

La processus de lumière de l'âme Fondements et amorces d'exercice Anna-Katharina Dehmelt

Du 22 au 24 mars, 2019 a lieu à Stuttgart un congrès : « L'âme respire dans la lumière — Exercices méditatifs entre penser et percevoir ». La base en est constituée par les descriptions de Rudolf Steiner d'un processus lumière de l'âme lors d'un congrès voici exactement cent ans. La contribution suivante en expose les fondements chez Rudolf Steiner en explorant ceux-ci en considération de leur importance dans l'ensemble de son œuvre et donne des exemples pour approcher ce processus de lumière de l'âme par son exercice.

Le 30 novembre 1919 — voici donc bientôt cent ans — Rudolf Steiner tint une conférence dans laquelle pour la première fois — et en ce qui concerne la référence, la seule et unique fois — il parle d'un « processus de lumière de/dans l'âme » (*Lichtseelenprozess*) qui peut aujourd'hui devenir conscient en l'exerçant.¹ Steiner développe ce processus de lumière de l'âme à l'appui de l'évolution de la conscience de l'être humain.

Celui-ci s'est développé au travers des époques culturelles à partir d'une unité indissociable entre l'être humain et le monde, dans la proto-Inde et encore dans la proto-Perse, vers une différenciation progressive, tout d'abord lors de la troisième époque post-atlantéenne de l'antique Égypte : « On distingua déjà le Dieu à l'extérieur et le Dieu à l'intérieur ; sauf que l'on pensait homogène le Dieu dans la nature et le Dieu chez l'être humain, c'était donc le même. »² L'ellipse que Steiner avait dessinée au tableau noir comme symbole de cette unité, forme alors un point de jonction, ou selon le cas un point de croisement en son centre et devient une lemniscate : être humain et monde forment encore un tout, mais la qualité différenciatrice et la séparation croissante sont déjà prédisposées. Cette scission, qui intervient dans l'unité vint à s'exprimer dans une conscience du processus de respiration, que l'on peut caractériser comme un « processus d'air dans l'âme »³ (*Luftseelenprozess*). À l'époque, l'air pouvait encore être éprouvé comme animé, vivifié, inspiré et dans l'inspiration, la phase active de la respiration, on inhalait donc l'élément de vie d'âme du monde, on s'unissait avec lui, le transformait et on le restituait au monde. Cette conscience se perdit progressivement et dans la même mesure, s'accrût la séparation entre l'être humain et le monde. De la lemniscate prennent alors naissance deux cercles qui ne se touchent plus. Mais justement en ce temps-là, de la quatrième époque post-atlantéenne, on tenta de restaurer, au moyen des exercices respiratoires du Yoga, l'antique processus air dans l'âme. On intervint dans la respiration en manipulant, on modifia la relation entre inspiration et expiration et l'on tenta de restaurer l'ancien état de conscience dans lequel on se savait uni au monde.

Toutefois, l'air lui-même s'était aussi transformé entre temps : « Dans la troisième époque post-atlantéenne de culture l'être humain respirait encore l'âme du monde, à présent il respire l'air. »⁴ Certes, au moyen de manipulation de la respiration, on peut encore en arriver à des états de conscience modifiés, pourtant ceux-ci ne naissent plus par la qualité d'animation, de vivification de l'air, mais plutôt au moyen d'un changement des fondements corporels de la conscience. Pour parler symboliquement, si l'on voulait aujourd'hui rapprocher de nouveau ces deux cercles séparés en une lemniscate et rétablir, d'une manière convenable à l'époque de civilisation de l'âme de conscience, l'unité de l'être humain et du monde, l'air nécessaire pour cela, ainsi que l'oscillation pendulaire de la respiration, ne se trouvent plus à disposition. Steiner donne à entendre qu'aujourd'hui, c'est la lumière, sur les rayons de laquelle l'oscillation pendulaire entre l'être humain et le monde se produit :

« Si nous faisons passer la lumière pour ainsi dire comme représentante universelle de la perception sensorielle, nous devons pour cela parvenir à penser la lumière animée d'une vie d'âme, comme cela allait de soi, pour l'être humain des 2^{ème} et 3^{ème} siècles précédents le Christ, de penser l'air animé d'âme, parce qu'il l'était bien aussi. »⁵

Le surmontement de la scission sujet-objet

¹ Rudolf Steiner : *La mission de Michaël (GA 194)*, Dornach 1962, pp.102-119. [Chez Triades, pp.87-102, édition de « Paris 1979 » dans ce qui va suivre = « T », *ndt*]

² À l'endroit cité précédemment p.105. [T, p.91]

³ À l'endroit cité précédemment p.115. [T, bas de la p.98]. Ici se trouve aussi la seule et unique désignation de ce processus par le concept *Lichtseelenprozess*. [traduit par Triades par « Processus de lumière chargé d'âme », *ndt*]

⁴ À l'endroit cité précédemment p.118.

