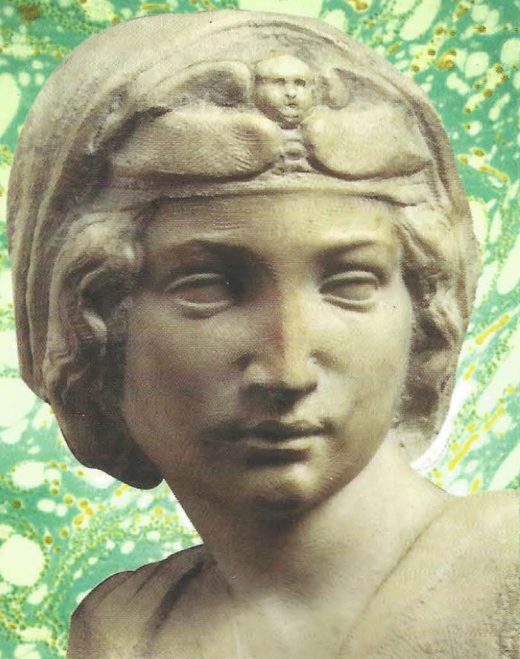


Rudolf Steiner  
Jörgen Smit

# La méditation



**TRIADES**  
**POCHE**

# LA MÉDITATION



Dans la même collection

RUDOLF STEINER  
RUDOLF STEINER

*L'éducation de l'enfant*  
*Qui est le Christ ?*

GEORG BLATTMANN

*La radioactivité et l'avenir de la*  
*Terre*

RUDOLF STEINER - JÖRGEN SMIT

## LA MÉDITATION

Un choix de conférences et d'écrits

1997  
TRIADES  
PARIS

Traductions extraites des ouvrages suivants :

Aux éditions Rudolf Steiner Verlag, Dornach (Suisse) des  
oeuvres complètes de Rudolf Steiner

Comment s'éduquer soi-même : *Die Selbsterziehung des Menschen im Lichte der Geisteswissenschaft* (in GA 61).

Traduction de Raymond Burlotte

Les conditions de la formation occulte : extrait de *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10.

Traduction de Simonne Rihouët-Coroze

La méditation de la Rose-Croix et Six exercices complémentaires : extraits de *Die Geheimwissenschaft im Umriss*, GA 13.

Traduction de Henriette Waddington

L'investigation des mondes suprasensibles : extrait de *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*, GA 305.

Traduction de Henriette Bideau

Aux éditions Freies Geistesleben, Stuttgart

Méditation et expérience du Christ, de Jörgen Smit.  
*Meditation und Christus-Erfahrung*, © 1990 .

Traduction de Monique Durr

Illustration de la couverture :

Élément de «Tondo Pitti» de Michel-Ange (Florence)

© 1997 by éditions Triades

36 rue Gassendi

75014 Paris

Tous droits réservés

ISBN 2-85248-188-X

## Sommaire

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Avant-propos de l'éditeur ..... | 7 |
|---------------------------------|---|

### RUDOLF STEINER

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Comment s'éduquer soi-même ..... | 9 |
|----------------------------------|---|

*(Conférence publique - Berlin, 14 mars 1912)*

|   |    |
|---|----|
| Les conditions de la formation occulte..... | 41 |
|---|----|

*(Extrait de l'ouvrage « Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ou l'initiation »)*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| La méditation de la Rose-Croix ..... | 55 |
|--------------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Six exercices complémentaires ..... | 67 |
|-------------------------------------|----|

*(Extraits de l'ouvrage « La science de l'occulte »)*

|  |    |
|--|----|
| L'investigation des mondes suprasensibles .. | 83 |
|--|----|

*(Conférence publique - Oxford, 20 août 1922)*

### JÖRGEN SMIT

|  |     |
|--|-----|
| Méditation et expérience du Christ ..... | 111 |
|--|-----|

#### I - Un chemin vers la connaissance :

|                   |     |
|-------------------|-----|
| premier pas ..... | 113 |
|-------------------|-----|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| La méditation de la Rose-Croix ..... | 118 |
|--------------------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Maîtrise des pensées ..... | 128 |
|----------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| II - Biographie et méditation ..... | 135 |
|-------------------------------------|-----|



|   |     |
|---|-----|
| Aspects pratiques.....                      | 146 |
| Maîtrise de la volonté .....                | 152 |
| III - Le chemin vers le Moi supérieur.....  | 155 |
| Entraînement à l'esprit positif .....       | 161 |
| Acquisition d'un idéalisme individuel ..... | 164 |
| IV- Expérience du Christ .....              | 169 |
| Notes .....                                 | 181 |
| Bibliographie.....                          | 184 |

## Avant Propos de l'éditeur

Il existe, disséminées au fil de toute l'oeuvre de Rudolf Steiner – ainsi que dans les divers ouvrages d'autres chercheurs qui ont continué son impulsion – d'innombrables indications sur le développement intérieur et la méditation. Le choix présenté dans ce petit livre ne peut être qu'une introduction à cette forme difficile et exigeante, mais sûre, de travail sur soi-même.

On trouvera réunis ici :

- deux conférences de Rudolf Steiner, l'une faite à Berlin en 1912 à la Maison des Architectes, l'autre à l'Université d'Oxford en 1922 devant des auditeurs de vingt nations réunis pour un congrès sur l'éducation, ainsi que des courts extraits de ses ouvrages : *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs* (écrit entre 1904 et 1908) *La science de l'occulte* (écrit en 1910) ;

- un essai de Jörgen Smit (1916 - 1991), pédagogue, conférencier et écrivain norvégien, qui développe et illustre les indications de Steiner sur la méditation, à partir de l'exemple de la Rose-Croix.

Pour compléter ces éléments, on se reportera à la bibliographie donnée en fin de volume.

## Comment s'éduquer soi-même

La nature de notre civilisation, et surtout la perspective de ce qu'elle sera dans un proche avenir, vont sans aucun doute faire apparaître toute l'importance de ce qu'on peut appeler l'éducation de l'homme par lui-même. Aujourd'hui, nous allons présenter à la lumière de la science de l'esprit quelques éléments de cette auto-éducation. L'ampleur du sujet ne permettra que de les esquisser. Mais la présente conférence ne mettra pas au premier plan cette forme d'auto-éducation qui développe en l'homme les facultés de l'investigation spirituelle. Il sera question ce soir de celle qui a sa place dans la vie quotidienne et qui, en quelque sorte, doit précéder l'entraînement conduisant vers l'investigation spirituelle. Cette auto-éducation a donc de l'importance et de la valeur pour tout un chacun.

Lorsque le mot auto-éducation est prononcé, chacun sent qu'en un certain sens il fait entrevoir une contradiction, ou tout au moins quelque chose qui se heurte à de grandes difficultés. Pourquoi ? — Eh bien, parce que l'éducation suppose toujours qu'on s'appuie sur quelqu'un d'autre, qui est supposé supérieur

à celui qu'on éduque. Or l'auto-éducation implique, bien entendu, que l'on s'éduquer soi-même. Il s'agit donc de cette forme d'éducation où l'on est à la fois le maître et l'élève. C'est bien là toute la difficulté.

Voyons d'abord ce que l'on peut dire, du point de vue de la science de l'esprit, à propos de l'éducation de l'enfant et de l'adolescent. Cela, vous le trouvez en particulier dans mon petit livre *L'Éducation de l'enfant du point de vue de la science de l'esprit*<sup>1</sup>. Il n'est évidemment possible que d'esquisser, à titre d'introduction, le contenu de ce petit texte. Nous allons toutefois indiquer comment, dans la perspective de la science de l'esprit, l'éducation de l'être humain jusqu'à un certain stade de maturité, tient compte de certaines impulsions essentielles.

Nous constatons ainsi que jusqu'à la 7<sup>e</sup> année environ, c'est-à-dire jusqu'au changement de dentition, l'éducation doit prendre pour point de départ ce qu'on peut appeler l'instinct d'imitation chez l'enfant. Dans mon petit livre, j'ai souligné qu'au fond, l'important en matière d'éducation dans les premières années, ce ne sont pas les règles ou les prescriptions de morale, mais ce que l'enfant voit et entend faire par les adultes qui l'entourent. Ensuite, nous trouvons cette phase importante qui va du changement de dentition à la puberté environ. Lorsque nous nous dégageons de tous les préjugés et considérons uniquement l'évolution réelle de l'être humain, et les conditions effectives dans lesquelles elle se fait, l'impulsion éducatrice la plus importante pour ces années nous apparaît dans ce que nous appelons l'autorité. Une éducation saine



s'accomplit quand l'enfant est entouré d'adultes en qui il a confiance, en qui il a foi. Il peut alors, sans la moindre intervention de l'intellect abstrait, sans la moindre critique due à l'absence de maturité, élaborer ce qui réglera son comportement. Le principe d'autorité est vraiment le fondement de l'éducation à cet âge. Vous trouverez dans mon petit ouvrage les éléments qui justifient pareille affirmation.

Considérons à présent l'adolescent jusqu'à sa 20<sup>e</sup>, 21<sup>e</sup> années ; l'essentiel de ce qui détermine son développement est ce qu'on peut appeler la maturité de l'intelligence, et notamment le regard qu'il élève vers un idéal impersonnel conçu intérieurement, donc vers une impulsion purement spirituelle, supérieure à ce que l'homme peut être lui-même à cet âge. C'est précisément ce qu'est un idéal : ce à quoi nous aspirons, qui à tout instant — et c'est surtout le cas dans la jeunesse — nous fait sentir que par tout notre comportement, par tout notre être, nous lui sommes bien peu conformes, qui plane, comme une image céleste, au-dessus de nous, et que nous aspirons à rejoindre, tout en étant conscients du fait que nous ne pourrons jamais l'atteindre.

C'est seulement quand ces trois périodes sont achevées que l'homme atteint celle où il peut entreprendre lui-même son éducation, où l'on peut parler d'auto-éducation au sens strict du terme. En dehors de la troisième et dernière force éducatrice, de l'idéal que le jeune puise dans les grandes impulsions de l'histoire, dans tout ce qui est idéal humain, et que donc il reçoit de l'extérieur, toutes les forces qui contribuent à le former, comme par

exemple le principe d'autorité, reposent sur un élément idéal, et aussi sur un rapport avec quelque chose qui ne vient pas de l'enfant, et qui est donc supposé à priori plus parfait que lui. Ainsi l'élève trouve-t-il devant lui, avec les impulsions qui guident son éducation, quelque chose qui lui est étranger, vers quoi il élève son regard.

Si l'on veut parler de ce qu'est vraiment l'auto-éducation, il est évident qu'on ne peut pas le faire comme lorsqu'il est question des impulsions éducatrices des premières années de la vie, et c'est là que réside non pas une contradiction seulement logique, mais une contradiction dans l'idée. Pour que l'homme devienne son propre éducateur, il faut en effet admettre que les impulsions qui le guideront sont déjà en lui. Mais s'il doit le devenir, n'est-on pas amené à penser qu'ainsi, il grandit intérieurement et se perfectionne moins ? Ou bien faut-il admettre qu'il enrichit sa vie au lieu de l'appauvrir ? N'est-on pas amené à penser qu'il entreprend son éducation guidé par certaines choses qui sont en lui, qu'il s'est mises dans la tête ou qu'il a adoptées, et que les riches possibilités de son être, il les étouffe, s'assignant ainsi à lui-même des limites, au lieu de se développer et de s'enrichir ? N'y a-t-il pas là une contradiction ?

Les conditions que crée notre civilisation sont telles que nécessairement et de plus en plus, on s'intéressera à l'éducation de soi, et l'on voit en effet s'exprimer partout des conceptions à ce sujet, sur l'éducation de l'individualité, de la personnalité. C'est compréhensible. Il n'est pas besoin de remonter jusqu'à l'Inde antique, ou à ce qui s'en

est transmis à l'Inde actuelle, ni à l'ancienne Égypte, à cette institution des castes qui d'emblée assignait à chacun une place dans la société et lui rendait impossible tout libre développement, lui imposant — et peut-être cela existe-t-il encore aujourd'hui — une certaine forme de vie. Nous n'avons pas besoin de remonter à ce passé. Il suffit de nous tourner vers des temps moins anciens, dont le caractère s'est entièrement maintenu jusqu'à nos jours ; c'est-à-dire où l'homme est encore, au moins partiellement, conditionné par les liens du sang, par l'appartenance à un groupe racial ou à une classe sociale.

Nous voyons par ailleurs comment, à notre époque précisément, de cette forme de société s'en dégage une autre où, de plus en plus, l'homme trouve en face de lui un autre homme ; où, placé devant la nature et devant l'univers, l'homme ne dépend plus que de lui-même. Il lui faut dans la vie se guider d'après son propre jugement, d'après les convictions formées dans son âme, selon ce qu'il pense et élabore de la vie morale, esthétique, religieuse. Il est tout naturel qu'ainsi centré sur soi-même, chacun se dise d'emblée : J'ai à rechercher en moi-même ce qui fait de moi un homme vis-à-vis des autres, ce qui même fait de moi un homme prenant place dans le monde comme il doit le faire.

On comprend alors que, dans ces conditions, l'appel à l'auto-éducation prenne de plus en plus d'importance. Ce que doit être le comportement déterminé par des règles traditionnellement définies, cela relève de l'éducation de l'enfant. Mais du fait que les choses évolueront et doivent évoluer de

plus en plus — car aucune puissance au monde ne pourra provoquer un retour en arrière — on voit que l'être humain est appelé à se former un jugement sans prévention chaque fois que, au cours de sa vie, il se trouve en présence de quelqu'un d'autre. Il faut alors que toute sa vie il travaille sur lui-même pour atteindre une perfection de plus en plus grande dans son attitude vis-à-vis du monde. Dans cette perspective, les impulsions les plus importantes ne peuvent pas lui être apportées par son éducation ; s'il doit conquérir par lui-même sa place dans le monde et s'appuyer sur lui-même, il lui faut, au moment où il ne peut plus avoir à se soumettre à d'autres éducateurs, devenir son propre guide, son propre éducateur, celui qui se rend lui-même de plus en plus parfait.

C'est ainsi que la production littéraire, et même toute la vie culturelle sont inondées de toutes sortes de considérations sur le développement de la personnalité, de l'individualité, sur les aspirations vers une vie harmonieuse, etc. A notre époque, c'est une chose compréhensible, et qui même va de soi. Mais en approfondissant les choses, on s'aperçoit bientôt qu'au fond, ce qui s'exprime souvent dans ce genre d'aspirations, c'est une impulsion qui mène à restreindre le champ de l'existence plutôt qu'à l'enrichir et à le rendre plus parfait.

Tel ou tel prend pour guide un idéal qui veut prescrire à tous comment travailler sur la pensée. Tel autre s'en tient plutôt à des indications d'ordre physique, et prescrit aux autres ce qui correspond peut-être à son propre goût, à ses sympathies personnelles : tels exercices physiques, tel régime



alimentaire, tel emploi du temps pour la journée, etc. Notre vie publique et notre littérature sont submergées sous le flot de ces préceptes. Disons cependant ici expressément qu'il n'est pas question de critiquer et de rejeter de telles entreprises ; il peut y avoir là beaucoup de bonnes choses. Mais il peut aussi y en avoir beaucoup qui soient trop exclusives. Car il faut le dire, en se conformant à des prescriptions qui lui donnent une idée trop limitée de la manière dont on peut développer une vie harmonieuse, l'homme n'augmente pas, n'enrichit pas, ne parfait pas ses forces vitales ; il les restreint, il les réduit au contraire à des limites plus étroites, bien qu'une telle limitation lui procure peut-être momentanément du bien-être, de la satisfaction ou même de la félicité. Il faut, sans s'arrêter au fait que ces aspirations modernes engendrent parfois les comportements les plus singuliers, on aimerait dire les plus fantastiques, et qu'elles offrent à chacun l'occasion, sans qu'il s'occupe vraiment de ces choses, de vanter comme ayant une valeur humaine générale ce vers quoi vont ses sympathies personnelles, il faut pénétrer plus avant dans la nature humaine si l'on veut parler d'auto-éducation dans le sens de la science de l'esprit.

Ce qui est propre à celle-ci, précisément, c'est qu'elle évite l'exclusivisme des autres courants, qu'elle les a en quelque sorte groupés autour d'elle comme de petits cercles, et qu'elle veut être le grand cercle qui, dans un don entier à la nature humaine totale, cherche à connaître les conditions favorables à l'existence de chaque être humain. Il est toujours plus commode de suivre des orientations particulières où

l'on vous promet que votre santé se rétablira rapidement, que vous aurez une mémoire meilleure, ou des succès dans la vie pratique. C'est plus commode. Le chemin de la science de l'esprit, lui est malaisé et difficile ; car c'est celui qui s'oriente selon la nature totale, selon l'essence de l'être humain.

Une indication peut apparaître sur la manière d'organiser favorablement l'auto-éducation lorsque nous regardons comment l'homme, à l'âge où il doit être encore formé par d'autres, commence à prendre en mains son éducation. La chose semblera peut-être contradictoire, plus encore que ce qui a été évoqué plus haut, elle ne l'est pourtant pas. La science de l'esprit nous montre en effet que le soi humain ne se limite pas à ce qui forme la « personnalité » que nous percevons immédiatement. La manière dont la science de l'esprit envisage les choses repose sur le fait que l'homme peut se dépasser, aller au-delà de ce que circonscrit sa personnalité, et qu'il ne doit pas pour autant se perdre. Y a-t-il dans la vie courante déjà un exemple de ce que la science de l'esprit veut présenter dans ce sens, mais dans une perspective plus ample et qui englobe tous les domaines de la vie ?

Oui, dans la vie ordinaire, deux choses montrent déjà que l'homme dépasse ses limites personnelles, et reste pourtant centré sur lui-même sans craindre de se perdre. La première, c'est ce que nous appelons la compassion, la participation à la souffrance ou à la joie d'autrui, ce que nous appelons l'amour sans réserve. Sur quoi repose donc cet amour, ce sentiment qui fait prendre part aux sentiments d'autrui ? S'il n'est pas perçu comme aussi mystérieux qu'il

C'est en fait, c'est parce que l'homme s'accommode facilement de ce qui est habituel. Le primitif ne demande pas pourquoi le soleil se lève et pourquoi il se couche, il accepte ce qui est habituel ; et de même l'homme, dans la vie courante, ne réfléchit pas à ce qu'est le sentiment qui lui fait prendre part à la joie ou à la douleur d'autrui. C'est seulement quand on commence à vouloir mieux discerner ce que sont le sens et le but de la vie que la compassion ou la participation à la joie deviennent des énigmes, se révèlent être des mystères. Une chose va nous montrer tout de suite que cette part prise à la joie et à la douleur d'autrui est due à un élargissement du soi humain tel qu'il nous apparaît tout d'abord.

La joie et la douleur telles que la personnalité humaine en fait l'expérience, relèvent du domaine le plus intime, le plus intérieur de l'âme. Lorsque, devant un autre homme, s'éveille en nous une impulsion telle que sa souffrance ou sa joie se reflète en nous, nous ne vivons pas seulement en nous, mais nous vivons en l'autre. Et toute spéculation philosophique qui voudrait nous faire croire que quelque chose se déclenche en nous sous l'effet de la perception sensorielle, ne peut nous détourner de cette réalité : par la participation aux joies et aux peines d'un autre, quelque chose d'actif s'anime en nous. Quand nous éprouvons intimement sa joie ou sa douleur, nous sommes sortis de nous-mêmes, nous avons pénétré dans le sanctuaire de l'autre, dans ce que nous ressentons, lorsqu'il s'agit de nous, comme la part la plus personnelle de nous-mêmes. Or, nous ne pouvons pas pénétrer avec notre conscience dans la conscience d'autrui !



Nous n'avons donc plus qu'à nous représenter ce que personne ne niera : si à l'instant où nous ressentons la douleur ou la joie d'un autre, nous avons l'impression d'être en lui dans un état d'inconscience, il n'y aurait aucune possibilité de passer dans cette autre personnalité sans nous perdre. Ce fait est aussi important pour la vie qu'est étrange sa formulation : nous pénétrons dans un être étranger, et nous ne nous évanouissons pas ; nous sortons de nous-mêmes et nous vivons dans l'autre, et cependant nous ne perdons pas conscience.

Or, tout développement qui va dans le sens d'une science de l'esprit, s'accomplit exactement selon ce principe. Comme l'homme, en participant à la joie et à la douleur d'autrui, pénètre dans un être étranger sans se perdre lui-même, il pénètre, par l'investigation spirituelle, dans des êtres étrangers sans se perdre.

Cela ne peut pas se faire dans la vie normale. Car d'ordinaire lorsque l'homme sort de lui-même pour percevoir ou pour connaître, il s'endort, il n'est plus présent à lui-même. Dans la vie normale, l'homme ne fait pas ce qu'il réussit à faire dans la vie morale, seulement dans le cas où il participe, par compassion, à la joie et à la douleur d'autrui. C'est pourquoi le comportement de l'homme lorsqu'il partage la joie ou la douleur d'autrui est un modèle pour toute activité d'investigation spirituelle : celle-ci se déroule exactement comme dans la vie normale, la participation à la joie ou à la douleur. C'est l'un des cas où l'homme dépasse sa propre personnalité sans se perdre à lui-même.



L'autre cas, qui relève aussi, dans la vie ordinaire, de la vie morale, c'est ce que nous ressentons quand parle la voix de notre conscience. Celui qui entend la voix de sa conscience perçoit alors quelque chose qui dépasse déjà ses sympathies et ses antipathies personnelles, et peut même les corriger énergiquement. A nouveau, notre vie morale est organisée de façon telle que, quand nous nous dépassons nous-mêmes dans ces jugements que notre conscience émet, nous ne nous perdons pas et nous ne sombrons, pas dans l'inconscience. Toute science de l'esprit repose sur le fait que l'homme peut pénétrer dans un domaine extérieur à la personnalité qu'il saisit consciemment dans la vie courante et dans lequel, pourtant il ne se perd pas.

Mais pour un esprit sans préjugés, n'est-ce pas sur ce fait aussi que repose ce que nous avons souvent exposé : la compréhension des vies terrestres successives et les enchaînements de cause à effet qui rattachent une vie à la suivante ? C'est le cas en effet. Un homme dont la conscience ordinaire se limite à ce qui se déroule entre la naissance et la mort, apprend grâce, à la science de l'esprit, que tout ce que son jugement englobe, tout ce qui reste dans le champ de sa mémoire, peut être considéré comme son soi. Mais lorsqu'en pensée il s'élève au-dessus de ce soi personnel jusqu'à un autre soi qui ne vit plus seulement grâce à l'instrument de son corps, mais qui édifie ce corps — qui non seulement habite un corps entre la naissance et la mort, mais qui passe à travers naissances et morts et réapparaît toujours de nouveau sur la terre — il apprend que cela aussi est son soi. Dans l'état de conscience

normal, l'homme ne peut garder le souvenir de ses vies antérieures ; il ne peut se convaincre que de façon théorique de la réalité des vies successives et des effets de causes qui agissent d'une existence sur l'autre ; mais il peut aussi admettre que ce qui est en lui ne se limite pas à sa personnalité, et qu'un élément « surpersonnel » crée ce qui est maintenant sa personnalité, et se révèle actif en elle. De même que, quand nous écoutons la voix de notre conscience, et aussi quand nous participons à la joie et à la douleur d'autrui, nous faisons directement l'expérience de nous dépasser, de même, lors de l'investigation spirituelle, nous faisons l'expérience du passage dans une sphère supérieure. Lorsqu'il connaît la science de l'esprit, l'homme ne peut plus simplement dire qu'il est perdu à lui-même dans ce domaine supérieur. Il trouve quelque chose à quoi il est lié, dont il fait partie, dans le champ duquel il ne se perd pas, même si tout d'abord il doit abandonner son état de conscience habituel.

Ayant acquis la connaissance de ce soi élargi, celui par lequel nous pénétrons dans autrui, nous pouvons déjà parler de la présence en l'enfant d'un être supérieur qui dépasse ce qui se déroule dans le champ de la conscience normale et sur quoi nous nous appuyons dans notre travail d'éducateur ; cet être supérieur travaille au développement de l'enfant. Peut-être sommes-nous orientés vers une force éducatrice à l'œuvre au-delà de notre travail ordinaire d'éducateur qui ne s'adresse qu'au soi personnel de l'enfant. Dans quel contexte pouvons-nous déceler cette entité plus haute de l'enfant, ce soi

supérieur qui lui appartient, mais ne parvient pas jusqu'à sa conscience ?

Si étrange que cela paraisse, c'est dans le jeu, lorsqu'il est intelligemment orienté, que nous trouvons cette activité supérieure active. Dans les activités ludiques, nous ne pouvons que créer les conditions de l'éducation. Car ce qui s'accomplit vraiment à travers le jeu, cela doit provenir de l'activité propre de l'enfant, de tout ce que nous n'enfermons pas dans des règles strictes. L'essentiel du jeu, ce qui précisément le rend « éducatif », c'est que nous nous abstenons de le régler, d'y faire intervenir nos intentions pédagogiques, et que nous laissons l'enfant à ses propres forces.

Alors, libre de s'activer selon sa nature propre, il manipule les objets, il essaie sans cesse, il met sa propre volonté en mouvement. Et dans ce qu'il advient des objets sous l'effet de sa volonté, la force éducatrice est à l'œuvre bien mieux que par l'action d'une personnalité et de ses principes pédagogiques. C'est pourquoi il est extrêmement important que nous intervenions le moins possible avec notre raisonnement dans le jeu de l'enfant. Plus le jeu s'exerce dans ce qui n'est pas raisonné, plus il est saisi dans ce qu'il a de vivant, meilleur il est. Donnons à l'enfant un jouet qui, par des fils que l'on tire ou de quelque autre manière, reproduit les mouvements des humains ou des choses — soit dans un livre d'images, soit dans des jouets mobiles figurant des animaux ou des personnages — nous l'éduquons alors beaucoup mieux que par le moyen des plus belles boîtes de construction. Car le manie-ment des jeux de construction ne va pas sans une

activité mentale bien plus liée à la personne que le contact tâtonnant des choses vivantes que l'on ne cherche pas à comprendre, mais dont on perçoit l'activité. Moins le jeu est déterminé par de savantes réflexions meilleur il est. Un élément supérieur qu'on ne peut contraindre à se lier à la conscience humaine peut intervenir quand l'enfant ne cherche pas à raisonner, mais qu'il se livre à des essais en s'activant. Nous voyons ici comment l'enfant est déjà éduqué par quelque chose qui dépasse son être personnel.

En un certain sens, le jeu reste pour la vie entière un facteur d'éducation important. Bien sûr, pas le jeu de cartes ; car tous les jeux qui font appel à l'intelligence, à la pensée combinatoire, mettent en œuvre les forces individuelles qui sont les plus étroitement liées au cerveau. On dit beaucoup de bien du jeu d'échecs ; ce ne peut pourtant pas être un élément d'auto-éducation ; car il met en œuvre la faculté de combiner, c'est-à-dire l'instrument du cerveau. Lorsque, par contre, on pratique la gymnastique, les jeux du corps qui mettent les muscles en mouvement, où rien ne peut être combiné intellectuellement, où il faut s'activer à la mesure de ses muscles, donc se développer par l'action et non par la compréhension, on a là une situation de jeu où l'on s'éduque soi-même. Nous discernons à présent un principe important dans toute éducation de soi : celui qui veut s'éduquer lui-même, tant en ce qui concerne sa volonté que son intellect — mais avant tout sa volonté — y parviendra en recherchant des échanges avec le monde extérieur. La volonté ne peut pas être éduquée par un entraî-



nement intellectuel ou mental. Elle se fortifie lorsque, en prenant un solide appui en soi-même, on cherche à la cultiver dans les échanges avec le monde extérieur. C'est pourquoi il est nuisible, et même très dommageable, dans la perspective de l'auto-éducation ordinaire, de chercher à renforcer sa volonté pour la vie extérieure par des procédés intérieurs, par un entraînement intérieur.

J'évoque ici des choses que l'on préconise aujourd'hui, et à propos desquelles, du point de vue d'une véritable science de l'esprit, on ne saurait trop mettre en garde. On vous indique ici et là comment vous pouvez devenir sûr de vous, faire une forte impression sur les autres, ou encore éduquer votre volonté pour que vos intentions se réalisent etc. On vous dit : faites tel ou tel exercice afin de vous débarrasser de la peur, de la curiosité, et d'autres tendances ou sentiments négatifs,— bref, un travail qui vise des aspects négatifs.

Je sais bien qu'après avoir lu ce qui précède, on dira que nous sommes contre la maîtrise de la peur et des passions. Mais ce n'est pas le cas. Je dis seulement que les injonctions que l'on se fait à soi-même de cette façon ne peuvent jamais aboutir à une véritable culture de la volonté utile dans la vie pratique. Ce développement de la volonté utilisable dans la pratique, il faut l'acquérir dans les contacts avec la vie. Il vaut bien mieux, lorsqu'on a besoin d'une volonté vigoureuse, chercher à l'acquérir en faisant preuve de force, par des efforts corporels et en exerçant son attention visuelle, donc en se confrontant vraiment et directement au monde sensible. C'est ainsi que nous nous adaptons harmonieusement au

monde extérieur, à ce monde qui a formé nos muscles et toute notre organisation physique — les a formés, certes, par l'œuvre de l'esprit. En dirigeant de la sorte notre auto-éducation, nous travaillons aussi au développement des parties de notre organisation spirituelle qui nous mettront en harmonie avec le monde qui nous entoure.

Lorsque nous nous limitons à des exercices mentaux, de concentration de la pensée etc. tels que les préconisent bien des livres, nous nous isolons du monde, nous nous enfermons dans les limites de notre personnalité qui n'est pas en harmonie avec le monde, qui, au contraire, n'a de signification et d'importance que dans la mesure où elle s'isole. S'exposer à des dangers extérieurs et tenter d'en triompher, c'est pratiquer une meilleure éducation de soi qu'acheter des livres et se mettre à faire des exercices en vue de se libérer de sa peur ou de ses passions. Certes, de tels procédés faciles peuvent procurer toutes sortes d'avantages personnels : ils sont toujours obtenus par une voie où nous développons ce qui nous sort du monde et nous sépare de lui. Alors que, par ce que nous avons présenté, nous nous insérons dans le monde avec désintéressement.

J'ai dit que certains pourraient faire cette objection : Tu t'en prends à l'absence de peur, à l'équanimité, et à toutes ces choses dont on pourrait dire qu'elles font partie des conquêtes de l'auto-éducation. Mais il n'est question de mettre en garde contre ce genre de pratiques que dans un seul cas : lorsqu'il s'agit du développement de la volonté pour le monde physique extérieur, lorsqu'on veut



s'éduquer pour fortifier sa volonté dans le monde extérieur. Car ces exercices intérieurs ne font que provoquer un travail intérieur, précisément, et c'est à tort qu'on les utilise pour éduquer le caractère, ou la volonté. Ils sont à leur place, par contre, pour éduquer notre connaissance.

Celui qui cherche la connaissance et veut pénétrer dans le monde spirituel pour le percevoir; s'il n'a pas, tout d'abord, d'autres buts que celui d'acquérir la vision dans le monde suprasensible, peut tout à fait se livrer à ce genre d'exercices. Voilà pourquoi, quand il s'agit de publier des indications à partir de la science de l'esprit, on n'indique pas de moyens pour « acquérir les forces qui permettent de développer la volonté dans la vie quotidienne », mais *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieur*<sup>2</sup>. Ce qui est décrit dans le livre qui porte ce titre – et dont les termes sont choisis avec une grande précision – conduit certes aussi à cultiver la volonté, mais indirectement, du fait que celui qui cherche à se développer dans les mondes supérieurs se contente d'attendre ce qui vient. Le développement de la volonté doit alors venir de lui-même. Car ainsi il agit dans le sens juste et vit de façon saine.

Cultiver, éduquer soi-même sa volonté, cela doit d'abord se faire en cherchant à établir avec le monde extérieur un rapport sain, en fait celui que nous avons dans la vie courante du monde physique, que ce soit pour les pratiques corporelles ou pour notre caractère. Au lieu de ruminer pour savoir comment se débarrasser de sa peur ou de ses passions, faisons plutôt face à la vie, abandonnons-

nous, dans les relations humaines, à un sentiment ouvert, sans préjugés, dans lequel interféreront plus ou moins les nuances de la sympathie ou de l'antipathie. En prenant partout part à ce qui se passe, nous établissons un rapport d'échanges avec le monde extérieur qui peut vraiment éduquer progressivement la volonté. Prendre part à la vie avec toutes les sympathies ou les antipathies qu'elle exige de nous, voilà ce qui éduque notre volonté. En d'autres termes : tout ce qui nous conduit au-delà de nous-mêmes, dans le monde, développe notre volonté. Tout ce qui nous éloigne du monde en nous ramenant à nous-mêmes, développe notre faculté de connaissance — et c'est alors à sa place. Ainsi s'enrichit notre vie psychique. En développant notre faculté de connaissance, nous nous formons une conception de la vie plus harmonieuse, nous acquérons une meilleure compréhension des énigmes de la vie. Mais en ce qui concerne la vie quotidienne, la volonté n'est convenablement éduquée que dans le contact avec la vie elle-même.

