

Méditation et santé

Effets sur les composantes essentielles de l'être humain

Anna-Katharina Dehmelt

Le résultat de la méditation sur la santé du méditant est certes connu, mais reste pourtant largement inexploré. Des effets encourageant l'état de santé ont été propagés dans diverses méditations orientées ; la pratique méditative court nonobstant de cette manière le danger de devenir étrangère à son contexte spirituel. Cette relation spirituelle est néanmoins décisive dans la méditation anthroposophique. Sur la base d'une image spirituelle de l'être humain, se laissent révéler ensuite divers effets sur les composantes suprasensibles essentielles de l'être humain.

Depuis des millénaires, la pratique de la méditation est un chemin d'expérience intérieure de contenus religieux ou spirituels. Dans l'hindouisme, on s'efforce à s'immerger dans Brahman, le fondement originel du monde ; dans le bouddhisme, il s'agit de libération de toutes les attaches et de l'entrée dans le nirvana et dans le christianisme, d'allumer l'étincelle divine au plus intime de soi. Les techniques méditatives étaient souvent pratiquées dans les ashrams ou monastères ; elles n'étaient pas publiquement accessibles et leur expérience était associée à des mises à l'épreuve, degrés de maturité et élections. Publiquement, en tous cas pour les adeptes d'une religion, des rituels étaient pratiqués et aussi des prières transmises à la communauté et souvent récitées en commun.

Pour l'Occident imprégné du christianisme, qui prie à l'église mais n'a pas appris à méditer, il se peut que la première grande ouverture sur la pratique méditative ait eu lieu en 1893 lors du congrès mondial des religions à Chicago. Le moine hindou Vivakananda y prit la parole ; c'est lui qui, dans les années suivantes, apporta la méditation orientale en Amérique. On ne sait pas si la Société théosophique faisait partie des initiateurs de ce congrès, quoi qu'il en soit elle a créé le climat spirituel pour une telle rencontre. Dans les décennies qui suivirent, de plus en plus d'écoles de méditation orientale virent le jour, tout d'abord et avant tout aux USA. Par la rencontre des moines chrétiens avec le bouddhisme zen, se développèrent en Europe aussi des formes de méditations, qui furent fortement influencées dans leur pratique par le zen et le bouddhisme, mais elles se rattachaient au christianisme par leurs contenus. Sans cesse encore la méditation restait insérée dans un contexte religieux ou spirituel selon le cas.

La méditation transcendante, de fondation hindouiste et pratiquée par quelques grands popes veilla dans les années 60 à faire connaître et répandre la méditation en Europe. Ici se profilait pour la première fois une pratique méditative en tant que telle — certes il y avait encore une référence à des arrière-plans spirituels, mais l'intérêt général consistait d'abord à méditer.

À la fin des années 70, enfin, Jon Kabat-Zinn fondait son programme de *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* : un échantillonnage de pratiques méditatives, qui étaient certes empruntées au corpus de la pratique méditative bouddhique ou hindouiste, mais dont les arrière-plans spirituels religieux n'étaient plus indispensables à leur mise en œuvre. La pratique méditative y est censée soutenir la santé et la guérison, ainsi qu'alléger le stress et soulager la douleur. Jon Kabat-Zinn l'a développée dans sa clinique pour des patients qu'il ne voulait pas voir confronter à des questions spirituelles. Le programme MBSR renferme des méditations, dans lesquelles le corps ou la respiration servent, en tant qu'objets de méditation et dans une pratique de l'attention qui a rencontré ces dernières années une puissante diffusion. Les effets sur la santé sont bien étudiés et statistiquement étayés, même si, de temps en temps, il existe des méta-investigations qui tiennent cependant l'efficacité définitive pour limitée.¹ Pourtant écoles de MBSR et d'attention sont soutenues par les caisses de maladie et parfois proposées par les entreprises à leurs employés.²

¹ Voir par exemple Ulrich Ott : *Méditation pour les sceptiques*, Munich 2010.