⁵ À l'endroit cité précédemment p.114.

Cela étant, il s'agit, avec ce nouveau processus lumière de l'âme, d'avoir « quelque chose de subjectif-objectif », quelque chose qui appartienne en même temps au monde objectif et au soi subjectif. Un exemple pour une telle expérience, c'est l'image persistante en réaction à une lumière ayant illuminé la rétine : cette lumière dès lors ne brille plus seulement à l'extérieur, mais elle est saisie de l'intérieur — dans cet exemple par l'organisation corporelle humaine — et cette image persistante se réinsère elle-même de nouveau dans les processus objectifs du monde. Or cela ne vaut pas seulement pour des images persistantes physiologiques, mais encore, par exemple, aussi pour nos jugements qui, associés à l'acte de porter un jugement, deviennent des événements objectifs du monde. Dans la conférence du 30 novembre 1919, Steiner récapitule le processus de lumière de l'âme comme une sorte de processus de respiration spirituelle de la manière suivante :

« Vous aurez là dans le même temps quelque chose de subjectif-objectif, dont Goethe se languissait tant. Là vous aurez de nouveau la possibilité d'appréhender tout d'abord de manière subtile combien remarquable est véritablement ce processus sensoriel de l'être humain en relation au monde extérieur. On se fait de tout cela, en effet, de grossières représentations, comme si le monde extérieur agissait tout bonnement sur nous et que nous réagissions ensuite simplement. [...] La réalité c'est bien plus celle-ci : Un processus de la vie d'âme (*seelisch*) se passe avant, de l'extérieur vers l'intérieur, qui est saisi par dans le processus de vie d'âme sous-conscient profond, de sorte que les processus s'interpénètrent et se chevauchent. De l'extérieur, les idées du monde agissent à l'intérieur de nous, de l'intérieur la volonté humaine agit dans le monde extérieur. Et volontés humaines et idées du monde se croisent en ce point où autrefois se croisaient dans la respiration l'objectif avec le subjectif. Nous devons apprendre à sentir comment notre volonté opère au moyen de nos yeux et comment, de fait, l'activité des sens se mélange légèrement dans la passivité, par laquelle des idées du monde se croisent avec la volonté de l'humanité. Cette nouvelle volonté-Yoga, nous devons la développer. Ainsi quelque chose de semblable nous sera communiqué, comme il y a trois millénaires cela était communiqué aux êtres humains dans le processus respiratoire.⁶

Voilà la restitution de la première caractérisation du processus de lumière de l'âme dans *La mission de Michaël*. Ce qu'il a voulu dire avec « idées du monde » et « volontés de l'humanité », reste ici en suspens.⁷

« Limites de la connaissance de la nature »

Cela étant, il n'en est allé aucunement ainsi que Steiner eût travaillé par la suite plus avant ce processus de lumière de l'âme dans les temps qui s'ensuivirent ou bien même rédigé à son sujet. La seule et unique présentation s'y rattachant se trouve dans les deux dernières conférences du cycle de conférence sur *Les limites de la connaissance de la nature*, tenues devant des scientifiques de ce domaine, les 2 et 3 octobre 1920. Pareillement en comparaison et à la différence du processus respiratoire du Yoga, c'est ici la polarité des « idées du monde » et des « volontés de l'humanité » qui est un peu appréhendée autrement et de ce fait devient plus accessible :

« Qu'est donc à proprement parler le processus de perception ? Le processus de perception n'est notoirement rien d'autre qu'un processus respiratoire modifié. En inspirant l'air, celui-ci fait pression sur notre diaphragme, sur la totalité de notre organisation. Le liquide céphalorachidien est poussé vers le haut, vers le cerveau, par le canal rachidien. Une liaison est ainsi établie entre l'activité cérébrale et l'inspiration. Et ce qui se spécialise à partir du processus d'inspiration de cette manière dans le cerveau, cela agit dans l'activité sensorielle à l'instar du percevoir. De sorte que, voudrais-je dire, le percevoir est une ramification de l'inspiration. Ensuite en retour pour l'expiration : le liquide céphalo-rachidien descend, il fait alors pression sur la circulation du sang. La descente du liquide céphalo-rachidien est reliée à l'activité volontaire et celle-ci à son tour est reliée à l'expiration. Cependant, celui qui a réellement étudié la *Philosophie de la liberté*, trouvera que cette qualité-là de penser, que nous atteignons comme le penser pur, renferme volonté et penser ensemble. le penser pur est au fond une expression du vouloir. C'est pourquoi ce qu'est le penser, ce qui est le penser pur, est apparenté avec ce que l'Oriental éprouve dans le processus d'expiration, ainsi

⁶ À l'endroit cité précédemment pp.111 et suiv.