Nous avons ainsi indiqué où il faut chercher le maître : en ce qui concerne notre auto-éducation, ce devrait être nous-mêmes. Non pas en tant que personnalité limitée, et surtout pas lorsqu'il s'agit d'éduquer notre volonté. Lorsque grâce à la science de l'esprit, nous nous élevons à cet état où l'homme peut abandonner sa personnalité sans se perdre lui-même, alors, en laissant la vie agir directement sur nous, comme le jeu agit sur l'enfant — ce parallèle ne doit pas être la source d'un malentendu — alors nous éduquons notre volonté. Mais comment ?

En voulant pénétrer toutes choses par notre raisonnement, nous nous formons une certaine conception, une certaine compréhension de la vie. Mais cette culture de l'intelligence, en réalité, ne nous fait nullement évoluer, et elle n'a donc aucune valeur pour l'éducation de soi. Ce qui doit jouer le rôle principal dans l'auto-éducation c'est ce qui dépasse l'intellectualité, le raisonnement, et grâce à quoi on acquiert la maturité. L'enfant est formé par le jeu : non pas parce qu'il comprend, mais parce qu'il *essaie* ; et de même, la meilleure éducation de la volonté, c'est celle qu'apporte la vie, par des expériences où l'on ne met pas en œuvre son intelligence, mais sa sympathie, son amour, le sentiment de la grandeur ou du caractère humoristique des choses. Voilà ce qui nous fait avancer. Voilà comment on éduque soi-même sa volonté. Le raisonnement, la culture intellectuelle n'ont aucun impact sur la volonté. Voyons maintenant comment l'expérience directe agit sur celle-ci.

Un philosophe et moraliste qui ne se place nullement au point de vue de la réincarnation — Carneri<sup>3</sup> — fait remarquer que le caractère de l'enfant est quelque chose de constant, mais prend forme directement au contact de ce que lui offre la vie. Carneri se demande alors : Comment le caractère d'un homme peut-il se modifier en peu de temps ? — Et il répond : Il peut par exemple se modifier radicalement par un grand amour, ou par une amitié dans le cadre de laquelle on éprouve une sympathie qui n'examine pas, mais qui nous fait nous perdre dans l'autre. Le caractère peut alors changer du tout au tout, pour la bonne raison que dans cette sphère où



il a ses racines, c'est-à-dire là où agit la volonté, les états d'âme, le ressenti, sont en lien direct avec la vie. Quand nous sommes en face de quelqu'un que nous estimons excellent ou mauvais — ce qui est le travail de notre intelligence —, notre caractère ne se modifie nullement, sinon il faudrait que les juges puissent souvent se transformer, en une semaine même parfois ! Tandis que, si tel ou tel sentiment d'amitié vient à naître, c'est toute la configuration du caractère qui se modifie. Ceci montre bien que la culture de la volonté dépend de l'épanouissement et du développement de notre affectivité et de nos sentiments dans le contact avec la vie.

Nous pouvons donc, dans une certaine mesure, prendre notre vie en mains, et nous amener nous-mêmes à corriger nos sentiments. Nous pouvons faire de même avec notre volonté. Certes, il s'agit d'être vigilants, et de ne pas nous laisser aller en nous abandonnant passivement à tout ce qui se passe. On devient d'autant mieux son propre éducateur que l'on parvient à maîtriser un peu les mouvements de ses sentiments. Le plus piètre éducateur de lui-même, c'est bien celui qui, incapable de prendre en mains ses états d'âmes et ses sentiments, se perd constamment en eux.

Si nous voulons donc éduquer nous-mêmes notre volonté, dans la mesure où on peut le faire indirectement, nous devons nous tourner vers nos sentiments, nos affects, cultiver une sage connaissance de soi, et voir comment travailler à modifier ces sentiments et ces réactions affectives. Lorsqu'on est complètement envahi par une sympathie ou une antipathie, ce n'est certes pas le

moment de travailler sur soi-même ! C'est pourquoi il faut choisir, pour l'éducation de la volonté, les moments où l'on est pas trop sous l'emprise de l'affectivité ; où l'on n'est capable de réfléchir à ce que l'on vit et ressent. C'est-à-dire que l'éducation de soi doit intervenir précisément dans les moments qui l'exigent le moins. Mais c'est justement alors qu'on ne s'en soucie pas ! On n'en ressent pas la nécessité brûlante. Et c'est seulement quand on s'est à nouveau laissé aller qu'on s'aperçoit de sa négligence. Et puis, au moment où l'on est à nouveau dégagé des contraintes de la vie, on n'y pense plus et on l'oublie. C'est une des lois les plus importantes qui soient : la volonté doit être éduquée au contact de la vie, par le fait que l'on prend en mains, de façon avisée, les mouvements de son affectivité.

Par contre, celui qui veut faire passer sa volonté par un entraînement commandé par son intelligence, en vue de la rendre forte, la développe vers l'égoïsme, vers l'amour de soi. Ce genre d'exercices n'est en effet valable que pour le développement de la connaissance, pour tout ce que nous voulons atteindre dans les domaines spirituels et même, plus tard, psychiques, car là nous ne pouvons rien faire d'autre que travailler en nous-mêmes, sur nous-mêmes.

Il est ici particulièrement important d'avoir présent à l'esprit le grand contraste qui existe entre la culture de soi dans la vie intérieure et la culture de soi dans la vie extérieure. On commet beaucoup d'erreurs, tant dans le premier domaine que dans le second et l'on voit se développer quantité de



conceptions étroites les unes après les autres. Que ne recommande-t-on pas pour le bien du corps ? Il existe encore aujourd'hui — bien qu'ils soient plus rares — des gens qui portent des vêtements épais pour se protéger de la chaleur. D'autres — beaucoup plus nombreux — préconisent l'endurcissement : il ne faut pas craindre le froid et les intempéries, faire des cures d'air, prendre des bains de soleil etc. Mais l'essentiel n'est pas un certain but qui ordinairement n'est pas clair du tout ; s'exposer longuement à la chaleur du soleil, peut être utile dans certains cas, mais ce n'est pas nécessairement un moyen d'éducation. L'essentiel, ce ne sont pas les ablutions à l'eau froide. L'essentiel pour le corps, disons-le d'un mot, c'est la diversité : pouvoir s'exposer au froid sans s'enrhumer, mais aussi pouvoir traverser une place sous un soleil brûlant. On peut le dire : une sage éducation de soi ne sera généralement pas d'accord avec la plupart de ces méthodes, mais veillera à ce qu'elles soient toutes pratiquées de façon à s'harmoniser dans une certaine mesure.

Ce qui est bon pour l'esprit et l'âme, est précisément à l'opposé de ce qui est bon pour le corps. Alors que le corps a besoin de diversité pour s'adapter aux conditions extérieures, l'âme, quant à elle, a besoin de concentration pour se cultiver intellectuellement, c'est-à-dire qu'elle doit être capable de ramener toujours et encore la somme de ses pensées, impressions et perceptions à un petit nombre d'idées de base. Celui qui, cherchant à pratiquer l'éducation de soi par la voie mentale, ne s'efforce pas de ramener l'ensemble de ses connaissances à

quelques idées de base qui puissent diriger toutes les autres, les englober, verra sa mémoire se détériorer, ainsi que tout son système nerveux, et par là son lien avec la vie extérieure. S'il peut, par contre, rapporter bien des choses à quelques idées essentielles, il se verra capable d'affronter dans le plus grand calme la vie extérieure là où elle exige de lui qu'il passe à l'action. Mais celui qui traverse la vie sans pouvoir rattacher ce qu'elle lui apporte à quelques idées fondamentales, se révélera pourvu d'une mauvaise mémoire, improductif dans l'existence, et l'abordera dans une certaine disharmonie.

A notre époque, on croit très peu à la concentration de l'esprit, et c'est pourquoi on ne la cultive que rarement. C'est l'origine de bien des maux qui s'opposent à l'éducation de soi, et avant tout de ce qu'on a coutume d'appeler la nervosité. Tandis qu'on éduque sa volonté par une activité des muscles dans la vie extérieure, il faut éduquer le système nerveux par la concentration de l'esprit. En effet, tout ce qui agit à partir de l'intérieur et s'imprime finalement dans le système nerveux, on le favorise en s'efforçant de ramener sa vie à quelques idées essentielles, en cultivant le souvenir. Lorsqu'on veut se placer de façon ferme face à la vie, on doit prendre soin de son système nerveux, et de ce qui fonde l'existence dans le spirituel.

On confond souvent les choses : ce qui rend nerveux, ce n'est pas d'éduquer sa volonté, mais c'est de le faire mal. Cultiver sa volonté peut en effet rendre nerveux si on le fait de travers et si, au lieu de la forger dans la confrontation avec les obstacles et les difficultés qu'offre le monde extérieur, on

cherche à y parvenir par toutes sortes de moyens intérieurs qui n'agissent que sur la vie des représentations. On peut alors facilement tomber dans une nervosité de la volonté.

Cette nervosité, on la considère aujourd'hui volontiers avec indulgence. Carneri rapporte à ce propos un cas fort intéressant. Il s'agit d'un propriétaire terrien qui, débonnaire à l'ordinaire, avait parfois des accès d'humeur au cours desquels il frappait violemment ses gens ; et l'on disait : c'est de la nervosité. Tout l'entourage avait à se plaindre de ces crises ; les gens qui, selon les idées actuelles, comprennent le mieux ces choses déploraient grandement qu'il fût ainsi affligé au point d'en venir à ces violences. La chose alla si loin qu'un jour — raconte Carneri — il porta la main sur quelqu'un qui le prit fort mal, qui saisit alors à son tour un bâton et le roua proprement de coups, si bien qu'il dut garder le lit une semaine. Il se passa alors ceci : tandis qu'auparavant on le plaignait d'être en proie à ces crises, non seulement on cessa de le faire, mais surtout il se retrouva en peu de temps complètement transformé !

Je ne veux pas forcément recommander cette méthode, mais ce sont pourtant là des faits très riches d'enseignements. En les examinant de près, nous constatons que si on n'avait fait que lui parler, notre homme serait resté nerveux ! Si on s'était contenté d'agir sur son intelligence, s'il n'avait pas été au contact du monde extérieur, il n'aurait pas changé. Ce contact, il l'eut par les coups reçus. Et grâce à quelque chose qu'il n'aurait jamais compris, il apprit, en étant face à la vie, à connaître l'effet

qu'il avait produit sur d'autres par sa constitution « nerveuse ». Il faut donc bien comprendre ce qu'est la culture de la volonté : celle-ci ne peut se forger que dans le contact avec le monde — sans que nous souhaitions certes que ce soit par une méthode aussi radicale...

Ce qui importe, par contre, pour l'activité mentale dans la perspective de l'auto-éducation, c'est que nous puissions éveiller en nous ce qui féconde intérieurement notre vie, ce qui, certes, est en nous, mais peut aussi très bien rester en friche et inerte. Nous le développons si nous maintenons de la cohésion dans la multitude de nos perceptions, en les passant sans cesse en revue, en revenant constamment à certaines idées, en revoyant ce que nous avons accompli au cours de notre vie, en replaçant ces idées toujours à nouveau devant nous. Mais il est essentiel aussi, que nous n'ayons pas seulement en vue le raisonnement, que nous ne fassions pas que nous souvenir, penser, nous former des représentations mais aussi, ce qui est bien plus important, que nous apprenions à oublier de façon juste.

Je ne veux pas recommander l'oubli comme si c'était une vertu particulière. Mais lors d'une expérience faite dans la vie, nous remarquons bientôt que ce que nous avons vécu à un certain moment, nous ne pouvons pas l'emporter pleinement dans la suite de la vie. Nous le pouvons parfois avec des représentations, mais rarement avec des sentiments douloureux. Mais comment alors tout cela continue-t-il d'agir ? Cela s'estompe, et poursuit son action dans les profondeurs de l'âme. Ce qui tombe



ainsi dans l'oubli est un élément assainissant qui descend dans les fondements cachés de notre vie psychique. Grâce à cette plongée d'un élément sain dans les profondeurs, nous avons en nous quelque chose qui travaille sur nous-mêmes et peut à nouveau nous faire progresser, d'étape en étape.

Il ne s'agit pas d'entasser en nous toutes sortes de matériaux, mais de suivre les choses avec attention, afin de garder dans la mémoire juste ce dont nous avons besoin. Le reste de ce que nous avons vécu, il faut le laisser plonger dans les profondeurs de l'âme. C'est ainsi que nous cultivons notre vie intellectuelle en prenant soin d'une chose particulièrement importante : l'attention. On peut trouver tout cela sans intérêt. C'est qu'on ne prend pas vraiment en mains sa personnalité. Car celui qui sait que ce qui compte, c'est ce qu'on oublie, celui là se dira : il faut que je prenne ma vie en mains et que je ne laisse pas *tout* agir sur moi. — Quand je participe à telle ou telle soirée où l'on ne fait que bavarder et dire des sottises, il se peut que moi qui suis un intellectuel, j'oublie tout cela. Mais il n'est pourtant pas indifférent que ce que j'oublie soit des sottises ou au contraire quelque chose de sain et de raisonnable ! Ce qui compte, en effet, c'est la nature de ce que je laisse descendre dans mon oubli. Car souvent ce qui nourrira mon imagination créatrice monte de ce que j'ai oublié. Or tandis que l'élément intellectuel nous fatigue et épuise nos forces vitales, tout ce qui, par contre, met ainsi en mouvement les forces créatrices de notre âme nous rend inventifs, nous féconde, nous vivifie, et nous fait avancer. C'est quelque chose

que nous avons à cultiver tout particulièrement si nous voulons pratiquer une sage éducation de nous-mêmes.

Nous avons donc examiné quelques moments de l'éducation de soi en ce qui concerne l'intellect et la vie intérieure, et quand nous cultivons particulièrement cet élément intérieur, en lui accordant une valeur primordiale, nous voyons comment de lui-même il pénètre aussi dans la volonté et dans le caractère ; alors que tous les efforts entrepris pour influencer directement le caractère nous affaiblissent plutôt, parce que nous ne nous confrontons pas avec le vaste monde.

La loi des vies terrestres successives et la loi du karma, sont un grand soutien dans la perspective de l'auto-éducation. Elles impliquent en effet que mes expériences actuelles sont les effets de vies antérieures, et aussi les causes de ce qui m'arrivera plus tard. On apprend ainsi à créer un mouvement pendulaire entre la résignation et le besoin d'activité. Car en ce qui concerne les deux, nous pouvons commettre les plus graves erreurs en matière d'auto-éducation. A l'heure actuelle on fait même le contraire de ce qu'il faudrait.

Celui qui se place dans la perspective des vies successives se dira : Tout ce qui m'arrive dans la vie, les souffrances ou les joies, les rencontres avec telle ou telle personne, je dois le considérer comme l'ayant moi-même provoqué, avec un soi qui dépasse ma petite personnalité. Nous acceptons notre destin parce que nous savons que nous l'avons forgé nous-mêmes. Les choses qui nous arrivent doivent nous arriver, parce que c'est nous qui les avons produites.

Il pourrait sembler qu'un pareil raisonnement nous affaiblit et nous incite à nous résigner devant notre destin. Mais cette soumission affermira, fortifiera précisément notre volonté ; car elle est le fruit, non pas d'un entraînement intérieur, mais d'un rapport avec les faits, avec le destin extérieur, avec ce qui vient nous frapper. Rien ne peut fortifier notre volonté plus que la soumission, l'abandon au destin. C'est ce qu'on appelle la sérénité. Grogner à toute occasion, s'indigner contre son sort, c'est affaiblir sa volonté. Se résigner à son sort, par une sage éducation de soi, c'est la fortifier. Ceux qui ressentent à toute occasion comme immérité ce qui les frappe, et veulent tout simplement en être débarrassés, sont bien ceux dont la volonté est la plus faible.

Cette forme de résignation est des plus rares chez l'homme moderne. Par contre, il en développe une autre qui, elle, est très répandue : il est résigné par rapport à ce qu'il est intérieurement, à ses facultés intellectuelles et à toutes les forces qui l'habitent. On capitule à l'intérieur de soi, en se disant : si cela ne te plaît pas, cela vient de toi, c'est parce que tu n'es pas assez attentif etc. Et cette soumission-là s'observe surtout chez ceux qui s'indignent le plus de ce qui leur arrive. Comme l'homme est aujourd'hui auto-satisfait ! Il l'est surtout lorsqu'il souligne qu'il ne lui faut rien cultiver d'autre que ce qui est déjà en lui. Ce qu'on enseigne aujourd'hui sur l'individualité revient strictement à enseigner la soumission à soi-même. Mais quand on voit qu'il faudrait, au contraire, que l'individualité s'élève sans cesse, et qu'on ne devrait laisser passer pour cela

aucune occasion, voilà qui s'oppose de façon extraordinaire à ce sentiment de résignation qu'éprouve l'homme auto-satisfait. Il y a souvent d'énormes contradictions entre ce que veulent dire les mots et la façon dont les gens conduisent leur vie.

Pour créer en soi ce mouvement pendulaire, il faut trouver la juste harmonie entre l'humilité intérieure et l'activité. Or, nous ne pouvons le faire qu'en restant ouverts et attentifs à ce que la vie nous propose. Maintenir notre attention et notre intérêt, voilà ce que nous devons exiger de nous-mêmes. Regardant l'avenir, l'homme peut alors se dire : La maturité à laquelle j'atteins, les forces que je développe, travailleront à mon existence future ; elles enrichiront ma destinée. — Si je porte mon regard au-delà de mon incarnation actuelle vers les fruits qu'elle portera plus tard, un besoin d'activité s'éveille en moi, je m'élève au-delà de ma nature présente, et mon sentiment de résignation prend une juste orientation dès lors que je peux concevoir que ce qui me frappe actuellement, je l'ai façonné moi-même.

Les idées de réincarnation et de karma apportent à notre destin ce dont nous avons besoin aujourd'hui. Les si nombreuses questions qui se posent à propos de l'auto-éducation ne trouveront une réponse juste que si la science de l'esprit vient nourrir le besoin le plus intime, l'aspiration même de l'âme moderne en recherche. La science de l'esprit ne cherche pas à créer l'agitation, elle veut donner à l'époque actuelle ce qui répond à l'aspiration la plus forte et la plus intime de l'âme humaine. La vérité, sous la forme qu'elle devait adopter à une



certaine époque, a toujours été au service de cette époque ; mais toujours elle fut repoussée par celle-ci. Bien que la science de l'esprit offre à la civilisation actuelle, et à celle d'un proche avenir, le terrain le plus sûr, et si nécessaire qu'elle soit, elle n'échappera pas à l'incompréhension qu'on lui opposera en la taxant de songerie, d'illusion creuse, si ce n'est pire encore.

Mais lorsqu'on se penche sur les questions les plus importantes à notre époque, — et si virulentes que soient les attaques et la dérision qui la frappent — on peut pressentir ce qu'est la science de l'esprit : un élixir de vie. On peut lui appliquer une parole qui aidera ceux qui ont pu en sonder les véritables profondeurs et l'importance, à s'affranchir de l'opposition et de l'incompréhension dont elle est l'objet, une parole qui fut prononcée par un homme dont on ne peut pas accepter toutes les opinions mais qui, ici, a frappé juste. Oui, on peut appliquer au destin de cette vérité qui, avec la science de l'esprit, doit pénétrer l'humanité et féconder la vie culturelle d'aujourd'hui et du proche avenir, ces quelques mots d'Arthur Schopenhauer<sup>4</sup> : « Tout au long des siècles, la pauvre vérité a dû rougir de paraître paradoxale, et pourtant ce n'est pas sa faute. Elle ne peut prendre le visage de l'erreur qui trône en tous lieux. Alors, en soupirant, elle lève les yeux vers son dieu protecteur, le temps, qui lui prédit gloire et victoire, mais dont les battements d'aile sont si amples et si lents que l'individu meurt avant... »

Et ce que Schopenhauer ne pouvait pas encore ajouter, la science de l'esprit le peut, en disant : le dieu protecteur a certes des battements d'aile si

amples que la personnalité, l'individu, ne peut reconnaître la vérité de son époque, car la personnalité doit mourir avant que cette vérité ne puisse connaître la victoire, mais en cette personnalité vit un noyau éternel, qui toujours revient de vie en vie.

Et lorsque nous dépassons notre personnalité, ce qui vit alors en nous, notre soi, peut connaître cette victoire, et toutes les victoires : car la vie qui sans cesse se renouvelle vaincra la mort. La science de l'esprit donnera toute leur force à la parole de Lessing qui est puisée aux sources profondes de la vérité, et dont la lumière brille pour nous à travers les siècles. Ce que l'investigateur spirituel voit lorsqu'il embrasse toute l'étendue de l'entité humaine parvenue à s'extraire de sa personnalité - sans pour autant se perdre - l'âme peut l'exprimer comme la force la plus profonde et la plus précieuse de sa vie en disant : « Toute l'éternité n'est-elle pas mienne ? »

## les conditions de la formation occulte

Les conditions qu'implique un entraînement occulte n'ont pas été établies par la volonté arbitraire de qui que ce soit. Elles résultent de la nature même du savoir occulte. De même qu'un homme ne saurait devenir peintre, s'il ne veut pas prendre un pinceau en main, de même personne ne saurait recevoir une formation occulte s'il ne consent à remplir les conditions que les maîtres de ce savoir considèrent comme indispensables. Au fond, l'instructeur ne saurait jamais donner autre chose que des conseils et c'est bien dans ce sens qu'il faut accueillir tout ce qu'il dit. Il est lui-même passé par les étapes préparatoires à la connaissance des mondes supérieurs. Il sait par expérience ce qui est nécessaire. C'est entièrement de la volonté libre de chacun qu'il dépend de parcourir ou non ces mêmes étapes. Si quelqu'un voulait recevoir les instructions d'un occultiste sans se plier aux conditions nécessaires, il agirait comme un jeune homme qui irait trouver un professeur de peinture pour lui dire : Enseigne-moi à peindre, mais épargne-moi la peine de toucher un pinceau.

Jamais non plus l'instructeur ne peut proposer quelque chose si la libre volonté du disciple ne vient à sa rencontre. Toutefois il faut remarquer que le souhait vague de posséder un savoir supérieur n'est pas un mobile suffisant. Beaucoup de gens ont naturellement ce désir, mais si l'on n'a que *lui*, sans vouloir se plier aux conditions *particulières* de la discipline occulte, on ne saurait rien obtenir. C'est à quoi doivent songer ceux qui se plaignent des difficultés que présente l'entraînement. Si vous ne pouvez pas ou bien ne voulez pas remplir ces conditions dans toute leur rigueur, il faut renoncer *provisoirement* à tout progrès occulte. Ces conditions sont, à vrai dire, *rigoureuses* mais non pas *dures*, du fait qu'on les remplit par un acte qui non seulement doit être libre, mais qui exige cette liberté.

Si l'on ne voit pas bien ce caractère du progrès occulte, les exigences de l'instructeur apparaissent facilement comme une contrainte imposée à l'âme et à l'esprit. La discipline consistant en une culture de la vie intérieure, il faut donc bien que l'occultiste donne des conseils qui se rapportent à cette vie *intérieure*. Mais on ne saurait considérer comme une contrainte des obligations auxquelles on se soumet librement. Si quelqu'un exigeait d'un maître : Fais-moi partager ta sagesse tout en me laissant à mes sensations, à mes sentiments et à mes représentations d'autrefois, il réclamerait quelque chose d'impossible. Au fond, il ne demanderait qu'à contenter sa curiosité, et sa soif de connaître. Mais avec de telles dispositions, on n'acquiert pas la science secrète.



Nous devons maintenant énumérer en suivant leur ordre les conditions qui s'imposent au disciple. Avant tout, insistons bien sur le fait qu'aucune d'elles n'exige une réalisation *totale*. Ce que l'on demande, c'est seulement qu'on *s'efforce* sincèrement d'y parvenir. Personne ne peut remplir *entièrement* ces conditions, mais il est au pouvoir de chacun de s'y appliquer. L'essentiel, c'est la volonté, et la décision de s'engager dans cette voie.

La première condition est la suivante : il faut veiller avec soin à sauvegarder sa *santé*, pour le corps et pour l'esprit. Naturellement, il ne dépend pas d'un homme d'être bien portant ; mais il dépend de lui d'y tendre et de se donner la peine d'y parvenir. Une connaissance saine ne peut provenir que d'un organisme sain. La discipline occulte ne repoussera pas un candidat pour manque de santé, mais elle doit exiger que l'étudiant ait la volonté de mener une vie saine.

Dans ce domaine, l'homme doit acquérir la plus grande autonomie possible. Les bons conseils d'autrui – le plus souvent on ne les a pas demandés, – sont en règle générale tout à fait superflus. Chacun s'efforcera de veiller sur soi-même.

Au point de vue physique, il s'agit surtout d'écarter les influences nuisibles. Certes, pour remplir nos devoirs, nous devons souvent nous imposer certaines fatigues qui ne sont pas bonnes pour notre santé. Il faut savoir placer le devoir au-dessus du souci de la santé au moment voulu. Mais que de choses auxquelles on pourrait renoncer avec un peu de bonne volonté ! Le devoir doit, dans bien des cas, être mis au-dessus de la santé, souvent même

au-dessus de la vie ; la *jouissance*, jamais. Pour le chercheur, la jouissance ne doit être qu'un *moyen* d'assurer la santé et la vie. En ce domaine, il est absolument nécessaire d'être très sincère et franc vis-à-vis de soi-même. Il ne sert à rien de mener une vie ascétique, si c'est pour rechercher d'autres jouissances. Il se peut qu'on trouve dans l'ascétisme une volupté semblable à celle que quelqu'un d'autre trouve à boire. Mais dans ce cas, il ne faut pas espérer de ce genre d'ascétisme qu'il serve les buts de la connaissance supérieure.

Beaucoup accusent leurs conditions d'existence d'entraver leur progrès. Dans ma situation, disent-ils, il m'est impossible de me développer. Certes, il peut être souhaitable pour beaucoup d'améliorer leur situation, mais pour d'autres motifs, car en vue du progrès occulte, cette modification n'est jamais indispensable. Ce but exige simplement que l'on fasse, précisément dans la situation où l'on se trouve, tout ce qu'il faut pour la santé du corps et de l'âme. Toute besogne, tout travail peut servir l'ensemble de l'humanité. Il y a bien plus de grandeur à reconnaître qu'un travail, si infime, si détesté soit-il, est utile à l'ensemble qu'à se dire : Ce travail est trop bas pour moi, je suis fait pour autre chose. Il est en tout cas d'une importance toute particulière de rechercher un équilibre spirituel parfait. Un déséquilibre dans les sentiments ou les pensées nous détourne infailliblement des sentiers de la connaissance supérieure. La base nécessaire de tout progrès, c'est la clarté et le calme dans les pensées, la sûreté dans les impressions et les sentiments. Rien ne doit être plus étranger qu'une

attirance vers tout ce qui est fantastique, vers l'excitation, la nervosité, l'exaltation, le fanatisme. On doit acquérir en face de toutes les situations de la vie un regard équilibré, savoir se conduire avec sûreté, et laisser calmement les choses vous informer et agir sur vous. Partout où c'est nécessaire, on doit s'efforcer de faire confiance à la vie. On doit éviter tout ce qui pourrait être exagéré et partial dans les jugements ou les sentiments. Si cette condition n'était pas remplie, au lieu de pénétrer dans les mondes supérieurs réels, le chercheur risquerait de se trouver dans un univers imaginaire. Au lieu de la vérité, ce sont des fantaisies et des préjugés qui régneraient en lui. Mieux vaut un bon sens « terre à terre » que l'exaltation ou l'imagination débridée.

La deuxième condition est de se ressentir comme *un membre* de la vie universelle. Remplir cette condition comporte des obligations multiples. Chacun ne peut toutefois y satisfaire qu'à sa manière. Si je suis, par exemple, éducateur et que mon élève ne répond pas à ce que j'attends de lui, je ne dois pas m'en prendre d'abord à lui, mais à moi. Je dois avoir si profondément conscience d'être un avec lui que je me demande : Est-ce que les faiblesses de mon élève ne sont pas précisément la conséquence de ma manière d'agir ? Et, au lieu de m'élever contre lui, je réfléchirai plutôt à ce que je dois faire pour qu'à l'avenir il réponde mieux à ce que j'exige de lui. Cet état d'esprit modifie peu à peu ma manière de penser tout entière, aussi bien dans les petites choses que dans les grandes. Dans ces dispositions, je considère par exemple un crimi-

nel d'un autre œil qu'auparavant, je suspends mon jugement et je me dis : Je ne suis comme lui qu'un humain. Seule *peut-être* l'éducation que, grâce aux circonstances, j'ai reçue, m'a préservé du même sort. Et j'en viens à penser que ce frère humain aurait pu devenir tout autre si les maîtres qui se sont donné la peine de m'élever s'étaient occupés de lui. Je considérerai donc que j'ai joui d'un bienfait qui lui a été refusé et que je suis redevable de mon honnêteté précisément aux circonstances dont il a été privé. Je ne serai plus très éloigné de l'idée que moi, membre de l'organisme « humanité », je suis *solidairement responsable* de tout ce qui se passe dans cet organisme. Cela ne veut pas dire que cette pensée doive se traduire immédiatement par des manifestations extérieures, de l'agitation. C'est au contraire dans le silence de l'âme qu'il faut la cultiver. La conduite de l'individu s'en imprégnera ensuite lentement. Dans de pareils domaines, on ne peut commencer à réformer que soi-même. Rien n'est plus stérile que de vouloir réformer l'humanité en lui imposant des exigences générales. Il est bien facile d'avoir l'idée de ce qui devrait être ; mais l'occultiste travaille d'une manière profonde et non superficielle. Il ne serait donc pas juste de vouloir établir un rapport entre cette condition posée par les maîtres et une règle de conduite extérieure, à plus forte raison politique qui n'a rien à voir avec la discipline spirituelle. En général, les agitateurs politiques savent bien ce qu'ils veulent exiger d'autrui ; ils savent moins bien ce qu'ils doivent exiger d'eux-mêmes.

A la deuxième condition se rattache tout naturellement la troisième. Le disciple doit arriver par son



effort à voir que ses pensées et ses sentiments ont pour le monde autant d'importance que ses actions. Il lui faut reconnaître qu'il est tout aussi néfaste de haïr son semblable que de le frapper. Il en vient par là tout naturellement à comprendre que lorsqu'il travaille à son perfectionnement intérieur, il ne travaille pas seulement pour lui, mais pour le monde. Si mes pensées et mes sentiments sont purs, le monde en tire autant de profit que si mon comportement est juste. Tant que je n'ai pas foi en cette importance de ma vie intérieure pour le monde je ne vauds rien comme occultiste. Je n'exerce cette foi dans l'importance de l'âme et de la vie intérieure qu'en travaillant à les développer comme s'il s'agissait d'une action au moins aussi réelle que les actions extérieures. Car je dois savoir qu'un de mes sentiments produit autant d'effet qu'un mouvement de ma main.

Cette certitude renferme déjà la quatrième condition : acquérir la conviction que la véritable essence de l'homme ne réside pas au dehors mais au dedans de lui. Celui qui ne se considère que comme un produit du monde extérieur, un résultat d'éléments physiques, ne saurait tirer de cette notion aucun progrès en occultisme. Avoir conscience d'être une âme et un esprit, c'est la base de la discipline. Si l'on progresse dans ce sentiment, on devient capable de distinguer entre l'obligation intérieure et le succès extérieur. On comprend que l'on ne puisse pas immédiatement comparer l'un à l'autre. Le chercheur doit trouver le juste milieu entre ce que les circonstances extérieures lui prescrivent et ce qu'il juge bon pour son comportement. Il ne doit

certainement pas imposer à son entourage quelque chose que celui-ci ne puisse pas comprendre, mais il doit être par ailleurs complètement dégagé du désir de faire seulement ce qui convient à son entourage. La confirmation qu'il est dans le vrai, il ne peut l'attendre que de son âme, si, avec courage et loyauté, elle lutte pour la connaissance. Mais il doit *apprendre* de ceux qui l'entourent tout ce qui peut lui être utile et profitable. Ainsi, il édifiera en lui-même ce que la science occulte appelle « la balance spirituelle ». Sur l'un des plateaux de cette balance se trouve un « cœur ouvert » aux besoins du monde extérieur ; sur l'autre plateau, une « fermeté intérieure » et une « ténacité à toute épreuve ».

