans l'atmosphère d'âme désormais préparée, je tente méditativement de prendre contact avec le Je supra-conscient, ou selon le cas, cet être angélique accompagnant l'être humain questionné. Lorsque, pour cela, je prononce intérieurement l'appel « Âme humaine », je pense au patient concerné et je pense clairement que, comme Rudolf Steiner l'expose d'une manière impressionnante dans le cycle *La mission de Michaël*, la véritable essence humaine n'est jamais extérieurement visible, au contraire, celle-ci est l'expression imagée de l'essence-Je supra sensible dans le monde sensible.¹⁰

S'il ne devait pas y avoir aucune possibilité pour moi d'éprouver un contact évident de nature psycho-spirituel — peut-être encore à l'instar d'une amorce, mais basée sur un accord affirmatif — Je ne poursuis en aucun cas la méditation tout d'abord à cet endroit. Dans un tel cas, cela s'est présenté, par exemple à moi si je voulais continuer mon investigation, comme si je dusse être réduit en purée au travers d'une faille étroite ou bien pressé contre une paroi dans un domaine de perception où je ne suis pas réellement le bienvenu à ce moment-là, ceci étant possiblement provoqué du fait de ma préparation insuffisante. Dans un autre cas, l'intuition psycho-spirituelle a aussi prédominé alors que devant un tel questionné méditativement, je dusse d'abord faire mes « devoirs à la maison » au moyen de l'anamnèse du diagnostic.

⁶ Je porte le calme en moi / Je porte en moi-même / Les forces qui me renforcent. / Je veux me remplir / De la chaleur de ces forces, / Je veux me pénétrer / De la puissance de ma volonté. / Et je veux ressentir / Comment le calme se déverse / Au travers de tout mon être, / Lorsque je me fortifie, / Le calme comme force / À découvrir en moi / Par la puissance de mon effort. » Rudolf Steiner : *Paroles mantriques — Exercices de l'âme II, 1903-1925 (GA 268)*, Dornach 1999, p.179.

⁷ Plus d'éclaircissements à ce propos ici dans, par exemple, Rudolf Steiner : *Maximes anthroposophiques (GA 26)*, Dornach 1998. [Dans le site italien de Rome *Osservatorio spirituale* [<http://www.ospi.it>] un commentaire remarquable de ces maximes a été rédigé par Lucio Russo ; la traduction française complète en est disponible auprès du traducteur sans plus. *ndt*]

⁸ « Je suis le pain de la vie » (**Jean 6, 35**) ; « Je suis la lumière du monde » (**Jean 10, 9**) ; « Je suis le bon berger » (**Jean 10, 11**) ; « Le suis la Résurrection et la vie » (**Jean 11, 25**) ; « Je suis, le chemin, la vérité et la vie » (**Jean 14, 6**) ; « Je suis la vigne véritable » (**Jean 15, 1**).

⁹ **Jean 8, 28**. [Jean Grosjean, traducteur de la version de *La Pléiade* du Nouveau Testament [Gallimard] fait une observation intéressante qui concerne tous ces « Je suis », pas seulement ceux de ce chapitre, plus ou moins nettement **prononcés par le Christ-Jésus**, comme tel, au sujet du verset 24 : (début de la citation) « *Que je suis* » : expression préparée dès 1, 1 [au Principe, la Parole est indissociable de la pensée et de l'action, mais en opposition à la source qui s'exprime], rappelle *Exode III, 14*. Certains traduisent : « *ce que je suis* » ou « *qui je suis* », ou encore « *que c'est moi* ». La difficulté vient de ce que le verbe araméen employé par Jésus (*HWH*, qui correspond à l'hébreu : *HYH*), implique une coloration **fort différente de celle qu'évoque en grec (et en français) le verbe être** dont l'évangéliste est obligé de se servir. Il s'agit dans les langues sémitiques, **beaucoup moins d'une notion ontologique abstraite que d'une affirmation d'existence vitale** » (fin de citation, soulignement et gras et italique de DK). Autrement dit, Christ est dans son essence divine une affirmation d'existence vitale ! *ndt*]

¹⁰ Voir Rudolf Steiner : *La mission de Michaël (GA 194)*, Dornach 1997.