⁷ Voir la présentation détaillée par Kaus J. Bracker : *Je humain, processus de lumière de l'âme et Yoga hindou* dans *Anthroposophie* 2/2015 et 3/2015. De la littérature secondaire a sujet du processus de lumière de l'âme, qui conduit en partie largement dans des questions ésotériques, il faut encore désigner Ewald Koepke ; *La nouvelle volonté-Yoga*, Stuttgart 2009 ; Salvatore Lavecchia : *Je médite dans la LUMIÈRE* dans *Die Drei* 7-8/2013 [traduit en français et disponible sans plus auprès du traducteur, *ndt*] ; Heinz Grill : *La respiration libre et le processus lumière de l'âme*, Sigmaringen 2017 ; Hans-Christian Zehnter : *Chandeleur : essai sur l'essence de la lumière*, Münchenstein 2017.

comme le percevoir est apparenté avec le processus d'inspiration. Nous devons pour ainsi dire pousser plus loin à travers et passer à l'intérieur de l'être humain ce même processus que l'Oriental fait passer à travers avec sa philosophie-Yoga. [...] L'Oriental affirme : systole, diastole ; inspiration, expiration. L'Occidental doit mettre à la place : perception, penser. L'Oriental affirme : éducation de la respiration physique ; l'Occidental affirme : éducation de la respiration de la vie spirituelle et de l'âme dans le processus cognitif au moyen du percevoir et du penser. »⁸

L'oscillation du pendule, qui dans le Yoga avait lieu comme un processus de respiration de l'âme, peut, en tant que processus de lumière de l'âme, désormais se produire entre perception et penser. Or, avec cela celui-ci est très nettement ramené au centre du fondement théorique cognitif de l'anthroposophie dans la *Philosophie de la liberté*, celle-là est cependant aussi approfondie et d'une certaine manière modifiée. Nous revenons là-dessus tout de suite.

Amorce méthodologique avec la perception pure

En outre, Steiner donne dans ces deux conférences une exposition méthodologique soignée afin d'exercer le processus de lumière dans l'âme. Cette méthodologie passe par divers degrés.⁹

Tout d'abord il est présupposé que l'on a auparavant intensément étudié la *philosophie de la liberté* de Steiner et cela certes non pas simplement pour en prendre connaissance, mais pour y renforcer son propre penser et le purifier. En présupposition, un penser doit être déjà exercé pour le processus de lumière de l'âme qui est en situation de s'observer lui-même, de se conduire lui-même et de se tenir libre de toutes les réminiscences du monde sensible.

Sur cette base seulement le cheminement peut commencer dans l'imagination. On doit à présent « totalement s'adonner seulement au monde phénoménologique extérieur et laisser celui-ci agir immédiatement sur soi en excluant le penser, mais de manière telle qu'on accueille pourtant le monde »¹⁰. Or, on ne peut pas spécialement renoncer au travail préparatoire à la *Philosophie de la liberté*, pour exclure des représentations de la perception. Le renforcement du penser mène directement à se retenir lors de la perception et à ne pas pénétrer celle-ci ni de représentations de jugement ou d'évaluations ou même d'intentions. On doit méthodiquement « absorber » les perceptions [comme l'éponge sèche absorbe l'eau, *ndf*], « sans travailler sur elles avec des représentation mais en les absorbant »¹¹.

Afin que les perceptions, exemptes soigneusement de concepts, ne s'enfoncent pas non plus dans une absence de conscience, Steiner conseille « que l'on se procure des images symboliques ou autres, pour ce qui est à voir avec l'œil, ce qui est à entendre avec l'oreille et aussi des images de chaleur, des images du toucher, etc. [...] De ce fait on en arrive beaucoup mieux à la vertu de se laisser pénétrer par la perception en tant que telle »¹². Et si l'on y parvient, on devient attentif à ce qui correspond bien au processus de l'image persistante décrit dans *La mission de Michaël* : on commence à faire l'expérience de ce qui est perçu, à l'éprouver et à le voir intuitivement dans son propre corps éthérique — lequel n'est plus seulement le sien en propre, mais se voit plutôt entre-croisé alors avec l'essence spirituelle de ce qui est contemplé.¹³

On peut mieux s'expliquer ce processus lorsqu'on éclaircit la manière dont le petit enfant, dans le premier septennat de sa vie, est organisé par son entourage. Ce que le petit enfant perçoit, n'est justement pas encore habillé par des concepts ou des représentations, au contraire cela parvient non déguisé dans l'organisation humaine et y opère en structurant. Chez l'adulte, qui réapprend le percevoir sans concept, l'action organisatrice immédiate de ce qui est perçu n'est certes plus possible, mais en amorce, il éprouve déjà à son corps éthérique la vertu spirituelle structurante du perçu.

