

Séminaire 16/18 février

Gestalt & Spiritualité



Cheminement et Apprentissage de La Posture Impersonnelle ou Méditative

www.autresrivagesdeletre.fr





Gestalt & Spiritualité

Cheminement et Apprentissage de La Posture Impersonnelle ou Méditative

1. L'ALLIANCE

Tout d'abord l'alliance. S'ouvrir à l'autre, aux autres, se donner, recevoir, entendre, dire. Être ensemble, peu à peu, comme prémices à l'expérience de l'unité. C'est juste heureux d'être là, ou plutôt ici, avec l'autre et les autres.

LA PRATIQUE: étape 1

- Revenir à Soi, se calmer, se détendre,
- Se rassembler,
- Descendre du « train des pensées »,
- · Si nécessaire, revenir au souffle,
- Si possible écouter de l'intérieur les battements de son cœur,
- Puis, venir à l'autre, cet autre, phénomène incroyable,
- Sentir ce qui se passe, se donner le temps, jouer le temps,
- L'accueillir, l'accueillir...

2. DE L'INTERPRÉTATION À L'EXPÉRIENCE

Le GT se sait appartenir à la famille des cliniciens humanistes, ceux qui considèrent la personne comme une entité indivisible. Il sait que quoi qu'il sache, il sait peu. Il sait aussi qu'il ne peut faire l'expérience de l'autre. Il sait qu'il peut être un miroir plus ou moins limpide, plus ou moins créatif, plus ou moins artiste. Il sait que la guérison est une chose singulière qui va bien au-delà de la disparition des symptômes. Il connait beaucoup de liens entre le corps, le cœur et l'esprit. Il sait sa limite, ce qui le rend humble, curieux, empathique.

Il se méfie de ce qu'il pense, surtout quand cela fait certitude. Il se méfie de ses croyances et représentations, car nombre d'entre elles ont été et sont peut-être encore source de souffrance pour lui ou elle. Il sait d'avance qu'il aura des avis, des jugements, des opinions... Il s'en méfie et ne se fait pas d'illusion. Il connait de mieux en mieux les fonctionnements de son esprit, se raconte de moins en moins d'histoires. Il se sait jugeant, sachant par essence, voulant pour l'autre, même des fois pouvant pour l'autre, plus que l'autre. Il se méfie de luimême, pourtant tendre, sans pour autant être complaisant. Il est bienveillant, avec l'autre comme avec lui, mais il reste exigeant, le patient le paye pour cela.

Ce qui le traverse est l'une des matières premières dont il fera un usage stratégique, ou spontané. Ce qui le traverse lui appartient sûrement en partie, mais en partie à l'autre également. C'est ce qui émerge du champ lorsque JE rencontre TU. C'est ce qui émerge du champ dans le miracle de la rencontre voulue, attentive. Le GT pourra éventuellement le restituer, ou le garder pour plus tard, y revenir, ou passer à autre chose en essayant de ne pas trop se perdre, même si alors se perdre est probablement en lien avec l'expérience du patient.

Plus important encore, le GT sait que rien n'est hors champ. Tout ce qui arrive dans l'entre deux de la rencontre appartient à l'entre deux, tout, absolument tout. Si le GT l'oublie, c'est entre autres, ce qui peut le conduire au passage à l'acte, c'est-à-dire sortir de sa posture d'accompagnant « au plus près », dans un processus thérapeutique où la conscience, la déontologie et l'éthique sont reines. Il passe alors dans « la vraie vie », quittant son rôle, sa maîtrise et son détachement, la somme des deux représentant l'expérience et la compétence.

Donc tout est expérience si je décide de quitter la tête qui croit vivre la vie tout en passant son temps, notre temps, à la rêver (voir la cauchemarder...). Tout est expérience si je quitte mes infinies représentations du monde, de l'autre et de la vie. Quand je sais la masse de savoir et de culture qui habite mon regard, et qu'alors conscient j'arrive à survivre à la prise de conscience de ce conditionnement impensable, alors je regarde le monde pour la première fois. Ceci me permet par exemple de passer de « regarder le ciel bleu », à « regarder la bleuité du ciel », expérience toute autre ravageuse de vivant et de spontanéité.