Rencontre de l'image archétype avec l'empreinte individuelle : Dans la progression suivante, je pose intérieurement à présent la sensation méditative du noyau essentiel de l'être humain concerné à côté du mantra ou selon le cas, de quelques lignes de celui-ci qui reflètent idéalement ma formulation interrogative. Celles-ci sont, choisies, chez moi actuellement en les tirant le plus souvent de la parole de la Pierre de fondation. Dans l'espace de rencontre entre des lignes mantriques et une âme humaine individuellement considérée, que je tente de déployer intérieurement dans le calme, il peut se manifester lors d'une préparation correspondante la manière dont cet être humain se vit concrètement et exactement dans sa relation au général de l'aspect questionné. Mon attitude devrait être telle qu'à l'occasion je ne voudrais pas reconnaître simplement des déviations à partir d'une norme — car j'entre alors, pour préciser ceci, sans amour dans des domaines spirituels où des entités ahrimaniennes veulent donner des perceptions tronquées ou incomplètes — mais au contraire, avec une pudeur sacrée, je tâtonne pour ainsi dire et me laisse traverser de sentiments-idées remplis d'amour, de sorte qu'un sens de la destinée peut totalement venir s'y exprimer de la manière dont un Je-humain s'incarne exactement présentement sur la Terre. Dans ce qui suit je décris comment je tente de m'approcher méditativement en détail de la situation d'incarnation de l'être humain questionné au plan du diagnostic et comment j'interprète les perceptions psycho-spirituelles qui en surgissent alors.

Degrés cognitifs du diagnostic

Ce qui, dès lors peut être perçu exactement de « l'atmosphère de recherche » ainsi préparée, se laisse subdiviser en trois domaines. Ceux-ci sont apparentés à ce que Rudolf Steiner appelle imagination, inspiration et intuition. Il faut en même temps prendre en compte qu'il ne s'agit pas fréquemment, avec ces perceptions psycho-spirituelles qui surgissent, de contenus cognitifs objectifs, formellement aboutis et de bon aloi, mais au contraire de structures spirituelles perceptives, composées et mélangées de forces d'imagination personnelles et de révélations spirituelles. Il n'est pas moins vrai que Rudolf Steiner ne se prononce pas défavorablement non plus sur de telles perceptions « mélangées » qui sont justifiées, il insiste au contraire sur le fait que l'expérience de l'esprit traversée par l'activité d'imagination a aussi sa valeur. Sous de telles images-reflets pareilles à des ombres, il pourrait s'agir de faits spirituels réels¹¹, qui déploient leur valeur, s'ils sont considérés et mis en ordre par la saine compréhension intellectuelle (*Verstand*) de l'être humain. Dans le contexte considéré ici, cela veut dire que les perceptions psycho-spirituelles apparaissant devraient être constamment contrôlées aux phénomènes observés de la perception concrète de la rencontre (par exemple dans la situation de thérapie) et à d'autres indications du diagnostic professionnel. Au cas où de nettes contradictions devraient en surgir, cela vaut la peine en même temps de vivre ces contradictions sur un laps de temps plus long dans une attitude d'interrogation intérieure. Si l'on peut renoncer là-dessus à « re-cintrer comme il faut », rapidement dans l'âme, les connaissances purement et méditativement conquises ou bien les phénomènes diagnostics relevant surgissant d'un autre côté, et au lieu de cela si l'on peut se maintenir pendant plus longtemps au contraire dans une atmosphère d'activité de jugement [intuitif, *ndt*] pour ainsi dire « flottante », alors se manifeste après quelque temps possiblement la vérité dans toute sa vertu d'inhérence. Les perceptions diverses peuvent ensuite être replacées dans un contexte d'évidence du sens et du jugement, lequel ne peut pas être conquis uniquement à partir des deux perspectives se contredisant tout d'abord.

