## La thérapie des polarités

Dans sa forme originale, la thérapie des polarités a été introduite aux États-Unis vers les années 1960 par le Dr. Randolph Stone, et elle était fortement influencée par des traditions thérapeutiques Orientales, telles que l’Ayurveda (l’ancien système médicinal hindou) et les écoles de l'énergie subtile. La thérapie des polarités affirme que l’organisme humain possède un système fondamental d’énergie subtile qui, à travers ses différentes phases d’attraction, répulsion, et de neutralité, est responsable (à travers la « causation vers le bas » de l’involution) de pratiquement toutes les formes de maladie physique. En ajustant les déséquilibres des champs d’énergie subtile, les maladies peuvent être fondamentalement améliorées et même guéries.

À partir de là, la thérapie des polarités s’est étendue récemment en une large gamme d’approches « thérapeutiques » qui traitent essentiellement avec la tendance humaine à percevoir le monde en une série d’opposés, de dualités, de polarités – qui représentent certaines des dualités basiques dans le monde manifeste physique lui-même – et la tendance générale à s’accrocher à la moitié seulement de la dualité, à une seule polarité, et à rejeter, nier ou minimiser l’autre moitié. Cependant, de la façon dont cette thérapie est généralement pratiquée, ces polarités ne comprennent pas des paires d’opposés très nettes – comme fort contre faible, santé contre maladie, confiant contre insécure, gentil contre méchant, vie contre mort, et ainsi de suite, car ces opposés sont considérés comme séparés et non intégrables. La thérapie des polarités s’intéresse aux polarités entre des qualités essentiellement positives, qui restent des qualités opposées telles qu’ordonné contre flexible, réflexion contre action, stabilité contre changement, celui qui sait contre celui qui apprend, défendre une opinion contre poser des questions, stable contre adaptable, penser contre faire, action individuelle contre collaboration, exploration contre sécurité, et ainsi de suite. L’idée est que les deux moitiés de ces polarités ont des aspects positifs et utiles, si bien qu’au lieu de s’attacher à une moitié seulement et nier ou minimiser l’autre moitié, une attitude inclusive et des exercices appropriés pour équilibrer ces polarités, peuvent conduite à une augmentation dramatique de la capacité globale, des compétences, de la conscience, et de l’inclusivité.

Des versions sophistiquées de la thérapie des polarités montrent que chaque niveau majeur de conscience et de développement tend à avoir un jeu de polarités caractéristiques. Ainsi rouge a tendance à favoriser fortement la première moitié de chacune des polarités suivantes : faire contre réfléchir, agir contre planifier, égoïste contre donner du soin. Ambre rencontre souvent « nous » contre « eux », respect des règles versus assertion, s’intégrer contre se démarquer, stabilité versus changement, et favorise fortement le premier élément. Orange est concerné par planifié contre spontané, linéaire contre chaotique, objectif contre subjectif, excellent contre moyen, réalisation contre habilitation, et ce stade préfère fortement le premier terme. Avec vert, il y a une tendance à horizontal versus vertical, contextuel versus standardisé, pluraliste versus universel, interprétation versus imposé, et ce stade tend nettement vers le premier terme. Au 2e palier, on trouve fréquemment ensembles complets versus parties, système versus composants, complexe versus simple, complet versus spécifique.

L’idée générale de la thérapie des polarités consiste pour l’individu à explorer soigneusement à la fois les inconvénients non reconnus (les faiblesses) de son pôle favori, et les avantages non reconnus (les forces) du pôle rejeté. (Vous pouvez utiliser votre journal pour poursuivre cet exercice.) Au lieu de vous référer à des listes d’opposés complémentaires données par des experts, passez un certain temps à faire une liste qui vous est propre. Si vous examinez votre façon de voir le monde, que considérez-vous comme vos forces, vos positifs, vos valeurs chéries, vos raisons d’être les plus profondes ? Écrivez-les, puis réfléchissez à ce que pourraient être leurs pôles opposés – tout aussi valables. Écrivez-les également. Puis entraînez-vous à exercer chaque pôle, à le mettre en action, ou si vous ne pouvez le pratiquer, imaginez que vous le faites (en tenant réellement *les deux* pôles). Entraînez-vous également à trouver le point d’équilibre entre les deux polarités : comment pouvez-vous commencer à incorporer les deux moitiés de la polarité dans votre conscience et dans votre comportement ? Adoucissez votre attachement à votre pôle favori, et augmentez votre appréciation du pôle que vous aviez tendance à dévaluer. Si cela est fait correctement, vous devriez ressentir une « libération » de la conscience par rapport à une limitation et contraction antérieure, et la naissance d’une nouvelle ouverture ou expansion. Vous avez trouvé un espace plus large, plus profond, plus spacieux qui élargit considérablement votre jeu de compétences et vous montre un « vous » plus grand.