La tête a pour autant son utilité, et chacun sait que « la tête fait partie du corps ». À ce stade, il est bon de se méfier des mots. Précisons les choses :

- à un niveau duel ordinaire, je ressens l'intérieur de l'enveloppe corps (le moi-peau), et aussi l'extérieur. Et je pense, j'imagine, je me souviens, etc.,
- je fais donc la part des choses entre un ressenti, une expérience, un vécu, et l'univers cognitif qui me happe si souvent, ce que j'appelle l'identification au monde des pensées, croyances et représentations,
- mais cette façon de se penser être au monde est encore une représentation, car toute expérience humaine est encore analysée, interprétée, reconstruite cognitivement. Ainsi certains peuvent dire qu'il n'y a ni corps ni monde, mais ce n'est pas ici l'objet qui nous préoccupe. Ici, nous en resterons à appréhender le vécu comme une « chose matérielle » dont on fait l'expérience. Et nous continuerons à appréhender le monde des pensées comme immatériel, bien que l'on puisse ressentir les pensées après un processus d'expérience. Ceci nous permet de considérer le réel, CE QUI EST, comme un flux d'expérience incluant un univers de pensées,
- ce qui est essentiel ici, c'est d'apprendre à se décoller (désidentifier) des pensées, ce qui n'est ni les nier, ni les repousser, ni essayer de faire une expérience sans pensées (ce qui est impossible). Il s'agit simplement de développer l'awareness, incluante, non adhérente, spontanée et immédiate, ne choisissant pas. Cette awareness pouvant se réduire à consciousness, focalisée, pointant l'attention, considérée quelque fois comme partie d'un système de défense.

Chacun sait que la psychanalyse dont la Gestalt s'est partiellement inspirée s'appuie sur les transferts, la chaîne associative, l'interprétation, entre autres.

Ainsi donc, elle s'appuie sur un phénomène naturel intrinsèque à l'humain, donner du sens à ce qui est perçu, entendu, etc. Donner du sens à l'expérience. Pourtant, cette nécessité de l'humain veillant en permanence à la satisfaction de ses besoins et à sa défense, réduit largement son expérience du monde. Peu à peu, il est prisonnier de ce qu'il a construit de l'expérience humaine. Nous, les psychothérapeutes, nous ne faisons pas exception à ce mouvement général. Il ne s'agit pas de considérer cela comme « étant mal », mais juste de VOIR combien l'écoute et la mobilité d'intervention du clinicien s'en trouve réduite, et combien l'espace de création du patient limité. Dans nos Cabinets, l'interprétation peut s'avérer limitante, obstruante, et même violente. La liberté de l'autre s'en trouvant réduite à un savoir, et ceci peut participer au fait que rien ne change, et que les Gestalts restent fixées comme nous dirions, nous les GT. Et ceci ne dit en rien qu'il n'y a pas à interpréter. Si l'interprétation survient, celle-ci peut faire partie du champ, peut être stratégique, peut être spontanée, peut être mécanique et ainsi « obstruante ».

LA PRATIQUE: étape 2

Nous avons donc tout intérêt, et dans un premier temps, à :

- Développer l'awareness aux niveaux de ses vécus propres, distinctement du monde cognitif. Ceci se pratique alors que l'awareness s'ouvre naturellement vers l'environnement, l'extérieur, et donc l'autre assis en face de moi. De mieux en mieux distinguer les choses (là où le patient si souvent ne s'y retrouve pas...). Et tenter de garder tout cela mobile, s'en s'enfermer soi-même dans l'une ou l'autre des parties. On pourrait parler d'attention flottante, ou de « conscience coupe »,
- Considérer ce tout de l'humain comme utile, et tenter de s'en désidentifier, ce qui revient à « rester en conscience/présence » du tout sans trop être happé, ce qui est l'expérience ordinaire. C'est un peu comme si une « valeur égale » était attribuée à tout ce qui traverse la conscience, faisant ainsi le moins possible intrusion avec ce qui émerge,
- Tenter de construire une posture la plus stable possible au cœur de ce savoir-faire et être,
- Revenir à cet endroit de l'accompagnement tout au long du temps des séances, et si je suis happé sans l'avoir voulu, décidé, revenir à ce « ici disponible et relativement libre »,
- Donc « Tenir en conscience simultanée » l'autre et son univers, et ma propre expérience en face de lui, et quand cela n'est plus possible, cela peut parler de la situation,
- Se méfier de ce que nous comprenons trop hâtivement de l'expérience de l'autre, ce qui fait barrage à la conduite du processus (voir plus loin),
- Se méfier encore plus de nos interprétations en face du patient, de ce qu'il dit, vit, manifeste. Ceci ne veut pas dire de ne pas interpréter, mais de considérer celle-ci, si elle survient, comme une hypothèse possible à vérifier éventuellement,
- Se méfier de ce qui se passe en moi et que je considère comme hors champ,
- Ne rien rejeter, se juger le moins possible dans cet apprentissage, considérer cela comme le tout de l'humain en face d'un autre, tout en creusant dans son « être thérapeute », les prémices d'une « Posture Ouverte ».