Ces qualités annoncent déjà la cinquième condition : la persévérance dans l'accomplissement d'une décision une fois prise. Rien ne doit en détourner le disciple, sauf s'il constate avec évidence qu'il se trouve dans l'erreur ; toute décision est une force, et, même si cette force ne produit pas un résultat immédiat là où on l'attendait, elle agit pourtant à sa manière. Le succès peut bien couronner une entreprise née du désir ; mais les actions nées du désir et de la passion sont sans valeur pour le monde supérieur. En ce monde là, seul l'amour pour l'action est déterminant. Dans cet *amour*, tous les mobiles qui incitent le chercheur à agir doivent prendre une forme vivante. Alors rien ne le découragera ; il continuera infatigablement à transmuier ses résolutions en actions, si nombreux qu'aient pu être ses échecs. Il en arrivera à ne plus attendre seulement les résultats *extérieurs* de ses actes, mais à trouver une satisfaction dans les actes eux-mêmes. Il apprendra

ainsi à offrir au monde en sacrifice tous ses actes et même son être tout entier, quelle que soit la manière dont le monde accueillera ce sacrifice. Celui qui veut devenir un occultiste doit se déclarer prêt à cette vie d'abnégation.

La sixième condition est de développer le sentiment de la *reconnaissance* envers tout ce qui vous arrive. Il faut savoir que l'existence qu'on a reçue est un don fait par l'univers entier. Que de conditions sont nécessaires pour que chacun de nous reçoive la vie et puisse la conserver ! Que ne devons-nous pas à la nature et aux autres hommes ! Ces pensées doivent devenir naturelles à ceux qui veulent suivre la discipline. Celui qui ne les cultive pas ne saurait nourrir en lui *l'amour universel* qui est nécessaire pour parvenir à la connaissance supérieure. Quelque chose que je n'aime pas ne peut pas se révéler à moi ; et chaque révélation doit me pénétrer de gratitude, car par elle je suis enrichi.

Toutes les conditions susdites doivent se réunir dans la septième : concevoir de plus en plus la vie dans le sens que ces conditions exigent. Le disciple se donne ainsi la possibilité de mettre de l'unité dans son existence. Les divers modes de son activité s'harmonisent et ne se contredisent plus. C'est ainsi qu'il se prépare au calme auquel il doit parvenir dès ses premiers pas dans le sentier.

Si quelqu'un a la volonté ferme et sincère de remplir ces conditions, qu'il entreprenne alors son entraînement spirituel. Il est prêt pour appliquer les conseils qui lui sont donnés. Il se peut que certains lui apparaissent comme des formalités extérieures. Peut-être aussi ne s'attendait-il pas à des *formes* si



rigoureuses. Mais tout acte de la vie intérieure doit s'exprimer par un acte extérieur et, de même qu'il ne suffit pas à un tableau d'exister seulement dans la tête du peintre, de même il n'existe point de discipline occulte sans manifestations extérieures. Ceux-là seuls méprisent les formes rigoureuses qui ignorent que la vie intérieure doit arriver à s'exprimer au dehors. Il est vrai que c'est *l'esprit* d'une chose qui importe et non sa forme, mais de même que la forme sans l'esprit est un néant, de même l'esprit qui ne peut créer une forme à son image est stérile.

Les conditions imposées au chercheur ont pour objet de le fortifier en vue également des exigences ultérieures que la discipline doit lui imposer. S'il n'a pas rempli les premières conditions, il n'abordera qu'avec appréhension toute obligation nouvelle ; il n'aura pas envers les hommes la confiance qui est nécessaire. Or, c'est sur la confiance et sur un réel amour de l'humanité que doit être édifiée toute recherche de la vérité. Celle-ci doit vraiment avoir à sa base l'amour des hommes, bien qu'elle ne puisse *pas* être engendrée par cet amour, mais seulement par notre propre force intérieure. Ensuite, l'amour pour l'être humain doit s'élargir progressivement jusqu'à l'amour pour tous les êtres, et même tout ce qui existe. Celui qui ne remplirait pas les conditions énoncées ne pourrait pas éprouver un amour total envers tout ce qui crée, édifie, ni toute la répulsion correspondante envers ce qui détruit, anéantit. Car on doit devenir incapable de détruire pour détruire, et cela, non seulement en action, mais même en paroles, en sentiments ou en



pensées. Tout ce qui est croissance, devenir, doit être une joie, et il ne faut prêter la main à un acte destructif que si l'on est aussi capable de stimuler ainsi l'éclosion d'une vie nouvelle. Nous ne voulons pas dire par là que le disciple doive assister impassible au déchaînement du mal, mais il doit chercher jusque dans un mal les côtés par lesquels il peut le transformer en un bien. Il acquiert de plus en plus la certitude que la meilleure façon de combattre le mal et l'imparfait, c'est de réaliser du bien et du parfait. Il sait que l'on ne saurait rien faire sortir du néant, mais que l'imparfait peut être transformé en quelque chose de plus parfait. Celui qui développe en lui la tendance à l'activité créatrice trouve bientôt aussi le moyen de se comporter comme il convient vis-à-vis du mal.

Quiconque s'engage à suivre un entraînement occulte doit savoir qu'il aura pour but d'édifier et non de démolir. Il doit donc y apporter une volonté de travail sincère et désintéressé, et non pas de critique destructrice. Il doit être capable de *dévotion*, car quand on ne sait pas encore, il faut apprendre et il faut regarder avec respect ce qui s'ouvre à nous. Amour du travail et dévotion, tels sont les sentiments fondamentaux qui doivent être exigés du chercheur. Plus d'un constate qu'il n'avance pas, malgré tout le mal qu'il se donne, lui semble-t-il. Cela vient de ce qu'il n'a pas compris le vrai sens du travail et de la dévotion. Un travail aura d'autant moins de succès qu'on ne l'entreprend qu'en vue du succès et l'étude fera d'autant moins vite avancer qu'elle n'est pas accompagnée de dévotion. Le seul ressort du progrès, c'est *l'amour du travail*, non pas

celui du succès. Si l'étudiant essaie d'avoir des pensées justes et des jugements sûrs, qu'il n'entame pas sa dévotion par le doute et par la méfiance.

Si l'on accueille la communication qui vous est faite non pas de prime abord par une réaction personnelle, mais dans un état d'esprit calme, respectueux et confiant, il ne s'agit là nullement d'une soumission servile. Ceux qui ont obtenu quelques résultats dans la connaissance savent qu'ils doivent tout, non pas à un jugement personnel qui s'entête sur sa position, mais à leur décision d'écouter avec calme et d'élaborer ensuite ce qui a été reçu.

On doit avoir sans cesse présent à l'esprit qu'on n'apprend plus rien d'un fait que l'on a jugé d'avance. Si l'on veut *uniquement* juger, on ne peut en principe plus rien apprendre. Il faut avoir la volonté très ferme d'être un « élève ». Si l'on ne peut comprendre quelque chose, mieux vaut s'abstenir de juger que de juger faux ; la compréhension viendra plus tard.

A mesure qu'on gravit les degrés de la connaissance, la nécessité s'impose davantage d'accueillir l'enseignement avec calme et respect. Toute activité connaissante, toute vie, toute action dans le monde de l'esprit est infiniment subtile et délicate dans ces régions supérieures, comparée aux opérations de l'entendement ordinaire et de la vie dans le monde physique. Plus s'élargit le champ d'action de l'individu, plus les activités dont il a la charge prennent de subtilité. C'est parce qu'il en est ainsi que les hommes arrivent à des « opinions » et à des « points de vue » si différents en ce qui concerne les mondes supérieurs. Toutefois, il n'existe en réalité *qu'une*

*seule* opinion vraie à l'égard des vérités suprêmes. On peut y parvenir en s'élevant par le travail et la dévotion jusqu'au point où l'on contemple la vérité sous son aspect réel. Si l'on se fait une opinion qui jure avec cette unique opinion vraie, cela prouve qu'on s'est insuffisamment préparé et qu'on juge encore d'après ses préférences, ses goûts, ses habitudes de pensées. Il n'y a qu'une seule façon de comprendre un théorème de mathématiques et il en est de même pour les vérités du monde supérieur. Mais il faut d'abord se préparer pour pouvoir arriver à une telle « vue ». Si l'on songeait suffisamment à cela, les conditions imposées par l'instructeur ne surprendraient personne. Il est parfaitement exact que la vérité et la vie supérieure résident en chaque être humain et que *chacun* peut et doit les trouver par lui-même. Mais elles sont enfouies à une grande profondeur et ce n'est qu'après avoir écarté tous les obstacles qu'on peut les en extraire. Comment y parvenir ? Celui qui a l'expérience de l'occultisme peut seul le dire. La science de l'esprit donne des conseils en ce sens. Elle n'impose à personne une vérité et ne promulgue aucun dogme : elle indique un chemin. Au fond, chacun pourrait trouver tout seul ce chemin, mais peut-être seulement après bien des incarnations. On arrive pourtant à raccourcir le chemin, au moyen de l'entraînement occulte. Grâce à lui, l'homme atteint plus tôt le moment d'agir dans les mondes où son travail spirituel peut contribuer au salut et à l'évolution de l'humanité.

## La méditation de la Rose-Croix

[...] Au sujet de la méthode préconisée ici comme menant à la connaissance suprasensible, il importe d'éviter certains malentendus. L'un d'eux peut naître de l'idée que cette méthode tend à faire de quelqu'un un être tout différent dans la vie ordinaire. Or il ne s'agit nullement de donner des règles de conduite applicables à la vie courante, mais d'indiquer les exercices qui, si on les pratique, donnent la possibilité de percevoir le suprasensible. Ces exercices n'ont aucune influence directe sur ce qui, dans la vie, ne concerne pas l'observation suprasensorielle. Celui qui les fait acquiert seulement la faculté de faire cette observation. Cette pratique est aussi différente des fonctions de la vie ordinaire que l'état de veille est différent du sommeil. L'une ne nuit nullement aux autres. Celui qui, par exemple, ferait intervenir, dans le cours ordinaire de son existence, des expériences résultant de sa vision suprasensorielle ressemblerait à un malade dont le sommeil serait constamment interrompu par des réveils pénibles. L'étudiant doit avoir la possibilité de provoquer librement l'état dans lequel il observe la réalité suprasensible.



La discipline est pourtant liée *indirectement* à d'autres progrès dans la vie, en ce sens que toute perception du suprasensible est impossible ou nocive si elle ne va pas de pair avec une certaine moralité. C'est pourquoi ce qui mène à la vision d'un monde supérieur est également un moyen d'améliorer la façon dont on se conduit dans la vie. D'autre part, la contemplation du monde suprasensible fait découvrir des impulsions morales supérieures qui sont également valables pour le monde physique. Certaines nécessités morales ne se révèlent même qu'ainsi.

Un second malentendu consisterait à se figurer qu'un développement de l'âme menant à la connaissance spirituelle pourrait entraîner une modification dans l'organisme physique. Or des pratiques de ce genre n'ont rien à voir avec quoi que se soit qui concerne le domaine de la physiologie ou d'une autre branche des sciences de la nature. Il s'agit de processus purement spirituels et psychiques, aussi indépendants du physique que le sont la pensée et la perception quand elles se déroulent sainement. Quant à la manière dont ils se produisent, il ne se passe pas dans l'âme autre chose que lorsque cette âme raisonne et juge sainement. Les processus de la véritable discipline menant à la connaissance suprasensorielle ont autant mais pas plus de rapport avec le corps que la saine pensée. Tout ce qui agit autrement sur l'âme n'est pas la véritable discipline spirituelle, mais sa caricature. C'est dans ce sens qu'il faut comprendre les explications qui vont suivre. La connaissance spirituelle intéresse l'âme tout entière ; c'est pourquoi il peut

sembler que la discipline en question exige des choses qui font de l'homme un être nouveau. En réalité, il s'agit d'indications sur les moyens grâce auxquels l'âme acquiert à certains moments la possibilité d'observer un monde supérieur.

L'ascension vers un état de conscience suprasensoriel a nécessairement pour point de départ la conscience normale de veille. C'est dans cet état que vit l'âme avant cette élévation. La discipline lui donne les moyens de s'en dégager. Les premiers de ces moyens peuvent être considérés comme des procédés relevant encore de la conscience normale de veille. Les plus importants consistent en méditations qui ont lieu dans le silence de l'âme. Il s'agit pour celle-ci de s'absorber dans des représentations tout à fait précises, capables par leur nature d'éveiller certaines facultés psychiques cachées. Ces représentations se distinguent de celles de la conscience de veille qui ont pour but de reproduire un objet extérieur et qui sont d'autant plus exactes qu'elles sont fidèles. L'exactitude fait même partie de leur nature. Or tel n'est pas le but des représentations sur lesquelles doit se concentrer l'âme qui cherche un progrès spirituel. Celles-là ne reproduisent pas un objet extérieur, mais elles ont la propriété d'agir sur l'âme en l'éveillant. Les meilleures d'entre elles sont *symboliques*. On peut toutefois en utiliser d'autres. Car il ne s'agit pas tant de leur contenu que d'appliquer toutes les forces de l'âme à exclure de la conscience toute autre chose que la représentation choisie. Tandis que dans la vie psychique ordinaire, les forces intérieures se dispersent et que les représentations se

succèdent avec rapidité, il s'agit, dans la discipline spirituelle, de *concentrer* toute la vie de l'âme sur une seule représentation. Celle-ci, c'est la volonté qui doit la placer librement au centre de la conscience. C'est pourquoi les images symboliques valent mieux que celles qui reflètent directement des objets ou des phénomènes extérieurs ; ces dernières ayant leur point d'appui dans le monde extérieur, l'âme n'est pas réduite à s'appuyer sur elle-même comme pour les symboles qu'elle tire de sa propre énergie. L'essentiel, ce n'est pas ce qu'on se représente mais le fait que, par la manière dont elle est conçue, la représentation détache l'âme de tout support physique.

On peut comprendre ce que signifie cette concentration sur une représentation en évoquant la notion de *souvenir*. Si, après avoir dirigé son regard vers un arbre par exemple, on l'en détourne, de sorte qu'on ne le voit plus, on peut tirer de sa mémoire la représentation de cet arbre. Cette représentation qui persiste alors qu'on n'a plus l'arbre sous les yeux, est un souvenir. Supposons maintenant qu'on garde ce souvenir dans l'âme et qu'on laisse celle-ci se poser pour ainsi dire sur cette représentation-souvenir en s'efforçant pendant tout ce temps d'éliminer toute autre représentation. L'âme est alors *plongée dans* la représentation-souvenir de l'arbre ; elle s'y absorbe. Cette représentation-souvenir n'est alors que l'image d'un objet perçu par les sens. Mais si, maintenant, on procède de la même manière avec une représentation introduite volontairement et délibérément dans la conscience, on peut tendre peu à peu vers l'effet qu'il s'agit d'obtenir.



Nous allons donner un exemple de concentration sur une représentation symbolique. Il faut tout d'abord édifier dans l'âme la représentation en question. Cela peut se faire de la façon suivante : on se représente une plante ; on se la représente s'enracinant dans la terre, poussant feuille par feuille et se développant jusqu'à sa floraison. Puis on imagine un homme à côté de cette plante. On rend vivante dans son âme l'idée que cet homme a des qualités, des facultés dont on peut dire qu'elles sont plus parfaites que celles de la plante. Car il peut se déplacer, au gré de ses désirs, et de sa volonté, tandis que la plante est attachée au sol. Mais on se dit aussi ceci : certes, l'homme est plus parfait que la plante ; pourtant, je découvre en lui des penchants que je ne vois pas chez celle-ci et dont l'absence me la fait paraître plus parfaite que lui à certains égards. L'homme est en effet plein de convoitises et de passions auxquelles il obéit dans sa façon de se conduire. Je peux dire que ses penchants et ses passions l'entraînent dans l'erreur. Chez la plante au contraire, je vois que, de feuille en feuille, elle obéit uniquement aux lois de la croissance, et que sans passions, elle épanouit ses fleurs aux chastes rayons du soleil. Je me dis que si l'homme est parvenu à une perfection relative par rapport à la plante, il a payé cette perfection du fait que, dans sa nature, des appétits, des désirs, des passions se sont ajoutés aux forces qui me paraissent si pures chez la plante. Je me représente maintenant la sève verte circulant à travers la plante et j'y vois l'expression, dans toute leur pureté, des lois de la croissance. Puis je me représente le sang rouge



qui circule dans les artères de l'homme et j'y vois l'expression d'appétits, de désirs, de passions. Je me fais une idée vivante de tout cela. Je me représente ensuite que l'homme est susceptible de progrès, qu'il peut, grâce aux facultés supérieures de son âme, purifier ses désirs et ses appétits et qu'ainsi est aboli ce que ceux-ci ont de bas, si bien qu'ils peuvent renaître à un niveau plus élevé. On peut alors voir dans le sang l'expression de passions et de désirs purifiés.

J'évoque maintenant en esprit une rose et je me dis que, dans les pétales rouges de cette fleur, je vois la sève verte devenue rouge ; tout comme la feuille verte, la rose rouge obéit purement aux lois de la croissance. Le rouge de la rose doit devenir pour moi le symbole d'un sang qui est l'expression d'impulsions et de passions purifiées, dépouillées de ce qu'elles avaient de bas et semblables dans leur pureté aux forces qui agissent dans la rose. Je cherche ensuite à ne pas seulement élaborer ces idées dans ma pensée mais à les rendre vivantes dans ma sensibilité. Je peux éprouver un sentiment de *félicité* si je me représente la pureté et l'absence de passion chez une plante en croissance ; je peux ensuite faire naître en moi le sentiment que certaines perfections supérieures doivent être achetées au prix de passions et de désirs. Ceci peut transformer en *gravité* le sentiment de félicité que j'ai éprouvé tout d'abord ; enfin la pensée du sang rouge qui peut devenir porteur d'expériences intérieures pures, tout comme le suc rouge de la rose, pourra éveiller en moi un sentiment de *libération* et de bonheur. Il s'agit donc de ne pas rester insensible

à l'égard des pensées qui servent ainsi à construire une représentation symbolique.

Après être passé par ces pensées puis ces sentiments, on les rassemble dans la représentation symbolique suivante : on se représente une croix noire qui sera le *symbole* de ce qui a été détruit d'inférieur dans les passions et les désirs ; puis, là où se croisent les deux bras de cette croix, on se représente sept roses rouges, lumineuses, formant un cercle. Ces roses seront le *symbole* d'un sang devenu l'expression de passions purifiées (voir note a, page 65).

Il s'agit donc d'évoquer dans son âme une représentation symbolique comme cela a été dit plus haut à propos de la représentation-souvenir. Une représentation de ce genre a le pouvoir d'éveiller l'âme si l'on s'y absorbe dans la méditation. Pendant cette méditation, il faut s'efforcer d'exclure toute autre image. Seul le symbole décrit doit planer devant l'âme, aussi vivant que possible. Il n'est pas sans importance que ce symbole ait été indiqué ici, non seulement comme pouvant éveiller l'âme, mais comme ayant d'abord été édifié sur certaines représentations relatives à la plante et à l'homme. Car la vertu d'un pareil symbole dépend de la *manière* dont on l'a composé avant d'en faire l'objet de la méditation. Si on l'évoque sans l'avoir tout d'abord construit dans sa vie intérieure, il reste froid et beaucoup moins efficace que lorsqu'il a acquis son pouvoir d'éclairer l'âme au cours de la préparation. Pendant la méditation, il ne faut pourtant pas évoquer toutes les pensées qui ont servi à cette préparation mais laisser *l'image vivante*, seule, planer devant soi en esprit et faire vibrer en même temps le

*sentiment* que ces pensées préparatoires ont fait naître. Ainsi, outre qu'il agit sur la sensibilité, le symbole devient un signe. Et c'est de faire durer cette expérience qui en assure l'efficacité. Plus longtemps on peut maintenir sa concentration sans qu'aucune autre représentation ne vienne la perturber, plus le processus aura d'effet. Il est bon cependant de revenir souvent, en dehors du temps consacré à la méditation proprement dite, sur la construction de l'image au moyen des pensées et des sentiments décrits plus haut, cela afin que l'impression ne s'affaiblisse pas. Plus on met de patience à renouveler cette construction, plus l'image prend de signification pour l'âme (voir note *b*, page 65).

Le symbole qui vient d'être décrit ne reproduit ni un objet, ni un être existant dans la nature ; c'est précisément pour cela qu'il a ce pouvoir d'éveil sur certaines facultés purement psychiques. Quelqu'un pourrait évidemment soulever une objection en disant : Cette image symbolique n'existe pas en effet dans la nature, mais tous les détails en sont empruntés à celle-ci : la couleur noire, les roses, etc. Or tout cela est bien perçu par les sens. Celui que troublerait cette objection devrait réfléchir au fait que ce ne sont pas les représentations découlant de perceptions sensorielles qui conduisent à l'éveil des facultés supérieures de l'âme, mais que cet effet est dû à la manière dont elles sont assemblées. Or, ainsi assemblées, elles ne représentent rien de ce qui existe dans le monde des sens.

Le symbole donné ici à titre d'exemple montre bien comment l'âme peut se concentrer d'une façon efficace. De nombreux symboles de ce genre



font partie de la discipline spirituelle et peuvent être construits de multiples façons. Certaines phrases, certaines formules, des mots isolés peuvent aussi servir de sujets de méditation. Tous ces exercices de concentration ont pour but de libérer l'âme de la perception sensorielle et de l'inciter à une activité où l'impression reçue par les sens est sans importance, l'essentiel étant l'épanouissement des facultés qui sommeillent dans cette âme. Il peut s'agir aussi d'une concentration sur des sentiments, des impressions etc. Certains sentiments se révèlent particulièrement efficaces, comme celui de la joie par exemple. Dans la vie courante, on peut éprouver des joies venant d'une cause extérieure : quand une âme saine voit accomplir une action que suggère à quelqu'un la bonté de son cœur, elle peut en ressentir de la satisfaction, du plaisir. Mais elle peut aussi y réfléchir et se dire que cette action accomplie par bonté prouve que son auteur n'a pas pensé à son propre intérêt mais à celui de son prochain. Une action de ce genre peut être qualifiée de « bonne » moralement. Puis l'observateur peut se libérer entièrement du cas particulier qui lui a donné de la joie, et concevoir l'idée générale de « bonté ». Il peut penser par exemple que la bonté naît du fait que quelqu'un se charge en quelque sorte de l'intérêt d'autrui et le fait sien. Il peut alors ressentir de la joie à l'idée de cette vertu, une joie qui n'est plus liée à tel ou tel événement du monde des sens mais à une *idée* en tant que telle. Si on laisse cette joie vivre pendant longtemps dans son âme, c'est une méditation sur un sentiment. Ce n'est plus l'idée qui agit pour



éveiller les facultés intérieures mais l'action persistante dans l'âme d'un sentiment qui n'a pas été provoqué par une impression extérieure.

Comme la connaissance suprasensorielle pénètre dans la nature des choses plus profondément que la pensée ordinaire, l'expérience qu'on en a permet d'indiquer à l'étudiant des sentiments qui agissent encore beaucoup plus puissamment sur l'épanouissement des facultés intérieures quand on se concentre sur eux. Si nécessaires que soient ces indications pour parvenir aux degrés supérieurs de la discipline, il ne faut pourtant pas oublier qu'une concentration énergique sur des sentiments tels que la bonté par exemple peut déjà mener très loin.

Les êtres humains étant très différents les uns des autres, les méthodes efficaces différeront selon les cas. Quant à la durée de la méditation, il faut penser que plus celle-ci s'effectue longuement dans le calme et la réflexion, plus elle a d'effet ; mais toute exagération dans ce sens doit être évitée. Un certain tact, que les exercices eux-mêmes développent, avertit l'étudiant de ce à quoi il doit s'en tenir dans ce domaine.

En général, on devra faire des exercices de ce genre pendant très longtemps avant de pouvoir en constater soi-même l'effet. Patience et persévérance sont indispensables au développement spirituel. Si l'on ne cultive pas ces deux qualités à tel point qu'elles deviennent des traits dominants de l'âme, tout en poursuivant sans cesse et tout tranquillement les exercices, on n'arrivera pas à grand-chose. On voit par ce qui précède que si la concentration (ou méditation) est un moyen de parvenir à la

connaissance des mondes supérieurs, n'importe quelle représentation n'y mène pas, mais seulement celles qui sont construites comme nous l'avons dit. [...]

## NOTES

(a) Peu importe dans quelle mesure les représentations décrites ci-dessus se justifient du point de vue scientifique. Car il s'agit de développer, à propos de la plante et de l'homme, des pensées qu'on peut déduire, sans aucune théorie, de la simple observation. Les pensées de ce genre ont autant de signification que les représentations théoriques, non moins importantes à d'autres égards, concernant les réalités du monde extérieur. Ici, les pensées ne servent pas à expliquer scientifiquement les faits, mais seulement à construire un symbole qui s'avère actif dans l'âme, quelles que soient les objections que certains puissent faire à la construction de ce symbole.

(b) Dans mon livre *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ou l'Initiation*, il y a d'autres exemples d'exercices de concentration. Les méditations sur la croissance et le dépérissement d'une plante, sur les forces latentes dans la graine, sur les formes des cristaux, etc. sont particulièrement efficaces. Ce livre-ci ne vise qu'à montrer, à l'aide d'un exemple, en quoi consiste la méditation.

## Six exercices complémentaires

[...] Il est maintenant d'une grande importance que l'étudiant ait mis un certain ordre dans sa vie intérieure avant que la conscience d'un nouveau moi s'éveille en lui. Car c'est par son moi que l'homme gouverne ses sensations, ses sentiments et ses représentations, ses penchants, ses désirs et ses passions. Perceptions et représentations ne peuvent pas être abandonnées à elles-mêmes dans l'âme. Elles doivent être contrôlées par la réflexion, par la pensée. Et c'est le moi qui applique les lois de la pensée et met ainsi de l'ordre dans la vie des représentations et des idées. Il en est de même pour les appétits, les penchants et les passions. Les principes de l'éthique régissent alors ces forces psychiques. Et, par son jugement moral, le moi devient le guide de l'âme dans ce domaine. Or quand l'homme fait surgir de son moi ordinaire, un moi supérieur, le premier devient indépendant à certains égards. Il lui est enlevé autant de force vitale qu'il en est donné au moi supérieur. Supposons qu'on n'ait pas encore acquis une certaine maîtrise des lois de la pensée et affermi son jugement, bien qu'on veuille,

à ce stade, donner naissance à son moi supérieur. On ne laissera alors à son moi ordinaire la faculté de penser que dans la mesure où on l'aura développée auparavant. S'il n'y a pas assez d'ordre dans sa pensée, le moi ordinaire devenu autonome sera en proie à des idées désordonnées et confuses, à des jugements fantaisistes. Et comme chez la personne en question le moi supérieur nouvellement né ne pourra qu'être encore très faible, c'est le moi inférieur qui aura le dessus pour la vision suprasensorielle ; cette personne n'aura plus alors, dans son jugement, l'équilibre nécessaire à l'observation spirituelle. Si elle avait suffisamment développé la pensée logique, elle aurait pu, en toute tranquillité, laisser son moi ordinaire devenir indépendant.

Il en est de même dans le domaine de la morale. Si l'on n'a pas affermi son discernement moral, si l'on ne sait pas maîtriser suffisamment ses penchants, ses instincts, ses passions, le moi ordinaire deviendra indépendant dans un état où il sera sous l'empire de ces forces psychiques. Il peut alors arriver qu'on n'applique pas aux connaissances suprasensorielles dont on a fait l'expérience, un sens de la vérité aussi sûr que lorsqu'il s'agit de ce dont on prend conscience dans le monde extérieur physique. Cet affaiblissement du sens de la vérité peut faire qu'on prenne pour une réalité spirituelle toutes sortes de choses qu'on n'a fait qu'imaginer. A ce sens de la vérité doivent contribuer le discernement moral, la fermeté du caractère, une conscience exigeante qui devront être développés chez le moi ordinaire avant que le moi supérieur agisse en vue de la connaissance suprasensorielle.



Ceci ne doit nullement décourager quelqu'un de suivre la discipline spirituelle mais doit être pris très au sérieux. Quiconque a la ferme volonté de tout faire pour donner à son moi ordinaire de l'assurance dans l'exercice de ses activités n'a aucune raison de s'effrayer d'une libération de son second moi par la discipline spirituelle, en vue d'une connaissance du suprasensible. Il doit seulement ne pas oublier que l'autosuggestion a un grand pouvoir sur l'homme lorsqu'il s'agit pour lui de décider s'il est parvenu à la maturité voulue.

Par la méthode décrite ici, l'étudiant parvient à développer sa pensée à tel point qu'il ne risque pas de courir les dangers qu'on redoute souvent. Cette éducation de la pensée a pour effet que toutes les expériences psychiques nécessaires ont bien lieu, mais ne s'accompagnent pas d'erreurs dangereuses. Faute de cette éducation, les expériences que fait l'âme peuvent y provoquer une grande incertitude. La méthode préconisée ici fait que ces expériences ont lieu de telle façon qu'on en a pleinement connaissance, de même qu'une âme saine a connaissance de ses perceptions dans le monde physique. Le développement de sa pensée fait plutôt de l'étudiant un observateur de ce qui se passe en lui, alors qu'autrement, il est pour ainsi dire pris dans son expérience au point d'en être étourdi.

Toute discipline sérieuse fait état de certaines qualités que doit acquérir par la pratique celui qui veut trouver le chemin des mondes spirituels. Il s'agit avant tout de la maîtrise de l'âme sur le déroulement de ses pensées, sur sa volonté et ses sentiments. Les exercices visant à acquérir cette

maîtrise ont un double but: d'une part, ils doivent donner à l'âme de l'assurance et un équilibre qu'elle conservera même lorsqu'elle aura donné naissance à un second moi ; d'autre part, ils doivent assurer à ce moi supérieur lui-même la force et la cohésion intérieure.

Ce qui est surtout nécessaire à quiconque suit la discipline spirituelle, c'est l'objectivité. Dans le monde physique sensible, c'est la vie qui, sur ce point, est le grand instructeur du moi humain. Si l'âme laissait vagabonder sa pensée, la vie se chargerait vite de la corriger ; sinon toutes deux entreraient en conflit. L'âme est obligée de penser conformément au déroulement des faits de la vie. Or, lorsque l'homme détourne son attention du monde physique sensible, cette contrainte, ce correctif lui fait défaut. Si la pensée n'est pas alors en mesure de se corriger elle-même, elle ne peut que s'égarer. L'étudiant doit donc exercer sa pensée de telle façon qu'elle puisse se fixer à elle-même sa direction et son but. Assurance et faculté de se concentrer exclusivement sur un objet, voilà ce à quoi elle doit tendre. C'est pourquoi il faut choisir, pour les exercices la concernant, des objets non pas compliqués, extraordinaires, mais simples et familiers. Celui qui prend sur lui de fixer sa pensée, pendant des mois, au moins cinq minutes par jour, sur un objet quelconque – une épingle, un crayon par exemple – et qui pendant ce temps peut chasser toute idée n'ayant pas de rapport avec cet objet, aura déjà fait beaucoup dans ce sens. (On peut choisir chaque jour un nouvel objet ou s'en tenir au même pendant plusieurs jours).

Même celui qui se considère comme un « penseur » parce qu'il est passé par une formation scientifique ne devrait pas dédaigner d'acquérir de la sorte la maturité nécessaire à la discipline spirituelle, car lorsque, pendant un certain temps, on a ainsi fixé son attention sur un objet bien connu, on peut être certain de penser avec objectivité. Si l'on se demande par exemple : de quoi un crayon est-il fait ? comment sont préparés puis assemblés les matériaux qui servent à le faire ? quand les crayons ont-ils été inventés ? et ainsi de suite, les représentations qu'on se fait s'accordent bien mieux avec la réalité que si l'on médite sur l'origine de l'homme ou le sens de la vie. C'est au moyen d'exercices élémentaires, plutôt qu'en élaborant des pensées compliquées et savantes, qu'on apprend à se faire une idée juste des mondes saturnien, solaire et lunaire<sup>6</sup>. Car il ne s'agit nullement tout d'abord de ce à quoi on pense, mais de s'appliquer avec énergie à penser d'une façon objective. Une fois acquise cette objectivité à propos d'un fait physique facilement observable, la pensée s'habitue à la pratiquer lorsqu'elle n'est plus contrainte par le monde physique et ses lois. On perd ainsi l'habitude de la laisser se disperser sans objet.