Perceptions apparentée à l'imagination

Un caractère essentiel des perceptions imaginatives consiste dans le fait que dans une imagination nettement empreinte, le méditant a le sentiment de se trouver à l'intérieur d'une forme de force, dont il peut ressentir qu'elle ne lui fait pas face sans qu'il y prenne part, au contraire, elle s'engendre elle-même, quoique le contenu de l'imagination soit en même temps indépendant de son vouloir personnel. Ici, il existe à chaque fois selon le développement personnel de l'investigateur et les difficultés de la formulation interrogative, diverses formes de transitions en ce qui concerne la netteté et le mélange d'avec les contenus d'imagination. Rudolf Steiner insiste de manière répétée sur les mises en péril d'erreur et d'illusion dans ce domaine et encourage en même temps la capacité d'en mieux accentuer la distinction au moyen d'un

¹¹ Du même auteur : *Les degrés de la connaissance supérieure*, p.70, remarque 2.

exercice continu.¹² Je voudrais à présent exposer des formes de perception dans le domaine ici du diagnostic méditatif, comme elles se sont révélées à moi jusqu'à présent, en reconnaissant le caractère primitif de ces expériences en cours d'élaboration.

Comme exposé précédemment, j'explore avec l'aide de quelques lignes de la parole de la Pierre de Fondation. À titre d'exemple, pour faire l'expérience de quelque chose sur la forme individuelle de vie et d'insertion de l'être dans l'âme humaine triplement articulée et organisée, les trois premières parties de la parole me sont utiles, donc :

1. Âme humaine, Tu vis dans les membres
2. Âme humaine, Tu vis dans la pulsation du cœur-poumons
3. Âme humaine, Tu vis dans la sérénité de la tête

Avec la méditation de **1.** — reliée à l'âme humaine individuellement et concrètement pensée — je fais attention aux expériences vécues de manière imaginative dans mon espace d'âme. Chez moi, ce sont fréquemment des lignes et formes mouvantes qui s'installent dans la représentation du domaine corporel ou bien aussi des images symboliques. Ce peut être une image de mouvement-force qui se révèle à moi, lors de laquelle l'espace des membres est rempli de lignes de courant, fortes et stables, venant d'en haut, mais qui n'ont que peu de rapport à l'entourage (spirituel) autour des membres. Une autre patiente offre ici une image de jambes, dont les mouvements de forces cessent au-dessus des genoux, tout à fait comme si les jambes cessaient partir de cet endroit. Ou bien, avec la méditation de **1.** des obstacles apparaissant obscurs se rencontrent dans le domaine des membres alors qu'en même temps, l'impression surgit de grandes forces spirituelles profondes affluant dans les membres qui sont justes pour moi quant à leur caractère sacré.

À un moment plus tardif des différences considérables peuvent aussi émerger chez le même patient comme des caractères déterminés se répéter aussi. Lors de comparaison des perceptions pour des patients divers, je fus étonné de leur multiplicité. La comparaison de ces différences me permit ensuite d'affiner la mise en ordre de mes perceptions. Ainsi le dernier exemple au sujet d'une patiente fortement traumatisée, chez qui de tels engorgements peuvent être typiques.

Si je m'adresse à la méditation **2.** au plan imaginaire, les lignes et mouvements se révèlent à moi soit en demeurant plus fortement dans l'espace interne de la poitrine ou bien en entrant au-delà en contact avec le monde extérieur. Parfois les mouvements s'interpénètrent de manière vraiment chaotique, parfois selon une ligne d'essor hardie et harmonieuse. Dans un cas elles sont plutôt petites et s'accomplissent sur un espace plus restreint, parfois leur emprise est plus vaste.