3. S'ENGAGER DANS LE RÉEL, « ÊTRE UN CORPS »

S'engager dans le réel, c'est sortir de la croyance que penser le réel est le réel. Le réel s'appréhende d'entrée de jeu, avant de penser. Il est ce qui éclate en moi comme une expérience immédiate. Je vis l'expérience comme étant mon expérience tant que je me vis séparé, égocentré. Mais il est possible d'ÊTRE CETTE EXPÉRIENCE SANS CONSIDÉRER QU'ELLE EST LA MIENNE, ET SANS PENSER QU'ELLE EST DIFFÉRENTE, SÉPARÉE DE MOI. C'est ce qui arrive par exemple lorsque le matin je m'éveille, et que je ne me souviens pas encore de qui je suis, où je vis, et que la montagne de ma vie ne m'a pas encore écrasé la joie de « n'être rien de plus que ce qui est ». Une seconde après je me souviens de tout, et « la joie qui demeure » a disparu. La lumière n'est plus, et me voici de nouveau engagé(e) dans cette farce de vie recherchant le bonheur et supportant les poids de l'inachevé en moi.

Être, c'est « ÊTRE UN CORPS ». Qu'est-ce que cela veut dire?

Si en face du monde, je pense le monde, comme par exemple lorsque je suis en face de la mer en pensant « comme la mer est belle », je suis dans une reconstruction cognitive partielle de CE QUI EST. Je pense le monde, et de nouveau je vivrai ce qui me convient en lui, et ce qui ne m'en convient pas. La longue marche vers la rédemption vient de commencer, sans fin, c'est le SAMSARA.

Si en face du monde, je fais l'expérience du monde, certes c'est encore moi qui vis cette expérience, mais au moins elle est directe, bien que je me vive encore partiellement (mais plus totalement) comme séparé. Nous approchons alors La Posture Phénoménologique qui va un poil plus loin. Ce plus loin est « lorsque cette expérience se mue en unité, que la corporalité inclue mon corps, et le reste, comme un tout indivisible ». C'est un peu comme si je regardais par le corps, ressentais par le corps, écoutais par le corps, sans rien en faire, en laissant cela brut de lumière cinglante, insaisissable, infinie et aimante, le tout de ce qui est inclus dans un immense sentiment d'être sans être ceci ou cela, juste être, c'est-à-dire juste un « vide plein », un vide plein d'amour, de tendresse, de pardon, un « vide univers », un vide humble, un vide premier, celui même qui lorsqu'il est perdu, réduit dans l'identification à la forme et aux pensées, représente le tout de la souffrance humaine.

Être un corps, c'est lorsque le corps n'est plus qu'un œil, ou autrement dit, « c'est lorsque dans cet instant urgent, dans ce ici et maintenant, tellement ici et maintenant qu'il est en train de naître, le monde éclate d'exister, que cette vision devient connaissance directe non interprétée, non pensée, non enfermée dans le connu ». Le ici et maintenant appréhendé dans l'expérience ordinaire est à peu près un milliard d'années plus tard...