Cette maîtrise, l'âme doit l'acquérir non seulement dans le domaine de la pensée mais encore dans celui de la volonté. Ici encore, c'est la vie qui est l'élément décisif dans le monde physique. Elle fait naître chez l'homme tel ou tel besoin que la volonté se sent poussée à satisfaire. Dans la discipline spirituelle, l'étudiant doit s'habituer à obéir strictement à ses propres commandements. En



prenant cette habitude, on sera de moins en moins tenté de désirer des choses sans intérêt. Ce qu'il y a d'insatisfait et d'instable dans la volonté vient de ce qu'on désire des choses dont on ne voit pas d'une façon précise comment les réaliser. Cette insatisfaction peut mettre le désordre dans toute la vie intérieure au moment où le moi supérieur cherche à naître dans l'âme. Un bon exercice consiste à se donner à soi-même, durant des mois, un certain ordre, celui d'exécuter telle ou telle action, à un moment précis de la journée. On parvient ainsi peu à peu à fixer le moment et la manière d'exécuter cette action, de telle sorte qu'il soit possible de l'accomplir avec précision. On s'élève ainsi au-dessus de la néfaste habitude qui consiste à dire: je voudrais faire ceci ou cela, sans songer aucunement à la possibilité de réaliser la chose. Un grand écrivain, Goethe, a fait dire à une prophétesse: « J'aime celui qui désire l'impossible. »<sup>7</sup> Et cet écrivain a dit lui-même: « Vivre dans l'idée, c'est traiter ce qui est impossible comme si c'était possible. »<sup>8</sup> Il ne faut pas voir dans ces sentences des objections à ce qui vient d'être dit, car ce que demandent Goethe et la prophétesse Manto, seul peut le faire celui qui a d'abord appris à désirer ce qui est possible, afin de pouvoir, par la force accrue de sa volonté, transformer l'impossible en possible.

En ce qui concerne ses sentiments, l'âme doit s'entraîner, par la discipline spirituelle, à garder un certain sang-froid. Il faut pour cela qu'elle sache maîtriser l'expression de son plaisir ou de sa peine, de sa joie ou de sa douleur. Or maint préjugé s'élève contre l'acquisition de cette discipline. On



pourrait se figurer qu'on va devenir insensible, indifférent à l'égard de son entourage si l'on ne doit pas se réjouir de ce qui est heureux et s'affliger de ce qui est douloureux. Mais il ne s'agit pas de cela. L'âme doit se réjouir de ce qui est heureux et souffrir de ce qui est douloureux. Il faut seulement qu'elle apprenne à dominer l'expression de ses sentiments. Si l'on s'y efforce, on s'apercevra peu à peu qu'on ne devient nullement indifférent, mais au contraire plus sensible encore, à ce qui se passe d'heureux ou de malheureux autour de soi. A vrai dire, il faut veiller sur soi-même pendant très longtemps si l'on veut acquérir la qualité dont il s'agit. Il faut s'assurer qu'on peut partager pleinement la joie et la douleur d'autrui sans se laisser aller jusqu'à manifester involontairement ce qu'on ressent. Ce qu'il s'agit de réprimer, ce n'est pas la douleur légitime, mais les larmes involontaires, ce n'est pas l'aversion ressentie à la vue d'une mauvaise action, mais l'aveugle déchaînement de la colère, ce n'est pas la conscience du danger, mais la vaine frayeur. C'est seulement en s'y exerçant que l'étudiant parvient à faire régner dans son âme le calme qui est indispensable pour éviter que, lors de la naissance du moi supérieur et notamment lors de son entrée en activité, cette âme ne mène à ses côtés — telle une sorte de double — une existence indépendante et malsaine.

Dans ce domaine tout spécialement, il faut se garder de toute illusion. Il peut sembler à quelqu'un qu'il a déjà assez d'équilibre dans la vie ordinaire pour ne pas avoir besoin de s'exercer ainsi. Or celui-là en a doublement besoin. On peut très bien

conserver son calme en présence des événements de la vie courante puis, en s'élevant dans un monde supérieur, faire preuve d'un déséquilibre d'autant plus grand qu'il était seulement refoulé jusqu'alors. Il faut bien voir qu'en matière de discipline spirituelle, il ne s'agit pas tant de ce qu'on semble posséder déjà que de s'exercer méthodiquement à développer ce dont on manque. Si contradictoire que cela puisse paraître, il est pourtant vrai de dire : quelles que soient les qualités qu'on doit à la vie, ce sont celles qu'on a développées soi-même qui servent au progrès spirituel. Si la vie vous a rendu irritable, il faut vaincre cette irritabilité ; mais si la vie vous a accordé du sang-froid, il faut, en s'y exerçant, s'assurer qu'on réagit suffisamment à toute impression ressentie. Celui qui ne sait rire de rien est tout aussi peu maître de lui que celui qui rit à tout propos, faute de savoir se dominer.

Un autre moyen d'éduquer la pensée et la sensibilité consiste à acquérir une qualité qu'on peut appeler la « positivité ». D'après une belle légende, le Christ passait un jour près du cadavre d'un chien en compagnie de quelques personnes. Celles-ci se détournent du hideux spectacle mais le Christ parle avec admiration des belles dents de l'animal. On peut s'exercer à prendre une attitude de ce genre à l'égard du monde. Ce qui est faux, mauvais ou laid ne devrait jamais empêcher l'âme de reconnaître le vrai, le bon ou le bien partout où ils se trouvent. Il ne faut pas confondre cette « positivité » avec l'absence de sens critique et la volonté de fermer les yeux devant ce qui est faux, mauvais ou médiocre. Celui qui admire les belles dents d'un animal mort

voit aussi le cadavre en décomposition. Mais ce cadavre ne l'empêche pas de voir les belles dents. On ne trouvera pas bien ce qui est mal, ni juste ce qui est faux, mais le mal n'empêchera pas de voir le bien ou l'erreur la vérité.

La pensée unie à la volonté acquiert une certaine maturité lorsqu'on s'efforce de rester toujours réceptif à de nouvelles expériences sans se laisser troubler par ce qu'on a déjà vécu ou appris. L'étudiant ne doit plus pouvoir dire: « Je n'ai jamais entendu parler de cela ; je ne saurais le croire. » Cette idée ne doit plus avoir aucun sens pour lui. A toute occasion et pendant un certain temps, il doit faire en sorte que tout objet, tout être lui apprenne quelque chose de nouveau. On peut tirer un enseignement de tout souffle d'air, de la moindre feuille, et même d'un balbutiement d'enfant, si l'on est prêt à se placer à un point de vue qu'on n'avait pas adopté jusqu'alors. Il serait certes facile de pousser trop loin une disposition de ce genre. Il ne s'agit pas de ne tenir aucun compte, à un certain âge, des expériences qu'on a faites. Il faut bien juger ses expériences actuelles d'après celles du passé ; ces dernières sont à mettre sur l'un des plateaux de la balance, mais sur l'autre plateau, l'étudiant doit mettre sa prédisposition à sans cesse apprendre du nouveau. Il lui faut surtout admettre la possibilité que de nouvelles expériences puissent contredire les anciennes.

Telles sont donc les cinq qualités que l'étudiant doit acquérir par un entraînement méthodique : la maîtrise de ses associations d'idées, le contrôle de ses impulsions volontaires, le calme devant le plaisir

et la douleur, la positivité dans les jugements, l'objectivité dans la façon de concevoir la vie. Après s'être exercé pendant certaines périodes à acquérir ces qualités, on devra encore les mettre en harmonie dans l'âme. Pour cela, il faudra les pratiquer simultanément, soit deux par deux, soit trois d'une part et une de l'autre, soit autrement. Si tous ces exercices sont prescrits par les méthodes de développement spirituel, c'est parce que, s'ils sont pratiqués sérieusement, ils ont non seulement l'effet direct indiqué plus haut mais bien d'autres qui ont leur utilité sur la voie du monde spirituel. Celui qui fait ces exercices suffisamment longtemps se heurtera souvent à maint défaut, à mainte lacune dans sa vie intérieure, mais il trouvera lui-même les moyens appropriés pour fortifier et affermir son intelligence, sa sensibilité et son caractère. D'autres exercices lui seront certes nécessaires, selon ce que sont ses facultés et son tempérament. Ils lui seront indiqués lorsqu'il aura longuement pratiqué les premiers. Il constatera même que ceux-ci ont peu à peu des effets indirects qu'ils ne semblaient pas devoir produire tout d'abord. Quelqu'un qui manque de confiance en lui par exemple remarquera après quelque temps que, grâce à ses exercices, il a acquis cette qualité indispensable. Et il en est de même pour bien d'autres qualités. (On trouvera l'indication d'autres exercices plus en détails dans le livre *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ou l'initiation*.)

L'important, c'est que l'étudiant sache développer toujours plus les facultés en question. Il doit pousser si loin le contrôle de ses pensées et de ses



sentiments qu'il en arrive à s'assurer des moments de calme parfait pendant lesquels il écarte de son esprit et de son cœur tout ce que la vie extérieure journalière lui apporte de bonheur ou de peine, de satisfactions et de soucis, voire même de devoirs et d'obligations. Pendant ces moments, il ne faut laisser entrer dans l'âme rien d'autre que ce qu'elle y admet au cours de sa méditation. Un certain préjugé pourrait facilement naître à ce sujet. On pourrait être d'avis qu'on se désintéresse de la vie et de ses tâches lorsqu'on s'en isole par le cœur et l'esprit à certaines heures de la journée. En réalité, ce n'est nullement le cas. Celui qui s'assure ainsi des moments de calme et de paix intérieure en tire tant de forces et de si puissantes qu'il accomplit les tâches lui incombant dans la vie, non pas plus mal, mais certainement mieux qu'auparavant. Il est d'un grand prix pour l'étudiant qu'il puisse, par moments, se détacher complètement de ses affaires personnelles pour ne penser qu'à ce qui ne le concerne pas seulement, mais l'homme en général. S'il est capable de se concentrer sur des communications relatives aux mondes supérieurs spirituels, si ces communications retiennent son intérêt au même point qu'un souci ou une affaire personnelle, son âme en recueillera des fruits tout particuliers.

Celui qui s'efforce ainsi de mettre de l'ordre dans sa vie intérieure acquerra aussi la possibilité de s'observer lui-même en considérant ses propres affaires avec autant de calme que si elles ne le concernaient pas. Pouvoir envisager ses propres expériences, ses joies et ses peines comme on le fait pour celles d'autrui constitue

une bonne préparation au développement spirituel. On y parvient peu à peu si, chaque jour, la tâche quotidienne étant achevée, on fait défiler devant son esprit les images de ce qu'on a vécu pendant la journée. Il faut se voir soi-même participant à ces expériences, se regarder vivre de l'extérieur en quelque sorte. On acquiert une certaine pratique de ce genre d'auto-observation en commençant par se représenter de brèves périodes de la journée. On devient peu à peu toujours plus habile, si bien qu'on finit par faire tout ce retour en arrière dans un court laps de temps. Si ce retour sur les expériences de la journée a une valeur particulière pour le développement spirituel, c'est parce que l'âme en arrive ainsi à se libérer, dans ses représentations, d'une habitude invétérée, celle de ne suivre par la pensée que le cours des événements tels qu'ils se déroulent dans le monde sensible. En exerçant sa pensée à remonter en arrière de cette façon, on se fait des représentations qui sont bien exactes mais qui ne suivent pas leur cours habituel. Or c'est cela qu'il faut pour vivre dans le monde spirituel. La faculté de représentation se fortifie ainsi d'une façon saine. Il est non moins bon de se représenter en sens inverse, outre ce qu'on a vécu dans la journée, le déroulement d'un drame, une histoire ou une mélodie par exemple.

L'étudiant devra avoir toujours plus pour idéal de conserver son calme et son assurance, quelles que soient les circonstances de sa vie, et de juger les événements le concernant, non pas d'après son propre état d'âme, mais d'après leur importance et leur valeur pour son développement intérieur.

Avec cet idéal en vue, il s'assurera une base solide qui lui permettra de se livrer aux méditations décrites plus haut sur des symboles, sur certaines pensées et certains sentiments.

S'il est indispensable que toutes ces conditions soient remplies, c'est parce que l'expérience suprasensorielle a pour fondement la vie psychique ordinaire, telle qu'elle était avant qu'on ne pénètre dans le monde spirituel. C'est de deux façons que toute expérience spirituelle dépend de ce qu'était l'âme à son point de départ. Si l'on ne veille pas à faire d'un jugement sain la base de son développement, les facultés suprasensorielles acquises donneront des perceptions imprécises et inexactes. La formation des organes spirituels sera compromise. Et de même qu'on ne saurait voir correctement le monde physique avec un œil défectueux ou malade, on ne saurait avoir des perceptions exactes au moyen d'organes spirituels qui ne se sont pas formés sur la base d'un jugement sain. D'autre part, si à son point de départ, l'âme a des tendances immorales, on s'élève de façon incorrecte dans les mondes supérieurs : la contemplation spirituelle en est troublée et on voit comme à travers un brouillard. On est, à l'égard des mondes spirituels, comme quelqu'un qui verrait trouble dans le monde sensible. Ce que, dans ce cas, on dirait de celui-ci n'aurait guère d'importance mais, même si sa vision est troublée, l'observateur spirituel est toujours plus éveillé qu'une personne dans l'état de conscience ordinaire. C'est pourquoi ce qu'il pourrait dire du monde suprasensible serait erroné.



La connaissance imaginative se purifie dans l'âme lorsqu'on complète ses méditations en prenant l'habitude de pratiquer ce qu'on peut appeler « la pensée libérée des sens ». Lorsqu'on se fait une idée fondée sur l'observation du monde physique, elle n'est pas pure de tout élément sensoriel. Mais il n'est pas dit que l'homme ne puisse concevoir que des idées de ce genre. Il n'est pas inévitable que la pensée humaine reste vide et sans signification lorsqu'elle n'est pas alimentée par des observations extérieures. Le meilleur, le plus sûr moyen de s'élever jusqu'à cette pensée libérée des sens consiste pour l'étudiant à assimiler par la pensée les faits du monde supérieur qui lui sont communiqués par la science de l'esprit. Ces faits ne peuvent pas être observés par les sens physiques. Chacun remarquera pourtant qu'il peut les comprendre à condition d'avoir assez de patience et de persévérance. On ne peut pas faire soi-même des recherches, des observations dans le monde supérieur sans un entraînement spécial, mais on peut se passer de cet entraînement pour comprendre ce que les investigateurs de l'esprit enseignent à ce sujet. Si quelqu'un vient dire : comment peut-on accepter de confiance ce que racontent ces investigateurs, alors qu'on ne peut pas le voir soi-même, son objection n'est nullement fondée. Car la simple réflexion suffit pour acquérir la conviction que ce qui est ainsi communiqué est vrai. Si la réflexion est impuissante à donner cette conviction, cela ne vient nullement de ce qu'on ne puisse pas « croire » quelque chose qu'on ne voit pas, mais uniquement de ce qu'on n'y a pas appliqué sa réflexion sans parti pris, avec largeur d'esprit et sérieux.



Pour y voir clair sur ce point, il faut considérer que lorsqu'elle rassemble toute son énergie, la pensée humaine peut comprendre beaucoup plus de choses qu'on ne le croit en général. C'est qu'il y a déjà en elle un élément qui est en rapport avec le monde suprasensible. D'ordinaire, l'âme n'est pas consciente de ce rapport parce qu'elle est habituée à n'appliquer sa faculté de penser qu'au monde physique. Elle tient donc pour incompréhensible ce qui lui est communiqué au sujet d'un monde supérieur. Or cela peut fort bien être compris, non seulement par une pensée formée par la discipline spirituelle, mais par toute pensée humaine, pour peu que celle-ci soit consciente de sa force et qu'elle veuille s'en servir. [...]

## L'investigation des mondes suprasensibles

Pour répondre à l'aimable invitation de parler aujourd'hui ici, je voudrais exposer certaines possibilités de l'investigation directe par laquelle on atteint à la connaissance spirituelle, dont nous allons développer ici les résultats pour l'éducation. Je remarquerai d'entrée qu'aujourd'hui, je parlerai avant tout de la méthode d'investigation qui permet de pénétrer dans des mondes suprasensibles. Il me faut préciser en outre, en matière d'introduction, que ce que j'ai à dire se rapporte à l'investigation, au sens strict du terme, des mondes spirituels et non à la compréhension des connaissances spirituelles. Celles-ci, en effet, lorsqu'elles ont été acquises et sont communiquées, peuvent être acceptées par le simple bon sens, si cette faculté ne se prive pas elle-même de sa liberté d'esprit en prenant pour point de départ les démonstrations et les enchaînements logiques dont on use pour le monde extérieur sensible. Ces obstacles seuls sont cause qu'il est très souvent affirmé qu'on ne peut pas comprendre les résultats de l'investigation suprasensible si l'on n'est pas soi-même un investigateur spirituel.

Ce qui va être communiqué ici est en effet l'objet de ce qu'on appelle la connaissance initiatique, qui fut, dans des temps éloignés de l'évolution de l'humanité, cultivée sous une forme quelque peu différente de celle qu'il nous faut développer aujourd'hui. Il ne s'agit pas, je l'ai déjà dit dans d'autres conférences, de présenter à nouveau les méthodes anciennes ; la voie par laquelle on accède aux mondes spirituels sera abordée dans l'esprit du penser et de la sensibilité de notre époque. Et avant tout, il importe, en ce qui concerne précisément la connaissance initiatique, d'être capable de donner par principe à l'attitude de l'âme tout entière une nouvelle orientation.

L'homme qui a acquis la connaissance initiatique ne se distingue pas seulement de celui qui en détient une autre, parce que cette connaissance initiatique est un degré supérieur de la connaissance ordinaire. Certes, on y atteint en prenant appui sur cette dernière. Cette base ne doit pas manquer ; il faut que le penser intellectuel soit pleinement développé si l'on veut parvenir à la connaissance initiatique. Mais ensuite, un changement d'orientation de principe est nécessaire, de sorte que celui qui détient des connaissances initiatiques doit regarder le monde dans son ensemble d'un tout autre point de vue que celui qui les ignore. Je puis exprimer par une formule simple en quoi, dans son principe, la connaissance initiatique se distingue de l'autre.

Dans la connaissance courante, nous sommes conscients du fait que nous pensons, que nous passons constamment par des expériences intérieures qui nous permettent d'acquérir des connaissances ;

nous sommes le sujet connaissant. Par exemple, nous pensons, et nous croyons, grâce à nos pensées, connaître quelque chose. Lorsque nous nous saisissons nous mêmes en tant qu'être pensant, nous sommes le sujet. Nous recherchons les objets en observant la nature, la vie humaine, en faisant des expériences. Constamment nous cherchons les objets qui doivent se présenter à nous, se révéler à nos yeux afin que nous puissions les appréhender à l'aide de nos pensées, leur appliquer notre activité pensante. Nous sommes le sujet ; ce qui se présente à nous, ce sont les objets.

Chez l'homme qui aspire à la connaissance initiatique, il s'accomplit une tout autre orientation. Il lui faut se rendre compte qu'en tant qu'homme, il est objet et il lui faut chercher le sujet qui corresponde à cet objet. C'est donc exactement l'inverse qui s'accomplit. Dans la connaissance ordinaire, nous nous sentons sujet et cherchons les objets hors de nous. Dans la connaissance initiatique, nous sommes nous-mêmes l'objet et nous recherchons son sujet ; le cas échéant, les sujets se révèlent dans la connaissance initiatique réelle. Mais c'est alors l'affaire d'un stade ultérieur de la connaissance.

Vous le voyez donc, les choses se passent exactement comme si, déjà à cause de simples définitions de concepts, il nous fallait en réalité, dans la connaissance initiatique, sortir de notre peau et devenir comme les plantes, les pierres, comme le tonnerre et l'éclair, qui sont pour nous des objets. Dans la connaissance initiatique, nous sortons de nous-mêmes, nous devenons objet et cherchons les sujets correspondants. Si je puis m'exprimer de



façon un peu paradoxale, je dirai, en visant précisément le penser : dans la connaissance ordinaire, nous réfléchissons aux choses. Dans la connaissance initiatique, il nous faut chercher comment nous sommes pensés dans le cosmos.

Ce ne sont là rien de plus que des directives abstraites, mais que vous retrouverez partout observées dans les expériences concrètes de la connaissance initiatique. Si l'on veut aujourd'hui les communications de la connaissance initiatique moderne, celle qui est valable pour notre époque, il faut que cette connaissance parte d'abord du penser. La vie des pensées peut en effet être particulièrement cultivée lorsqu'on approfondit l'évolution scientifique des derniers siècles, et en particulier du XIX<sup>e</sup>. Les humains passent par des expériences diverses du fait de la connaissance scientifique. Les gens admettent ces connaissances, ils entendent exposer même, avec une certaine naïveté, dirais-je, comment les organismes se sont développés à partir des plus simples, des plus primitifs, jusqu'à l'homme. Ils se forment toutes sortes d'idées sur cette évolution et ne pratiquent guère le retour sur soi-même pour constater qu'ils ont là une idée qu'ils ont développée en eux-mêmes en regardant les phénomènes extérieurs : la vie des pensées.

Mais celui qui ne peut accepter les connaissances scientifiques sans porter sur lui-même un regard critique, celui-là certes s'interroge : Que signifie donc ce que je fais là, en suivant la série des êtres, des créatures imparfaites jusqu'aux parfaites ? — Ou encore il se demande : En faisant des mathématiques, en développant les mathématiques, je forme

des pensées nées entièrement de moi. La mathématique est au vrai sens du mot un tissu que je tire de moi-même, puis je l'applique aux objets extérieurs et il s'y adapte. — Nous en venons ainsi à la grande question, à celle qui se pose presque tragiquement au penseur : Qu'en est-il donc de cette activité que j'applique, du penser lui-même ?

Seulement, on ne peut pas trouver ce qu'il en est de ce penser, si longue même que soit la réflexion ; il est toujours au même endroit, on tourne en quelque sorte toujours autour de l'axe que l'on s'est déjà formé. Il faut que quelque chose se passe. Il faut que l'on accomplisse avec son penser ce que j'ai décrit dans *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs* ?, en parlant de la méditation.

On ne doit pas penser à la méditation en « mystique », mais il ne faut pas non plus y penser à la légère. La méditation doit être quelque chose de parfaitement clair au sens que nous donnons aujourd'hui à ce mot. Mais elle est aussi une chose qui ne va pas sans patience et sans énergie intérieure. Et surtout, elle exige ce que personne ne peut donner à un autre : elle exige que l'on se promette à soi-même quelque chose et qu'on puisse s'y tenir. Un homme qui entreprend de faire des méditations accomplit par là la seule action réellement libre en cette vie. La tendance à la liberté est toujours présente en nous, et nous réalisons aussi cette liberté dans une grande mesure. Mais quand nous réfléchissons, nous constatons que nous sommes pour une part dépendants de notre hérédité, pour une autre de notre éducation, pour une troisième de notre vie. Et demandez-vous dans

quelle mesure nous sommes capables de nous dépouiller tout à coup de ce que nous devons à l'hérédité, à l'éducation et à la vie. Si nous voulions abandonner tout cela, nous nous trouverions à peu près devant un néant. Mais si nous nous proposons de faire une méditation le soir et le matin, afin d'apprendre peu à peu à percevoir le monde spirituel, nous pouvons chaque jour négliger de le faire. Rien ne nous en empêche. Et l'expérience nous enseigne aussi que la plupart de ceux qui abordent la vie méditative à grand renfort de bonnes intentions l'abandonnent bientôt. Nous sommes sur ce point complètement libres. L'acte de méditer est un archétype de l'acte libre. Si nous restons fidèles à nous-mêmes, si nous promettons non pas à un autre, mais à nous-mêmes, de garder fidélité à cette activité de la méditation, il y a là, dans cette fidélité à nous-mêmes, une source de force considérable.

Après avoir exposé ce qui précède, je voudrais maintenant rendre attentif à ce qu'est la pratique de la méditation sous ses formes les plus simples, en me limitant aujourd'hui au principe.

Il s'agit de placer au centre de la conscience une représentation ou un complexe de représentations, dont le contenu importe d'ailleurs peu, mais qui doit se présenter directement, c'est-à-dire sans que viennent s'y mêler des réminiscences ou un souvenir ou quelque chose d'analogue. C'est pourquoi il est bon que ce contenu ne provienne pas de notre mémoire, mais que nous nous le fassions indiquer par une autre personne ayant acquis de l'expérience dans ce domaine, non pas pour qu'elle exerce sur nous une certaine suggestion, mais pour que nous

puissions être sûrs que cet objet de notre méditation est quelque chose de nouveau pour nous. Nous pourrions aussi bien prendre un vieux livre que nous n'avons certainement pas encore lu et y chercher un texte, une phrase, qui puisse être utilisée pour notre méditation. Il s'agit de ne pas aller chercher dans le subconscient ou dans l'inconscient une phrase qui s'impose à nous. En pareil cas, on ne voit pas clairement ce qui se passe, parce que toutes sortes de traces de sensations et de sentiments y sont mêlées. Il faut au contraire que ce texte soit aussi clair qu'un axiome de mathématiques.

Prenons quelque chose de tout simple : « Dans la lumière vit la sagesse ». Il n'est tout d'abord pas question de vérifier si cela est exact. C'est une image. Il n'importe tout d'abord pas que nous nous consacrons d'une autre façon à son contenu, il faut que ce contenu nous soit intérieurement clair, que dans le calme notre conscience s'y arrête. Au début, cet arrêt sera très court, mais nous lui consacrerons un temps de plus en plus long.

Ce qui importe, c'est que notre être intérieur tout entier s'y applique, pour que toute notre force de pensée, toute notre sensibilité se concentre sur cet objet. Les muscles des bras prennent de la force lorsque nous les faisons travailler, et de même, les forces de l'âme s'intensifient lorsqu'elles s'orientent constamment vers le même contenu, qui autant que possible doit rester le même pendant des mois, et même pendant des années. Car tout d'abord, en vue de l'investigation suprasensible véritable, les forces de l'âme doivent prendre de la vigueur, s'intensifier.



Lorsqu'on continue à s'exercer de cette façon, le jour vient — le grand jour, dirais-je volontiers — où l'on fait une observation bien définie ; on observe qu'on se trouve progressivement dans une activité de l'âme complètement indépendante du corps. On remarque aussi qu'auparavant on était, avec tout son penser et toute sa sensibilité, dépendant du corps, avec sa faculté de représentation dépendant du système neurosensoriel, avec sa sensibilité dépendant du système circulatoire, etc. On se sent maintenant vivant dans une activité spirituelle et psychique qui reste complètement indépendante de toute activité du corps. Et on le remarque en constatant qu'on est maintenant capable d'animer de vibrations dans sa tête quelque chose qui auparavant restait tout à fait inconscient. On fait en effet maintenant une singulière découverte, en percevant en quoi consiste la différence entre le sommeil et la veille et qui est la suivante : lorsqu'on est éveillé, quelque chose vibre dans tout l'organisme mais non dans la tête : là, ce qui dans le reste de l'organisme est en mouvement reste au repos.

Ce dont il s'agit là, nous le comprendrons mieux quand je vous aurai rendu attentifs au fait que nous autres humains n'avons pas les corps robustes et solides que nous pensons avoir à l'ordinaire. Nous sommes en effet constitués de liquides pour 90 % et de substances solides pour environ 10 % seulement, nageant dans ces liquides. Si bien que nous ne pouvons parler du solide en l'homme que dans un sens très mal défini. Nous sommes, si je puis m'exprimer ainsi, composés d'eau pour 90 %, et

dans cette eau passe en partie de l'air et ensuite encore de la chaleur.

Si vous vous représentez ainsi que l'être humain n'est un corps solide que pour une part minime et par ailleurs est constitué d'eau pour une grande part, puis d'air et de chaleur vibrante, vous ne trouverez plus aussi incroyable qu'il y ait encore en nous quelque chose de plus subtil, que j'appellerai maintenant le corps éthérique. Ce corps éthérique est plus immatériel que l'air. Il l'est si bien qu'il nous imprègne sans que dans la vie ordinaire nous en ayons conscience. C'est lui qui, dans l'état de veille, est constamment animé de mouvement intérieurs et réguliers dans l'ensemble du corps, excepté dans la tête. Dans la tête, le corps éthérique est intérieurement en repos.

Il en va autrement durant le sommeil. A l'entrée dans le sommeil – et cela continue quand on dort –, le corps éthérique commence à entrer en mouvement dans la tête aussi. Si bien que, quand nous dormons, la tête et le reste du corps sont pourvus d'un corps éthérique intérieurement mobile. Et quand nous rêvons, nous percevons en nous réveillant les derniers mouvements de ce corps éthérique justement, qui se présentent à nous sous la forme des rêves. En nous réveillant, nous percevons encore les derniers mouvements du corps éthérique dans la tête. Quand le réveil est rapide, cela ne peut donc pas se produire.

Celui qui médite longtemps de la façon que j'ai indiquée devient capable de donner forme peu à peu à des images qui naissent dans le corps éthérique de la tête au repos. C'est ce que j'appelle des

Imaginations dans le livre que j'ai mentionné. Et des Imaginations que l'on vit dans le corps éthérique et qui sont indépendantes du corps physique sont la première impression suprasensible que nous pouvons avoir. Elles nous mettent en situation de faire complètement abstraction de notre corps physique et de contempler notre vie jusqu'à la naissance dans son activité, dans son mouvement, comme en un tableau. Ce qui est souvent décrit par les gens qui, tombant à l'eau, sont sur le point de se noyer : la vision rétrospective de leur vie en images animées, peut être ici obtenue systématiquement, de sorte que l'on peut y voir tous les résultats de notre existence terrestre présente.

La première chose que nous obtenons grâce à la connaissance initiatique, c'est la vision de notre propre vie intérieure. Elle se présente certes tout autrement que ce qu'on suppose habituellement. A l'ordinaire, on suppose cette vie de l'âme, dans l'abstrait, comme un tissu formé de représentations. Lorsqu'on la découvre sous sa véritable forme, c'est une réalité créatrice, qui a agi durant notre enfance, qui a modelé notre cerveau, qui imprègne le reste du corps, y engendre une activité plastique, créatrice de formes, nous amène à l'état de veille et provoque même notre fonction digestive.

Cette réalité intérieurement active dans l'organisme est pour nous le corps éthérique, qui n'est pas un corps dans l'espace, mais dans le temps. C'est pourquoi vous ne pouvez décrire le corps éthérique comme une forme occupant l'espace que si vous avez conscience que vous faites là la même

chose que si vous dessiniez un éclair : vous peignez naturellement un instant, vous fixez l'instant. On ne peut fixer le corps éthérique de l'homme dans l'espace qu'en saisissant un instant. En réalité, nous avons un corps physique dans l'espace et un corps dans le temps, un corps éthérique qui est constamment en mouvement. Parler du corps éthérique n'a de sens qu'en parlant d'un « corps de temps » dont nous n'avons une vue globale qu'en remontant jusqu'à la naissance à partir du moment où nous sommes capables de faire cette découverte. Ce sont là les premières ébauches suprasensibles que nous pouvons découvrir en nous-mêmes.

Ce qu'entraînent pour l'évolution de l'âme les processus psychiques que je viens de décrire se manifeste avant tout par la transformation totale de l'atmosphère intérieure, de la coloration d'âme des êtres qui aspirent à acquérir la connaissance initiatique. Je vous prie de bien me comprendre. Je ne veux pas dire que celui qui aborde l'initiation devient soudain un tout autre être, qu'il est complètement transformé. Bien au contraire, il faut que la connaissance initiatique moderne laisse l'homme apte à bien occuper sa place dans le monde, de sorte que s'il atteint à l'initiation, il continuera de poursuivre sa vie comme il l'aura commencée. Mais pour les heures et les moments durant lesquels il se consacre à l'investigation suprasensible, l'être humain est certes devenu autre que dans la vie courante.