² Voir par exemple : Nadja Rosman/Paul Kohtes : *Avec attention dans la direction*. Stuttgart 2014.

Cette tendance a adopté une telle dynamiques ces derniers temps que, de la part du mouvement de l'attention lui-même la question a été posée de savoir si le détachement complet de la méditation de ses arrières-plans spirituels, était tenable à la longue³ et aussi si, éventuellement, l'on pouvait en faire un mauvais usage dans l'intention de contredire l'orientation spirituelle, par exemple pour augmenter la productivité des collaborateurs d'une entreprise en même temps que les exploiter.⁴

La pratique méditative fondée par Rudolf Steiner resta quant à elle largement inaperçue du public. Elle demeura plongée dans une grande discrétion dans sa pratique, jusqu'à il y a quelques années — malgré quelques méditations déterminées et destinées au public par Steiner — et fut maintenue en étroite relation avec l'élaboration de l'anthroposophie. Le centre de gravité reposait dans la mise en exercice d'une pénétration consciente du monde spirituel décrite par Rudolf Steiner dans ses ouvrages. Les effets en retour sur la santé du corps et de l'âme furent peut-être vécus, mais non formulés ou bien même non-explorés et seulement très rarement intentionnellement mis en œuvre dans le contexte de la médecine anthroposophique.

Le contexte spirituel

Ce qui s'est donc effectué dans ces cent dernières années en dehors de la méditation anthroposophique, c'est le détachement presque total de la pratique méditative de son contexte spirituel et un changement de perspective, lors duquel on a interrogé l'efficacité de la méditation sur la santé, sur l'équanimité de l'âme et la capacité de résistance. Il se peut que de tels aspects aient aussi joué autrefois un rôle dans les Ashrams et monastères, mais ils ne se trouvaient pas au centre des intérêts poursuivis et ne donnaient pas le branle pour méditer. Mais tout un chacun qui a pour lui-même édifié une certaine pratique méditative, c'est égal quelle nuance, sait qu'il peut l'accomplir avec force de vie et confiance, malgré quelques crises occasionnelles. D'où cela provient-il ? Cette question est à peine posée. Une époque, dans laquelle on médite librement, ne peut prouver la relation entre méditation et santé qu'au moyen de recherches empiriques. Avec cela elle n'éclaire encore rien du tout bien sûr. Là-dedans, les mesures exactes de la tension musculaire se modifiant, de la fréquence des battements cardiaques ou de l'activité ondulatoire cérébrale, n'y changent rien. Cette preuve *ne* montre *que* l'activité de l'âme et de l'esprit agit quotidiennement sur les événements corporels et mène, selon les circonstances, à ce que pendant la méditation, on allume un appareil de mesure qui signale par des bips la tension musculaire, la fréquence cardiaque et l'onde cérébrale se modifiant dans la direction souhaitée. Avec cela on reste complètement aveugles aux aspects spirituels ou, tout au moins, on les recouvre et en même temps, un principe central de la méditation cesse d'être en vigueur, à savoir la pure conduite intérieure de l'activité méditative se voit abandonnée au profit du monde extérieur et ce sont de tout autres points de vue qui reprennent la main, comme si la concentration intérieurement éprouvée ou l'harmonie ressentie, en devenaient l'échelle de mesure. Si la gouvernance de l'activité méditative est abandonnée au monde extérieur, alors l'accès aux aspects spirituels s'en retrouve aussi bouché.

Ces aspects spirituels de l'activité méditative sont décrits différemment par divers courants spirituels. Si l'on demande à un Bouddhiste, *qui* véritablement médite, il répondra autrement qu'un chrétien ou un anthroposophe. Pourtant tous trois devraient décrire la même expérience — qu'ils ne font que conceptualiser différemment chacun.

Nous tentons de considérer la question de la relation entre méditation et santé dans ce qui suit à l'intérieur de l'image anthroposophique de l'être humain. Celle-ci renferme en soi une dimension spirituelle car

³ Voir par exemple : Paul Grossmann : *Le boom devient de plus en plus sauvage* dans *Psychologie aujourd'hui*, 1/2016 ou bien sur la feuille d'annonce du congrès *Méditation et science* lors duquel Jon Kabat-Zinn parlera du phénomène du « *MacMindfulness* ».