« Ce ici et maintenant est cet endroit non spatial et ce temps non temporel qui peut parfois se télescoper lui-même lorsque je pointe mon doigt vers mon visage et que je tente enfin de saisir où et qui « ce vide de moi-même » QUI VOIT, ET QUI EST, existe de Soi-même, non-vu, non-su, un non-événement pour l'extérieur, un radical changement de paradigme pour cette Conscience-Présence jamais née, immortelle... qui se sait-connait spontanément, naissance jamais achevée... »

Pour nous Gestaltiste, ce dont nous parlons ici se joue au cœur de la création de l'identité personnelle, et de son dépassement impersonnel. C'est la raison à mon sens pourquoi la théorie du Self et le Self lui-même est si délicat à appréhender. Considérer le sujet comme personnel, l'identité, conduit à appréhender le Self avec la limite du rationnel, alors que la création du concept pointe vraisemblablement et intuitivement vers l'impersonnel, sans jamais l'atteindre, ni le conscientiser. Le Self vu de l'identité personnelle reste et restera une énigme discutable jamais achevée. Le Self du point de vu des ponts entre le personnel et l'impersonnel trouve sa place comme concept conduisant le praticien à une possibilité de construire une posture charnière.

JMD aborde cela avec bonheur dans son article « Corps, identité et contemplation », Cairn.info: https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2004-1-page-19.htm

LA PRATIQUE: étape 3

Dans la construction de la Posture Impersonnelle ou Méditative, bien garder à l'esprit :

- la possibilité de se poser comme un corps vivant et intelligent qui voit, sent, ressent, à 360°,
- ce corps vivant est présence conscience. C'est comme si les yeux et les oreilles étaient partout et non plus seulement dans les orbites et les fonds d'oreille. Ainsi, l'autre assis(e) en face de mon corps « est vu(e), entendu(e) », ce qui n'est plus du tout la même chose que lorsque « je vois cette personne assise en face de moi »,
- à ce stade la conscience ne s'enracine plus dans MA tête, mais elle est sans bord, au-delà de tout ce qui est perçu, et le corps est alors « sans tête », ce qui n'exclut ni la réflexion, ni la stratégie. Cette intelligence cognitive traverse le paysage conscient sans M'ÊTRE appropriée, je suis en train de m'absenter...
- cela laisse ouvert, grand ouvert, à toutes les possibilités du champ, à tout ce qui dans le fond souhaite prendre forme.

4. S'ENGAGER DANS LE RÉEL, SOUTENIR UN PROCESSUS DUEL

Soutenir un processus thérapeutique tient de l'art, tellement cela demande de la mobilité, de la créativité, des techniques, donc de véritables savoir-faire, d'être supervisé, de répondre d'une déontologie (règles du métier) et d'une éthique (questionnement éthique lorsque la déontologie ne suffit plus). Soutenir un processus nécessite également une très longue expérience acquise par un nombre d'heures important d'accompagnement de patients pendant des années.

On apprend à soutenir un processus, et l'on ne finit jamais d'apprendre à faire cela. S'il fallait écrire la liste des compétences, savoir-faire et être, cela permettrait sans doute de rédiger un ouvrage complet, tellement cela implique d'expériences acquises et discutées, partagées, peaufinées, pratiquées, remises en question...

De plus, et au-delà de ces savoir, cela nécessite de sentir, de se faire confiance dans le choix de la ou des Gestalt choisies au cours de l'entretien. Cette autre dimension répond encore de l'expérience, mais aussi de nos vies, de nos âges, de notre maturité, et de notre pratique de l'ouverture pendant les années de construction d'une posture.

Soutenir un processus est de la plus grande importance, car cela conduit justement et précisément à la « méditation à deux » de la Posture Impersonnelle ou Méditative.

C'est dans ce « être ensemble au fil du temps, d'instant en instant, au cœur de ce ici et maintenant qui se perpétue de lui-même, ne vieillissant jamais », que le miracle de la rencontre peut advenir.

Le cours de ce processus nous amène peu à peu, et à un moment de façon plus incisive, à ce que JMD nomme « le moment thérapeutique ». C'est l'aube d'un changement de plan, c'est comme le dit JMD, le moment où « le thérapeute laisse le contenu en arrière-plan et où il soutient le continuum de la conscience ».