Avant toute chose, je voudrais souligner un facteur important caractéristique de la connaissance initiatique. Plus l'homme progresse dans l'expérience



intérieure qu'il fait du suprasensible et plus il sent que sa propre personne corporelle lui échappe, ou plutôt ce à quoi elle participe dans la vie ordinaire. Demandons-nous maintenant comment nos jugements naissent dans la vie. Nous grandissons, l'enfant que nous sommes se développe. Sympathie et antipathie prennent place dans notre vie, sympathie et antipathie avec les phénomènes naturels, sympathie et antipathie surtout envers les autres hommes. Notre corps participe à tout cela, il est naturellement imprégné par la sympathie et l'antipathie, qui d'ailleurs ont pour une grande part leur fondement dans des processus physiques. A l'instant où le futur initié accède au monde suprasensible, il s'adapte à un monde où cette sympathie et cette antipathie liées au corps lui deviennent de plus en plus étrangères lorsqu'il séjourne dans le domaine suprasensible. Il est séparé de tout ce qui a un lien avec sa personne corporelle. S'il veut se réadapter à la vie ordinaire, il faut qu'en quelque sorte il se retrouve dans ses sympathies et ses antipathies ordinaires, ce qui se fait tout naturellement d'habitude. Lorsqu'on se réveille le matin, on habite à nouveau son corps, on éprouve le même amour pour les choses et pour les gens, les mêmes sympathies et antipathies qu'auparavant. Cela se fait de soi-même. Lorsqu'on a séjourné dans le suprasensible et qu'on veut revenir à ses sympathies et à ses antipathies, il faut s'en donner la peine et replonger en quelque sorte dans sa propre personne corporelle. Cette séparation d'avec son corps est un phénomène qui montre que l'on a vraiment progressé. D'une manière générale, l'apparition de sympathies

et d'antipathies généreuses devient progressivement un acquis de l'initié.

Sur un point, l'évolution du cheminement vers l'initiation apparaît de façon très nette : sur celui de l'influence de la mémoire, du souvenir, pendant qu'on acquiert la connaissance initiatique. Nous nous ressentons dans la vie ordinaire : notre faculté du souvenir, notre mémoire fonctionnent tantôt un peu mieux, tantôt un peu plus mal, mais nous acquérons la mémoire. Nous faisons des expériences et plus tard nous en gardons le souvenir. Il n'en est pas de même avec ce que nous vivons dans les mondes suprasensibles. Nous pouvons vivre leur grandeur, leur beauté, leur richesse. Lorsque l'expérience a cessé, tout est passé. Et pour que tout réapparaisse devant notre âme, il faut que nous le vivions à nouveau. Cela ne s'imprime pas dans nos souvenirs comme à l'ordinaire, mais seulement si, en se donnant beaucoup de peine, on traduit par des concepts ce qui a été contemplé, si l'on fait pénétrer aussi son entendement dans le monde suprasensible. Et cela est très difficile. Il faut en effet, de l'autre côté, penser exactement sans l'aide du corps. C'est pourquoi il faut avoir auparavant bien consolidé ses concepts, être devenu un logicien capable, afin de ne pas toujours oublier cette logique quand on regarde. Les clairvoyants primitifs, justement, peuvent contempler bien des choses, mais ils oublient la logique quand ils sont de l'autre côté. Et c'est justement quand on a à communiquer des vérités suprasensibles à quelqu'un d'autre que l'on remarque ce comportement différent de la mémoire à propos des vérités supra-

sensibles. On remarque alors que notre corps physique participe au fonctionnement de la mémoire, non de la pensée, mais de la mémoire, dont l'activité atteint toujours le monde suprasensible.

S'il m'est permis de mentionner une expérience personnelle, je dirai : quand je fais moi-même des conférences, les choses se passent autrement que quand on fait ordinairement des conférences. Dans ces cas, on parle souvent en puisant à ses souvenirs, à ce qu'on a appris ou pensé, en développant ce que contient la mémoire. Celui qui développe réellement des vérités suprasensibles, il faut en fait qu'il les produise toujours au moment où il les expose. Si bien que je puis moi-même faire trente, quarante, cinquante fois la même conférence, ce n'est jamais la même pour moi. Naturellement, c'est aussi le cas habituellement, mais ce l'est dans une plus grande mesure lorsqu'un niveau intérieur de la mémoire est atteint ; cette indépendance vis-à-vis de la mémoire, ce lien avec la vie intérieure sont plus importants.

Cette faculté d'introduire dans le corps éthérique de sa tête les formes qui donnent la possibilité de discerner le corps de temps, le corps éthérique, jusqu'en remontant à sa propre naissance, nous plonge dans une atmosphère très particulière vis-à-vis du cosmos. On perd en quelque sorte son corps, mais on sent que l'on pénètre dans la vie du cosmos. La conscience psychologique se dilate en quelque sorte au sein du vaste éther. On ne regarde plus aucune plante sans plonger dans ce qui provoque sa croissance. On la suit de la racine jusqu'à la fleur, on vit dans ses suc, dans sa floraison, dans sa fructification.



On peut plonger dans la vie des animaux en s'adaptant à leurs formes, et surtout dans la vie des autres humains. Le trait le plus subtil qui nous apparaît dans la personne de l'autre nous conduit en quelque sorte dans la plénitude de sa vie intérieure, dès qu'on se sent, durant ce travail de la connaissance suprasensible, non plus en soi-même mais hors de soi.

Mais il faut toujours pouvoir revenir à soi — cela est nécessaire —, sinon on est un mystique indolent, nébuleux, un rêveur exalté et non pas un être qui connaît les mondes suprasensibles. Il faut pouvoir simultanément y vivre et se retrouver à nouveau bien d'aplomb, les deux pieds sur la terre. C'est pourquoi, lorsque j'expose ce que sont les mondes suprasensibles, il me faut bien souligner qu'en fait, pour moi, ce qui fait le bon philosophe, plus que la logique, c'est savoir comment on confectionne une chaussure ou un vêtement et être bien au courant de la vie pratique. En réalité, on ne devrait jamais réfléchir à ce qu'est la vie sans être vraiment familiarisé avec son aspect pratique. Et c'est le cas bien davantage encore pour celui qui est en quête de connaissances suprasensibles. Ceux qui en acquièrent ne peuvent pas devenir des rêveurs, des songe-creux passionnés, des hommes mal d'aplomb sur leurs pieds. Sinon on se perd, parce que, effectivement, on en vient à sortir de soi-même. Seulement, cet élan hors de soi ne doit pas conduire à se perdre. Le livre *La Science de l'Occulte* a été écrit en puisant à cette faculté de connaissance que je viens de décrire.

Mais ensuite, il s'agit de pouvoir avancer dans cette connaissance du suprasensible. Cela se fait en



menant plus loin la méditation. Tout d'abord, on repose sur des représentations ou sur des complexes de représentations bien déterminés, et l'on fortifie ainsi la vie de l'âme. Cela ne suffit pas pour pénétrer dans le monde suprasensible ; pour cela, il est nécessaire de s'exercer non seulement à garder longuement certaines représentations, à concentrer en quelque sorte sur elles l'âme tout entière, mais aussi à pouvoir à son gré les chasser de sa conscience. De même que dans la vie sensorielle on peut porter le regard sur une chose puis l'en détourner, il faut apprendre au cours du développement suprasensible à se concentrer rigoureusement sur un contenu de l'âme et à pouvoir ensuite le rejeter.

Parfois, ce n'est pas facile dans la vie ordinaire déjà. Songez donc combien peu l'être humain dispose de la faculté de chasser à nouveau les pensées qui l'habitent. Parfois ces pensées, surtout quand elles sont désagréables, le poursuivent pendant des jours sans qu'il arrive à s'en débarrasser. Mais cela devient beaucoup plus difficile encore quand nous nous sommes habitués à nous concentrer sur l'une d'elles. Un tel contenu commence finalement à se fixer en nous, et nous avons toutes les peines du monde à nous en débarrasser. C'est seulement quand nous nous y sommes longtemps exercés que nous parvenons à éliminer de notre conscience ce regard rétrospectif total porté sur notre vie jusqu'à la naissance, tout ce corps éthérique, comme je l'appelle, ce corps de temps.

C'est naturellement un stade d'évolution qu'il nous faut atteindre. Il nous faut d'abord mûrir suffisamment, acquérir la force, en chassant les

représentations sur lesquelles nous méditons, d'éliminer ce colosse psychique, ce géant dans l'âme. Devant nous se dresse le terrible requin de la vie déjà vécue entre le moment actuel et la naissance — c'est lui qu'il nous faut éliminer. Quand nous y parvenons, quelque chose se produit que j'aimerais appeler «une conscience plus lucide». Nous sommes alors simplement éveillés sans qu'un objet habite cette conscience de veille, qui pourtant vient à se remplir. De même que dans nos poumons pénètre l'air dont ils ont besoin, dans cette conscience vide, née comme je viens de le décrire, afflue maintenant le véritable monde spirituel.

C'est cela, l'Inspiration. Quelque chose afflue qui n'est pas une matière plus subtile par exemple, mais qui a avec la matière le même rapport que le positif avec le négatif. Ce qui est la réalité opposée à la matière afflue maintenant dans l'être humain libéré de l'éther. Et voici la chose importante que nous pouvons percevoir : l'esprit n'est pas seulement une matière plus subtile, plus éthérée ! Si nous disons que la matière est le positif, alors il faut appeler l'esprit, quant à son rapport avec ce positif, le négatif. Supposons que j'aie dans mon porte-monnaie la forte somme de 5 schillings. J'en dépense un, je n'en ai plus que 4. j'en dépense encore un, je n'en ai plus que 3 et ainsi de suite, jusqu'à ce que je n'aie plus rien. Alors je peux faire des dettes. Et quand j'ai un schilling de dette, j'ai moins que zéro schilling.

Lorsque, par la méthode que j'ai développée, j'ai éliminé le corps éthérique, je ne parviens pas à pénétrer dans un éther plus subtil, mais dans quelque chose qui est son contraire, comme les

dettes sont le contraire d'un bien qu'on possède. Alors j'apprends par l'expérience ce qu'est l'esprit. Il pénètre en nous grâce à l'Inspiration, et la première chose que nous vivons maintenant, c'est ce qui, avec notre âme et notre esprit, se trouvait dans un monde spirituel avant la naissance, ou plutôt avant la conception. C'est la vie préexistante de notre être psychospirituel. Auparavant, nous l'avons contemplée dans l'éther jusqu'à l'instant de notre naissance. Maintenant notre regard porte au-delà de la naissance, ou plutôt de la conception, dans le monde psychospirituel, et nous en venons à nous percevoir tels que nous étions avant de descendre du monde spirituel pour recevoir de la lignée héréditaire un corps physique.

Ce ne sont pas là pour la connaissance initiatique des vérités philosophiques que l'on construit par la pensée, ce sont des expériences, mais qu'il faut d'abord conquérir en se préparant de la façon que j'ai indiquée. Et c'est là la première chose que nous obtenons en pénétrant dans le monde spirituel : la vérité de la préexistence de l'âme humaine, ou plutôt de l'esprit humain ; et nous apprenons maintenant à contempler directement ce qui est éternel.

Depuis de nombreux siècles, l'humanité européenne n'a toujours considéré l'éternité que sous un seul de ses aspects, celui de l'immortalité. Elle s'est toujours demandé seulement : Que devient l'âme quand elle abandonne le corps après la mort ? C'est une exigence engendrée par l'égoïsme ; les humains s'intéressent pour des motifs égoïstes à ce qui se passe lorsque la mort est survenue. Nous verrons tout de suite que nous pouvons parler aussi de



l'immortalité, mais la plupart du temps, c'est pour des motifs égoïstes. Les gens s'intéressent moins à ce qu'il y avait avant la naissance. Ils se disent : Voilà, nous sommes là. Ce qui a précédé n'a de valeur qu'au titre de connaissance. Mais on n'acquiert pas de réelle valeur de connaissance si l'on n'oriente pas sa faculté de connaître vers ce que représente pour notre existence ce qui existait avant la naissance, ou plus exactement avant la conception.

Nous avons besoin, dans notre langage moderne, d'un mot pour compléter celui d'éternité. Nous ne devrions pas parler seulement d'immortalité, mais aussi – ce sera un peu difficile à traduire – d'innatalité. Car l'éternité est faite de l'immortalité et de l'innatalité, et la connaissance initiatique découvre même l'innatalité avant l'immortalité.

Un degré ultérieur du développement vers le monde suprasensible peut être atteint lorsque, dans notre activité de l'âme et de l'esprit, nous cherchons à nous détacher davantage encore du soutien du corps. Cela peut se faire si nous orientons les exercices de méditation et de concentration davantage vers la volonté.

Je voudrais maintenant, à titre d'exemple concret, vous décrire un exercice de volonté simple à propos duquel vous pouvez étudier le principe qui est ici à considérer. Dans la vie courante, nous sommes habitués à penser en suivant le cheminement du monde. Nous laissons venir les choses selon leur déroulement. Ce qui s'est présenté à nous d'abord, nous y pensons en premier, et nous pensons plus tard à ce qui s'est présenté plus tard. Et même dans le cadre de la pensée plus logique



où nous ne pensons pas les choses conformément à leur déroulement chronologique, à l'arrière-plan nous nous efforçons toujours de nous en tenir au cours extérieur, réel, des faits. Il nous faut nous dégager de ce cheminement extérieur des choses pour poursuivre nos exercices dans le cadre des rapports de forces spirituelles et psychiques. Et un bon exercice, qui est en même temps un exercice de volonté, est celui-ci : nous essayons de repenser les expériences de la journée, vécues du matin jusqu'au soir, en les revoyant rétrospectivement non pas dans leur succession du matin jusqu'au soir, mais du soir au matin, en sens inverse et, ce faisant, en nous attachant aussi bien que possible aux détails.

Supposons qu'au cours d'une telle vision rétrospective de la journée, nous ayons monté un escalier. Nous avons à nous représenter d'abord que nous sommes arrivés en haut, puis nous nous trouvons sur la dernière marche, puis sur l'avant-dernière et ainsi de suite. Nous descendons l'escalier. Au début, nous ne serons capables de nous représenter de cette façon, en sens inverse, que quelques épisodes de la journée, par exemple de six à trois heures, de douze à neuf heures, etc., jusqu'au moment du réveil. Mais nous acquerrons peu à peu une sorte de technique grâce à laquelle en effet, comme en un tableau tracé à l'envers, nous serons capables le soir ou le lendemain matin de faire passer à l'envers devant notre âme en une succession d'images, la vie de la journée, ou celle du jour précédent. Si nous sommes capables – et c'est l'important – de détacher complètement notre activité pensante du cheminement de la réalité à trois dimensions, nous

verrons que notre volonté s'en trouvera extrêmement fortifiée. C'est aussi ce que nous obtiendrons quand nous serons capables de ressentir une mélodie à l'inverse de son déroulement normal, ou de nous représenter un drame en cinq actes en partant du cinquième, que suivra le quatrième et ainsi de suite jusqu'au premier. Par tous ces moyens, nous fortifions la volonté en la renforçant de l'intérieur et en la libérant extérieurement de ce qui l'enchaîne par les sens aux événements.

A ceci peuvent venir s'ajouter des exercices comme ceux dont j'ai parlé dans des conférences antérieures : nous regarder pour constater que nous avons telle ou telle habitude. Nous nous proposons avec force, en y consacrant une volonté de fer, d'obtenir que dans quelques années nous aurons dans cette direction acquis une autre habitude. Je mentionnerai seulement par exemple que l'écriture de chacun de nous a ce qu'on appelle son caractère. Pour s'efforcer grâce à cette volonté de fer d'acquiescer une autre écriture, qui ne ressemble plus du tout à la précédente, il faut disposer d'une grande énergie intérieure. Il faut seulement que cette deuxième écriture nous soit aussi habituelle, aussi courante, que la première. Ce n'est là qu'un détail, il y en a bien d'autres grâce auxquels, par notre propre énergie, nous pouvons modifier l'orientation foncière de notre volonté. Grâce à cela, nous parviendrons progressivement non seulement à recevoir en nous le monde spirituel sous la forme de l'Inspiration, mais aussi à vraiment plonger, avec un esprit libéré du corps, dans les autres êtres spirituels présents autour de nous quand nous regardons des choses

physiques. Si nous voulons connaître le spirituel, il nous faut tout d'abord sortir de nous-mêmes, c'est ce que j'ai déjà décrit. Ensuite, il nous faut acquérir la faculté de nous plonger à nouveau dans les choses, c'est-à-dire dans les choses spirituelles et les entités spirituelles.

Cela, nous ne pouvons le faire qu'après avoir pratiqué aussi ces exercices en vue de l'initiation comme ceux que je viens de décrire, où en effet nous ne sommes plus du tout gênés par notre propre corps, mais où nous pouvons plonger dans la réalité spirituelle des choses ; où aussi les couleurs des plantes ne sont plus pour nous une apparence, mais où nous plongeons dans ces couleurs, où nous ne voyons plus simplement les plantes colorées, mais où nous les voyons se colorer. Nous savons alors que la chicorée qui pousse au bord du chemin n'est pas seulement bleue sous nos yeux, mais que nous pouvons plonger intérieurement dans la fleur pour vivre ce « bleuir » ; nous sommes intuitivement dans ce processus et, en partant de là, nous pouvons élargir de plus en plus notre connaissance spirituelle.

Que nous progressions réellement grâce à de tels exercices, nous pouvons le voir à certains symptômes. Il y en a beaucoup, je n'en mentionnerai que deux. Le premier consiste en ceci : nous acquérons vis-à-vis du monde moral de tout autres conceptions que précédemment. Pour l'intellectualisme pur, le monde moral a quelque chose d'irréel. Certes, l'homme sent qu'il a le devoir, lorsqu'il est encore resté convenable au sein de cette époque matérialiste, d'accomplir encore ce



qui est traditionnellement bon ; mais il pense cependant, même s'il ne se l'avoue pas : d'avoir fait ce qui est bien n'a rien produit de comparable à l'éclair qui traverse l'espace ni au tonnerre qui gronde. Il ne pense pas à des réalités de ce genre. Lorsqu'on s'adapte à la vie du monde spirituel, on perçoit que l'ordre universel moral a non seulement une réalité comme le monde physique, mais qu'il a aussi une réalité supérieure. On apprend progressivement à comprendre que toute cette époque avec ses ingrédients et ses processus physiques peut se dissoudre, tandis que ce qui émane moralement de nous perdure dans ses effets. La réalité du monde moral nous devient sensible. Le monde physique et le monde moral, l'être et le devenir, fusionnent. Nous vivons vraiment que le monde a aussi des lois morales qui sont des lois objectives.

Ceci accroît en nous le sentiment de responsabilité vis-à-vis du monde et nous amène à un tout autre état de conscience, celui dont l'humanité moderne a un si grand besoin. Cette humanité moderne dont le regard porte sur le commencement de la terre, sur sa formation à partir de la nébuleuse originelle dont ont émergé la vie, l'homme – et de celui-ci le monde des idées, tel un mirage –, cette humanité qui voit venir la mort par entropie tout autour d'elle, si bien que tout ce monde où vit l'humanité se transformera à nouveau en un immense cimetière : oui, cette humanité a besoin de la connaissance de l'ordre moral universel, laquelle connaissance est au fond pleinement conquise par la connaissance spirituelle. Voilà ce que je ne peux qu'esquisser.



Mais l'autre aspect, c'est que l'on ne peut parvenir à cette connaissance intuitive, à cette plongée dans les réalités extérieures, sans avoir passé par une souffrance intensifiée, intensifiée vis-à-vis de la douleur qu'il m'a déjà fallu caractériser en parlant de la connaissance imaginative : je disais alors qu'il faut d'abord, à grand-peine, se réadapter à ses sympathies et à ses antipathies, ce qui en réalité cause toujours une souffrance. Maintenant la souffrance devient un sentiment cosmique : on vit toute la douleur présente aux profondeurs de l'existence.

On peut dire aisément pourquoi les dieux – ou Dieu – créent la douleur. Il faut qu'elle soit là pour que le monde émerge hors d'elle dans sa beauté. Que nous ayons des yeux – j'emploierai un langage familier –, cela vient simplement de ceci : d'abord, dans un organisme encore indifférencié, a été en quelque sorte extrait de la substance organique tout ce qui a conduit à la faculté visuelle, ce qui ensuite s'est transformé en œil. Si nous pouvions voir aujourd'hui encore les processus réduits, insignifiants, qui durant l'acte visuel se déroulent dans la rétine, nous percevrions que cela même est une douleur ancrée dans les profondeurs de l'existence. Toute beauté repose, dans ses profondeurs, sur la souffrance. La beauté ne peut se développer qu'à partir de la douleur. Il faut pouvoir ressentir cette douleur, cette souffrance. On ne peut trouver vraiment l'accès du monde suprasensible qu'en passant par la douleur. On peut déjà le dire, cela est vrai pour un stade inférieur de la connaissance à un moindre degré.

Tout homme ayant conquis un peu de la connaissance pourra faire un aveu et dire : je suis reconnaissant à ma destinée de tout ce que j'ai rencontré d'heureux, de réjouissant. Mais mes connaissances, je ne les ai conquises que par mes douleurs, par mes souffrances.

Si l'on ressent déjà cela dès le début de la connaissance inférieure, on peut le supporter, en triomphant de soi-même, si l'on franchit l'obstacle de la douleur, qui est ressentie comme une souffrance cosmique, pour atteindre à une expérience neutre dans le cosmos spirituel. Il faut, par le travail intérieur, parvenir à vivre intérieurement ce qui se passe avec toute chose et quelle est sa nature ; à ce moment la connaissance intuitive est atteinte. Alors on plonge aussi complètement dans un vécu porteur de connaissance et qui n'est plus lié au corps, qui peut revenir librement au corps, pour à nouveau séjourner dans le monde sensible jusqu'à la mort, et qui sait maintenant pleinement ce que cela signifie, être réellement, être avec l'esprit et l'âme véritablement hors du corps.

Lorsqu'on a compris cela, on a par la connaissance une image de ce qui se passe quand à la mort on abandonne le corps physique, on sait alors ce que cela signifie : passer par le porche de la mort. La réalité qui nous apparaît, celle du passage de l'esprit et de l'âme dans un monde d'esprit et d'âme lorsque l'être spirituel abandonne le corps, on la vit à l'avance, par la connaissance, lorsqu'on s'est élevé jusqu'à la connaissance intuitive, c'est-à-dire lorsqu'on sait comment est le monde quand on n'a plus le soutien du corps. On revient alors dans son

corps avec cette connaissance lorsqu'on l'a transformée en concepts. L'essentiel, c'est qu'on apprend aussi à vivre sans le corps et que l'on acquiert ainsi une connaissance de ce qui est lorsqu'on n'a plus besoin du corps, lorsqu'on l'a déposé à la mort et qu'on pénètre dans un monde d'âmes et d'esprits.

A nouveau, il ne s'agit pas d'une spéculation philosophique sur l'immortalité, communiquée par la connaissance initiatique, mais d'une expérience vécue qui est, dirais-je volontiers, comme les prémices de l'expérience réelle. On sait alors comment cela se passera. On ne vit pas la pleine réalité, on vit une image réelle qui, d'une certaine manière, coïncide avec la pleine réalité du mourir. On vit intérieurement l'immortalité. C'est donc aussi, sous ce rapport, une expérience qui vient s'ajouter à la connaissance.

J'ai donc essayé de vous décrire comment on s'élève de l'Imagination à l'Inspiration et à l'Intuition et comment tout d'abord, par là, on apprend à se connaître, être humain, dans sa complète réalité. Vivant dans le corps, on apprend à se connaître aussi longtemps qu'on l'habite. Il faut, avec l'aide de l'esprit et de l'âme, délivrer l'être humain tout entier. Car ce que l'on connaît par le corps, par les sens, par tout ce qui se rattache à tous les acquis sensoriels – le penser et ce qui, pour le penser courant, est relié au corps, c'est-à-dire au système neurosensoriel – avec cela, on n'apprend à connaître qu'une partie de l'être humain. Pour le connaître dans sa totalité, il faut avoir la volonté de s'élever jusqu'aux connaissances qui sont issues de la science initiatique. Je le soulignerai encore une

fois : quand les choses ont été explorées, chacun peut les comprendre en les abordant d'un esprit libre de tout parti pris, avec le bon sens sain, courant. De même que l'on peut contrôler avec son bon sens ce que disent sur l'univers les astronomes et les biologistes. Et l'on constatera que ce travail de contrôle est le premier degré de la connaissance initiatique. Tout d'abord, il faut, parce que l'homme n'est pas fait pour pratiquer l'insincérité et l'erreur, mais bien la vérité, avoir de la connaissance initiatique l'impression qu'elle est véridique ; alors, pour autant que le destin le permettra, on pourra dès cette vie terrestre pénétrer dans le monde spirituel. Il faut aussi qu'à l'époque moderne, et sous une forme supérieure, se réalise l'invitation gravée au fronton du temple grec : « Homme, connais-toi toi-même ! » Elle ne signifiait certainement pas qu'il fallait rentrer en soi-même, mais bien explorer la nature humaine : le corps ; puis la nature de l'immortalité et celle de l'innatalité : l'esprit éternel, et la médiatrice entre la terre, le temporel, et l'esprit : l'âme. Car l'homme véritable, l'homme réel, est constitué du corps, de l'âme et de l'esprit. Le corps peut connaître le corps, l'âme peut connaître l'âme, seul l'esprit peut connaître l'esprit. C'est pourquoi il faut s'efforcer de trouver l'esprit actif en soi-même, afin de pouvoir aussi le reconnaître dans le monde.



JÖRGEN SMIT

MÉDITATION  
ET EXPÉRIENCE DU CHRIST  
Transformer sa vie personnelle

# I

## Un chemin vers la connaissance : premiers pas

Lorsque l'homme d'aujourd'hui cherche dans la méditation un moyen d'élargir le champ de sa conscience, il a en général tôt fait de tourner le dos aux formes de pensée qui nous sont familières et qui sont marquées par l'image que la science se fait du monde, pour se mettre en quête d'autres formes de conscience, souvent totalement étrangères au penser scientifique. L'anthroposophie, par contre, propose un chemin méditatif vers la connaissance dont le point de départ est délibérément la conscience ordinaire, et dont la première étape va tenter de rendre les frontières de celle-ci accessibles à l'expérience. Il ne s'agira pas de renoncer à un acquis ancien au profit de quelque chose de nouveau, bien au contraire, c'est la conscience que nous vaut la conception scientifique du monde elle-même qu'il s'agit d'élargir. Mais loin de s'appuyer sur des données spéculatives ou hypothétiques, cet élargissement se fonde sur le développement de facultés nouvelles, présentes, en fait, chez tout être humain — mais dormantes.

Il s'agit donc d'éveiller des aptitudes et un potentiel de croissance, de les développer, et non pas d'introduire quelque chose d'étranger dans la conscience, voire de l'en accouttrer. Il nous faut apprendre à percevoir où se trouvent des possibilités évolutives, à l'état de germes innés qu'il est possible de développer de façon qu'ils dépassent les bornes de notre conscience actuelle.

Cet élargissement de la conscience, nous aurions tort de nous en faire une image restrictive : il se peut qu'au contraire – cela dépend des cas – il soit considérable, mais il faut commencer très modestement.

Le chemin procède par degrés qu'une comparaison pourra nous aider à comprendre ; nous prenons trois états de conscience :



Notre conscience ordinaire se trouve au milieu de notre schéma. En dessous se trouve l'état de conscience où nous sommes quand nous dormons (nous laissons de côté l'état de conscience du rêve). Par sommeil, il nous faut entendre ici le sommeil profond, sans rêve, où la conscience est obscure au point d'être vide de tout contenu. Certes, le somnambule est capable de faire quelque chose même dans cet état-là, mais à son insu. Nous pouvons

donc dire que nous sommes ici dans une obscurité épaisse, profonde.

Cet état de conscience où nous sommes chaque nuit est nécessaire à la santé de notre conscience éveillée, notre conscience de jour, mais il est évident que lorsque nous dormons, nous sommes bien incapables de faire ce que nous pouvons faire quand nous sommes éveillés.

Au-dessus de ce niveau de veille se trouve l'état supérieur dont il est question, de telle manière que la conscience supérieure et la conscience inférieure sont très exactement équidistantes de l'état d'éveil, qui se trouve au milieu. Et tout comme l'état de veille nous donne un point de vue qui nous place au-dessus de l'état de sommeil, où nous n'avons aucune conscience de ce que nous faisons, de ce qui se passe autour de nous, le degré supérieur de la conscience, une fois pleinement atteint, nous place au-dessus de notre conscience ordinaire ; cela ne lui ôte rien de son importance, pas plus que la conscience de veille, du seul fait qu'elle existe, n'ôte de sa valeur à l'état de sommeil.

Par contre, lorsque du haut du niveau supérieur de la conscience nous regardons notre conscience de veille, ce que nous y faisons ressemble aux actes d'un somnambule vus par un être éveillé.

Du point de vue de la conscience supérieure, nous n'avons, tout réveillés que nous sommes, aucune idée de ce qui au fond est en cause. Il se fait là des choses, et des plus bizarres, et celui qui agit ne sait même pas vraiment ce qu'il fait.

Faisons un pas de plus : la comparaison entre la conscience endormie et la conscience ordinaire fait



apparaître la nature spécifique de cette dernière : son contenu se fonde toujours sur des percepts, sur tout ce que nous transmettent la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat ; à partir de là nous formons des représentations et, finalement, des souvenirs. Cette conscience ne contient tout d'abord rien qui ne nous renvoie soit à des perceptions, soit à des souvenirs de nos perceptions. Seul le sommeil dissipe toutes ces impressions sensorielles, ainsi que toutes les images du souvenir.

Et maintenant peut se poser la question suivante : existe-t-il une possibilité d'élever sa conscience au-dessus de cet état de veille, de façon qu'elle cesse de dépendre pour son contenu des perceptions sensorielles, des représentations et des souvenirs, sans pour autant s'endormir ? Y a-t-il dans l'âme une force qui se puisse réveiller, qui soit capable d'une activité autonome assez puissante pour se maintenir elle-même en toute lucidité, et qui n'ait pas besoin de prendre appui sur la perception sensorielle ? Pour le moment, la question reste ouverte, car rien ne dit qu'on ne demande pas l'impossible. Pour savoir si une telle force existe, du moins à l'état de germe, il n'y a rien d'autre à faire que de procéder d'une manière empirique. Je voudrais décrire un de ces germes, que chacun peut découvrir en lui-même. Il ne s'agit pas encore du degré supérieur de la conscience, de la force supérieure dont nous avons parlé, mais cela s'y apparente. Nous l'appellerons « l'observateur intérieur ». Chaque adulte – à quelques exceptions près – le porte en lui, cet observateur secret, cette instance à qui rien n'échappe de nos actes, de nos

sentiments, de nos pensées, de nos volitions, qui les observe sur le vif tout en demandant : que fais-tu là ? qu'est-ce qui se passe ? A ce premier stade, la présence de cet observateur intérieur, encore purement ponctuelle, peut être terriblement frustrante. Il doit même y avoir des personnes qui se passeraient bien d'un observateur de ce genre, et qui se disent qu'avec ce témoin permanent sur le dos, on perd toute spontanéité. Comment voulez-vous, se disent-ils, qu'on rencontre ses semblables sur un mode spontané en présence de ce tiers permanent, qui reste planté là à observer ce qui se passe comme s'il était au théâtre, à faire ses commentaires élogieux ou critiques !

Mais ce point d'observation autocritique, si frustrant tant qu'il n'est qu'une entrave à l'action spontanée, porte en lui un potentiel de croissance, et là, il n'est plus du tout gênant. Ce qu'on peut faire, c'est se transporter tout entier dans ce point, et laisser tout simplement de côté sa manière d'être habituelle, pas pour très longtemps, disons peut-être pendant cinq à dix minutes.

Que va-t-il se passer ? Le germe, déjà présent dans la conscience ordinaire, peut désormais se mettre à croître, mais sans entraîner les mêmes conséquences, bien au contraire. C'est une fleur nouvelle qui désormais peut naître et se développer : cette fleur est le calme – un calme que la vie quotidienne ne viendra pas troubler. Ce qui apparaît là est tout à fait nouveau ; l'éclosion d'un monde nouveau devient ici possible. – Et c'est l'endroit précis où s'ouvre cette possibilité qui donne accès au chemin initiatique de l'anthroposophie.

Les pages qui vont suivre ont pour objet la description de différents éléments de ce processus.

### *La méditation de la Rose-Croix*

Une des méditations de base, dont on trouvera la description circonstanciée dans *La science de l'occulte*<sup>9</sup> de Rudolf Steiner, est la méditation dite de la Rose-Croix. Elle nous servira de point de départ, après quoi nous pourrons passer à la description d'étapes suivantes sur le chemin de connaissance méditatif de l'anthroposophie.

Pour commencer, il importe de bien voir que cette méditation comporte quatre phases. Il n'est pas nécessaire de les maîtriser toutes d'un seul coup : on commence avec le premier stade — qui, pris en lui-même, a déjà sa valeur —, on passe ensuite au second, etc., sans se sentir contraint d'acquiescer d'emblée la maîtrise de l'ensemble.