Cette « libération » est encore plus forte avec le type suivant de thérapie des polarités. La thérapie des polarités que nous venons de décrire est pratiquement la seule à être utilisée, et pourrait être appelée la « version superficielle » tandis que la suivante pourrait être appelée « thérapie des polarités profonde. » (La première désignation n’est pas méprisante, c’est une version très utile, mais elle consiste simplement en une description technique.) Tandis que thérapie des polarités « superficielle » traite avec le domaine fini relatif et la vérité relative, la thérapie des polarités « profonde » concerne les réalités ultimes et la Vérité ultime. En effet, cette dernière traite de tous les opposés, même ceux qui ne sont pas approchés par la version superficielle et inclut des opposés apparemment irréconciliables telles que la vie et la mort, le plaisir et la souffrance, le transcendant versus l’immanent, l’infini et le fini, l’éternel versus le temporel, le vrai et le faux, la réalité versus l’apparence, un versus nombreux, bien versus mal, non manifeste et manifeste.

Le point d’équilibre de la thérapie des polarités « superficielle » est une catégorie finie qui synthétise les deux pôles relatifs considérés ; par exemple penser et faire sont unis dans « types d’activités » ; stabilité et changement sont unis dans « approches de la variation » ; horizontal et vertical sont rassemblés dans « directions générales » ; sachant et apprenant sont rassemblés dans « approches de la réalité » ; constant et adaptable sont rassemblés dans « réponses aux défis », et ainsi de suite. En unissant les deux pôles explicitement ou implicitement, on accède à une classe plus haute, plus large, plus grande, de phénomènes, à une expansion de la conscience relative et une augmentation de ce qui peut être embrassé par elle (sans oublier une expansion de sa gamme de compétences).

Mais le point d’équilibre de thérapie des polarités « profonde » est Big Mind lui-même, c’est soit le pur Témoin de la Peinture totale de Tout ce qui Est, ou l’état d’unité « sans tête » encore plus profond avec cette Peinture complète. Chacune de ces postures est libre (dans le cas du Témoin, virtuellement libre) de toute possible dualité et polarité existante. Lorsque vous êtes conscient d’un pôle positif particulier, tel que la vie, la vérité, ou le bien, et que vous vous y attachez, vous amenez le pôle opposé, tel que la mort, la fausseté, et le mal, et vous le gardez à l’esprit également. Vous gardez dans votre esprit ces pôles profondément positif et profondément négatif, côte à côte, et vous les voyez comme des aspects importants et égaux de la Peinture Complète de la Manifestation. Ces opposés sont la lumière et l’ombre sans lesquelles la Peinture elle-même ne pourrait pas être vue du tout (« la vie » n’aurait pas de sens s’il n’existait pas quelque chose telle que la « mort » ; « la vérité » n’aurait pas de signification s’il n’existait pas aussi la « fausseté » ; la « santé » n’aurait pas de sens du tout sans la « maladie »). Les parties apparemment « mauvaises » de toutes les dualités (mort, souffrance, maladie, fausseté, mal) sont en fait les nuances sombres et les ombres sans lesquelles la Peinture de la Vie elle-même, et de toutes ses bonnes zones « lumineuses » serait tout à fait impossible. Une Peinture de tous les positifs, de tous les bons, de toutes les lumières, de tout plaisir, de toute satisfaction, de tout ce qui est aimable, serait quelque chose comme le Pôle Nord au milieu d’une tempête de neige, un brouillard sur fond blanc s’étendant sans contours dans toutes les directions. L’univers manifeste est un univers d’opposés, de dualités, de polarités ; nous ne pouvons pas plus séparer et isoler les pôles que nous ne pouvons avoir, rassemblés en un point, seulement des hauts sans bas, des intérieurs sans extérieurs, des gauches sans droites. Cela est impossible. Mais ce qui est possible par contre est de laisser tomber non seulement le pôle négatif, tout en poursuivant et désirant le pôle positif, mais les deux pôles simultanément, ce qui nous ouvre au pur esprit miroir d’extrême équanimité et de conscience unifiée incluant tout, s’infiltrant partout, une Unité avec la Peinture Complète de tout ce qui se produit dans notre Champ de Conscience en ce moment-même – avec *tout*.