La méditation de **3.** engendre des différences particulièrement éclatantes entre les êtres humains. Ici apparaît l'image d'une coupe, qui s'abandonne en s'ouvrant vers le haut, là un vécu demeurant dans la sphère céphalique, presque agissant de manière convulsive et se rétractant sur elle-même. Les lignes qui surgissent ont diverses vitesses, orientations et formes. Cela tient éventuellement au fait que de nos jours les possibilités de conscience et de liberté sont au plus fortement marquées dans le domaine céphalique.

Perceptions apparentées à l'inspiration

Le domaine de l'inspiration manifeste des significations plus profondes de l'imagination, qui peut être pour elle-même, aisément incomprise ou mésinterprétée. Ceci arrive sur la « parole intérieure », une sorte d'ouïe retournée vers l'intérieur, qui peut en même temps ressentir dans l'oubli du soi. Pour s'ouvrir à cette sphère, l'imagination, antérieurement immergée, doit être une fois encore replacée devant l'âme, pour s'éteindre ensuite en elle-même sous la persistance de la vigueur méditative. Dans le vide silencieux qui en résulte, l'élément inspiratif de l'âme peut bien se communiquer. Il arrive aussi nonobstant que l'imagination soit subrogée déjà par l'inspiration. L'âme comprend alors et ressent déjà des significations immédiates d'une imagination, sans avoir auparavant à s'éteindre.

¹² Voir du même auteur : *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ? (GA 10)*, Dornach 1992, ou bien du même auteur : *Un chemin vers la connaissance de soi (GA 16)*, Dornach 2004.

Ainsi de la même manière qu'il y a de nombreuses formes d'activité d'imaginative en mélange pour l'imagination, de même l'inspiration est pareillement fréquemment traversée d'expériences sentimentales, qui jaillissent totalement du contenu de la vie personnelle de l'âme. Ici aussi une connaissance progressant de ses propres unilatéralités et abîmes, en lien avec un jugement de sang froid, procure une « bonne étoile » guide.

L'attitude de ne pas pouvoir endurer des contradictions cognitives, semble pour moi être une attitude dangereuse ici, au contraire de celle de vouloir mettre en ordre pour elle-même la réalité spirituelle ou physique en correspondance à ses propres prédilections. Si je peux patiemment vivre intérieurement avec une contradiction, cela veut dire que malgré cela je peux être actif dans la thérapie, avec la manière de voir provisoire la plus en accord pour moi actuellement. Je pense ici par exemple, à une patiente, pour laquelle, sur la base de mes impressions qui s'imposaient à chaque séance, je me demandais surtout si je pouvais l'aider à se développer positivement d'une manière ou d'une autre. Dans la recherche méditative à son propos, il put seulement se présenter à moi que cette dame, dans la fréquentation de ses forces d'âme complexes semblait lutter beaucoup plus que cela m'était évident. Il semblait que cette dame, en considération de sa dynamique du penser et du sentir très difficile au niveau céphalique et dans le domaine de la poitrine, produisait extrêmement beaucoup de travail de développement, sans que je puisse extérieurement le percevoir. C'est pourquoi je me décidai à utiliser diverses méthodes, après avoir tenté auparavant sans succès d'aider ma patiente à sortir de sa soi-disant stase évolutive, tout en gardant un œil sur tout ce que la patiente avait déjà élaboré, travaillé et évolué en soi. En même temps je tentai de rester conscient du champ de tension entre mes jugements. J'avais l'impression que ce champ de persévérance des jugements contradictoires renforcerait mon énergie d'âme dans le travail thérapeutique avec la patiente et pourrait lui apporter un gain à longue échéance.