A son premier stade, la méditation de la Rose-Croix se construit sur la base de la conscience ordinaire, et met en œuvre la pensée et la sensibilité. Cette étape, indispensable, est le degré préparatoire à la méditation de l'image, à proprement parler. S'en dispenser serait priver la méditation de sa force.

Le début est une simple comparaison.

On se représente une plante dans un jardin, ses racines, par lesquelles elle s'ancre dans le sol et en tire sa nourriture, sa tige, qui l'élève au-dessus de la terre, ses feuilles vertes, qui assimilent la lumière, et finalement sa fleur. Qu'on prenne ensuite

conscience de la situation de cette plante : elle est enracinée dans le sol, strictement localisée pour sa vie tout entière. Et en même temps, tout en elle, sans restriction aucune, s'inscrit harmonieusement dans l'univers tout entier. Elle ne montre pas la moindre tendance à l'opposition, à la résistance à son environnement, tout baigne dans une parfaite harmonie.

Qu'on imagine ensuite un être humain. On voit d'emblée que, par rapport à la plante, il dispose d'un éventail infiniment plus vaste de possibilités, du seul fait qu'il peut se déplacer dans l'espace, et qu'il n'est pas condamné à passer toute sa vie au même endroit. L'homme est libre de ses mouvements, de ses mouvements physiques, certes — tout le globe est à sa disposition —, mais aussi des mouvements de son âme et de son esprit : il crée du nouveau, construit des choses qui n'existaient pas encore, il dépasse de beaucoup la nature de la plante.

Mais en même temps, sous un autre rapport, la situation très exactement s'inverse : quelque chose, en l'homme, le rend inférieur à la plante. Libre d'agir, l'homme libère aussi en lui des instincts et des passions aux effets destructeurs — haine, jalousie, trahison, mensonge, et même meurtre —, qu'il ne dirige pas seulement vers l'extérieur, mais encore vers lui-même, allant parfois jusqu'au suicide.

On voit donc que l'homme est à la fois supérieur et inférieur à la plante ; capable d'agir en pleine liberté, il peut tout aussi bien tomber, victime d'instincts et de passions, et détruire la terre entière, y compris sa propre existence.



L'expression de cette situation nous est offerte par la différence entre le sang rouge de l'être humain et la sève verte de la plante. Il s'agit maintenant d'essayer de ressentir ces qualités dans sa sensibilité : félicité et harmonie dans le vert de la plante, gravité dans le rouge du sang.

Que signifie dans ce contexte le mot « grave » ? Il désigne l'ambivalence potentielle du sang, la capacité de s'élever à un degré supérieur, celle de tomber dans un abîme. Imaginons que quelqu'un soit placé devant une décision importante : qu'en sortira-t-il ? quelque chose de magnifique, peut-être, mais tout pourrait aussi bien se solder par un échec total. Le climat est donc « grave », c'est celui d'une situation où il y a une décision à prendre : on pourrait parler d'une ambiance d'arbitrage, et elle est très différente de celle qui émane du vert de la plante. Chez la plante, tout est déterminé ; chez l'homme, tout est possible : il se développera tout aussi bien dans un sens que dans un autre.

Il peut, par exemple, se mettre à travailler sur ses pulsions et ses passions ; celles-ci, en effet, ne sont *pas viles a priori* : ce sont des forces *objectives* qui font partie de notre nature ; tout dépend du contexte et de la manière dont on les utilise. Les forces elles mêmes ne sont pas viles, mais il y a en elles un aspect inférieur qui émerge lorsque se manifestent les tendances destructrices. Dès lors, il devient possible de percevoir en soi cet aspect inférieur des instincts et des passions, et de voir que tout cela aboutit au fond à la mort, et ne fait que détruire. On ressent très distinctement la qualité particulière de ce principe porteur de mort ; un

autre sentiment peut alors apparaître : ce qui va à la mort, c'est ce qu'il y a de bas dans les instincts et les passions ; ce ne sont pas les pulsions et les passions elles-mêmes qui meurent, mais ce qu'elles ont de vil ; cela, qui est porteur de mort, on peut le laisser mourir. Nous avons ici la condition première d'un développement supérieur de l'être humain, car le sang commence à se modifier. Dans ce processus de mort, lorsqu'il a lieu, le sang devient l'expression de la vie purifiée de l'âme.

A ce stade de la méditation on peut, gardant en soi l'image sensitive que l'on vient de construire, diriger à nouveau son regard intérieur vers la plante, et se représenter une *rose* ; et l'on voit que règnent dans ses pétales rouges la même harmonie, le même équilibre que dans le vert de ses feuilles.

On fait alors un choix conscient : la rose rouge sera le *symbole* du sang clarifié, débarrassé des impuretés instinctives et passionnelles. Mais cela ne va pas sans passer par la mort : il faut que meure, dans la vie de notre âme, tout ce qui avilit nos instincts et nos passions.

Le pas suivant consiste à choisir un symbole pour ce processus de mort — une *croix noire* — l'image même de la mort. La croix devient le symbole de tout ce qui est facteur de destruction, de discorde et de mort dans les passions et pulsions. Tout ce qui est ainsi principe de mort, on le condense dans cette image d'une croix noire. Alors, à l'endroit précis où se croisent les branches de la croix, on fait apparaître, dans sa beauté rayonnante, un cercle de sept roses rouges pleinement épanouies.

Tel qu'il vient d'être décrit, ce processus représente la première étape de la méditation de la Rose-Croix. On emprunte quelque chose à la conscience familière pour établir une comparaison entre la plante et l'être humain, mais le choix et l'assemblage se font en pleine conscience, et une image se forme au cours de ce processus.

Mais cette image peut être forte ou floue, selon la vigueur des pensées mises en œuvre pour la construire. Par ailleurs, son intensité se trouve renforcée par la qualité des sentiments qui accompagnent le travail des pensées. Lorsque la comparaison entre l'homme et la plante reste purement conceptuelle, sans qu'il y ait participation de la sensibilité, l'image reste froide et blafarde. Plus nous imprégnons l'image conceptuelle de l'intensité de notre sensibilité et de nos sentiments, plus cette image s'intensifie à nos yeux. C'est en pleine conscience qu'il s'agit d'avancer pas à pas, élaborant chaque élément par la pensée, l'imprégnant de sa sensibilité : le vert de la plante, son intégration harmonieuse dans le milieu environnant, le rouge du sang humain et son ambivalence la possibilité de s'élever vers les hauteurs ou de tomber dans l'élément dévastateur des instincts —, l'ambiance de « gravité » dans laquelle se trouve l'homme confronté à ses choix, etc. De la pensée qu'il est possible de progresser et de s'élever en passant par la mort naît par la suite un sentiment de bonheur, et l'image édiflée se trouve alors comme saturée de sensibilité.

C'est ici que commence la seconde phase de la méditation de la Rose-Croix ; il s'agit maintenant de s'immerger entièrement dans l'image que l'on a



construite. Mais on dépouille en même temps toutes les pensées, toutes les réflexions précédemment formées, car elles font partie de la première phase. Le fruit du travail effectué par la pensée pour élaborer l'image de la Rose-Croix s'offre lui-même pour intensifier le sentiment qu'inspire cette image.

Si le travail de la pensée n'a pas été fait correctement, l'image obtenue à ce deuxième stade va manquer d'intensité. Il est par conséquent bien évident que le premier stade joue un rôle essentiel et indispensable. Il faut commencer par *construire* l'image dans la pensée, ensuite vient la méditation de l'image à proprement parler : on est alors dans le *sentiment*, profondément ressenti, de l'image.

Chez certaines personnes, l'image apparaît brillamment colorée, les couleurs sont claires parfois même si lumineuses qu'en comparaison les couleurs physiques peuvent sembler éteintes. Chez d'autres par contre, l'image reste terne, et lorsqu'enfin les roses apparaissent, elles sont grises au lieu d'être d'un rouge lumineux.

Mais ce qui importe vraiment ici, c'est bien moins l'obtention réussie d'une image particulièrement intense que l'effort qu'il faut faire dans son for intérieur, c'est toute la peine qu'il a fallu se donner. Car la pratique de la méditation d'un symbole exige une dépense intérieure de forces supplémentaires, nullement nécessaires à la perception du monde extérieur. Lorsqu'il s'agit de regarder un objet extérieur, ou d'évoquer un souvenir, cela se passe en quelque sorte tout seul, sans effort particulier de notre part. Lorsqu'il s'agit par contre de méditer un symbole, rien n'existe au départ, ni



prétexte ni motif venant du dehors ou du dedans: il faut soi-même, en puisant à une force qui n'appartient qu'à soi, *engendrer* l'image.

Autre chose : il arrive que lorsque l'image apparaît, elle semble très lointaine, et qu'on fasse alors des efforts pour s'en approcher. Or si au lieu de se contenter de la contemplation de l'image que l'on a *devant* soi on réussit à vivre à *l'intérieur* de cette image, c'est une qualité nouvelle qui apparaît. Qu'est-ce à dire ? La dualité du spectateur et du spectacle disparaît, et l'ensemble devient un seul et unique événement, vécu et ressenti dans l'intimité de l'âme. Et l'on a atteint le second degré de la méditation de la Rose-Croix.

Une question peut venir à l'esprit : pourquoi, dira-t-on, faut-il qu'il y ait précisément sept roses épanouies sur la croix noire — alors que l'important est quand même de saisir le processus de mort dans le symbole de la croix noire, et le processus d'épanouissement symbolisé par une rose rouge ! Et on aura raison, bien entendu ; il n'en reste pas moins que le contraste entre les deux processus s'intensifie lorsqu'au lieu d'une seule rose (chose parfaitement possible), il y en a plusieurs. Mais alors, pourquoi précisément sept ? Première chose : la méditation de sept roses doit considérer celles-ci d'entrée comme un tout, et non pas comme un assemblage d'éléments séparés — ceci est important. Mais de plus, le nombre sept a une qualité particulière, que manifestent aussi certains rythmes majeurs dans le cours du temps. L'effet de la méditation s'en trouve renforcé. Que l'on veuille bien, pourtant, considérer ceci comme une suggestion, à prendre ou à laisser,

sans plus, et non pas comme une obligation. On peut tout aussi bien s'en tenir à une seule rose ; simplement, l'effet ne sera pas le même.

Il arrive parfois qu'un autre problème se présente : il se peut que l'effort intérieur entraîne une crispation du corps ; il s'agit alors d'une déviation subite de la force accumulée par l'effort, qui va contracter les muscles au lieu de servir l'activité imaginative. Et on découvrira par la suite qu'on souffre de contractures, dans le cou ou ailleurs, ou d'autres symptômes spasmodiques, tels que des grincements de dents.

La meilleure prévention consiste peut-être à adopter une position assise bien droite, totalement détendue, avant de commencer sa méditation, et de vérifier que le début de l'exercice ne déclenche pas de tension de ce genre en un endroit quelconque du corps.

Il reste maintenant le troisième et le quatrième stade. Nombreux sont ceux qui ne s'y essaient même pas, et qui s'en tiennent à l'élaboration du symbole et à sa méditation. Il n'y a absolument rien à y redire, car l'une et l'autre de ces premières étapes ont leur valeur intrinsèque.

En quoi consiste le troisième stade ? Il s'agit de faire *disparaître* l'image et de concentrer toute son attention sur les *forces* qui, dans l'âme, l'ont fait apparaître. La chose est loin d'être facile, car le plus souvent il ne se passe rien. On revient alors aux deux premières étapes, et on essaie de les intensifier. Si l'on y réussit suffisamment, il devient déjà moins ardu d'effacer l'image et de concentrer toute son attention sur les forces qui l'ont produite. Vivre

entièrement dans ces forces, c'est quelque chose, il est vrai, qui ne réussit d'abord que pendant de courts instants. Mais plus on répète l'exercice, plus on l'intensifie, plus il devient possible de prolonger ces moments.

Lorsqu'ensuite on en vient au stade suivant, le quatrième, on efface aussi les forces qui ont produit l'image, et l'attention se concentre tout entière sur *l'être spirituel* qui les a fait naître. En règle générale, la conscience reste d'abord totalement vide, rien n'y apparaît qui puisse être l'objet de l'attention méditative.

Ici aussi, il faudra revenir aux étapes précédentes et les renforcer : s'exercer à construire l'image, à vivre dans l'image, à méditer les forces qui l'ont créée. Une très longue pratique de ces exercices est souvent nécessaire avant que l'on puisse passer au quatrième stade ; lorsqu'on y atteint, on prend conscience de la présence en soi, au plus secret de l'âme, de la force *spirituelle* qui est l'être de *notre être*.

On peut s'aider du petit exercice qui va suivre pour préparer cette quatrième phase, particulièrement difficile à réaliser.

Qu'on imagine une vaste fresque présentant toute l'évolution de l'humanité, et qu'on se dise qu'il n'y a là personne, absolument personne qui soit capable d'accomplir la méditation de la Rose-Croix. S'étant imaginé cela, on se rend compte qu'il y a quand même une possibilité, mais à une condition inéluctable, c'est qu'un être humain le fasse en être totalement individuel. Pour cela, il lui faut trouver au plus secret de son âme cette force *spirituelle* qui est l'être de son être. On concentre



alors toute son attention sur cette force intime qui rend finalement la méditation de la Rose-Croix possible. Ces représentations peuvent faciliter la préparation au quatrième stade – à la *rencontre d'un être* qui est notre propre moi supérieur.

En résumé, on peut décrire les quatre degrés successifs de la méditation de la Rose-Croix de la façon suivante :

Premier degré : édification mentale du symbole, que l'on imprègne aussi intensément, aussi profondément que possible de sensibilité. Le sentiment qui accompagne chaque représentation est tout aussi important que son contenu conceptuel.

Second degré : méditation de l'image, en y pénétrant tout entier ; ne pas se contenter de sa contemplation.

Troisième degré : l'image disparaît ; concentration sur les forces qui l'ont produite.

Quatrième degré : rencontre de son être essentiel ; concentration sur cet être, qui a donné naissance aux forces créatrices d'images.

Nous l'avons déjà dit, il est parfaitement possible de s'en tenir, pour commencer, aux deux premiers degrés – peut-être même pendant des années. Mais il arrive aussi qu'on fasse erreur en en restant là, car chacun de nous peut en général bien plus qu'il ne le croit : le problème, c'est qu'il en coûte de gros efforts pour mettre en jeu nos réserves en forces cachées. Mais à ne jamais mobiliser que les forces qu'on a en quelque sorte sous la main, en d'autres termes, à se contenter du second degré, on risque aussi de perdre une chance. En effet, même s'il se solde par un échec, le seul fait d'essayer et d'oser,



malgré tout, aborder le troisième et le quatrième degré réveille en soi une force dont vont bénéficier les deux premiers degrés, qu'il va falloir reprendre. Les forces qu'a suscitées l'effort se mettent au service de la construction de l'image et de sa méditation, et l'enrichissent. En particulier, le recours à l'exercice imaginaire décrit ci-dessus pour le quatrième degré, grâce auquel l'attention s'est concentrée sur la force essentielle de l'être en son for intérieur, est quelque chose qui peut donner un relief beaucoup plus net à l'élaboration de la méditation et à l'image de la Rose-Croix, grâce à la proximité peu à peu perceptible de notre propre moi supérieur.

### *Maîtrise des pensées*

Laissons maintenant la méditation de la Rose-Croix et regardons ce qui se passe dans la vie quotidienne : on ne tarde pas à constater quelles difficultés de nombreuses personnes ont à concentrer suffisamment leurs pensées et leurs sentiments. A peine ont-elles commencé à construire la méditation ou à méditer l'image à proprement parler qu'elles se mettent à penser à tout autre chose. Pourquoi ? La concentration est insuffisante. On n'arrive pas à se recueillir, les pensées papillonnent, s'éparpillent, passent du coq à l'âne, d'une association d'idées à l'autre.

Dans ce cas-là, on peut faire ce qui suit : on retourne à la conscience ordinaire et, au lieu de reprendre le processus méditatif à ses débuts, on

fait un petit exercice préparatoire de maîtrise des pensées.

De quoi s'agit-il ? Non pas de se pencher sur quelque aspect important de l'évolution humaine, mais de se concentrer sur un objet tout simple, un canif par exemple, et de consacrer un petit moment, disons cinq minutes, à une seule activité : former des pensées sur ce couteau de poche. L'important, c'est de choisir un objet qui soit aussi simple que possible, pas quelque chose de compliqué, mais de tout à fait banal, puis de concentrer ses pensées sur cet objet pendant cinq minutes, et de surveiller si l'on réussit à rester entièrement dans ce qu'on fait.

Tout homme porte en lui les forces nécessaires au développement d'une conscience supérieure, mais ces forces sont endormies, c'est-à dire qu'elles sont normalement dispersées, qu'elles s'égaillent en tous sens, qu'elles passent donc inaperçues. L'effort de concentration qu'exige la maîtrise des pensées dirige ces forces sur un objet extrêmement simple, où il devient possible d'éviter la dispersion, où l'on détermine soi-même ce que l'on pense. Dans la vie quotidienne, c'est essentiellement l'abondance des perceptions sensorielles du monde extérieur qui détermine la pensée ; ici, au contraire, il s'agit d'être le guide et le maître conscient de sa pensée. On peut commencer par la lame du canif, par exemple. En quoi est-elle, d'où vient-elle, comment a-t-on procédé pour la fabriquer ? etc. Dans tous les cas, il est important de s'en tenir à ce qu'on a décidé de penser. On pourrait aussi bien consacrer cinq minutes à ne penser qu'à la pointe du couteau,

encore que cela soit un peu plus difficile, dans la mesure où il n'y a pas grand'chose sur quoi penser. Il vaut donc mieux commencer par quelque chose de plus substantiel, de façon à ne pas se rendre d'entrée la tâche trop ardue. Plus tard, il sera possible de pousser l'exercice et de se concentrer uniquement sur la pointe du couteau. Mais il y faudra déjà davantage d'effort.

Tout simple qu'il soit, l'exercice qui consiste à placer le canif tout entier au centre de ses pensées n'empêche évidemment pas le vagabondage mental. Un exemple : on pense à la matière dont le couteau est fait ; on se représente le fer, son extraction de la mine sous forme de minerai de fer, ses réserves dans le sol, les filons souterrains, etc., et on se retrouve aussi bien dans l'évolution géologique de la terre. C'est que l'on s'est égaré, sans pour autant changer de sujet : la maîtrise des pensées s'est perdue. Il s'agit toujours de s'en tenir rigoureusement à ce que l'on fait et de vérifier minutieusement ce qui en fait partie ou non, ce qui détourne du thème choisi ou non. C'est la force de concentration que cet exercice a pour but de renforcer.

Mais attention : l'exercice n'aura pas servi à grand'chose si on se contente de le faire une seule fois, car toutes les pensées incontrôlées qui surgissent sans cesse tout au long de la journée lui ôtent aussitôt toute efficacité. Le renforcement souhaité ne s'opère que lorsqu'on prend en compte un principe important, celui du pouvoir de la répétition. Si l'on décide de faire cet exercice non pas une fois seulement, mais pendant tout un mois, en y consacrant chaque jour cinq minutes, il se révé-

lera beaucoup plus efficace ; l'élément rythmique de la répétition aura consolidé la capacité à maîtriser ses pensées.

Autre chose encore: il peut arriver qu'on s'exerce à la maîtrise des pensées, et qu'après avoir répété l'exercice un certain nombre de fois, on s'aperçoive subitement que sa qualité était bien meilleure au début qu'à la dixième ou la onzième fois. On partirait volontiers du principe que la répétition d'un exercice en augmente la qualité. Or ici, c'est exactement l'inverse qui peut aussi bien se produire. Et pourquoi donc ? Il est possible que la première fois l'effort de concentration ait été très intense, tout s'est donc bien passé ; la nouveauté de l'exercice le rendait intéressant. Mais il se peut que cet intérêt initial s'émousse avec le temps, et voilà que s'installe une certaine négligence, que la maîtrise des pensées est conduite avec moins de soin, etc. S'en rendre compte, c'est avoir fait déjà le premier pas pour redresser la situation. Car il faudra désormais davantage d'énergie pour accomplir l'exercice, parce que l'intérêt initial, la nouveauté, se sont évanouis. C'est un autre principe qui se révèle là : les exercices, c'est pour eux-mêmes qu'il faut les faire — il faut les aimer. Seuls des exercices exécutés avec amour seront véritablement féconds. Et maintenant, une question intéressante : quel est le rapport entre la maîtrise des pensées et la méditation de la Rose-Croix ?

Le contenu de l'une n'a rien à voir avec le contenu de l'autre, mais la force à mettre en œuvre pour maîtriser les pensées et les empêcher de vagabonder est la même que celle qui permet



d'atteindre au dernier degré de la méditation de la Rose-Croix. Sans cette force, qui vit déjà sous forme de germe dans la maîtrise des pensées, le quatrième degré de la méditation de la Rose-Croix reste totalement inaccessible. C'est pourquoi cela vaut vraiment la peine qu'on accorde une attention particulière à la manière dont se construit le chemin initiati que de l'anthroposophie ; car mieux on maîtrisera le contrôle des pensées, plus intense sera la qualité de la méditation.

Une autre question se pose : combien de temps doit-on consacrer à la méditation de la Rose-Croix et à l'exercice de maîtrise des pensées, disons, à une méditation en général ?

D'abord ceci : chacun décide lui-même de cette durée, selon le temps dont il dispose. D'une manière générale, on peut néanmoins dire qu'une méditation à laquelle on consacre un moment très bref, disons une trentaine de secondes, aura peut-être un effet, mais celui-ci sera quand même très faible. Il sera toutefois possible de prolonger peu à peu ce bref laps de temps, jusqu'à ce qu'on ait trouvé son propre équilibre intérieur — car le danger opposé existe, bien entendu : celui de faire durer les exercices trop longtemps.—Voici par exemple ce qui est arrivé à un jeune disciple de Rudolf Steiner : essayant d'accomplir l'examen rétrospectif de la journée, qui se pratique le soir, il se trouvait, au bout de deux heures d'efforts, revenu au repas du soir, sans plus. Il s'en ouvrit à Rudolf Steiner, qui lui dit qu'il était malsain de passer autant de temps sur cette rétrospective quotidienne ; dix minutes étaient largement suffisantes pour venir à bout de

cet exercice. Mais comment fallait-il s'y prendre, demanda le jeune homme, qui ne voyait pas comment il arriverait jamais jusqu'au matin, puisqu'il fallait veiller au moindre détail ! Rudolf Steiner fit alors la suggestion suivante : qu'il fasse un examen détaillé d'une toute petite partie de la journée, et se représente tout le reste en un vaste panorama. La petite partie traitée avec minutie grandirait peu à peu, et plus tard il serait devenu capable d'effectuer sa rétrospective en cinq minutes, avec toute la précision nécessaire. Il ressort de cet exemple que pour tout ce qui concerne la durée des méditations, c'est de sens pratique et de réalisme qu'on a besoin ; c'est-à-dire que l'on se fixe chaque fois une tâche qu'on est capable d'exécuter en un laps de temps raisonnable, tout en s'efforçant d'intensifier progressivement le processus.

## II

### Biographie et méditation

Aussi bien la méditation de la Rose-Croix que l'exercice du contrôle des pensées éveillent dans l'âme individuelle des forces que le langage de l'anthroposophie nomme la faculté d'Imagination. Mais ces forces imaginatives vont dans un sens bien précis : elles rendent l'individu capable de voir des événements de la vie sous la forme d'images, de percevoir des pensées comme des images vivantes, de développer une inventivité, une créativité imaginative. On pourrait représenter cette évolution par une flèche ascendante ( cf. croquis p. 139). Lorsque la méditation précédemment décrite – et d'autres – a obtenu des résultats de ce genre, on se sent tout d'abord plein d'enthousiasme, parce qu'on découvre en soi des forces nouvelles, et on se met à intensifier ses efforts dans cette direction, rajoutant d'autres méditations du même genre. Les possibilités sont nombreuses ; il y a mille moyens – qu'il n'est pas nécessaire d'énumérer ici – de renforcer l'effet souhaité, mais on court aussi un grave danger. Chaque fois qu'une pratique méditative visant

à l'Imagination obtient quelque résultat — ce qui, bien entendu, ne va pas sans efforts considérables : tout travail plus ou moins sporadique est voué à l'échec —, on voit aussi surgir la menace d'un déséquilibre, d'une hypertrophie : on risque de renforcer, à son insu, son propre égoïsme, de s'enfermer dans son propre cocon, de ne plus avoir tout à fait les pieds sur terre.

Dans sa préface à la troisième édition de *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs, ou l'initiation*, Rudolf Steiner exprime les choses de la façon suivante: « On concevra alors que l'essentiel *n'est pas* contenu dans *une seule* vérité, mais dans l'accord de toutes les vérités entre elles. Il faut que celui qui veut entreprendre des exercices prenne ceci tout à fait au sérieux. Un exercice peut être correctement compris, correctement exécuté aussi ; et pourtant, si l'exécutant n'y ajoute pas un autre exercice qui en compense le caractère exclusif et établisse l'harmonie de l'âme, son effet ne sera pas juste<sup>10</sup>. »

Quel choc d'entendre cela : compris et pratiqué d'une manière juste, un exercice peut néanmoins agir comme quelque chose de faux ! Mais ceci uniquement dans le cas où l'élève n'y ajoute pas un autre exercice qui rééquilibre le caractère exclusif du premier et rétablisse l'harmonie. Quel est donc l'exercice capable de compenser ?

C'est ici qu'apparaît un élément primordial : il faut avoir une idée nette de l'importance de l'étude préalable, de cette première étape où l'on apprend à connaître le chemin initiatique sur un mode conceptuel. Tout individu qui médite doit se poser



la question suivante : cette méditation dont il est question dans ma lecture, ou dont j'entends parler, où donc me conduit elle ? de quelle sorte de chemin est-il question, comment progresse-t-il ? — Il faut se faire une idée claire de la manière dont se construit le chemin méditatif de connaissance que propose l'anthroposophie avant de se lancer dans des exercices, quels qu'ils soient. (L'ouvrage mentionné ci-dessus, *L'initiation*, ou encore le chapitre « La connaissance des mondes supérieurs » dans *La science de l'occulte*, de Rudolf Steiner, pourront servir de base à cette étude.)

Quel va donc être le pas suivant, celui qui sera nécessaire pour rétablir l'équilibre et harmoniser l'effet unidirectionnel des exercices précédents ?



*Méditation de la Rose-Croix*  
Force structurante  
dans le penser

*Travail biographique*  
Lumière de la conscience  
dans la volonté

Le rétablissement de l'harmonie, la conquête du contrepoids, s'obtiennent essentiellement par un *travail méditatif sur la biographie personnelle*. On commence par se poser cette question : Comment s'est déroulée ma journée, du matin au soir, qui ai-je rencontré, que m'est-il arrivé ? Puis on continue : où en suis-je en réalité de ma vie, de ma biographie, comment en suis-je venu à ma situation actuelle,

que s'est-il passé pour que j'en sois arrivé là, pendant ces dernières années et avant, quand j'étais jeune ? Toutes ces questions, c'est l'observateur intérieur qui les pose, lui dont nous avons déjà parlé au premier chapitre. Cet observateur secret est ainsi fait qu'au départ il travaille d'une manière parfaitement égocentrique : on n'aime personne autant que soi. Les choses peuvent aller plus loin : il arrive parfois que cet observateur ne nous laisse jamais seul, et que par sa présence il gêne jusqu'au moindre de nos gestes en en faisant sans cesse matière à réflexion. Ce n'est bien sûr pas de cela qu'il est ici question. Il s'agit au contraire d'étendre le rôle de cet observateur à l'examen critique de notre propre passé.

Il vaudra mieux laisser tout d'abord de côté le présent, qui exigerait un degré très élevé d'objectivité, et chercher dans le passé, un moment de sa dix-huitième année, par exemple. On se remémore ce qui se passait alors dans une situation particulière, tel ou tel épisode dramatique, peut-être d'une importance considérable, avec, pourquoi pas, quelque élément chaotique qui s'était glissé là-dedans et avait eu une influence profonde, ou d'autres choses de ce genre. La tâche consiste maintenant à se remettre en mémoire, très exactement et en détail, la manière dont les choses se sont déroulées, mais en même temps d'observer tout cela en prenant du recul, comme s'il s'agissait de quelqu'un d'*autre* que soi.

Il est utile de se rappeler ici qu'entre les problèmes avec lesquels il faut se colleter soi-même et ceux avec lesquels les autres se débattent, la différence est

énorme. C'est tellement plus facile d'être objectif lorsqu'il s'agit d'un autre que soi ! Voilà pourquoi il importe de choisir un événement plus ancien, et ainsi de prendre suffisamment de recul pour pouvoir poser de l'extérieur un regard objectif sur les choses.

Il en est ici comme pour la méditation de la Rose-Croix : ce n'est pas le résultat qui compte, mais l'effort. La méditation de la Rose-Croix réveille des forces qui dormaient en nous, et ainsi renforce notre vie intérieure. Avec le travail biographique, c'est l'inverse qui se passe : les forces sont déjà là — ce sont les instincts et les passions, tout ce qui est actif dans la volonté, mais il s'agit cette fois d'y faire pénétrer de la conscience. On envoie la lumière de la conscience dans un domaine où normalement règnent les ténèbres (cf. croquis p.137 A la force qui donne forme au penser et qui intensifie la vie des sentiments vient maintenant s'ajouter la lumière de la conscience dans la sphère de la volonté : et, à lui seul, l'effort fourni y suffit déjà.

Voilà donc la première étape du travail biographique, où il s'agit de fortifier l'observateur intérieur. Il va de soi qu'on n'y consacre pas sa journée tout entière, mais un moment, dont on aura choisi l'heure et la durée, peut-être une dizaine de minutes.

Une fois une certaine maîtrise acquise à ce premier stade, on passe au second ; car cet exercice comporte lui aussi plusieurs étapes. Au cours de la seconde, on apprend à distinguer l'*essentiel* de l'*accessoire*. C'est effectivement faire un pas de plus : objectiver un

épisode et le considérer, ce n'est pas encore savoir ce qu'il avait d'essentiel ou d'inessentiel.

Cette question ne se laisse pas résoudre d'un seul coup ; nombreux sont ceux qui la trouvent si difficile qu'ils renoncent d'emblée à en faire quelque chose : comment, se disent-ils, pourrais-je, moi, juger de l'essentiel et de l'accessoire, mon jugement serait purement subjectif ! Il existe pourtant des moyens pour résoudre ce problème : nous en citerons deux. Il faut tout d'abord bien voir que lorsqu'on se demande si quelque chose est essentiel ou non, il ne s'agit pas de comparer des ordres de grandeur. Un événement tout à fait mineur peut avoir été beaucoup plus important qu'un autre qui, à première vue, paraît capital dans une biographie. Ce sont les conséquences à long terme qu'il s'agit de prendre en compte. Il se peut alors qu'un événement apparemment central dans le déroulement biographique se révèle parfaitement insignifiant. L'éphémère est toujours accessoire. Les choses essentielles sont celles qui tirent à conséquence pour la biographie dans son ensemble, celles qui modifient un tant soit peu la coloration d'une vie. Le second moyen est une question : puis-je dire que tel événement particulier a stimulé la force évolutive, l'agent d'évolution qui est en moi, de façon que j'aie pu faire un pas en avant ? Prenons l'exemple d'une maladie, qui a été l'occasion de certaines pensées, de certains sentiments, qui se sont estompés par la suite. Mais il est possible que la confrontation avec la maladie ait entraîné une modification de l'état d'esprit, du comportement social, voire du caractère. Ceci posé, je puis me

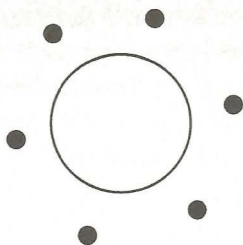


demander ce qui était le plus important : était-ce cette force de développement, qui m'a permis de progresser intérieurement, ou étaient-ce tous les sentiments et les pensées, les souffrances peut-être, que m'a valu la maladie ? Il est évident que les pensées et les sentiments n'étaient que passagers ; la faculté de me développer par contre illumine la suite de ma vie.

Dans ce travail biographique, il faut donc apprendre à repérer des moments de ce genre, qui marquent une étape importante dans le déroulement de la vie : dès lors, on commence aussi à savoir distinguer ce qui est essentiel de ce qui ne l'est pas.