La contraction du soi (ou sens du soi séparé), est la tendance à contracter sa conscience et à lui enlever subtilement un peu de son contenu, apparemment insignifiant, par le mécanisme de l’Évitement Primordial, qui consiste à se détourner, à regarder ailleurs, et donc à s’éloigner de l’Unité de Tout ce qui Est, de le Peinture Totale de tout, en ce moment-même, et maintenant et maintenant. Nous fermons nos yeux sur quelque chose qui se produit, sur certain ressenti qui ne nous semble pas juste, sur certaine pensée qui ne semble pas bonne, sur certain désir qui semble inacceptable, sur certaine inclination qui semble dangereuse, sur certaine sensation qui est simplement inconfortable. Et c’est dans cette contraction initiale toute simple que réside la misère de l’humanité.

À cause de ce mouvement de contraction du soi, nous croyons que la solution aux problèmes de la vie consiste à rassembler tous les éléments positifs, à les augmenter, et les chérir, tout en diminuant, niant et chassant tout ce qui peut être négatif. Même si cela a quelque pertinence dans le monde de la vérité relative, nous sommes en train de parler maintenant de la Vérité ultime, où le but est d’être « libre de toutes les paires », comme nous le rappellent les Upanishads, c’est-à-dire libre des paires d’opposé, de *tous* les opposés, positifs et négatifs. Si nous approchons les positifs séparément et si nous croyons un chant populaire qui nous dit qu’il faut « ac-cen-tuer le positif, éli-mi-ner le négatif », cela nous donne exactement la moitié de la réalité, la moitié de la Peinture Complète de toute Manifestation, ce qui est dévastateur pour la nature même du monde manifeste. Nous croyons que l’approche « à moitié » nous donnera la Vérité radicale, ultime, absolue, alors qu’elle ne nous donne qu’un monde relatif brisé, fragmenté, qu’un jouet manifeste qui se casse dès que nous le sortons de sa boite. Au contraire, nous obtenons une « Vérité absolue, radicale, ultime » en allant chercher carrément derrière les opposés, non pas en attrapant les positifs et en abandonnant les négatifs, mais en les jetant tous les deux pour trouver une Complétude totale qui va extraordinairement plus loin que ce que chacune des moitiés à elle-seule peut offrir.

Et cette Complétude, qui est une unité avec la Peinture Complète de Tout ce qui Est, avec l’univers manifeste tout entier, commence lorsqu’on laisse tomber toute conceptualisation dualistique de la Réalité, toute conceptualisation qui s’appuie sur la moitié seulement d’une paire d’opposés, sur l’un des opposés seulement. Alors on détend l’attention dans une unité radicale avec tout ce qui se produit moment après moment – *absolument tout* – sans se détourner de rien, sans s’éloigner de rien. Nous permettons simplement à tout évènement dans notre Conscience de se produire spontanément, *simplement comme il est :* intérieur et extérieur, plaisant et déplaisant, à vous et à eux, à nous et à eux, moi et toi, bon et mauvais, agréable et horrible, tendu et fluide – *toute chose* est telle qu’elle est. Permettez à *tout cela* de se déployer, en ce moment-même, sans évitement aucun.