Et pendant que cela est exercé, le penser pur se métamorphose et devient inspiration. Le penser, certes encore actif auparavant, mais pourtant abstrait, a désormais la faculté de s'enfoncer dans le perçu approfondi et d'appréhender ces significations se trouvant dans le monde de la perception. On éprouvera ce penser bien moins actif qu'accueillant, comme un penser qui afflue du perçu à la rencontre de quelqu'un, un penser qui configure donc effectivement le monde et ne se contente pas seulement de le copier ; comme notre penser quotidien. On peut se rappeler ici aussi la manière de geste avec laquelle Goethe façonna l'idée de la plante archétype : justement, non pas en l'ajoutant, ce

⁸ Rudolf Steiner : *Limites de la connaissance de la nature (GA 322)*, Dornach 1988, pp.123 et suiv.

⁹ Voir Georg Kùlewind : *Voies vers une perception sentante. Ce que les sens nous enseigne*, Stuttgart 2002 et Yeshayahu ben Aharon : *Cognitive Yoga — Making Yourself a New Etheric Body and Individuality*, Londres 2016. Voir aussi le passage traduit en allemand dans cette revue-ci, aux pp.47-55.

¹⁰ GA 322, p.113.

¹¹ *Ebenda*.

¹² À l'endroit cité précédemment pp.113 et suiv.

¹³ Au sujet de ce processus voir les contribution des Andreas Heertsch et Gunhild von Kries dans cette revue.

cette idée, de manière abstraite extérieure à la plante, mais au contraire en se la faisant quasiment présentée et offerte par la plante elle-même [qui se révèle donc ainsi comme un secret manifeste, *ndt*].

Le pas suivant n'est encore qu'un petit pas, qui est véritablement presque accompli, tandis que le penser transformé, devenu inspiré, se place consciemment en relation au perçu. Ici un penser intuitif se produit dans la « réalité de son immersion, chaleureuse et entre-tissée de lumière, dans les manifestations du monde. Cette immersion se produit avec une vertu affluant elle-même dans l'activité du penser qui est une vertu d'amour de nature spirituelle »¹⁴. Ainsi Rudolf Steiner l'avait-elle caractérisée en 1918 dans un ajout à la *Philosophie de la liberté*.

Perception et penser comme portails donnant accès à l'expérience de l'esprit

Avec ce processus de lumière de l'âme une incitation d'exercice est donnée qui caractérise un cheminement pour pénétrer dans le spirituel par la perception sensorielle. À cette occasion Steiner ne cesse de se référer à sa *philosophie de la liberté* qu'il présuppose non seulement connue, mais encore particulièrement acquise par un travail personnel. Sous un autre aspect, cette prise de référence est pourtant étonnante. Le point de départ de la *Philosophie de la liberté*, c'est l'observation du penser, laquelle mène au surmontement de la séparation entre sujet et objet, entre Je et monde, qui prend naissance précisément du penser, lequel pour sa part se trouve « *au-delà* de la scission sujet et objet »¹⁵ En tant qu'êtres humains pensants, nous sommes constitués de sorte que pour nous l'unité du monde se scinde dans une dualité Je et monde. Le penser, dont les concepts nous séparent du monde, une fois éprouvé au-delà de la scission sujet de objet, recèle donc dans le même temps la possibilité de les relier à nouveau.

S'y rattache une investigation de la perception. Or elle en arrive au résultat suivant :

« Quelle est donc la perception ? Cette question, posée en général, est absurde. La perception apparaît toujours comme totalement déterminée, comme contenu concret. Celui-ci est immédiatement donné et s'épuise dans le donné. On ne peut que s'interroger sur le rapport à ce donné à propos de ce qu'il est en dehors de la perception : à savoir ce qu'il est pour le penser. La question du « quoi » d'une perception ne peut donc se rapporter qu'à l'intuition conceptuelle qui lui correspond. [...] Le lien à former entre subjectif et objectif n'incombe pas, au sens naïf, à un processus réel, c'est-à-dire à un événement perceptible, mais au contraire rien qu'au penser. »¹⁶

La question de la signification propre à la perception, en effet, et donc déjà des qualités propres de la perception, n'est par conséquent à répondre qu'au moyen de sa transmission au penser. Dans ce sens, vu au plan théorique de la cognition, le monde de la perception est un cul-de-sac, car il reste muet en tant que tel. Par lui, aucun chemin ne conduit à l'esprit. Cette observation se confirme au 22^{ème} chapitre de *Mon chemin de vie*. Steiner y décrit un revirement profond dans la vie de son âme, qui eut lieu à 36 ans, donc en 1897, et par conséquent seulement après la rédaction de la *Philosophie de la liberté*.