A cette seconde étape en succède une autre, et c'est d'un pas décisif qu'il s'agit. Admettons que l'on considère une situation donnée de sa vie, par exemple celle de ses dix-huit ans, qu'on s'en remémore tous les détails avec précision, qu'on essaie ensuite de passer tout cela au crible pour en extraire l'essentiel (ce qui n'ira peut-être pas du premier coup, mais se dégagera petit à petit) ; et tout d'un coup, cela saute aux yeux : mais voyons, se dit-on, je n'étais pas tout seul dans cette situation-là, il y avait aussi d'autres personnes autour de moi, et si elles n'avaient pas été là, il ne se serait rien passé du tout ! — Je regarde donc quels rapports j'avais avec d'autres personnes, et ce qui se forme, c'est une image, mais une image qui est d'abord totalement fausse. Pourquoi ?

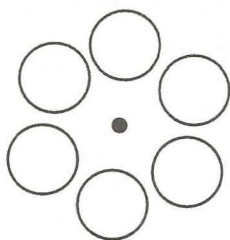
Je me vois, je suis le centre, en plein milieu, énorme, entouré de petits points — les autres. Je suis le personnage principal, les autres ne sont que des figurants.



Cette surestimation de leur propre importance est une donnée commune à tous les êtres humains. C'est une maladie, qui d'une certaine manière a même quelque chose de sain, mais c'est en même temps un passage obligé pour tous les hommes. S'il n'y avait pas au départ cette surestimation, il serait totalement impossible de jamais acquérir ni conscience de soi ni autonomie. Il n'en reste pas moins qu'en réalité on se trompe sur sa propre personne, car sans les autres on serait tout différent de celui qu'on est devenu. Il faut donc surmonter cette erreur.

Arrivé à ce stade du travail biographique, on se rend donc compte qu'on exagère sa propre importance, et c'est là le point de départ de ce que j'aimerais appeler la « redécouverte de son prochain, de ses proches ». Un sentiment se fait jour : si telle ou telle personne n'avait pas joué un certain rôle dans la situation où je me trouvais alors, tout cela ne serait pas arrivé ; sans elle, je ne serais pas devenu celui – ou celle – que je suis aujourd'hui. Quelque chose se met à se modifier dans ma manière de voir : le centre, c'est-à-dire moi-même, s'amenuise de plus en plus, tandis que la périphé-

rie, les autres, deviennent de plus en plus importants, ils perdent le rôle de figurants que je leur avais attribué en me surestimant moi-même.

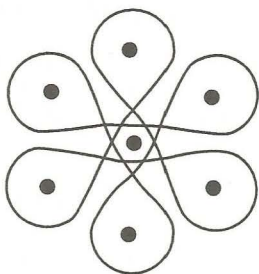


Les choses peuvent alors aller si loin que le centre – moi – disparaît complètement, tandis que les autres gagnent en réalité et en importance, au point qu'il ne reste soudain que le sentiment de son propre néant. Qui suis-je ? se dit-on. Ne suis-je que le produit de ce que d'autres ont fait de moi, une espèce d'agglomérat de toutes sortes d'apports ?

Il s'agit là d'une étape cruciale de cette méditation, qu'il va falloir franchir, mais qui prise en elle-même serait fausse. On ne tardera pas à découvrir qu'on n'a finalement pas disparu ; je suis toujours au centre, là où les choses se jouent et se jugent. Seul un individu peut porter un jugement autonome ; sinon, on ne fait que prendre à son compte le jugement d'un autre. La faculté de juger par soi-même reste au centre – de même que la faculté d'aimer : elle aussi ne peut venir que de moi ; elle ne se commande pas de l'extérieur.

En quoi consiste l'étape suivante ? On reconnaît le caractère fragmentaire de chacune des attitudes

décrites — la première : moi je suis le personnage important, les autres sont des figurants ; la seconde : ce sont les autres qui comptent, je ne suis qu'un zéro ; et on fait une découverte : je suis, mais pas seulement au centre, je suis en même temps dans les autres ; si je n'étais pas en eux aussi, je n'existerais tout simplement pas. On est à la fois au centre et à la périphérie, et on découvre en soi un moi supérieur, que l'on peut aussi nommer le vrai moi, et qui se trouve aussi bien au plus profond de soi-même qu'autour de soi, dans les autres.



On peut encore renforcer le travail biographique dans le sens indiqué en ne s'arrêtant pas à *une seule* situation particulière, mais en englobant progressivement l'ensemble de sa vie dans sa méditation, remontant jusqu'à son enfance. Et petit à petit, c'est tout le panorama de la vie qui apparaît comme fruit de notre travail biographique. Mais encore une fois, il vaudrait mieux ne pas viser d'emblée à un tel objectif, et commencer par une petite tranche de la vie, qui se laissera peu à peu agrandir. On croira peut-être qu'avec une mémoire aussi mauvaise que celle qu'on a, on n'a pas les moyens

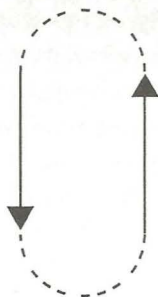


de faire ce travail – mais on aura grand tort. La mémoire dont chacun dispose est beaucoup plus importante que ce que l'on croit au départ ; mais il faut commencer le travail par un bout, puis creuser plus avant. Ici encore, c'est l'effort, et non le résultat, qui compte.

Voilà donc la contrepartie aux exercices décrits au premier chapitre, et qui s'orientaient vers le développement de l'Imagination. S'en tenir exclusivement à ce premier type d'exercices ne ferait qu'accroître l'égoïsme : en effet, ils servent avant tout à renforcer en soi les forces créatrices d'images. En complément, le travail biographique sera indispensable pour faire l'équilibre. Ajouté à d'autres exercices, ce travail méditatif-là mène à ce qu'on nomme l'*Inspiration*, terme qui prend un sens particulier dans ce contexte. Ce que l'on entend ici par Inspiration, c'est en quelque sorte et globalement parlant la faculté d'*entendre*, d'écouter, y compris d'écouter l'autre.

Le travail biographique améliore les *facultés* sociales, parce qu'on y devient attentif au tissu social dans lequel on est imbriqué avec d'autres personnes, ainsi qu'à tout ce qui se déroule dans sa propre biographie.

Mais si l'on pensait maintenant que, puisque la méditation d'une image ne fait qu'augmenter l'égoïsme, on va la laisser tomber pour passer directement au travail biographique, on ferait erreur, bien évidemment. Car à ce stade, on manque encore des forces intérieures indispensables pour dresser le panorama de sa vie. On ne réussirait à créer qu'une image exsangue et creuse, ne débouchant sur rien.



Il faut donc travailler dans une direction afin d'acquérir la force nécessaire, puis ramener l'équilibre à l'aide d'un travail biographique, qui renforce les facultés sociales. Chaque type d'exercices a un aspect partiel que vient renforcer l'autre. Les choses se passent comme lorsqu'on respire. Il faut commencer par prendre une inspiration vigoureuse pour pouvoir ensuite expirer. Inspiration et expiration sont intimement liées et sans cesse confluent l'une dans l'autre.

### *Aspects pratiques*

Voici encore quelques remarques d'ordre pratique concernant les exercices. Il n'est pas bon de se lancer de but en blanc dans une méditation, pas plus d'ailleurs que d'en tâter en quelque sorte du bout des lèvres. On devrait veiller à *commencer* la méditation de manière pleinement *consciente*, en procédant comme lorsqu'on entre dans une chambre : on va vers la porte, on l'ouvre, on entre, puis on referme la porte derrière soi. Et à la fin, c'est la même chose. Lorsque j'ai terminé la méditation, il

me faut veiller à ce qu'elle ne vienne pas empiéter subrepticement sur le reste de ma journée, que je ne me retrouve pas à méditer encore un peu devant mon café au lait. Là aussi, l'image de la porte peut s'avérer utile. On quitte la pièce où l'on s'était retiré pour méditer, et on referme la porte derrière soi, marquant ainsi la fin de la méditation. Il est certes possible d'en laisser un moment résonner l'écho dans son cœur, mais ce qu'il ne faudrait pas, c'est que son contenu déborde sur la vie quotidienne. Un développement harmonieux exige que l'on use consciemment de ces choses.

Et la *position du corps* ? On peut dire que pour les exercices dont il a été question — méditation de la Rose-Croix, maîtrise des pensées, travail biographique —, c'est la position assise qui convient le mieux. Qu'il soit plus difficile de se concentrer lorsqu'on est étendu va de soi, mais on peut toujours essayer. Il y a par contre d'autres méditations, celles par exemple où l'on essaie de saisir consciemment ce qui se passe au moment du réveil ou de l'endormissement, où on est bien entendu couché. La position du corps dépend donc de la nature de la méditation. Ceci vaut d'ailleurs aussi pour d'autres méthodes méditatives, par exemple pour le yoga ; mais pour en comprendre les positions respectives, il faudrait en donner une description détaillée, ce qu'il n'est pas possible de faire ici. En ce qui concerne le chemin initiatique de l'anthroposophie, on peut, d'une manière générale, dire ceci : on commence dans la sphère de l'âme et de l'esprit, dans l'activité pleinement consciente de la pensée, du sentiment, de la volonté. Le plus souvent, on est

assis pendant la méditation, le corps physique est au repos, de façon à ne pas déranger ; c'est cela qui véritablement importe.

Quel est le *meilleur moment* pour méditer ? Cela dépend, bien entendu, de chaque individu. L'un se sent frais et dispos de bon matin, alors que le soir la fatigue l'accable de bonne heure ; l'autre, par contre, met longtemps à se réveiller pour de bon le matin, mais en contre partie il est capable de travailler jusqu'à une heure avancée de la nuit. Malgré tout, le moment matinal qui précède le démarrage des activités journalières se montre très propice à la méditation ; le soir aussi, lorsqu'on a fini sa journée et qu'on peut poser sur elle un regard d'ensemble. On peut sentir qu'à ces moments là s'ouvre un espace particulier, qui se prête mieux à la méditation que par exemple le milieu de la journée, alors qu'on est en plein travail. La fin de l'après-midi offre, elle aussi, un moment favorable. Mais rien n'est prescrit en ce domaine, c'est à chacun de faire ses propres expériences et d'essayer ce qui lui convient personnellement le mieux.

Il a déjà été question de *régularité* dans le travail méditatif ; il faut ajouter à ce sujet la remarque suivante. Un approfondissement, perceptible le lendemain matin, s'opère pendant la nuit. Lorsqu'il y a arrêt dans le travail, donc rupture dans le rythme des exercices, c'est un trou qui se crée, il y a solution de continuité, la nuit suivante ne peut plus faire son œuvre.

Il se peut néanmoins que le sentiment d'avoir mal compris un exercice se fasse jour. Dans ce cas-là, on retourne au stade précédent, celui de l'étude, de



façon à mieux voir ce dont il s'agit. Après quoi, on reprend l'exercice, et on essaie d'établir à nouveau un rythme régulier

Il est toujours possible d'intensifier un exercice, mais il ne saurait y avoir de contrainte extérieure en ce domaine. On décide en toute liberté jusqu'où l'on veut aller.

Une interruption dans la régularité des exercices ne saurait avoir de *conséquences nocives* que lorsque l'intensité du travail méditatif a fait apparaître un organe suprasensible. Dans ce cas, l'interruption équivaldrait à une situation de famine : en effet, l'organe nouvellement formé serait privé de la nourriture vive, celle de la méditation, dont il a besoin, et il s'atrophierait. Mais c'est une chose dont on se rend soi-même compte. Le plus souvent, toutefois, les exercices n'atteignent pas l'intensité nécessaire à la formation effective d'un nouvel organe. Il faut pour cela avoir progressé et atteint un degré supérieur de la pratique méditative.

Quant aux *résultats* escomptés, il importe, comme on l'a déjà dit, de ne pas nourrir de trompeuses espérances. Il arrive en effet bien souvent qu'un résultat se produise précisément là où on s'y attendait le moins. Un exemple : Une dame, qui était l'élève de Rudolf Steiner, faisait ses méditations depuis sept ans déjà, et du mieux qu'elle pouvait. C'était une personne indépendante et fort cultivée. Au cours d'une conversation, elle confia pourtant à Rudolf Steiner qu'elle était fort soucieuse quant aux résultats de ses méditations. Certes, elle avait beaucoup progressé dans son étude de la philosophie et de l'anthroposophie, ce

dont elle était très heureuse. Ses méditations, par contre, ne la menaient nulle part. Rudolf Steiner lui dit alors qu'elle se trompait entièrement, car si elle n'était pas restée aussi fidèle à son travail méditatif, ses autres études seraient restées stériles.

En règle générale, l'effet du travail méditatif se fait sentir là où on ne l'attendait pas. On médite, et voilà qu'il se passe quelque chose dans sa vie qui, autrement, ne se serait pas produit. Ou encore, quelque chose surgit de nuit, pendant qu'on dort, et on émerge un tant soit peu du sommeil, sans pour autant prendre possession de son corps physique. Et c'est le tout début, infiniment discret, d'un état de conscience libéré du corps physique.—Il y a donc bel et bien des résultats, mais là où on ne les attendait pas, ou encore d'une dimension différente de celle qu'on attendait.

Quoi qu'il en soit, la méditation reste une affaire strictement *individuelle*. Il est certes possible de parler avec d'autres personnes de ses expériences, de ses difficultés, etc. ; il est par contre vain de se mettre à méditer « en chœur », avec d'autres personnes, lorsque la méditation individuelle manque de vigueur : elle n'y gagnera rien du tout. Pour obtenir un gain de force, il faut avoir fait soi-même un bon travail, et ensuite on pourra, spirituellement parlant, unir ses forces avec d'autres, en sachant, pour s'être entendu avec eux au préalable, que d'autres travaillent au même moment avec la même méditation. Il s'agit alors d'une collaboration à un niveau supérieur.

De la même manière se pose la question d'un maître. Si l'on va prendre conseil de quelqu'un, cela

ne doit en aucun cas porter atteinte à la liberté individuelle. Personne ne peut faire le travail à ma place ; mais il est possible d'aller demander un avis ou un conseil pour s'orienter auprès de personnes qui sont peut-être plus avancées que soi-même. Le principe en vigueur est ici le suivant : on peut aider quelqu'un à mieux s'aider lui-même.

Une remarque encore au sujet de la *méditation d'une image*. Il est évidemment aussi possible de *méditer une parole* (ou des paroles) en utilisant la technique décrite plus haut pour construire ce type de méditation. On ne se sert alors plus d'une image visuelle, mais de mots, de phrases, ou d'un mantram, et c'est alors plutôt une impression auditive qui se crée. Entre la méditation d'une image et celle d'une parole, le rapport est analogue à celui qui existe entre l'œil et l'oreille. En effet, percevoir quelque chose avec ses yeux est tout autre chose que d'entendre quelque chose avec ses oreilles. On pourrait aussi dire qu'il y a une grande différence entre être aveugle ou sourd. Nos yeux nous donnent l'expérience du monde des couleurs, et c'est à nos oreilles, à nos sens du langage et de la pensée que nous devons l'expérience du monde des sons. Ces deux sphères de la perception agissent de concert et se complètent ; leurs qualités respectives n'en sont pas moins totalement différentes.

Cela veut dire qu'ici aussi il serait bon d'éviter un travail unilatéral, et de pratiquer les deux types de méditation : image d'une part, parole de l'autre. L'une et l'autre ont leurs qualités propres et irremplaçables. Elles se renforcent et se fécondent mutuellement, mais agissent l'une et l'autre dans



une même direction, celle qui augmente l'égoïsme, si du moins l'on s'y cantonne de manière exclusive, sans lui apporter le contrepoids d'un travail biographique tel qu'il a été décrit plus haut.

### *Maîtrise de la volonté*

La maîtrise des pensées représente une aide pour la méditation de la Rose-Croix. Il existe aussi des exercices qui peuvent seconder le travail biographique ; en effet, nombreux sont ceux qui ont beaucoup de mal à entreprendre directement une rétrospective de leur vie. Aussi existe-t-il des degrés préparatoires : deux d'entre eux vont être décrits ci-dessous.

Ce sont des exercices qui visent à la maîtrise de la volonté. C'est un domaine où l'on se heurte de nos jours essentiellement à deux obstacles majeurs. Le premier est une paralysie de la volonté. On prend la décision de faire telle ou telle chose, mais on ne la fait pas ; on ne bouge pas, il ne se passe rien. Le second est une espèce de manie de l'action, où on s'active fébrilement du matin au soir, on se grise de sa propre activité, et où on se trouve subitement, au moment où il n'y a plus rien à faire, devant un vide complet. Ce sont là des extrêmes, l'un et l'autre symptomatiques d'un manque de volonté autonome. Une volonté indépendante procède d'une décision lucide et pondérée, qui se traduit ensuite par un acte correspondant et effectif.

Nombreux sont pourtant ceux qui ne connaissent même pas cette forme de volonté. Ils n'agissent que par habitude, par sentiment du devoir, ils n'ont en eux aucune force d'initiative personnelle,



ils satisfont l'attente de leur entourage, et c'est tout. Bien sûr, ces actes répondent à une nécessité sociale, et il n'est pas question de les condamner. Il est néanmoins possible de faire quelque chose en l'absence de tout motif ou attente extérieurs, quelque chose qu'on décide de faire tout à fait librement, de sa propre initiative.

Voici donc le petit exercice en question : on se fixe une tâche précise pour le lendemain matin, par exemple nouer deux fois au lieu d'une les lacets de ses chaussures – une bricole, donc, quelque chose de parfaitement insignifiant, extérieurement parlant, que l'on est seul à déterminer ; la nuit se passe, le lendemain arrive, on se rappelle ce qu'on a décidé de faire, et on le fait.

Mais il arrive bien souvent que, le lendemain, on s'aperçoive à un moment quelconque qu'on a tout simplement oublié de faire ce qu'on avait décidé. Singulière expérience, dont il ne faudrait pas croire qu'elle reste l'apanage des négligents : cela peut, au début, arriver à tout un chacun. Car nous agissons presque toujours, et sans nous en rendre compte, en vertu d'une certaine routine, d'obligations extérieures, d'habitudes invétérées, etc. L'exercice de maîtrise de la volonté va permettre d'accomplir une action dont on aura pris soi-même l'entière initiative. On établit alors un rapport plus objectif avec soi-même, et il devient plus facile de prendre du recul, de poser sur soi un regard plus objectif lors du travail biographique.

Un second exercice consiste à modifier certaines habitudes, de propos délibéré. Tout être humain a certains comportements, certains traits caractéris-

tiques, certains gestes, certaines manières de s'exprimer qui lui sont propres, qui remontent à son enfance, et qu'il a le plus souvent copiés sur ses parents ou ses maîtres. L'exercice consiste à prendre conscience d'une petite particularité de ce genre et à essayer de la modifier ; on décide par exemple de renoncer à utiliser pendant un mois tel mot qu'on a constamment à la bouche, et de le remplacer par un autre.

On pourrait croire que rien n'est plus facile : mais pas du tout ! D'une part, en effet, les habitudes sont profondément incrustées, et de l'autre, on remarque une résistance intérieure, comme si une voix étrangère disait : je suis comme je suis, et je le reste. C'est cette résistance qu'il va falloir battre en brèche.

Mais une autre expérience montre qu'il est quand même possible de faire quelque chose, qu'on peut se transformer et façonner soi-même la substance de sa vie personnelle. Et de là sourd une force qui, toute modeste qu'elle est, va apporter son aide dans le travail biographique.

moins l'on a de maîtrise de soi, moins l'on fait pénétrer de lumière dans la sphère obscure de la volonté, moins l'on sera en mesure d'avoir une vue d'ensemble de sa biographie personnelle.

On touche ici à tout ce qui concerne la forme qu'on veut donner à sa vie, à la sphère au sein de laquelle on en vient peu à peu à percevoir de plus en plus distinctement que l'on suit un chemin de développement intérieur. Pour imparfait qu'il soit, ce chemin n'en conduit pas moins à notre propre moi supérieur, qui commence à se révéler à qui fait de sa propre vie la substance de son travail méditatif.

### III

#### Le chemin vers le moi supérieur

La voie suivie jusqu'ici a entraîné une double conséquence : d'une part, l'éveil en moi de forces précédemment endormies, de l'autre, une vision nouvelle de ma biographie. J'avais cru jusque-là que rien, dans le monde où je vis, n'était plus important que la conscience de ma propre personne, que ce que j'appelle « moi » ; et voici qu'un fait nouveau s'impose à ma conscience : le monde qui m'entoure est en réalité une partie de moi-même, et ma petite conscience égocentrique est en fait extensible, au point de pouvoir inclure les autres, ceux avec qui je suis en rapport. C'est un autre « moi », un moi supérieur qui se laisse ici sourdement pressentir — on n'en a pas une perception très nette, mais on pressent quelque chose de vaste, d'où rien n'est exclu. Et on sent bien que la capacité intérieure individuelle de développement n'est pas étrangère au rapport qui existe entre la conscience de sa petite personne, au centre, et toute la périphérie. Mais quelle est en réalité l'origine de cette capacité de développement, cette force de croissance ?

Lorsque je fais retour sur moi-même, remontant aussi loin que possible dans ma vie passée, et que je me demande à quel moment la force qui m'a fait progresser, la force de croissance de l'homme en devenir, a été la plus grande, la réponse ne fait aucun doute : c'est pendant les trois premières années de la vie de tout être humain que cette force est à son maximum. En général, il ne reste pas le moindre souvenir de cette période-là, et pourtant, lorsqu'on regarde bien ce qui se passe chez le petit enfant pendant ses trois premières années, on voit des progrès qui se font à pas de géant, et en l'absence de toute réflexion consciente, de toute conscience subjective.

On voit le petit enfant se dresser sur ses jambes, se mettre à marcher — s'il ne le faisait pas, il serait obligé de ramper sa vie entière, son potentiel d'évolution serait extrêmement réduit. La station verticale offre des possibilités évolutives fondamentales pour toute la vie. La force qui rend ce développement possible est exactement la même que celle qui sera plus tard mise en œuvre dans la méditation de la Rose Croix : c'est la force de l'homme en devenir. Elle s'exerce dans l'inconscience chez le petit enfant, mais l'exercice, là aussi, joue un rôle important : que d'essais, que d'efforts jusqu'à ce que l'enfant, vacillant tout d'abord, puis de plus en plus ferme, se tienne enfin debout, fasse ses premiers pas ! Et cette joie radieuse de l'enfant lorsqu'il sait marcher comme un grand !

On peut dire la même chose de l'apprentissage du langage et de la pensée. Là aussi, les progrès s'accomplissent à pas de géant, établissant les bases de tout ce qui va suivre.



Cette force de croissance qu'on voit si puissamment à l'œuvre chez le petit enfant est comparable à celle que perçoit en lui l'adulte dont la conscience subjective a atteint son plein développement. Les recherches du scientifique de l'esprit qu'était Rudolf Steiner nous valent à ce sujet une découverte intéressante, qui me paraît mériter qu'on en fasse ici état :

« On voit que l'homme accomplit des choses de la plus haute importance pendant les trois premières années de sa vie. Il travaille à son propre développement selon les lois d'une sagesse supérieure. Si c'était de son intelligence que dépendaient les choses, il serait incapable de venir à bout de ce qu'il lui faut accomplir dans ses premières années *sans* que son intelligence entre en jeu. Pourquoi ces choses se font-elles ainsi, à partir des profondeurs inconscientes de l'âme ? La raison en est que pendant les premières années de sa vie, l'être humain est, avec son âme, avec son être tout entier, bien plus étroitement lié aux mondes spirituels des Hiérarchies supérieures qu'il ne le sera par la suite. [...] Alors que ce que nous nommons « l'aura enfantine » plane autour de l'enfant pendant ses premières années comme une puissance merveilleuse, à la fois humaine et surhumaine et, du fait qu'elle est l'élément supérieur de l'être humain, se prolonge et pénètre partout dans le monde spirituel, cette aura pénètre et s'enfonce davantage dans l'être humain au moment précis où commence son souvenir. [...] Chez le tout jeune enfant, les choses se passent encore tout autrement. Il vit dans un monde semblable à celui du rêve. La sagesse qui est à l'œuvre

dans la manière dont il travaille à son être n'est pas *en lui*. La puissance et l'ampleur en dépassent de loin toute la sagesse consciente qui apparaîtra plus tard. Cette sagesse supérieure va s'obscurcir pour l'âme humaine qui, par la suite, la troque contre la conscience. [...]

« Ce dont l'enfant dispose à un degré suprême, cette activité en lui qui est l'œuvre d'un moi encore directement lié à des mondes supérieurs, cela demeure, dans une certaine mesure, même plus tard dans la vie, malgré les changements dont nous avons parlé. »<sup>11</sup>

Le lien que nous avons avec le monde spirituel est donc le prix que nous avons payé pour acquérir une conscience subjective. Est-ce à dire pour autant que les forces spirituelles de croissance ont complètement tari ? Non, pas tout à fait : un filet coule toujours, mais ce n'est plus d'abondance, comme pendant les trois premières années. Mais alors, ces forces, où donc les trouver chez l'être humain adulte ?

On les trouve chez celui qui, loin de se contenter de ce qu'il est, de céder à l'inertie, cherche à se dépasser lui-même, et qui se dit : Je ne peux pas rester tel que je suis, ce que je suis actuellement n'est qu'une mauvaise copie de moi-même. — C'est à ce point que l'adulte commence, figurément parlant, à se mettre debout, à marcher en mettant lui-même en œuvre la force qui lui permet de se développer. Cette capacité à se saisir soi-même par la peau du cou et à se réveiller, c'est ce qui montre que la source des forces de croissance n'est pas tarie. Mais on trouve bien d'autres signes encore de sa présence.

Il existe, dans le corps physique de chacun de nous, une force qu'on pourrait nommer « force d'autoguérison ». Elle se manifeste là, par exemple, où une petite blessure guérit d'elle-même, sans remède, sans traitement médical. On dirait un petit miracle : on s'est blessé, pas bien gravement, et quelques jours plus tard, la blessure a tout simplement disparu sans laisser la moindre trace. Tout l'être humain, l'organisme corporel tout entier intervient, répare et rétablit une de ses petites parties qui s'était altérée, qui était en quelque sorte sortie de l'ensemble. D'ailleurs, dans une maladie, il y a toujours une partie du corps qui se détache de l'ensemble, tandis que la guérison rétablit la cohésion du tout. Aucun processus de guérison n'est concevable sans cette force d'autoguérison.

Tout être humain dispose de cette force, à un degré variable selon les individus. Et cette force de guérison, c'est celle-là même qui agit aussi bien chez le petit enfant que chez l'adulte qui se met moralement debout, et que dans le travail méditatif de celui qui est engagé dans un chemin de connaissance. Ce sont là différents aspects de l'homme en devenir.

Nous nous approchons maintenant peu à peu de la nature réelle de l'homme supérieur, du moi supérieur. Avec l'apparition de la conscience subjective, l'action des forces supérieures s'affaiblit en l'être humain, mais il ne saurait pour autant être question de renoncer à cette conscience subjective : elle est le fondement de notre discernement, de notre libre arbitre.

La question qui maintenant se pose est celle-ci : comment me relierai-je à nouveau aux forces



supérieures dont l'action était si puissamment efficace dans ma petite enfance, tout en gardant ma conscience subjective, la conscience de moi-même ? Or cette question, c'est celle du chemin qui mène au moi supérieur. Mais ce chemin n'a rien d'égoïste, car le moi supérieur n'est pas circonscrit par l'individu : le travail biographique a permis de s'en rendre compte ; il vit tout autant à la périphérie. Mais cette périphérie ne se limite pas au contexte social immédiat : on découvre peu à peu qu'on est lié à toute l'humanité, à toute la nature, tout aussi indispensable à notre existence que le sont nos voisins immédiats. Le moi supérieur vit à la fois dans la conscience de ma petite personne et dans la vaste sphère de tout ce qui vit.

On peut acquérir une conscience plus claire de son lien avec la nature lorsqu'on se représente à quel point le milieu dans lequel on a grandi nuance le caractère, selon qu'on a grandi dans une grande ville, par exemple, ou dans un village alpin. Tout le champ des *impressions sensorielles* est différent si mon enfance a été entourée du bruissement des forêts, des prés et des torrents d'un paysage montagnard, ou si j'ai grandi dans l'atmosphère d'une grande ville, avec sa circulation, ses lumières électriques, ses rues encaissées entre des gratte-ciel. Ces impressions ont laissé sur moi leur empreinte, au même titre que les êtres proches. Lorsqu'on prend bien conscience de ces choses, on se rend compte que le rapport qu'on a avec le monde se fonde sur des impressions sensorielles. On s'aperçoit donc que tout le domaine de l'expérience sensorielle est une partie intégrante du chemin qui conduit vers le



moi supérieur, et plus on fait d'efforts de conscience dans ce domaine, plus l'expérience que l'on pourra faire du moi supérieur gagnera en clarté.

### *Entraînement à l'esprit positif*

Lorsqu'on commence à s'intéresser de plus près au domaine des perceptions sensorielles, on ne tarde pas à s'apercevoir que ces perceptions restent habituellement très superficielles. On découvre qu'on porte rarement un regard *authentiquement intéressé* sur la nature, voire sur ses semblables. Ce n'est souvent qu'un élan égoïste, qu'une sympathie orientée qui m'amène à prêter davantage d'attention à telle ou telle chose, telle ou telle personne, et c'est alors, dans la majorité des cas, parce que ces personnes ou ces choses sont importantes *pour moi*, parce que j'ai envie de les *posséder*. Avec cette sympathie égoïste, je suis encore loin d'une relation vraie avec mon entourage, tout autant, d'ailleurs, qu'avec une antipathie systématique, une attitude de rejet qui, elle, dresse un écran impénétrable entre l'autre – homme ou objet – et ma propre perception.

Cette situation, nous la connaissons pratiquement tous, car nul n'est exempt d'instincts égoïstes, mais il existe un moyen de progresser quand même : il s'agit de cultiver en soi l'esprit positif, ce que l'on appelle parfois « l'exercice de la positivité ».

Les exercices précédemment décrits – maîtrise de la pensée et maîtrise de la volonté – étaient destinés

à renforcer les facultés *intérieures* de l'individu, le premier dans la sphère de la pensée, le second dans celle de la volonté. Ce nouvel exercice, lui, est destiné à intensifier la qualité des rapports de l'individu avec le monde *extérieur*, avec ses semblables et avec tout son entourage.

Il serait possible, au premier abord, d'entendre par esprit positif le simple fait d'accepter l'autre tel qu'il est, sans plus. Il va de soi que l'exercice implique qu'on s'interdise de penser ou de dire quoi que ce soit de négatif au sujet de quelqu'un d'autre ; mais cela ne veut pas dire qu'il faille faire comme si ces aspects négatifs n'existaient pas. Cet exercice va beaucoup plus loin. Il s'agit d'une part de voir les ombres, les côtés moins reluisants, mais de l'autre il s'agit aussi de *découvrir* réellement le côté positif, sans que cela empêche de se rendre compte des défauts. Je ne peux pas prétendre avoir un esprit positif tant que je n'ai pas découvert chez l'autre quelque chose de réellement nouveau, quelque chose de positif qui était resté jusque-là invisible à mes yeux. C'est à ce moment-là seulement que je peux parler de « positivité ». C'est en faisant cette découverte que je renforce en moi les facultés perceptives, et que je me retrouve un peu plus éveillé.

Mais ce n'est là qu'un premier pas, et il faut aller plus loin. Il est en effet possible d'intérioriser la découverte qu'on vient de faire, de l'imprégner de sensibilité : dès lors, elle aide à découvrir d'autres éléments positifs. Intériorisé, l'esprit positif renforce l'acuité de la perception et la qualité de l'intérêt pour l'autre. Si on a commencé par avoir des

rapports très négatifs avec quelqu'un, que par la suite on a été amené à découvrir quelque aspect effectivement positif en lui, on constatera, en faisant ce pas de plus, qu'il y a encore bien d'autres éléments positifs à découvrir chez cette même personne. Et ce qui apparaît là, c'est une espèce de « respiration de l'âme » : d'abord une expiration intensifiée, une extériorisation dans l'acte de perception, où on découvre quelque chose de nouveau, qu'ensuite on inspire, qu'on intériorise après quoi, ayant augmenté ses forces, on ressort, prêt à faire encore de nouvelles découvertes.

On peut, dans un premier temps, faire de cette respiration de l'âme un objet d'exercice dans le domaine des relations humaines, mais le processus s'applique aussi à toutes les impressions sensorielles qui nous viennent des différents règnes de la nature, couleurs, sons, etc. On découvre que jusque-là, on ne les avait pas vraiment perçues ; on passe devant les choses, on sait qu'elles sont là, on les prend telles quelles, mais en vérité elles nous laissent indifférents. On tire un rideau, pour ne pas être submergé par un déluge d'impressions. Exercer l'esprit positif permet de maîtriser cette situation, et de la vaincre. On découvre de nouvelles choses, et les perceptions se font plus intenses, on voit cette fleur-ci, cet arbre-là, telle couleur particulière, et chaque découverte, lorsqu'on l'intériorise, engendre la faculté de faire sienne une nouvelle découverte. L'individu enrichit ainsi ses rapports avec son environnement, si bien qu'il découvre à quel point il lui est lié. C'est un chemin menant à son propre moi supérieur, qui vit tout autant dans le monde alentour qu'en lui-même.