⁴ Voir par exemple Bodo Mrozek & Maximilian Probt : *Ils sont tous online*, dans *Die Zeit* 13/20.3.2014.

spiritualité et unité de l'être humain et du monde sont prédisposées en elle. Ainsi de la même façon que le corps physique de l'être humain provient de l'ensemble du monde physique, l'organisation de vie de l'être humain, son corps éthérique, est inséré dans les conformités aux lois agissant dans l'ensemble de la nature — en particulier dans le monde végétal et le monde des éléments — et son corps astral, qui imprègne le costume de l'âme et la forme de conscience, provient d'une vaste sphère qui, dans la tradition, atteint jusque les étoiles. Corps physique, corps éthérique et corps astral sont évolutivement et aussi individuellement délimités à chaque fois de manière différente, ou selon le cas insérés dans leur environnement et se sont organisés d'une manière telle, lors de l'évolution de l'humanité, qu'ils peuvent désormais porter un je humain qui, de son côté, provient d'une essence d'inhérence spirituelle ou divine⁵. Mais pour cela des sacrifices furent nécessaires : le corps physique est assujéti à la mort, le corps éthérique, de par sa nature propre, véritablement de pure santé, peut être sujet aux maladies et le corps astral, rend possible l'erreur et le manquement moral. Mais de ce fait seulement, le je humain devient autonome et libre⁶. Mais en même temps, il est originaire d'une essence d'inhérence spirituelle ou divine du Je-cosmique et en reçoit, de ce fait son incarnation dans le corps physique, éthérique et astral, une vertu d'activité immanente dans le monde. Pour cette vertu d'activité, il peut utiliser son corps physique, éthérique et astral qui le relie à chaque fois à l'environnement respectif. Ainsi, en tant qu'individu, il est pourtant rattaché à la totalité universelle.

Troubles lors de l'activité de méditation

À partir de la perspective anthroposophique, c'est le je qui médite. Qu'il bande son attention, en se concentrant sur une simple forme géométrique, ou bien soit qu'il se détende en laissant les objets de sa conscience passer devant lui, ou en arrive au calme plat, soit qu'il place un contenu au centre de sa méditation ou bien est carrément en quête de tout contenu : c'est toujours le je qui exerce ou contrôle ce processus ou événement. Cela devient le plus évident lors des perturbations de ce processus. Celles-ci sont originaires de trois domaines différentes.

C'est tout d'abord notre conscience qui s'arrête aux stimulations extérieures. Elle entend les bruits dans son champ d'écoute, ressent chaleur et froid, reste fixée à quelque chose de gênant dans le genou... et ainsi de suite. Ici se révèle la dynamique propre au corps astral, qui constamment délivre des perceptions et à celles-ci n'a de cesse de réagir : en étant contrarié, mécontent ou intéressé. Ces processus se déroulent donc constamment sans notre intercession et dans la méditation, ou mieux, dans son champ avancé, se révèlent eux-mêmes. Pouvoir relâcher la réaction arbitraire et l'identification avec ce qui stimule extérieurement, crée une disjonction entre je et corps astral, qui dans le quotidien se trouvent étroitement engainés l'un dans l'autre. Au moyen de cette disjonction, le je est renforcé, mais en même temps le corps astral est relaxé, tandis que ses dynamiques propres peuvent continuer de fonctionner désormais dans le vide.

Un second domaine de perturbations vient de nos images mnémoniques. Elles ont aussi une dynamique propre et montent arbitrairement à la conscience — et inopinément, nous nous retrouvons dans une histoire vécue antérieurement. Ces images mnémoniques reposent dans une couche plus profonde, non plus dans le corps astral, mais dans le corps éthérique. Elles représentent l'aspect culturel du corps éthérique par rapport à son aspect naturel qui lui fait pendant, auquel nous sommes redevables de nos forces de vie et surtout de notre vivacité. Tandis que l'aspect culturel du corps éthérique entre en activité, des forces éthériques sont cependant consommées et le sommeil s'avère ensuite nécessaire pour restaurer les forces éthériques consommées. Si nous faisons des exercices pour que ces images s'abandonnent à elles-mêmes, au lieu d'en épuiser le caractère imagé, nous donnons alors au corps éthérique la possibilité de se restaurer lui-même.