« Alors qu'auparavant il en était ainsi pour moi que de grands contextes scientifiques, qui sont à appréhender d'une manière conforme à l'esprit, devenaient la propriété de la vie de mon âme avec toutes les peines [du monde, *ndt*] et la perception sensorielle, notamment sa rétention mémorielle, me donnait les plus grandes contentions, tout devint à présent différent. Une attention, qui n'existait pas auparavant, s'éveilla en moi à l'égard de ce qui est sensoriellement perceptible. Des détails me devinrent importants ; j'eus le sentiment que le monde sensible a quelque chose à dévoiler, qu'il ne peut que dévoiler. Je considérai cela comme un idéal d'apprendre à le connaître rien que par ce qu'il a à dire, sans que l'être humain, par son penser ou un autre contenu d'âme surgissant dans son intériorité, vienne lui apporter quelque chose. »¹⁷

Il est curieux que Steiner n'ait pas modifié la *Philosophie de la liberté*, lors de son remaniement de 1918, au sens de ce revirement de l'âme. Quelques ajouts, ainsi que le premier appendice, laissent discrètement reconnaître qu'il tente pour le moins de maintenir ouvert le chemin par la perception ; dans l'ensemble pourtant, il maintient l'accent porté sur le penser comme accès au spirituel jusqu'aux tardives *Lettres-*

¹⁴ Rudolf Steiner : *La philosophie de la liberté* GA 4, Dornach 1995, p.143.

[voir aussi de Francesco Giorgi : *Du mouvement pendulaire vivant*, www.ospi.it [Traduit en français et disponible sans plus auprès du traducteur FG10303.DOC]]

¹⁵ À l'endroit cité précédemment p.60. (soulignement dans l'original)

¹⁶ À l'endroit cité précédemment p.98.

¹⁷ Du même auteur : *Mon chemin de vie* (GA 28), Dornach 2000 pp.217 et suiv. Voir à ce sujet, tout récemment paru de Corinna Gleide : *La naissance du Soleil spirituel*, Stuttgart 2018, pp.220 et suiv.

Michaël. Ainsi la perception vit-elle une existence d'ombre dans l'œuvre de Steiner, quand bien même il l'ait toujours mise en lumière — pourtant c'est comme si ses auditeurs eussent été aveugles en grande partie de cet œil-là [l'autre œil étant bien fixé sur le penser, *ndt*].

D'un autre côté, il faut prendre en compte que le cheminement du processus de lumière de l'âme présuppose avant tout un apprentissage, un entraînement du penser. Celui-ci n'est pas seulement important pour la justification de la perception par des concepts, jugements, sympathies et antipathies ainsi que pour pouvoir remarquer puis retenir des intentions inopportunes, mais encore aussi parce que la conscience objectale, non éduquée dans l'abandon à la perception pure ne pourrait pas du tout se maintenir. Elle s'endormirait ou bien deviendrait machinale, échapperait à la direction du Je et vivrait avec cela des expériences fortement marquées par les égarements auxquelles elle se verrait totalement livrée. Dans cette mesure donc, le porche qui donne accès au cheminement par la perception semble plutôt se trouver *derrière* l'apprentissage du penser qu'à côté. Il n'existe pas d'alternative pour s'approcher soit de l'esprit par le penser *ou bien* soit par la perception, mais plutôt un approfondissement, lorsque le pendule peut passer du penser à la perception, parce que la conscience s'est à présent désormais si fortement développée, qu'elle peut se maintenir éveillée et « debout » [guillemets du traducteur] dans le percevoir.

L'accès par la perception

Que Steiner eût volontiers accentué plus fortement l'aspect de la perception et les sens, cela ne cesse de se révéler. D'une portée immense est sa tentative, de l'année 1910, de ressaisir à neuf l'anthroposophie et de la reconstruire à partir de la doctrine sensorielle. Steiner ne put nonobstant lui donner une forme écrite conclusive, de sorte qu'il n'en est resté qu'un fragment.¹⁸ Cette doctrine sensorielle, il l'a ensuite traitée sans cesse dans des conférences : en 1912 parut le *Calendrier anthroposophique de l'âme*, qui accomplit le cours de l'année à l'instar d'une oscillation pendulaire entre penser et percevoir — et c'est le premier exemple clair d'un processus de lumière de l'âme en œuvre. Pourtant, c'est seulement en 1917, avec *Des énigmes de l'âme* que naquit une anthroposophie incluant réellement le monde sensoriel. Ceci révèle, à partir de l'idée de la *Dreigliederung* de l'être humain, née de la vision intuitive : que de la forme sensoriellement perceptive de la tête ronde, les membres en rayonnants et le domaine thoracique médiateur des deux ordonnancements d'images, une totalité se constitue, englobant aussi une anthropologie en considération de la vie de l'âme et de celle de l'esprit. La « nature d'image de l'être humain », que Steiner ne cesse de reprendre de manière proéminente dans un essai¹⁹ plus tardif, peut éventuellement avoir été un résultat de son propre processus de lumière dans l'âme et il a diversement décrit combien ce fut un processus de longue haleine, jusqu'à ce qu'il eût effectivement délivré, à partir de la vision intuitive, l'idée de la *Dreigliederung*.²⁰