Cela se produit seulement lorsque vous reconnaissez, simplement mais profondément, que cela est *déjà* en train de se produire. Examinez immédiatement votre mental et essayez de trouver cette conscience qui a toujours été consciente de ce qui se produit au moment où cela se produit. Il existe déjà un niveau de Conscience en vous qui est spontanément et sans effort conscient de tout ce qui se produit en ce moment-même. Remarquez simplement qu’il existe une conscience sous-jacente, présente sans effort, une conscience des objets se produisant autour de vous. (Qui est présente maintenant, n’est-ce pas ?) Vous ressentez déjà les sensations dans votre corps. (Lorsque vous devenez conscient de vos sensations, vous devenez conscient qu’il existe une conscience déjà présente de vos sensations, c’est-à-dire que lorsque vous remarquez un ressenti auquel vous n’aviez pas encore prêté attention, remarquez qu’il existait auparavant une conscience de ce ressenti mais que simplement vous n’y prêtiez pas attention.) Vous êtes déjà conscient des pensées de votre mental. (Remarquez simplement que vous faites déjà attention aux pensées, même lorsque vous êtes « ailleurs ». Lorsqu’un moment « d’absence » se produit, la conscience consciente d’elle-même disparaît, mais les pensées sont conscientes d’elles-mêmes tandis qu’elles continuent à se produire. Les pensées savent toujours qu’elles sont présentes, et vous le savez quand vous émergez d’un état d’absence et que vous pouvez tout de même vous rappeler certains aspects de ce que vous étiez en train de penser pendant que vous étiez « ailleurs ». Comment cela pourrait-il se produire s’il n’y avait pas quelque sorte de conscience pendant tout ce temps ? S’il n’existait pas de conscience, vous auriez simplement un blackout total, mais ce n’est pas le cas parce qu’une « conscience non-réflective » des pensées se produit en continu, ce qui leur permet d’être remémorées.) Et donc, tandis que vous regardez à l’intérieur de vous, simplement et en douceur, remarquez que dans votre conscience actuelle, les objets dans le monde sont déjà en train de se produire, spontanément et sans effort ; les ressentis dans votre corps sont déjà en train de se produire, spontanément et sans effort ; les pensées sont déjà en train de se produire dans votre mental, spontanément et sans effort.

En d’autres termes, il existe une *Conscience* présente, permanente et spontanée, qui prend en compte tout ce qui est autour d’elle, et il existe aussi l’*attention*, qui focalise la conscience sur des choses et évènements spécifiques isolés. Nous avons tendance à rechercher cette attention mais en oubliant la Conscience toujours présente en toile de fond. Cette Conscience toujours présente est le pur Témoin en chacun de nous, le véritable Observateur, le Soi Réel, et il n’est jamais non-présent. Et son objet n’est pas une simple chose ou évènement ou phénomène, mais la Peinture Complète de Tout ce qui Est – voilà ce dont la Conscience est consciente ! Donc nous pouvons pratiquer « être un avec la Peinture Totale de la Vie » simplement en remarquant que cette conscience de Témoin en toile de fond est déjà uniformément consciente de tous les éléments dans cette Peinture Totale. Si vous voulez aller un peu plus loin, tout ce que vous avez à faire est de permettre à cet Observateur déjà présent de se dissoudre dans tout ce qu’il est en train d’observer, de sorte que le Sujet et tous les objets, la Conscience et tous les phénomènes, « vous ici » et « tout cela là-bas » disparaissent dans la Complétude « sans-tête » toujours déjà présente qui est leur Fondement et leur Essence (et la Peinture Totale devient cette grande crêpe bleue et tombe sur votre état d’unité sans tête).

Le Zen dit que « Le mental quotidien, c’est simplement cela le Tao », et c’est exactement cela, littéralement. Votre mental spontané, toujours déjà présent, fonctionnant déjà, est 100% de mental Illuminé – en ce moment-même ! Ce n’est pas 95% mais 100%.

Cette « non-dualité quotidienne », cette Conscience de fond qui comprend tout, pratiquez-la avec tout objet particulier ou phénomène se produisant dans votre Conscience. Prenez tout grand désir que vous avez déjà, par exemple celui d’aimer votre partenaire, d’avoir cette promotion, de parvenir à une grande réalisation, d’être fabuleusement riche, extraordinairement célèbre, inconsidérément adoré, et maintenez-le dans votre conscience en même temps que son opposé négatif et destructeur. En même temps que votre amour de votre partenaire, entretenez une haine de votre partenaire également forte. Imaginez simplement l’amour ; puis imaginez une haine équivalente et gardez simplement ce ressenti ; puis placez les deux sentiments à côté l’un de l’autre et maintenez-les ensemble : vous allez découvrir que la seule façon d’y parvenir est de faire un pas en arrière dans la Conscience, de jeter votre identité avec chacun des deux pôles et simplement d’en être Témoin comme des objets égaux dans votre Conscience. Vous pouvez laisser ces « objets duels » se produire soit dans une équanimité de pur Témoin, ou Esprit Miroir, en être le Témoin lisse, les observant tous deux avec la Subjectivité Absolue du Véritable Observateur ; ou bien vous pouvez tenir ces « objets duels » dans le Tout Espace de votre Champ d’unité « sans tête », où ils apparaîtront tous deux comme de simples textures, comme des ressentis de votre Être/Conscience. Dans les deux cas, vous n’êtes identifié avec aucun des deux pôles (soit vous êtes également désidentifié des deux dans l’état de Témoin, soit vous êtes également identifié avec les deux et le reste de la Peinture Totale dans l’état d’unité « sans tête »). Pour cet exercice, les deux postures sont parfaites, vraiment ; pratiquez celle qui vous vient le plus facilement en ce moment.