⁵ Ou encore : « étincelle divine du Je », représentant de l'humanité ou Christ, *ndt*.

⁶ Voir au sujet de ce contexte le chapitre « l'évolution du monde et de l'être humain » dans Rudolf Steiner : *la science de l'occulte en esquisse* (GA 13), Dornach 1989.

En troisième lieu, c'est le corps physique lui-même qui peut troubler la méditation. Soudainement, nous sentons des tensions, souvent c'est le dos qui nous tracasse et nous pensons, après quelques minutes, ne plus pouvoir restés assis calmement. Ici aussi la méditation peut conduire à un relâchement des tensions qui, de fait, provoque un délasserment ; mais parfois il peut être bon de réaliser pour cela des exercices propres, par exemple à partir de l'eurythmie ou du yoga.

Les divers cheminements méditatifs se débrouillent différemment de ces perturbations. Dans la méditation orientale, c'est le relâchement de tous les troubles qui se trouve au premier plan, ce par quoi elle s'accompagne d'une bonne connaissance de ces troubles. Elle stimule constamment un processus de libération intérieure qui ensuite peut aussi devenir actif dans la quotidien. Dans la méditation occidentale, en particulier dans la méditation anthroposophique, on exerce carrément le renforcement des processus et événements de la conscience dirigée par le je. De ce fait, ils sont toujours imprégnés par le je et toutes les perturbations qui ne le sont pas, finissent pas céder le pas et disparaître⁷. L'expérience montre qu'une combinaison des deux orientations s'avère féconde.

L'ordre des composantes essentielles

La fréquentation exercée et le surmontement progressif des perturbations décrites met en ordre les circonstances dans et entre les composantes spirituelles essentielles de l'être humain. Par dessus le marché, dans l'anthroposophie, il existe aussi une série d'exercices qui ordonnent spécialement et quotidiennement le corps astral et le corps éthérique. Des diverses possibilités d'exercices pour mettre en ordre les composantes essentielles, on ne citera ici que celles relevant du point de vue des exercices auxiliaires et de l'examen vespéral à rebours des événements vécus dans la journée. Les exercices auxiliaires mettent en ordre les fonctions dynamiques de l'âme : penser, sentir et vouloir⁸. En me concentrant et en pensant sur mon objet, je n'apprends pas seulement à organiser mon je-pensant, mais encore j'apprends à connaître aussi les perturbations et dérapages de mon corps astral. Quelque chose d'analogue prévaut aussi pour les troubles du sentir et du vouloir, dont on apprend, à l'appui d'un recours aux forces de mise en ordre provenant de l'âme au moyen du je [le fameux contrôle de soi, *ndt*], à prendre conscience et à maîtriser ces troubles et à les laisser tomber.

Lors de l'examen imagé vespéral, par contre, c'est plutôt le monde des images mnémoniques qui, non seulement est mis en ordre, mais plus encore, au moyen de la *vision à rebours* — donc selon un ordre inverse à celui de son déroulement de la journée — se voit contrecarré et labouré entièrement à fond. Ici aussi c'est un appel au je éminemment renforcé, mais aussi de manière à ce qu'il se dépêtre hors de cette trame éthérique mnémonique, parfois tempétueuse et garde le contrôle de la nef. Car il reste conscient de lui-même tout en évitant la dynamique propre à cette trame éthérique. Une fine observation peut remarquer à l'issue de la vision vespérale à rebours, comment le corps éthérique se libère en se dilatant et en résolvant

⁷ C'est ici un point crucial qui fait de l'anthroposophie un cheminement réellement scientifique et moderne : dans la réflexion et dans la méditation, rien ne doit être à tout moment évacuer de la conscience bien au contraire. Ce fait condamne d'emblée des méthode de méditation qui, au moyen d'images irréelles « bricolées » par le méditant, à sa propre convenance jusqu'au point d'agir dans l'inconscient de sa volonté. Dans des milieux sociaux où la hiérarchie prime sur la liberté, il va de soi que ces dernières méthodes mènent à une évolution spirituelle contraire à celle exigée par l'époque actuelles. *ndt*

⁸ À l'endroit cité précédemment, pp.329 et suiv.