LA PRATIQUE : étape 4

La poursuite de la construction de la posture nous amène à :

- être présent, le plus possible, sans effort aucun, tout du moins avec cette intention. S'il se passe autre chose, tenter de le penser comme appartement au champ, donc si possible « pas au dehors de la situation, ici avec ce patient »,
- se sentir en présence, c'est rejoindre l'autre et se laisser rejoindre par l'autre, c'est s'abandonner « au deux », ce « être ensemble », si bon, si doux,
- ralentir, ralentir, cela aide à ne pas quitter l'instant à deux,
- fragmenter (ce qui n'est pas cliver) la conscience, en ce sens de garder simultanément ce qui se passe là et ce qui se passe ici,
- tenter de marcher pas à pas en se méfiant d'avoir compris, en recyclant tout ce qui advient,
- s'habituer au silence, au silence qui témoigne du fond pour qui l'heure de produire est venue,
- s'habituer au vide s'il survient, qui ressemble à la nuit la plus noire quand le jour se lève,
- s'habituer à la perdition quand elle advient, qui met en œuvre l'angoisse et le niveau de sécurité ontologique du thérapeute,
- le point de bascule est le point d'inflexion, ou le point sensible. Quand il advient, le vécu qui l'accompagne est caractéristique d'un plan de conscience modifié,
- avancer pas à pas, et s'émerveiller...

5. L'EXPÉRIENCE DE L'UNITÉ

Le Gestalt-thérapeute est venu à la Gestalt parce qu'il porte au fond de lui le souci de l'autre, cet autre, cet humain magnifique. Il se donne comme objectif d'éclairer l'existence, d'accompagner la croissance comme le dit Frédéric Brissaud (GREFOR). Le fond de son apprentissage clinique est pétri de ces mots et concepts merveilleux, le contact, le champ, l'ajustement créateur, les modalités de conscience, le fond et la forme, l'awareness, le Self, les Gestalt fixées, etc.

La Gestalt est un grand art, un couronnement de l'accompagnement d'un autre. Elle est bien plus qu'une psychothérapie... (PHD).

Ici présent, en ce moment unique de la présence à l'autre, en ce moment qui ne sera plus l'instant suivant qui sera et est déjà celui unique et irremplaçable, ici présents l'autre et moi, nous pouvons nous rejoindre en une méditation commune, prémices d'une expérience commune qui n'est pas « être à la place de l'autre » ni l'inverse. Une expérience commune témoignant d'une appréhension du monde changée en ce sens que la coupure à l'autre et au reste s'est dissoute. MOI s'est affaibli et s'affaiblit dans l'instant qui se prolonge de la rencontre unifiée, lente, consciente, aimante. Deux façons de regarder l'événement, soit MOI entre dans un processus de dissolution, soit MOI s'élargit considérablement, incluant l'autre et peu à peu le monde. Ces deux possibilités n'en sont qu'une, mais le langage humain permet cette nuance.

« L'expérience unifiée est ce qui advient lorsque la conscience modifiée naturellement reprend sa place, ses droits, n'est plus limitée aux objets d'identification. C'est quand çà lâche, c'est quand cela se rend, s'ouvre, se donne, s'offre, s'oublie. Ce rapprochement existentiel de deux Être se fait naturellement, c'est la nature des choses. Cela témoigne d'un long cheminement du thérapeute, d'un long apaisement, d'une sensation d'avoir beaucoup vécu, d'avoir donné, reçu, aimé, souffert, pardonné... Cet événement est d'autant plus possible que le thérapeute fait de sa vie un espace de réalisation ».

LA PRATIQUE: étape 5

La poursuite de la construction de la posture nous amène à :

- être ici.
- se donner,
- sentir plus que penser,
- si possible aimer,
- l'autre, l'autre dans sa souffrance et sa lumière,
- l'autre sans lequel on ne serait rien,
- l'autre qui nous honore de sa présence,
- l'autre qui nous aide à grandir, alors qu'il vient pour être aidé,
- l'autre, moi, moi, l'autre, UN, le tout, plus de séparation, juste Être, Être tout, se dissoudre, juste présent, conscient, honnête...