Presque dans le même temps, il reprend la formation anthroposophique et la méditation d'une manière nouvelle.²¹ Celle-ci part de l'évolution du penser qui, renforcé par une activité intérieure du vouloir, peut être dirigé et intérieurement contemplé intuitivement — ceci correspond à l'apprentissage préparatoire au moyen de la *Philosophie de la liberté* dans le processus de lumière de l'âme. Cela étant, il y a aussi la geste opposée : le penser plonge dans le côté vouloir de l'être humain et du monde. On veut dire ici par le côté vouloir, l'état d'être placé dans le contexte concret de la vie et la destinée personnelle ; mais aussi le monde de la perception : « Ce qui nous met en relation avec le monde extérieur tout d'abord dans les sens, dans la globalité des douze sens, ce n'est pas de nature cognitive, mais de nature volitive. »²² On peut voir ici un parallèle avec l'immersion dans, ou selon le cas « l'absorption » du monde sensoriel qui se produit tout d'abord en étant exempte de pensées, à partir de laquelle ensuite cependant, le penser actif [après s'être reconnu dans cette foultitude de points d'interrogation perçue, comme le seul et unique élément se connaissant parfaitement comme tel et « ancreur » à soi de l'impétrant qui en fait usage, *ndt*], devenu peu à peu inspirant peut en émerger. Ainsi voyons — nous que l'oscillation du pendule vers les sens et la vertu spirituelle de la perception est pourtant sans cesse aussi conceptionnellement appréhendée par Steiner,

¹⁸ Voir : *L'anthroposophie, un fragment (GA 45)*, Dornach 2009.

¹⁹ Voir du même auteur : *Au sujet des maximes précédentes sur la nature d'image de l'être humain* dans du même auteur : *Maximes anthroposophiques (GA 26)*, Dornach 1998, pp.30-33.

²⁰ Que l'on compare ici l'anthropologie quadripartite essentiellement plus abstraite par les quatre composantes essentielles de l'être humain que Steiner a développée à partir de la tradition conceptuelle de la théosophie.

²¹ Voir par exemple, du même auteur : *La connaissance de la situation entre la mort et une nouvelle naissance* dans : *Philosophie & Anthroposophie (GA 35)*, Dornach 1984, pp.276 et suiv.

²² Du même auteur : *Anthropologie générale (GA 293)*, Dornach 1992, p.48. [Lucio Russo (www.ospi.it) en a donné un formidable commentaire en italien qui a aussi été traduit en français. *Ndt*]

même si elle s'en tient aussi à un courant de fond qui a la capacité de n'impregnier la vie anthroposophique qu'au début.

Les sens inférieurs dans leur signification métamorphosée

La présentation dans les *Limites de la connaissance de la nature* est aussi insérée dans une dodécade sensorielle. Trois sens, qui sont normalement orientés sur nous-mêmes, y jouent un rôle important : les sens de l'équilibre, du mouvement et de la vie. Avec ces trois sens, nous percevons comment nous sommes placés dans les relations spatiales du monde, la manière dont nous nous y déplaçons et la manière dont nous nous percevons plus ou moins vivants, frais ou à notre aise dans notre organisation personnelle. Cela étant ces sens sont censés être utilisés quasiment rabattus vers l'extérieur et le monde au lieu d'être utilisés pour la perception personnelle.²³ Ce n'est pas aisé, car nous n'avons pourtant qu'à peine conscience de ces sens. Mais nous pouvons les développer, par exemple, en levant la main et en nous tenant sur une jambe et ainsi en explorant notre sens de l'équilibre en action ; en observant nos membres qu'on laisse mouvoir par autrui et la manière dont nous savons toujours néanmoins où ils sont ; en apprenant à faire attention à la qualité du sentiment d'être corporellement présent et à remarquer comment elle réagit aux données qui ne sont pas du tout en nous. Ainsi ces trois sens deviennent-ils des organes de perception pour le monde, et ils sont souvent participants. Quand bien même nous sommes dans la conscience [de veille, *ndt*] occupés principalement avec les perceptions provenant d'autres percevoir, par exemple, le voir ou l'entendre, se déroulent parallèlement en sourdine l'activité de perception des sens de l'équilibre, du mouvement ou du sens de la vie.