Il faut signaler ici que de tels exercices « annexes » sont d'utilité courante, **voire même « publique »**, pour n'importe qui en dehors même du contexte méditatif, car ils facilitent les relations sociales, spécialement celles qui doivent régner, par exemple, dans un groupe d'études anthroposophiques, si l'on veut vraiment que le travail soit fécond. Il existe même un exercice globale dit de « positivité », souvent oublié, qui provient directement de l'esprit de *La philosophie de la liberté* et qui convient particulièrement à l'atmosphère de « fin d'un temps », de notre époque, petite anticipation du grand chambardement universel à la fin de la cinquième époque post-atlantéenne décrit par la Révélation de Jean. *ndt*

des nœuds de fixation que nous lui imposons constamment par notre conscience. Il peut alors se remettre à respirer amplement⁹.

Ainsi ces méditations mènent-elles à un renforcement du Je et à sa libération à partir du corps astral, du corps éthérique et du corps physique. La recherche sur la résilience — et donc l'exploration de processus qui rendent l'être humain résistant et le maintiennent en bonne santé¹⁰ — a montré de manière multiple qu'un Je autonome renforce la totalité de la conduite de vie et l'organisme¹¹. La détermination arbitraire ou l'entourage social affaiblit tout l'organisme et peut mener au stress ou finalement [à sa forme aiguë d'apparition moderne, *ndt*] le *burn-out*. Dans le renforcement du Je dans son autonomie de manière à ce qu'il soit en situation d'organiser les événements et processus extérieurs au lieu de s'y soumettre, se trouve la raison de la santé corporelle et de celle de l'âme, en particulier lorsqu'en même temps les composantes spirituelles essentielles sont remises en ordre et purifiées¹².

Les composantes spirituelles essentielles en sont aussi stimulées à leur tour pour réordonner leurs interaction mutuelle. Qu'elles ne se comportent pas harmonieusement les unes avec les autres, mais au contraire s'interpénètrent trop fortement ou trop faiblement, c'est, pour le préciser, la cause centrale de la maladie¹³. Autrement qu'en médecine anthroposophique, dans laquelle ces décalages sont traités alors que l'organisme est excité de l'extérieur, dans la médiation, le comportement des composantes essentielles se corrige de lui-même et se produit à partir d'incitations intérieures provenant du Je conscient. Ici aussi, il s'agit d'incitations qui permettent de mettre en activité des forces agissant au sein des composantes et de les ordonner selon la conformité propre à leurs lois.

Avenir des nouvelles forces

L'activité méditative concerne le soutien apporté à la santé mais encore d'un autre côté, au moyen d'un supplément de forces qui agissent à la façon d'un courant rendant de fait plus sain l'astral, l'éthérique et finalement le corps physique. La méditation anthroposophique fait cela d'une manière particulièrement marquée — il est vrai que dans ce domaine, il n'existe que peu de recherches. Le principe en est cependant reconnu.

Pour préciser : lorsque la méditation agit sur l'apaisement des dynamiques propres émanant des corps physique, éthérique et astral et se consacre à un contenu spirituel, cela agit de ce côté en retour sur les corps physique, éthérique et astral.