6. POUR UNE POSTURE NON DUELLE, IMPERSONNELLE, MEDITATIVE

Le GT sait donc enfin que la coprésence est actrice, elle agit. Elle agit avec intelligence, actrice du destin de la personne, telle qu'elle peut, elle-même le définir, l'objectiver, le souhaiter, au fur et à mesure qu'elle découvre ses possibilités, sa puissance, sa liberté de choix...Ses élans créateurs. Le GT sait qu'être là, le plus possiblement là, plutôt ici, présent, ouvert, mobile, le plus mobile possible, décollé du monde des pensées, le plus possible, ce qui ne veut pas dire ne plus penser, mais en rester libre, est l'un des plus beaux cadeaux qu'il peut faire à l'autre, assis là, en face de lui. Il peut aller encore plus loin, en fait encore plus près de l'inaccessible réel, dans le sens où il peut encore plus, être vide de ce qui fut lui ou elle. Vide de son histoire, ce qui ne veut pas dire ne plus en avoir ou encore moins la renier. Vide de son histoire c'est être en train de naître, instant après instant, processus de rajeunissement permanent, jamais terminé, jamais abouti, jamais vieillissant. C'est aussi l'éternelle jeunesse de l'écoute du cœur, quand tout ce qui fut moi-même s'est évanoui au profit de CE QUI EST.

Le GT, alors « UN AVEC », vivant l'Unité, étant l'Unité, s'unit à l'autre sans jamais disparaitre, rencontre l'autre couronné du UN de l'expérience commune, partagée, explorée, méditée à deux, méditation des cœurs et de l'esprit, irrésistible pour la vie qui nous aime tant et qui alors nous soigne tous, patients et thérapeutes...

LA PRATIQUE: étape 6

- être,
- unité,
- écoute, écoute, écoute,
- amour,
- silence...

7. CONCLUSION: VOUS AIMERIEZ ÊTRE HEUREUX N'EST-CE PAS?

Pourquoi les liens entre la Psychothérapie et la Spiritualité sont choses si importantes?

Qui ne le souhaite pas ? Qui ne l'a pas rêvé ? Qui n'a pas traversé sa vie à le chercher, et quand parfois il le trouvait, à le faire durer, le stabiliser ? Qui n'a pas pleuré longtemps quand il le perdait ? Qui ne s'est pas désespéré parfois, à vouloir en mourir ?

Le bonheur est probablement ce que nous souhaitons le plus et qui, pourtant nous a échappé le plus souvent.

Je crois la vie bonne, incroyablement bonne, parfaitement intraitable dans ce qu'elle nous enseigne. Il y a « CE QUI EST », ce qui advient, ce qui se déroule sous nos yeux, en nous, autour de nous. Il y a la puissance absolue des choses en mouvement, rouleau compresseur que rien ne peut arrêter. Il y a l'infini différence, rien n'est identique. Il y aurait du proche, jamais du pareil. Il y a ce que l'on voudrait, il se passe ce qui se passe. On voudrait modifier, impacter le cours des choses, cela marche parfois, parfois pas. Et quand cela marche, cela dure ou pas...

Et la lutte vers ce bonheur qui nous échappe toujours continue. Nos cellules chaque années un peu plus fatiguées, nous continuons inexorablement à nous « tendre vers » cette nouvelle proposition, ou situation, ou configuration, prometteuse de succès, de paix, de joie et d'amour. Et il faut toujours se lever, marcher, courir, espérer, saisir, louper, récidiver, s'encourager, se motiver, s'entrainer, ne pas lâcher, essayer de nouveau.... Il semblerait que cela n'en finisse jamais... Et les printemps passent... Et les étoiles passent au-dessus de nos têtes... Et les enfants naissent et nous bousculent dans le vide et l'inconnu des âmes recyclées...

Un jour, peut-être, un arrêt est possible. Cela se fait soit parce que l'on est simplement prêt, soit parce que la vie nous fauche brutalement, sans prévenir. Si cet instant se présente gentiment, c'est que nous sommes « bien nés », graciés d'entrée de jeu ». Sinon, ce qui est le plus fréquent, est que la vie nous aime et nous enseigne, sans détails ni fioritures...Quelque chose qui dirait « apprends » ... Vois et apprends, grandis, tais-toi, VOIT...

Cette quête éternelle et obsessionnelle est naturelle, voulue par la vie, c'est le Samsara, le principe d'incarnation.