« Cela étant, lorsque l'être humain se trouve en face d'un objet d'activité sensorielle, la chose est telle que jamais il ne reçoit simplement l'impression d'un *seul* sens, mais encore par ailleurs *pour le moins d'un autre* de la série de ceux listés ci-dessus. La relation à un sens apparaît donc avec une acuité particulière dans la conscience ordinaire ; l'autre reste *plus étouffée*. La différence existe cependant entre les sens et la leur nombre plus élevé fait éprouver la relation au monde extérieur plutôt comme extérieure ; les autres plus que ce qui est le plus étroitement rattaché à l'être en soi. Les sens qui se trouvent dans la relation la plus étroite avec l'être en soi sont, par exemple, le sens de l'équilibre, le sens du mouvement et le sens de la vie, et en effet aussi le sens du toucher. Dans les perceptions de tels sens, vis-à-vis du monde extérieur l'être propre est cependant co-perçu en sourdine. En effet, on peut affirmer que cette mise en sourdine survient justement pour la raison que la relation avec l'extérieur prend une tonalité supérieure à celle de l'expérience de l'être en soi. S'il se produit par exemple qu'un objet est *vu* et qu'en même temps le sens de l'équilibre communique une impression, alors ce qui est perçu l'est avec acuité. Ce qui est ainsi vu mène à la représentation de l'objet. Le vécu au moyen du sens de l'équilibre reste en sourdine en tant que perception ; pourtant ce vécu-ci vit dans le jugement : « ce qui est vu, est » ou bien « c'est ce qui est vu ».²⁴

C'est directement dans le cadre de ces perceptions des sens de l'équilibre, du mouvement et de la vie, qui se déroulent en accompagnement en sourdine, que Rudolf Steiner renvoie particulièrement au processus de lumière dans l'âme, car en elles repose l'expérience que l'être humain et le monde passent l'un dans l'autre. Elles peuvent être éduquées de manière telle qu'en eux le monde continue d'osciller et peut être appréhendé dans une zone de transition importante entre la perception sensorielle et l'imagination, entre le physique et l'éthérique.²⁵

Ce déroulement d'accompagnement des sens inférieurs est appréhendé aujourd'hui souvent sous le concept de « résonance », dans le sens qu'on vient juste de décrire, par exemple par Christian

²³ Voir **GA 322**, pp.118 et suiv.

(En fait, ils sont utilisés pour le percevoir le corps vivant (*Leib*) ; il faut donc y regarder de plus près et changer de paradigme, car notre corps a aussi une partie extérieure à notre esprit lequel est vécu intérieurement, ce sont donc des sens, certes de l'intérieur du corps et de l'âme, mais tourné vers l'extérieur corporel. *Ndt* — [Pour plus d'informations, voir Lucio Russo : *De l'être à l'esprit*, sur le site www.ospi.it ou cet aspect est particulièrement **très bien traité**

[traduction français disponible auprès du traducteur sans plus, *ndt*])

²⁴ Du même auteur : *Des énigmes de l'âme (GA 21)*, Dornach 1976, pp.147 et suiv. Tous les termes en italiques le sont dans l'original.

[C'est ici qu'il faut rappeler que cette observation de Rudolf Steiner explique la raison pour laquelle l'escalier principal du premier Goetheanum, permettant de monter aux étages, possédait sur le premier montant de la balustrade, le coiffant à son sommet, la forme modelée du limaçon de l'oreille interne (**cochlée**) qui joue un rôle important dans le sens de l'équilibre, comme pour mettre en garde — mais « en sourdine », donc en faisant néanmoins consciemment appel au sens de l'équilibre — le visiteur âgé peu ingambe, tandis qu'il empoignait de sa main hésitante cette forme modelée de la cochlée, de ne surtout pas trébucher, en posant le pied sur la première marche. L'attention remplie d'amour pour l'être humain de Rudolf Steiner se dispensait donc ainsi jusque dans les moindres détails...*ndt*]

²⁵ Voir Dorian Schmidt : *Forces de vie — forces formatrices* Stuttgart 2010, en particulier la partie III.

Rittelmeyer²⁶, et en étant un peu plus déplacé vers la vie intérieure de l'âme chez Hartmut Rosa²⁷. Il est caractéristique dans ces deux cas, qu'il ne s'agit pas d'une réaction pure de l'être humain au monde, mais que la résonance dépend de l'oscillation du donneur comme du receveur. Rosa décrit une résonance carrément comme un contre-concept de l'aliénation, ce désistement croissant entre être humain et monde, où la prise en considération de la résonance peut au contraire jeter un pont et la surmonter. Que cet événement de résonance se place de plus en plus en conscience ces temps-ci, cela montre qu'aujourd'hui nous en venons de plus en plus à une situation d'être capables de pénétrer dans la ramification de perception du processus lumière de l'âme — plus loin et plus fortement que ce n'était le cas, voici 100 ans.