Perceptions apparentées à l'intuition

Rudolf Steiner décrit l'intuition comme l'expérience de s'ouvrir totalement à la réalité d'un être/essence et à vivre le monde à partir de sa perspective.¹³ Je ne suis plus à l'extérieur de l'autre être/essence, je ne le regarde plus en images ou bien n'en reçoit plus des manifestations, mais au contraire je suis accueilli pendant quelques instants à partager sa réalité. Le bien peut agir dans ce champ seulement si règne le renoncement à soi avec simultanément une activité intérieure intense et que l'on remet à la volonté du monde spirituel bon la réception des perceptions psycho-spirituelles (« Que Ta volonté advienne »). Le danger d'une sur-estimation de soi ou d'illusion est grand. C'est pourquoi cette recherche au sujet d'une réalité psycho-spirituelle d'un être humain devrait être toujours entreprise avec une vénération et un respect total.

Lorsqu'au degré de l'intuition, je prie par exemple pour savoir si je suis autorisé à vivre la manière dont cet être humain traverse de son être d'âme des situations marquantes de la vie dans le corps, je fais ceci de nouveau avec les premières lignes de la parole de la Pierre de fondation. Je place devant moi la phrase : « Tu vis dans le calme de la tête » et demande, dans l'oubli de moi et nonobstant avec force, si je peux entrer dans une perception intérieure de l'être humain. Puis je fais le calme en moi. Je ne force ni n'aspire ardemment à l'expérience intuitive, au contraire, j'attends de savoir si, éventuellement en un temps très, très court, quelque chose est vécu. Lors de celui-ci, je suis le plus souvent étonné ensuite de combien ce vécu m'est autrement sinon familier. Ces intuitions durent chez moi pendant une fraction de seconde, pourtant j'ai malgré cela le sentiment d'en comprendre immédiatement la signification. Dans un vécu postérieur à rebours je tente ensuite d'ordonner cela au plan des concepts.

Progressions thérapeutiques — « Que faut-il ? »

Lorsque je tente d'avoir une vision intuitive immédiate, dans une attitude cognitive méditative la plus sereine possible, de la triple constitution organisée de l'essence humaine dans un cas concret avec les degrés de l'imagination, inspiration et intuition (— et que j'ai pris note de remarques éventuelles à cela —), je me tourne, pour conclure l'investigation du diagnostic, en direction des essences du monde spirituelle qui nous viennent en aide, dans la demande d'une aide thérapeutique efficace. Tout en faisant l'offrande intérieure

¹³ Voir la note 2.

en même temps du diagnostic intérieurement porté, des phrases « *Lumière divine, Christ-Soleil* » de la Parole de la Pierre de fondation, pour le cas concret au moment actuel : Qu'a besoin, de quoi nécessite cet être humain, avec toutes ses possibilités, qualités individuelles et abîmes, à présent dans le travail et la rencontre avec moi, afin que quelque chose de bon puisse en résulter pour lui ? Cette demande à l'adresse de l'essence de la lumière divine, au Christ-Soleil, est encore éventuellement complétée intérieurement par les phrases qui suivent de la quatrième partie de la méditation de la Pierre de fondation « pour que le bien devienne ». J'écoute attentivement ensuite la réponse dans le silence intérieur. Je suis ici intérieurement ouvert à toutes les sortes « d'extériorisations perceptives », par exemple de nature imagée, idéelle, paroles sonores et autre. En même temps, je fais attention à savoir si les perceptions qui montent et émergent en moi ont une qualité « enveloppante » de sensibilité, une atmosphère de chaleur non excitée laissant libre. On pourrait dire, avec une combinaison de mots provenant de la poésie d'Hölderlin « *Demi-vie* », j'examine si les perceptions peuvent être présentes en moi en étant « sobrement sacrée ». Lorsqu'elles semblent par contre se bloquer, ceci est une indication de la présence d'une source d'inspiration éventuellement non-chrétienne.