*Acquisition d'un idéalisme individuel*

Il faut à ce chemin vers le monde extérieur un chemin complémentaire, celui de la force intérieure. Deux voies mènent au moi supérieur. Il est possible de les suivre séparément pour commencer, mais il suffit d'avoir cheminé un tant soit peu pour constater qu'une paralysie s'installe si on s'en tient à une seule d'entre elles.

Exercer l'esprit positif, c'est suivre la voie vers l'extérieur, où le monde perçu, les autres hommes, la nature, sont véritablement pris au sérieux et deviennent expérience intérieure, où la faculté de perception, l'intérêt pour le monde se renforcent. — L'autre voie, c'est en moi-même que je la suis, indépendamment du monde extérieur. Cette voie-là, on pourrait l'appeler celle de *l'idéalisme*.

Mais il en va de l'idéalisme comme de la « positivité » : il en existe une forme authentique et une forme fallacieuse. Inauthentique, l'esprit positif trouve d'emblée que tout va bien, il s'accommode de tout sans vraiment s'y intéresser. — Inauthentique, l'idéalisme se trouve chez celui qui a des idées, des images idéales de ce que le monde devrait être, de ce qu'il *devrait* être lui-même et, par-dessus tout, de ce que devraient être les autres. Ce genre d'idéal va tout naturellement de pair avec beaucoup d'enthousiasme, sans qu'on fasse le moindre effort pour se changer soi-même. On est tout feu tout flammes pour ses propres idéaux, mais on ne remue pas le petit doigt pour corriger quoi que ce soit en soi. Cet idéalisme s'embrase aussi facilement qu'un feu de paille et, comme lui, ne fait pas long feu.



Cet « idéalisme - feu de paille » se trouve tout particulièrement chez les jeunes. Ils ne se sont donné aucune peine pour l'acquérir ; leurs idéaux sont élevés, mais sans le moindre prolongement concret en eux-mêmes, sans la moindre réalisation intérieure. On pourrait aussi parler d'idéalisme congénital : on sait qu'il apparaît surtout dans les jeunes années. — Elle seule, cette forme d'idéalisme ne suffit pas : ce qui est requis, c'est un idéalisme entièrement nouveau : un idéalisme *conquis* au prix de gros efforts, de victoires sur soi-même ; un idéalisme qui me conduit à me dépasser moi-même, qui aspire à être actif en moi. — Je vois devant moi des idéaux élevés, mais leur raison d'être est de m'inciter à me développer moi-même, à progresser, à me dépasser, à ne pas me contenter de ce que je suis à l'heure actuelle.

« L'idéalisme - feu de paille » manque toujours de modestie et, le plus souvent, c'est des autres qu'il exige qu'ils se corrigent. Par contre, l'idéalisme acquis par mes propres efforts est plein de modestie, car sa réalisation prend du temps ; il exige, lui, que moi-même je me change. Qu'est-ce à dire ? C'est que cet « idéalisme - feu de paille » ne nous fait pas progresser d'un pouce sur le chemin méditatif de la connaissance ; car on a beau prendre feu et flammes pour des connaissances spirituelles, en réalité, il ne se passe rien du tout.

Le vrai chemin de la connaissance exige que l'on grandisse, qu'on se dépasse constamment soi-même, qu'on se perçoive soi-même, puis se détache de cette perception, qu'on ajoute enfin quelque chose de nouveau. — Or ce geste, c'est exactement celui qui se trouve dans la méditation

de la Rose-Croix décrite au premier chapitre : l'image de la croix noire inclut celui qui médite, c'est tout ce qui en lui doit mourir et doit être vaincu. Par contre, les roses rouges qui s'épanouissent contiennent le secret de ce qu'on fait de soi-même, de tout ce qui est dépassement de soi.

La méditation de la Rose-Croix, image du développement de l'homme en devenir, peut être bien plus qu'une simple image, elle peut être l'expression profondément ressentie d'une réalité vivante concrète.

La conquête individuelle d'un idéal – l'idéalisme acquis – est un chemin qui conduit au détachement de soi, au renoncement à certaines choses de façon qu'à leur place en éclosent de nouvelles, ou encore à la transformation directe de quelque chose de vieux en quelque chose de nouveau. Nous avons tous en nous des choses à transformer, mais aussi des choses à dépouiller, du vieux qu'on laisse mourir pour faire place à du neuf.

Ces deux voies se complètent, celle de la « positivité » – Rudolf Steiner l'appelle « la voie de la pensée » –, celle de l'idéalisme individuel acquis – que Rudolf Steiner appelle « la voie de la volonté ». Toutes deux mènent à des expériences dont il sera plus précisément question dans le chapitre suivant<sup>12</sup>.

On peut, dans un premier temps, suivre l'une ou l'autre de ces voies, sans s'occuper de la seconde ; il est possible de choisir la voie du développement intérieur, celle de l'idéalisme acquis. Mais si on en oublie de tenir compte de ses semblables, on court le risque d'un appauvrissement spirituel et humain, parce que l'esprit positif, l'autre chemin, est absent.

Si par contre on se limite au chemin extérieur, et qu'on s'exerce à l'esprit positif, à la recherche des aspects positifs chez l'autre sans travailler à son propre développement, on a vite fait de s'enliser, d'être incapable de faire un pas de plus : on manque de la force personnelle nécessaire pour transformer en quelque chose de positif les obstacles, les oppositions et les échecs. — La force intérieure acquise doit se mettre au service du monde extérieur, et vice versa.

Il se passe quelque chose d'analogue dans le développement du petit enfant. L'enfant commence par se mettre debout, ne puisant qu'en ses seules ressources : c'est l'aspect intérieur. Puis il apprend à parler. S'il restait uniquement replié sur lui-même, il n'apprendrait jamais à parler. Il lui faut s'ouvrir entièrement vers le monde et écouter parler les autres, et c'est ainsi qu'il apprend lui-même à parler couramment. On peut donc dire que ces deux orientations existent déjà à l'état de germe et agissent sous une forme inconsciente chez le tout jeune enfant, et qu'elles agissent encore chez l'adulte qui s'engage sur le chemin méditatif de la connaissance ; ce sont alors les forces qui avaient permis le développement de l'enfant qui, métamorphosées, sont toujours agissantes.

## IV

### Expérience du Christ

On peut se demander depuis quand, historiquement parlant, le chemin du développement intérieur est accessible à l'être humain. On peut dire, sans se tromper, qu'il l'était déjà il y a deux cents ans. Il l'était aussi, encore qu'avec quelques nuances, au Moyen Age. Mais dès qu'on remonte aux périodes préchrétiennes, on se trouve devant une situation totalement différente. Il est clair que les forces de croissance et de progrès étaient déjà présentes dans l'Antiquité, chez les Grecs, les Egyptiens et d'autres peuples hautement civilisés, et ceci aussi bien chez le petit enfant que chez l'initié adulte, mais ces forces venaient de l'extérieur, du milieu social, groupe, tribu ou peuple, auquel on appartenait. Pendant la période hellénistique encore, l'individu était ainsi porté par les forces de son milieu. En ces temps-là, le jugement individuel ne jouait pas encore de rôle déterminant. La conscience collective de la tribu à laquelle on appartenait par sa naissance réglait et dirigeait l'action de l'individu. On peut donc dire que la source



agissante des forces de développement était à l'extérieur, et non pas à l'intérieur de l'individu. Dans les centres de Mystères préchrétiens, c'étaient les prêtres dirigeants qui, en représentants et pour le bien de la collectivité tribale, décidaient de l'admission des disciples, sans que soit prise en compte la quête de l'individu. Avant toute autre chose, il fallait faire disparaître toute conscience de la personnalité individuelle, afin que l'individu puisse devenir l'instrument et l'organe de sa tribu ou de son peuple. Les forces d'évolution ne passaient pas encore par le chas étroit du moi individuel pour agir.

Il faudra attendre Socrate pour trouver ces forces de développement individuelles, qui par moments expriment quelque chose qui vient vraiment de lui. Il reste pourtant certains passages essentiels de ses dialogues où il parle d'une force supra-individuelle, du *daimon*<sup>13</sup>. Une comparaison entre les témoignages des temps préchrétiens et ceux de l'ère chrétienne montre qu'un changement décisif a eu lieu : il est inséparable de l'impulsion majeure que représente le christianisme.

Un événement particulier eut lieu au tournant de l'ère chrétienne, c'est celui dont il est dit, dans le prologue de l'Évangile de Jean, que le Verbe, qui était en l'origine et par lequel tout est advenu, est devenu chair et a séjourné parmi nous<sup>14</sup>. — Et maintenant, cette force, par laquelle tout ce qui existe a été fait, elle est présente en tout un chacun parmi les hommes. Le Verbe de l'univers agit désormais en chaque être humain, dans le rythme pendulaire précédemment décrit entre l'intérieur et l'extérieur.

Lorsque des hommes lèvent les yeux vers le créateur divin, le fondement originel de l'univers entier, le divin prend la forme de « Dieu le Père » dans leur conscience. Le Père vit et agit comme cause première et fondamentale dans toute existence, mais ne vient pas se concentrer, s'individualiser dans un être humain particulier. Or c'est précisément là le cœur, le sens déterminant de l'avènement du Christ. Le « Verbe » créateur (Logos), à partir de qui tout est advenu, est venu, lors du baptême dans le Jourdain, habiter un homme particulier nommé Jésus de Nazareth, devenu de ce fait Jésus-Christ, à la fois « fils » de Dieu et « fils de l'homme ». Par sa passion, sa mort sur la croix, sa victoire sur la mort dans la Résurrection, le Ressuscité est devenu l'agent d'évolution qui pénètre et agit au sein de l'humanité dans son ensemble et de chaque individu particulier ; il est véritablement *amour*, l'être capable de susciter la victoire sur soi-même, la force de sacrifice, la compréhension de ses semblables et de toutes les créatures de l'univers. Le Christ est la puissance évolutive présente et disponible en chaque être humain et dans toute l'humanité.

Il était déjà là avant l'ère chrétienne, comme on le savait dans les anciens Mystères, mais c'était de l'extérieur qu'il agissait alors. En ces temps-là, ceux qui aspiraient à un développement supérieur étaient obligés de se tourner vers l'extérieur ; c'étaient des forces extérieures, non encore individualisées, qui les portaient. Puis vint le grand retournement ; depuis lors, le Christ pénètre dans le moi individuel, pour peu que l'individu s'efforce

de le trouver. Le Christ n'impose pas sa présence. — Paul a décrit cela par ces termes: « Pas moi, le Christ en moi. »

Ceci va permettre de caractériser avec davantage de précision les deux voies décrites au troisième chapitre : celle qui va vers l'extérieur (chemin de la « positivité »), et celle qui va vers l'intérieur (chemin de l'idéalisme individuel acquis).

Dire que je peux trouver le Christ en moi, que je n'ai pas besoin pour cela des autres, c'est faire une erreur. On peut trouver le Christ en soi, mais seulement si on le trouve aussi en l'autre. Que se passe-t-il lorsqu'on se contente de chercher le Christ en soi-même, sans s'intéresser à la réalité essentielle qui vit en son semblable ? — Cette tendance peut s'observer dans de nombreuses expériences religieuses qui passent, elles aussi, pour des expériences du Christ. Une expérience intime, qui a pu être à l'origine tout à fait authentique, ne trouve pas la voie qui lui permettrait de reprendre vie dans les rapports concrets avec d'autres personnes, dans la rencontre humaine, où le Christ devient perceptible dans le prochain ; il ne reste alors que le sentiment d'un moment de félicité, nettement teinté d'égoïsme.

Il y a deux voies, toutes deux mènent au Christ — au Christ en l'autre et au Christ en soi, en la faculté de développer sa propre vie. Les deux voies coopèrent pour devenir une voie, et ainsi seulement devenir vraies. Ce qui vient d'être décrit sous une forme conceptuelle est le début d'une expérience intérieure que l'on peut mener plus loin, par étapes successives.



La première possibilité, c'est de chercher à comprendre le Christ, et ainsi de s'en approcher. Il s'agit là d'une appréhension progressive de *l'idée du Christ*, de son rôle et de son action dans l'histoire et dans l'individu. Cela peut prendre une forme de plus en plus saisissable, de plus en plus distincte, au point de se transformer en quelque chose que je voudrais appeler *l'impulsion du Christ*. A ce point-là, l'idée commence à devenir réalité, elle est plus que simple pensée. Au pas suivant – le troisième et dernier – apparaît la *rencontre du Christ* ; elle devient possible lorsque l'impulsion est devenue de plus en plus agissante.

Au début, l'idée du Christ sera peut-être très floue, du fait qu'il n'est pas encore possible de la saisir autrement qu'en pensée. On comprend bien qu'il s'agit d'une idée d'une grandeur infinie, et pourtant, elle reste pendant longtemps extrêmement ténue. Il n'y a là rien qui doive inquiéter, au contraire, c'est une belle et bonne chose que cette lente émergence de la compréhension, avec cette disponibilité totale capable d'accueillir ce qui pourra venir.

Le pas suivant exige un *renforcement* de l'initiative personnelle. C'est cela, et uniquement cela, qui peut transformer l'idée en impulsion. Sans initiative personnelle, les efforts nécessaires pour comprendre sont impossibles. Une fois acquise, la compréhension peut rester longtemps en quelque sorte dans la coulisse, sans entraîner de conséquences particulières pour la vie personnelle. Mais la compréhension véritable contient déjà l'impulsion en germe, car elle aspire à devenir pleine réalité. Cependant



une telle compréhension, tout imprégnée de volonté, devenue question personnelle de vie ou de mort, ne vient pas toute seule. Elle est conquête, et ne peut s'acquérir autrement que par un accroissement de la force d'initiative.

Il faut toutefois que l'initiative suive, elle aussi, un mouvement pendulaire, où alternent le geste vers l'intérieur visant à consolider les forces de développement personnelles, et le geste vers l'extérieur, où l'on s'immerge au milieu de ses semblables. L'impulsion du Christ commence alors à faire partie de la vie personnelle, des pensées, des sentiments, de la volonté, mais cette expérience reste tout d'abord d'ordre général : non qu'elle soit ténue, mais elle reste générale. C'est une force spirituelle dont on a une connaissance très précise, mais elle reste d'ordre général. Que faut-il entendre par « général », dans notre contexte ?

Général, c'est par exemple lorsque je suis retiré dans ma chambre, seul, et que je pense à toute l'humanité. Ce sera déjà plus concret si j'en viens à penser à certaines personnes qui me sont plus familières. Mais ces personnes ne sont pas là, elles sont loin de moi, peut-être même à l'étranger. Imaginons qu'ensuite la porte s'ouvre, qu'un ami entre dans la pièce et que je parle avec lui. On peut maintenant comparer ce troisième stade avec celui du début. Lorsque c'est à l'humanité tout entière que je pense, je reste entièrement dans le domaine conceptuel, le domaine général, mais cela inclut toute l'humanité. Ce qui est général n'a donc d'existence que dans la pensée, ce qui ne veut pas dire que cela n'a pas d'importance. Le pas suivant

me fait aller du général au particulier et c'est l'inverse de la démarche scientifique moderne, où on part d'une observation de détail pour aboutir à des lois générales. La science de l'esprit part du général et progresse lentement vers le particulier : on pense tout d'abord à l'humanité tout entière, et une rencontre concrète est tout à fait impossible ; et puis, l'ami frappe à la porte, il entre, et la rencontre directe a lieu, de personne à personne.

Il en va exactement de même lorsque c'est de l'entité du Christ qu'il s'agit. Les choses peuvent en rester au stade de l'idée, et cela est parfaitement fondé, et reste légitime toute une vie durant. L'idée peut ensuite se condenser et devenir l'impulsion du Christ. Mais cette impulsion peut fort bien garder pendant longtemps un caractère très général, et cela ne veut pas dire que quelque chose ne va pas ; il faut en effet pouvoir grandir avec cette impulsion, partager entièrement son processus de condensation. Et alors vient le stade de la rencontre directe, de personne à personne, comme avec un ami.

Le Christ n'apparaît alors pas en chair et en os, comme il y a près de deux mille ans, lorsqu'il vivait parmi les hommes en Jésus de Nazareth. Et pourtant, dans cette rencontre, sa présence est tout aussi concrète que lorsque je me trouve en face d'un ami qui vient me rendre visite. L'expérience laisse une impression tout à fait distincte : je sais qu'il est là parce qu'il me voit, donc que je suis vu par lui, et que ce regard est un acte, une expérience que je puis partager consciemment. Il vit alors en moi.

Lorsque l'expérience se limite à une vision de quelque chose qui ressemble à un phénomène

physique, d'une forme de lumière, par exemple, il se peut qu'on ait affaire soit à tout autre chose, soit à un stade avant-coureur de la rencontre à proprement parler avec « le regard qui me voit », de l'expérience du « je suis vu ». Bien que la rencontre du Christ soit une rencontre d'être à être, uniquement en âme et en esprit, elle est si concrète, si dense, qu'elle semble se passer comme à la frontière du monde physique sensible, à un moment précis, un jour bien déterminé.

Le déroulement de la rencontre est toujours tout à fait individualisé, différent selon les personnes. On peut dire toutefois qu'en règle générale elle ne se produit que dans des cas où il a fallu traverser personnellement de terribles épreuves, et passer par un point zéro. Un peu comme dans la méditation de la Rose-Croix, où on se trouve devant l'image d'une croix noire qui représente un seuil, un point d'intersection, on peut se trouver dans la vie devant un point mort, un néant absolu où, semble-t-il, rien ne va plus. Atteindre à l'extrême limite du désespoir, à l'impuissance totale, au moment où on n'a plus qu'une envie, c'est d'abandonner, de mettre fin à sa propre vie — et pourtant tenir bon, essayer, de toutes ses forces d'homme, de sortir de là : alors, il peut arriver que le Christ soudain soit présent, comme un ami, directement perceptible dans l'instant. Angelus Silesius dit cela de la façon suivante<sup>15</sup> :

« La croix du Golgotha  
ne peut te délivrer du mal,  
si elle n'est pas dressée  
aussi en toi. »

De nombreux récits n'ont cessé de témoigner de cet instant, que favorisent les temps d'extrême détresse, les guerres, etc. ; mais cet instant n'est pourtant, lui aussi, qu'un début. Et qui croirait avoir atteint par là au but suprême, à l'ultime degré de la félicité, ferait certainement erreur. Si l'événement n'est pas le commencement d'un nouveau chemin, tout se volatilise, il ne reste plus rien.

Cette rencontre du Christ amène à se poser une question cruciale : faut-il absolument qu'un long chemin ardu, progressif, méthodique d'efforts méditatifs de connaissance la précède, faut-il que l'on passe par la méditation de la Rose-Croix, la maîtrise des pensées, la rétrospective biographique, etc. ? Eh bien non ! La rencontre peut se produire chez quelqu'un qui n'a jamais médité, chez n'importe qui, au moment le plus inattendu. Mais alors, dira-t-on, quel est donc le rôle du chemin méditatif de connaissance par rapport à cette rencontre avec le Christ ?

La rencontre ne s'obtient pas parce qu'on la veut soi-même à tout prix, pas plus qu'on n'obtient la visite d'un ami par contrainte. L'initiative, c'est le Christ qui la prend : c'est Lui qui décide s'il veut venir chez moi. Si la rencontre a lieu, c'est une grâce. Et elle peut se passer chez plusieurs personnes à la fois, car telle est l'infinie grandeur du Christ qu'il lui est possible d'être au même moment auprès de l'un et de l'autre.

Or celui qui a fait au préalable les intenses efforts exigés par le double chemin méditatif – vers l'intérieur et vers l'extérieur – qui mène à la connaissance, s'est préparé au moment où cet Être vient à



sa rencontre. Le chemin méditatif de la connaissance nous aide à comprendre et à poursuivre le travail en puisant à cette source. Jusque-là, on ne ressentait que confusément en soi la présence de cette force évolutive qui agit chez le petit enfant, qui est active dans chaque méditation, dont l'action peut se révéler dans les rapports avec ses semblables, aussi bien dans le travail biographique intérieur que dans l'attitude positive face au monde extérieur. Et voici que cette force prend la forme d'un être. La qualité en est devenue familière, si bien qu'on n'est pas tenté de jouir de cette félicité et de croiser les bras. Il n'en reste pas moins que s'il est possible de préparer la rencontre, il n'est pas possible de la provoquer.

Un événement de cette sorte agit ensuite tout au long d'une existence terrestre, et cela peut arriver à n'importe qui, n'importe quand, à partir du moment — approximatif — où on est entré dans sa dix-huitième année. C'est quelque chose qui ne s'éloigne pas au fur et à mesure que le temps passe, mais qui reste toujours présent, pour peu qu'on l'évoque en esprit. Le temps devient espace spirituel, de telle façon que l'événement passé reste présent dans l'immédiat et offre à l'individu des forces sans cesse renouvelées, qui servent à façonner sa propre vie.

Et en même temps, il est toujours possible de s'assurer qu'on ne s'est pas fourvoyé. Car nul n'est à l'abri de l'erreur. On peut être centré sur soi-même au point de s'écarter de la vérité. On s'aperçoit alors que la rencontre du Christ s'estompe, se retire quelque peu de la conscience. Elle ne disparaît

jamais complètement, mais il peut arriver que nos erreurs la voilent. Voilà pourquoi il est nécessaire de chercher dans le moment présent, dans chaque situation concrète de la vie, l'occasion de renouveler cette rencontre du Christ.

Il est évident que nous n'avons fait qu'esquisser, dans la mesure où il est possible de le faire sous cette forme, le domaine des expériences du Christ.

Le propos de ces pages était de montrer le rapport entre le chemin méditatif d'accès à la connaissance que propose l'anthroposophie et les expériences que l'on peut faire de la proximité du Christ. Pour qui vraiment la cherche, cette présence peut accompagner tous les stades précédemment décrits du chemin qui mène à la connaissance.

## Notes

- (1) *L'éducation de l'enfant à la lumière de la science de l'esprit*, (in GA 34). En français aux éditions Triades.
- (2) *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ou l'initiation* GA 10. En français dans différentes traductions aux éditions Triades, aux éditions anthroposophiques romandes et aux éditions Novalis.
- (3) Carneri (1821-1909).
- (4) Arthur Schopenhauer (1788-1860), dans le volume VII des œuvres complètes : *Metaphysische Grundlage*.
- (5) Gotthold Ephraïm Lessing (1729-1781) dans *L'éducation du genre humain*.
- (6) Allusion aux phases antérieures, suprasensibles, de l'évolution de la Terre, dont Rudolf Steiner parle longuement dans son ouvrage *la Science de l'occulte*.
- (7) La prophétesse Manto dans *Faust II*.
- (8) Dans les *Maximes en prose*.
- (9) Il s'agit du passage que nous publions dans le présent ouvrage ( page 57 à 67 )
- (10) Cf. note 2 : voir page 17 aux Éditions Triades.

- (11) *Les guides spirituels de l'homme et de l'humanité* (GA 15, 1911). Éditions anthroposophiques romandes, 1985.
- (12) *Der innere Aspekt des sozialen Rätsels* (GA 193) : conférence du 11 février 1919. Non traduite.
- (13) Cf. les descriptions qu'en donne Platon dans son *Apologie de Socrate* 31, Gallimard, Paris, Bibliothèque de la Pléiade, tome 1, pp. 168 sq. -ainsi que dans *Phèdre* 242, tome 2, pp. 29 sq.
- (14) Cf. la traduction de Gérard Klockenbring, Éditions Iona, Paris 1985.
- (15) Angelus Silesius, *Le pèlerin chérubinique*, Éditions Aubier, Paris, 1946, p. 71.





## Rudolf Steiner

Né en 1861 à Kraljevec (dans l'actuelle Slovénie). Études techniques et scientifiques à Vienne. En 1891, il obtient

le doctorat en philosophie à Rostock. Il est le plus jeune collaborateur aux archives de Goethe à Weimar où, de 1890 à 1897, il est chargé de l'édition des écrits scientifiques de Goethe. Rédacteur, écrivain, conférencier, il enseigne à l'Université populaire de Berlin.

Il ouvre une voie moderne d'approche des réalités spirituelles : l'anthroposophie, qu'il présente dans ses livres et dans près de 6 000 conférences faites dans toute l'Europe devant les publics les plus variés.

Il conçoit et construit le Goetheanum à Dornach près de Bâle, à la fois université, centre de recherche et théâtre. Il innove et rénove dans de multiples domaines de la vie sociale : la sociologie, la pédagogie (écoles Waldorf), la pédagogie curative, la médecine et la pharmacie (Weleda), l'agriculture biodynamique (label Demeter), l'architecture, le théâtre, etc.

Il meurt à Dornach en 1925.

L'édition complète de son œuvre en allemand (écrits et conférences) comprend 350 volumes dont une bonne partie est déjà traduite dans de nombreuses langues.

## Bibliographie

Ouvrages parus aux Éditions anthroposophiques romandes (E.A.R.), Novalis (N), Triades (T), Les Trois Arches (TA.).

### **Quelques ouvrages de Rudolf Steiner sur le développement spirituel et la méditation :**

COMMENT ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES DES MONDES SUPÉRIEURS OU L'INITIATION, 1904-1908.

Traduit dans plus de trente langues, ce livre est considéré comme l'apport fondamental de Rudolf Steiner sur le sujet. Il décrit de nombreux exercices de concentration et de méditation, qui permettent un travail régulier et méthodique sur soi-même et le développement progressif d'organes de perceptions spirituels ; les effets de ces exercices, ainsi que les dangers et les déviations possibles, sont décrits avec soin. (E.A.R.), (N), (T).

LES DEGRÉS DE LA CONNAISSANCE SUPÉRIEURE, 1905-1908.

Suite de l'ouvrage précédent, ce petit livre décrit comment on peut atteindre, par le travail intérieur, les formes élargies de la conscience que Steiner appelle l'Imagination, l'Inspiration et l'Intuition. (E.A.R.).

LA SCIENCE DE L'OCCULTE, 1910.

Un des sommets de la spiritualité au XX<sup>e</sup> siècle. Steiner y développe une approche rigoureuse des réalités occultes. Il décrit la nature suprasensible de l'être humain, la vie après la mort, puis l'évolution du cosmos et de la Terre.

Le dernier chapitre est consacré au travail méditatif et au chemin de développement. (E.A.R.) (T).

UN CHEMIN VERS LA CONNAISSANCE DE SOI, 1912.

LE SEUIL DU MONDE SPIRITUEL, 1913.

Deux ensembles de courts textes qui présentent sous la forme de méditations un chemin d'approche intérieure de l'être humain et de l'univers à partir de la vision spirituelle. (E.A.R.)

IMAGINATION, INSPIRATION, INTUITION. 6 conférences, 1923.

Six conférences faites pour le grand public, où Steiner présente de façon vivante et concrète les étapes du développement intérieur et l'intensification progressive des facultés de l'âme qui résulte de la pratique d'exercices intérieurs. (E.A.R.)

LA CULTURE PRATIQUE DE LA PENSÉE, LA NERVOSITÉ ET LE MOI, LES TEMPÉRAMEMENTS.

Un petit livre plein de conseils concrets et simples pour développer une pensée pratique et objective, qui se libère de ses préjugés. (E.A.R.)

MACROCOSME ET MICROCOSME. 11 conférences, 1910.

Ce cycle de conférences traite de l'initiation en comparant les deux voies que l'on pratiquait dans les Mystères de l'antiquité : l'une menant au microcosme, l'autre au macrocosme. Il montre comment la méditation développe des organes spirituels dans l'âme. (E.A.R.)

DU DÉVELOPPEMENT OCCULTE DE L'HOMME. 10 conférences, 1913.

Quelle signification et quelles conséquences a le développement ésotérique sur le corps physique, sur la mémoire, la volonté, l'égoïsme, etc.

Ces conférences s'adressent à ceux qui pratiquent un entraînement spirituel, et cherchent à le faire de façon plus consciente (E.A.R.)

LA CONNAISSANCE INITIATIQUE. 13 conférences, 1923.  
Comment élargir sa conscience sans perdre pour autant la lucidité propre à la connaissance scientifique ? Steiner répond ici soigneusement à cette question, en montrant comment la conscience se modifie au cours des époques historiques, ainsi que dans le sommeil, le rêve, et au cours du périple de l'âme après la mort. (T.)

#### LES SIX EXERCICES

Pour la connaissance des exercices dont la pratique est conseillée à ceux qui suivent un développement spirituel. (TA)

#### Ouvrages d'autres auteurs :

Bernard Lievegoed

L'HOMME SUR LE SEUIL

ou le pari du développement intérieur. (TA)

Jörgen Smit

CHEMIN INTÉRIEUR ET PRATIQUE DE LA VIE. (TA)

Geneviève et Paul-Henri Bideau

UNE BIOGRAPHIE DE RUDOLF STEINER. (N)

Simonne Rihouët-Coroze

QUI ÉTAIT RUDOLF STEINER ? (T)



L'OEUVRE ÉCRITE DE RUDOLF STEINER  
en langue française  
(début 1997)

La numérotation est celle de l'édition intégrale en allemand (GA).

- In GA 1 Introduction et notes à la « Métamorphose des plantes » et au « Traité des couleurs » de Goethe, (1883, 1891, 1895) (T)
- GA 2 Une théorie de la connaissance chez Goethe, 1886 (E.A.R.).
- GA 3 Vérité et science, 1892 (E.A.R.).
- GA 4 La philosophie de la liberté, 1894 (E.A.R.), (N).
- GA 5 Nietzsche, un homme en lutte contre son temps, 1895 (E.A.R.).
- GA 6 Goethe et sa conception du monde, 1897 (E.A.R.).
- GA 7 Mystique et anthroposophie, 1901 (E.A.R.).
- GA 8 Le christianisme et les mystères antiques, 1902 (E.A.R.).
- GA 9 Théosophie, 1904 (E.A.R.) (N), (T).
- GA 10 Comment acquiert-on des connaissances sur les mondes supérieurs, ou l'initiation, 1904-1908 (E.A.R.), (N), (T).
- GA 11 La chronique de l'Akasha, 1904-1908 (E.A.R.).
- GA 12 Les degrés de la connaissance supérieure, 1905-1908 (E.A.R.).
- GA 13 La science de l'occulte, 1910 (T), (E.A.R.).

- GA 14 Quatre Drames-Mystères, 1910-1913, (T).  
GA 15 Les guides spirituels de l'homme et de l'humanité, 1911 (E.A.R.).  
in GA 40 Le calendrier de l'âme, 1921 (E.A.R.).  
GA 16 Un chemin vers la connaissance de soi, 1912 (E.A.R.).  
GA 17 Le seuil du monde spirituel, 1913 (E.A.R.).  
GA 18 Les énigmes de la philosophie, 1914 (E.A.R.).  
GA 21 Des énigmes de l'âme, 1917 (E.A.R.).  
GA 22 L'esprit de Goethe, 1918 (E.A.R.).  
GA 23 Éléments fondamentaux pour la solution du problème social, 1919 (E.A.R.).  
in GA 24 Treize articles commentaires, 1919-1921  
GA 27 Données de base pour un élargissement de l'art de guérir, 1925, en collaboration avec la doctoresse Ita Wegman (T).  
GA 28 Autobiographie, 1923-1925 (E.A.R.).

Les éditions TRIADES publient des ouvrages de spiritualité centrés sur l'anthroposophie et les impulsions sociales qui en découlent : pédagogie, médecine, arts, nature, christianisme, etc.

Envoi gratuit du catalogue sur demande

Achevé d'imprimer en mars 1997  
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery  
58500 Clamecy  
Dépôt légal : mars 1997  
Numéro d'impression : 702109

*Imprimé en France*



Rudolf Steiner

Comment s'éduquer soi-même



Les conditions de la formation  
occulte



La méditation de la Rose-Croix



Six exercices complémentaires



L'investigation des mondes  
suprasensibles



Jörgen Smit

Méditation et expérience du  
Christ



*Pour les auteurs, la méditation est un chemin difficile, mais sûr, vers la connaissance de soi et du monde. Elle implique un travail régulier de développement intérieur, qui mène par étapes de la conscience habituelle à une conscience éveillée au spirituel. Ce petit livre est une introduction à cette forme exigeante d'auto-éducation.*

ISBN : 2-85248-188-X



9 782852 481886

50 F.