« S'incarner, c'est quand l'expérience est nécessaire à la croissance de l'Esprit. C'est quand au cœur d'un processus d'identification, LE TOUT devenant limité, personnel, joue tous les jeux de la différence, de l'attraction/répulsion. C'est la Lilà comme le dit l'Indes, le grand jeu de l'illusion, Maya. C'est quand je crois être une petite chose isolée du TOUT et perdu dans une immensité. C'est la grande aventure humaine, la grande aventure du monde. C'est la somme des connaissances et de l'histoire. C'est extraordinaire, c'est terrible, au final, C'EST... ». C'est « la prise de possession du monde, par une connaissance du monde, par lesquelles ensuite on devient libre du monde » (Daniel Roumanoff).

Dans ce processus de croissance, la Gestalt, l'art de permettre/remettre en mouvement et d'assumer une pleine dualité vivante, est d'une importance et d'une pertinence majeures. « You can't jump » disait Swami Prajnanpad, en ce sens que vouloir sauter les étapes est un temps perdu. La croissance est un processus global qui ne peut être squeezé. Il disait également, « il est impossible de passer de l'anormal au supra normal ». Chez lui, anormal n'a pas la connotation que nous occidentaux plaçons sur le mot. Pour lui, anormal est, être inachevé, infantile, privé de maturité, très égocentré, insatisfait, assoiffé. « Vivez d'abord la Dualité Pleine », disait-il, vous prétendez passer aux autres stades avant même que de vivre la Vraie Dualité, donc de vivre la Vraie Vie, nourrissante et partiellement apaisante. Il proposait la jouissance (La Bogha), en vérifiant qui jouit (le Karta). Il enseignait la vie, pragmatique, stratégique... Puis, et alors seulement, la suite du programme pouvait venir et faire sens pour le disciple (Sâdhak).

La Gestalt est reine dans l'accompagnement de cette croissance, et elle fait mieux, elle trace les premiers ponts vers d'autres dimensions de l'Être, partiellement énoncées par les fondateur (PHG) et nombre de GT des premières générations.

Ainsi GESTALT & SPIRITUALITE n'est pas « un truc sympa », un « truc de plus », un composite agréable, un beau bouquet de fleur à la mode. Non, G & S est une tentative de mettre en œuvre un cheminement possible (parmi d'autres) et stratégique, alliant de grandes approches de la croissance humaine, utile et expérimenté par les auteurs, offert et partagé.

Mais alors qu'en est-il de cette course folle, de sa nécessité, de son utilité ? Oui, oui, oui, tout cela est nécessaire. Car c'est quand l'humain est plein, nourri, gavé, gavé d'expériences, c'est quand il n'en peut plus de courir, d'espérer et de désespérer, c'est quand il a tout essayé, tout gagné, tout perdu, c'est quand il a cru, douté, cru, douté... C'est quand il s'est engagé dans une voie, puis une autre, et une autre encore...C'est quand finalement il ne sait plus quoi faire, constatant que le manque et l'insatisfaction sont toujours présentes, c'est quand il ne croit plus en rien, ce qui n'est pas la même chose qu'être désespéré...

C'est quand il a traversé la vie et que ses forces ne suivent plus... C'est quand...

Qu'alors il s'arrête, souvent épuisé, souvent vaincu, désillusionné mais humble, le genou au sol, l'âme fracassée. Oui, il s'arrête, il se rend, il s'abandonne... Il se retourne vers lui, sur lui-même, se contemple dans les yeux... plus encore, plus encore... Il se contemple du fond de l'Être...

Alors en regardant le ruisseau qui coule devant lui, il se rend compte qu'il ne l'avait jamais vu, perçu, senti... Il lève les yeux vers le ciel et découvre qu'il est bleu, de ce bleu du silence qui creuse un immense puit de paix dans le cœur.

Ce moment, c'est la rédemption, ce que certains appellent l'Eveil, la Réalisation, la Libération...La délivrance (Moksha)...

Ce chemin merveilleux, c'est la Sadhana...

Une seule chose persiste et œuvre, l'UNITE, ce que certains appellent l'Amour...





www. autresrivages deletre. fr



www.aubesetrivages.fr



www.gestalt-therapiedecouple.fr



www.lautrerivageconseil.fr