Il va de soi qu'une telle question posée dans la méditation peut être utile à d'autres thérapies dans d'autres situations avec un patient et aussi, sans ou avec un cheminement méditatif diagnostique fortement raccourci. J'ai moi-même recours à cette forme de diagnostic méditatif également dans de brèves préparations de thérapie, par exemple la veille au soir, ou aussi 5 minutes avant la séance. Mais j'ai en même temps l'impression que d'autres forces du connaître ou processus d'action peuvent être libérées, lorsque dans des cas particuliers je choisis le cheminement le plus pénible et le plus vaste des neuf degrés de la méditation diagnostique, avant d'en arriver, au dixième, à faire de nouveau l'offrande des imaginations, inspirations et intuitions puisées au monde spirituel pour pouvoir en recevoir les idées et impulsions guérissantes. Cela ressemble pour moi un peu à l'expérience remplie d'énergie d'une perspective s'ouvrant à partir du sommet d'une montagne sur une mer de nuages, après une longue randonnée ou à celle qui s'ouvre à l'issue d'une ascension en téléphérique. Cette dernière a aussi sa justification, mais elle vous comble bien moins que la première.

À la fin du travail méditatif avec le monde spirituel appartient aussi la culture du remerciement au sens d'une rencontre spirituelle. Je prends intérieurement congé de l'Ange, ou selon le cas du Soi supérieur supra-conscient de l'être humain et met fin à la recherche avec une sensation de reconnaissance et d'affection à l'égard de l'entité-Christ qui veut garder et accompagner toutes les bonnes intentions de l'être humain.

Vérification de ce qui a été conquis

Une vérification des connaissances acquises a lieu dans la sphère supra-consciente de l'esprit, tandis que j'emporte dans mon sommeil mes conclusions et au matin suivant, tout en repensant à ce qui fut mû par les patients en entretien, je me demande comment les idées acquises s'accordent avec le sentir. Ce peut être alors que des impulsions claires impressionnantes de l'entretien agissent à présent de manière accessoire ou bien à l'inverse des impulsions accessoires s'avèrent remplies de signification. La vérification la plus importante de ce qui est acquis se produit naturellement lors des autres rencontres thérapeutiques. Ici, j'ai partiellement éprouvé que le diagnostic méditatif ouvrait en moi de nouveaux domaines de compréhension et qu'avait lieu de ce fait alors une nouvelle orientation ou approfondissement de l'effet thérapeutique. Il existait d'autre part des cas où dans les connaissances acquises ne s'accordaient plus avec mes perceptions lors des séances suivantes et que je dus admettre ou bien que j'avais médité « comme en passant » devant l'être humain concerné, ou bien que je n'avais simplement pas (encore) compris la relation entre les perceptions spirituelles et mes expériences vécues pendant les séances de thérapie. D'une manière intéressante, la méthode méditative apportait des résultats alors aussi dans de tels cas : je fus étonné que même lors d'une expérience opposée au travail intérieur de l'être humain dans la situation de thérapie, mes facultés de pouvoir percevoir la personne concernée de manière multiple à l'aide de mes sens extérieurs, étaient devenues plus aiguës et fidèles dans les détails. Ainsi l'expérience vécue d'éventuelles erreurs et oppositions incomprises au moyen de l'activité exercée et la force du penser qui est mise en oeuvre provoquent en apparence un approfondissement chez le thérapeute.