⁹ Il est important de rappeler ici que pour Rudolf Steiner, l'état de conscience de veille réflexive correspond, sur le plan organique de la vie inconsciente naturelle au corps éthérique, à un arrêt, voir à un recul contractif de l'activité de celui-ci, la conscience de veille réflexive provoque dans le corps éthérique des **nœuds de coagulation mortifère** qui « plombent » la trame éthérique, ce qui explique d'ailleurs réellement le vieillissement biochimique naturel (d'origine luciférienne), car à la longue on en meurt tout simplement ! Se libérer quotidiennement de ces nœuds, le soir, permet de disposer d'un corps éthérique renforcée dans son activité naturelle curative, « re-dilaté » et rendu ainsi disponible dans sa dimension archétype cosmique. *ndt*

¹⁰ Voir par exemple, Annegret Rümke : *Entretiens de burn-out*, Stuttgart 2012.

¹¹ À ce propos, Rudolf Steiner a signalé que les grands « saints » de l'histoire de l'Église catholique, et je pense ici tout particulièrement à un « saint » au-dessus de tout soupçon, comme Saint François, disposait d'un Je tel qu'aucune infection ne pouvait les atteindre dans leur corps, malgré les conditions de vie parfois déplorables qu'ils menaient : la légende dorée signale cela en rappelant que Saint François eut, par exemple, le don de faire des guérisons miraculeuses à l'instar du Christ et même de changer l'eau en vin et autres (Jaques de Voragine : *La légende dorée*, Garnier Flammarion poche 1967- tome II, pp.254-266). *ndt*

¹² Voir Rudolf Steiner, la 12^{ème} conférence de l'Évangile de Jean (**GA 103**) où il développe l'effet *cathartique* sur le corps astral produit par l'étude sérieuse et appliquée de la philosophie de la liberté. *ndt*

¹³ Voir au sujet de la totalité de ce contexte, Rudolf Steiner & Ita Wegmann : *Fondements d'un élargissement de l'art de guérir*, (**GA 27**), Dornach 1991.

Généralement, on peut dire effectivement que des images, couleurs et autres agissent sur le corps éthérique, paroles et sentences sur le corps astral.

Dans la méditation du Rose-Croix¹⁴, par exemple, la méditation des couleurs est stimulée car elle est reliée à un certain sens. On peut à l'occasion percevoir directement comment ces couleurs agissent sur son propre éthérique, en le pénétrant de qualité et de vertu. Quelque chose de similaire vaut pour des formes colorées comme l'étoile à 5 branches que Steiner a incité à méditer avec des couleurs¹⁵. Une parole de méditation comme « *Si la paix de l'âme calme l'esprit* »¹⁶, agit sur le corps astral auquel des forces d'âme telles que le calme, la patience ou la paix, lui sont fournies, non pas sous forme de représentations ou de simples objets de conscience mais comme de véritables puissances universelles agissantes — sous la condition que la parole est effectivement méditée et pas seulement pensée. De nombreuses paroles-sentences de Steiner comme « *Dans le pure rayonnement de la lumière* »¹⁷, les deux plans s'expriment en associant une qualité imagée avec une vertu d'âme et d'esprit.

Il faudrait explorer dans ce domaine quelles couleurs, formes, tonalités etc. agissent sur le corps éthérique et quelles qualités d'âme agissent sur le corps astral. À l'occasion de telles expériences se révéleraient utiles pour les thérapie artistiques, quand bien même cela fait assurément une différence de savoir si c'est en peignant une couleur¹⁸ ou bien purement au travers de la conscience.

L'unité de l'être humain et du monde

Un troisième domaine est encore à mentionner qui est agissant aussi pour apporter de nouvelles forces de santé, plus saines pour le corps et l'âme à côté de celles apportées aux corps physique, éthérique et astral.

Le fondement de toute maladie et aussi de la mort, repose dans le fait que l'humanité, au cours de son évolution, s'est sans cesse éloignée de son environnement terrestre et cosmique. Le développement de l'individualité a son prix et tandis que Je, corps astral, corps éthérique et corps physique, se séparent de plus en plus de leur environnement spirituel d'âme et éthérique, ils peuvent développer leurs propres dynamiques qui agissent en perturbant, voire en interrompant, la relation entre l'organisme individualisé [et donc marqué en outre par la résultante du *Karma, ndt*] et son environnement. Mort, maladie, ainsi qu'erreur et manquements moraux sont les conséquences de cette séparation.