Prenez un autre élément important dans votre vie, disons votre désir de bien faire dans votre travail, d’avoir une promotion, d’atteindre un succès largement reconnu. Puis imaginez activement ne pas avoir d’intérêt pour ce travail ou la façon de le réaliser, une indifférence totale pour votre travail, et si vous exagérez un peu, une haine de votre travail en fait. Ressentez l’un ; puis ressentez l’autre ; puis gardez les deux pôles dans votre Conscience (soit comme Témoin soit comme Champ d’unité sans tête). Répétez cela avec au moins une demi-douzaine de domaines majeurs de votre vie, vos valeurs, vos buts et vos désirs. (Faites-en la liste dans votre journal si vous en avez un.) Dans chaque cas, reposez dans l’équanimité résultante de l’Ouverture « libre des paires », et ressentez un Esprit non-duel en train de saturer votre être. L’État d'Être JE SUIS est « *neti, neti* » - ni cet opposé, ci celui-là, mais la Présence toujours déjà présente Imprégnant Tout, Embrassant Tout, Englobant Tout, sans évitement de quelque sorte que ce soit (sans regarder ailleurs, sans se détourner, sans s’éloigner). C’est une Conscience profondément détendue, uniformément flottante, qui permet à tout évènement de se produire tel qu’il est, à toute chose de survenir exactement telle qu’elle est.

Remarquez l’intimité profonde entre les deux pôles de ces opposés, de ces dualités, qui se définissent littéralement les uns par rapport aux autres, qui se produisent ensemble, qui sont mutuellement interdépendants. Les opposés s’appuient les uns sur les autres. Tout le secret du domaine manifeste de samsara, de l’illusion, de la souffrance, du péché, de la séparation, réside dans la relation cachée de tous les opposés les uns avec les autres : lorsqu’on les considère les paires comme séparées, avec une moitié que l’on peut rechercher et l’autre que l’on peut fuir, le monde manifeste n’est pas vu comme Un et Complet ; il est vu comme une Moitié et Partiel. Il n’est pas vu comme une manifestation de l’Esprit, comme une Peinture Totale, où chaque coup de pinceau est un ornement de l’Esprit, tel qu’il est ; au contraire, il est vu comme séparé, autonome, sans Fondement ni Source ni But ni Essence. Samsara séparé de l’Esprit (séparé du nirvana) dégénère en samsara comme illusion, souffrance, séparation ; tandis que le même samsara, si on considère inséparable de l’Esprit (et du nirvana), la Forme inséparable de la Vacuité, c’est samsara comme expression rayonnante, glorieuse d’une Vacuité dans un frisson créativement exubérant et débordant.

Ainsi cette Conscience de parfait Observateur (ou même cette Conscience non-duelle sans tête), toujours-déjà présente, toujours consciente, est le point de résolution de la polarité profonde. C’est le pur Esprit infini ultime, Créatrix de Toute Réalité, tel qu’il regarde par vos yeux et écoute par vos oreilles, et touche par vos mains, complètement présent en ce moment-même, Témoin avec son propre Esprit Miroir de la Peinture Complète du Monde Manifeste que l’Esprit lui-même, votre Condition la plus profonde, a créé, *tout cela*. En permettant « Tout de Cela » dans votre Conscience, vous alignez, dans toutes les directions et dans tous les temps, votre Être avec l’Être du Kosmos, Non Né et Immortel, Non créé, Complètement Libre et Complètement Plein, votre Visage Originel, « libre des paires » car les embrassant toutes.