Diagnostic méditatif en groupe

Une chance particulière en considération de la multiplicité de l'angle de vue, de la force méditative engagée et des possibilités de correction est celle de mouvoir méditativement un cas individuel en communautés de thérapeutes, en collégialité. J'ai déjà réalisé des expériences dans divers groupes, qui furent décourageantes. Selon mes connaissances acquises jusqu'alors, ce n'est pas un problème si la plupart des participants ne connaissent pas du tout personnellement les patients/clients. Dans un tel cas il est uniquement important que celui qui rapporte un cas, raconte de cet être humain une ou deux situations qui ont mené chez lui à émouvoir particulièrement son âme, que ce soit de la chaleur, de l'étonnement ou bien aussi à un sentiment d'impuissance personnelle. Outre cela, il suffit le plus souvent de donner très peu d'informations de base, ne violant pas l'anonymat, comme le sexe, le prénom, l'âge et une description grossière de l'extérieur. Pour le « numéro de téléphone » spirituel vers le Je supérieur et l'Ange gardien de la personne concernée on a besoin de vraiment peu d'information, avant tout cependant un échauffement de l'âme et un embarras questionnant authentique de la part du ou de la collègue, qui rapporte le cas. Pour de nombreuses informations dans l'exposition du cas me mettent plutôt en recherche les informations obtenues purement de mémoire ainsi que d'estimer le trésor d'expérience, au lieu d'aller frapper en méditant avec force avec leur aide, à la porte actuelle du monde spirituel. En effet, je ne peux pas être présent, simplement de la manière représentative normale dans la sphère du monde de l'Ange. Je dois tout d'abord lâcher prise, au seuil d'un silence profond, pour ainsi dire devant la « paroi » du monde réel d'essence spirituelle et faire l'offrande de ses contenus. Alors quelque chose de nouveau peut se révéler qui a un rapport avec l'actuelle situation méditée de l'être humain.

En se rattachant aux observations méditatives individuelles dans le silence, pour la démonstration du plein sens, un cadre de quelques 15 minutes est choisi pour que l'échange s'ensuive alors. Le principe même d'une pleine et vaste liberté vaut ici naturellement comme en considération de l'activité méditative.

Personne ne doit se sentir sous la pression de s'exprimer, tout comme chacun est libre de garder le silence, s'il veut suivre effectivement le chemin proposé ou bien suivre d'autres interrogations en soi, alors que les autres méditent les formulations d'interrogations qui les concernent. Dans de nombreux cas, il se révèle dans l'échange lors de la mise côte à côte des perceptions des participants individuels que les images et sensations se complètent et s'approfondissent mutuellement, sans être totalement identiques. Parfois lors d'une élaboration à fond du penser sur les diverses communications beaucoup de choses parlent en faveur de perceptions qui, apparaissant contradictoires dans un premier temps, ne sont en fait que deux aspects du même événement. Cela peut être par exemple, un participant donnant la description suivante : « Au pôle céphalique de cet homme, cela semble tout étroit et immobile comme carrément pressé ». Un autre participant rapporte d'une méditation : « Autour de la région céphalique, je perçois quelque chose de largement ouvert qui est pleinement rattaché totalement à l'environnement spirituel ». Étant donné, selon moi que de nombreux êtres humains sont présents dans la région du seuil avec une partie de leur expérience de vie, d'une manière soit totalement sensible soit totalement spirituelle, et ceci encore alors qu'ils n'exercent aucune sorte d'activité méditative, il se peut qu'un collègue ait éprouvé la partie de la vie du penser, purement actif au pôle cervical et qui est accoutumé au monde sensoriel. Dans un tel cas, celui-ci est difficilement un penser mobile. L'autre méditant a éventuellement ressenti chez la personne concernée le léger devenir oppressé par diverses idées à partir de l'environnement psycho-spirituel de la personne concernée dans la région seuil entre le purement sensoriel et le monde purement spirituel. Bien sûr il est important, comme chez celui qui médite l'activité diagnostique individuellement, de ne pas vouloir résoudre toutes les contradictions se révélant. Dans l'écho *a posteriori* des déclarations diverses entendues, celui qui a introduit et présenté le cas, fréquemment aussi, après avoir dormi une nuit là-dessus et apporté ses questions une fois encore inconsciemment dans le monde spirituel, peut séparer la « balle de la connaissance » du « bon grain de la connaissance ».

Die Drei, 10/2016.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Klaus Herbig, né en 1972, étude de psychologie à Bonn et Mayence, formation de psychothérapeute à l'IPP de Bochum, depuis 2008, thérapeute indépendant à Zurich et Baden (CH). Séminaires, articles et conférences sur la méditation, l'art social et la psychothérapie d'inspiration anthroposophique. Marié une fille.
Courriel : info@herbig.ch