La méditation anthroposophique ouvre désormais une voie pour se relier plus fortement à l'environnement à partir du Je. En consacrant mon attention, par exemple, à un cristal de roche, à une plante en floraison ou à la forme d'un animal, je construis en imitant, des formes intérieures, des qualités et possibilité d'expression qui, à leur tour, se trouvent totalement et purement associées à leur environnement. Plantes et animaux meurent, certes, mais d'eux-mêmes ne sont pas malades, c'est plutôt qu'ils sont soumis de l'extérieur à des influences nocives. Dans cette imitation intérieure active, suivie d'une re-création des données et processus naturels, le Je recrée une union intérieure avec le physique, l'éthérique et l'astral et aux qualités spirituelles de l'inhérence au Je-monde et surmonte ainsi en principe la scission entre l'être humain et le monde. Certes le surmontement de cette séparation ne surgit d'abord que d'une manière instantanée et doit être exercé et approfondi de sorte qu'effectivement il se transporte du Je sur les corps astral, éthérique et physique. C'est pourtant dans ce transfert que commence à sourdre la source de la santé. Chaque expérience qui surmonte réellement la scission du Je et du monde, met tout notre être en accord

¹⁴ Rudolf Steiner : *La science occulte dans ses grandes lignes (GA13)*, Dornach 1989, pp.309 et suiv.

¹⁵ Rudolf Steiner : *Exercices de la vie de l'âme I, (GA 267)*, Dornach 2001, pp.217 et suiv.

¹⁶ Rudolf Steiner *Paroles de vérité*, Dornach 2005, p.273.

¹⁷ Rudolf Steiner : *Exercices de la vie de l'âme I, (GA 267)*, Dornach 2001, pp.217 et suiv.

¹⁸ Un travail remarquable a été publié en italien et traduit en français, à ce sujet, voir : Giuseppe de Luca : *Curare con l'Arte – Un'introduzione alla terapia artistica su base Steineriana con metodo Hauschka*, Dall'i editore Milano, Palermo 2011 : voir www.arteggioco.it [original en italien et traduction française à demander auprès de l'auteur, ndt]

avec son environnement dans une saine résonance. Et cette résonance continue d'osciller dans l'organisme en renforçant la santé corporelle et de l'âme. Car l'unité du Je d'avec le monde, c'est la pulsation du Paradis par laquelle mort, maladie, erreur et manquements moraux, cessent et l'individuel et l'universel ne font plus qu'un.

Bilan

Ainsi commence peut-être à se révéler dans ces trois perspectives comment la méditation agit dans la santé du corps et de l'âme. Le Je méditant réalise de sa propre autorité lui-même dans sa souveraineté et autonomie — et renforce les vertus fondamentales de la résilience et de la santé, qu'il fait opérer plus loin dans les corps physique, éthérique et astral : y mettant en ordre au moyen de méditations élémentaires et d'exercices auxiliaires avec la vision rétrospective vespérale. Au moyen de méditation sur des images et des paroles de sagesse, il peut créer une résonance qui assainit les causes de maladie et surmonte la scission du Je d'avec le monde. Il reste à explorer plus précisément les modalités d'action de l'activité méditative. Ce qui a été exposé ici voudrait en former une base.

Die Drei 2/2016.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Anna-Katharina Dehmelt est née en 1959. Étude de musique, de gestion d'entreprise et d'anthroposophie. Découverte de la méditation anthroposophique en 1983. Depuis 1996, recherche croissante, enseignement et publications dans le champ de la méditation et des fondements de l'anthroposophie, depuis 2012, active avant tout dans le cadre de l'*Institut pour la méditation anthroposophique*, www.infaMeditation.de; elle vit à Alfter près de Bonn.

Contact : AKDehmelt@gmx.de

Les notes signalées par « *ndt* » n'engagent que le traducteur. Les autres sont de la rédaction de **Die Drei**.