Amorces d'exercice

Dans *Les limites de la connaissance de la nature* Steiner donne certes la méthodologie, nonobstant aucun exemple explicite d'exercice. Il renvoie à la plante archétype de Goethe et à la *Théorie des couleurs* de celui-ci, se réfère sans cesse au rythme des sept ans — une idée qui pût pareillement naître au moyen du processus de lumière dans l'âme. Aucune mot n'est mentionnée sur le choix de ce qui est à percevoir pour l'exercice et la recherche et qui requiert déjà au moins toute une foulitude pour le moins de penser hypothétiques.

Si l'on s'en tient à un aperçu d'exemples d'exercices explicites, on bute rapidement sur les presque uniques exercices de perception dans l'œuvre de Steiner. Ils se trouvent dans *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* dans le chapitre « Les degrés de l'initiation »²⁸.

Il s'agit en cela d'exercices avec la germination, le bourgeonnement et le flétrissement du végétal, avec la pierre, la plante et l'animal ainsi qu'avec le grain de céréale. Tous proviennent déjà des exercices de l'année 1904 et il est extrêmement surprenant que Steiner ne les ait autant dire pas du tout repris. Ceci confirme la présomption que la ramification perception du processus lumineux dans l'âme n'était alors qu'à peine accessible. Si on lit de nouveau ces instructions d'exercice sous l'aspect du processus de lumière dans l'âme, alors le fait qu'elles lui correspondent exactement devient frappant. Ensuite c'est tout d'abord constamment qu'on requiert fondamentalement un percevoir actif. Puis l'attention portée sur la montée d'un sentiment qui est ici bel et bien dans l'acceptation conceptuelle des résonances. Et après cela on en arrive toujours aussi à une symbolisation :

« Celui qui a souvent infléchi l'attention sur l'événementiel du devenir, de la croissance et de la floraison, ressentira quelque chose qui est semblable à la sensation naissante d'un lever de Soleil. Et à partir de l'événementiel du flétrissement, du dépérissement, il en résultera de la même manière une expérience à comparer à celle de la lente montrée de l'astre lunaire à l'horizon. »²⁹

Au sujet de la symbolisation (comme au sujet de l'imagination) appartient le fait qu'elle porte les attributs du sensible sensoriel, comme ici l'ascension droite du Soleil et celle de la Lune mais sans vouloir reproduire un lever de Soleil ou de Lune effectif, mais plutôt renvoyer au moyen du symbole à une relation remplie de sens.

Quant à savoir si l'on continue d'exercer avec les symboles ou bien les images mémorielles des feuilles qui s'épanouissent, des fleurs qui fleurissent et se fanent ensuite, cela dépendra de ce que l'on ressentira comme plus riche et là où cela conviendra au mieux pour en retenir les justifications idéelles. Se laisser toucher sans cesse de nouveau par le contenu symbolisé du monde qui est perçu et le laisser vivre en soi, c'est la présupposition pour distinguer l'ancien, à savoir le perçu paralysant et les formations idéelles qui me séparent du monde, du nouveau penser, à savoir celui doté de l'inspiration, qui me relie au monde. Car ce dernier se fait sentir tôt ou tard. Il peut apparaître de manière telle que c'est à peine si l'on peut exprimer ce qu'il communique à l'aide de mots habituels ou bien il se blottit tout contre des formations idéelles déjà connues, en les enrichissant et avant tout en les éclairant comme de l'intérieur. Lors du jaillissement des formes du végétal, prendra naissance un être-qui-a-été-immérgé dans les forces printanières de la croissance, juvéniles et sommeillantes, alors qu'avec l'automne flétrissant cet être deviendra plus âgé et éprouvable en une qualité de conscience de quelque chose. Ce sont là des

²⁶ Voir Christian Rittelmeyer : *Aisthesis. Au sujet de la signification des résonances du corps pour la formation esthétique* Munich 2014.

²⁷ Hartmut Rosa : *Résonance — Une sociologie de la relation au monde* Berlin 2016.

²⁸ Voir Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ? (GA 10)*, Dornach 1992, pp.42-74.

²⁹ À l'endroit cité précédemment, p.45.

gestes fondamentales du vivant, avec lesquelles on travaille ici et qu'on ne fait pas que connaître, mais que l'on a encore éprouvées pour ainsi dire de l'intérieur.

Exercices de processus de lumière dans l'âme pour les domaines pratiques

Avec le processus de lumière de l'âme, il ne s'agit pas seulement d'expériences clairvoyantes isolées, mais encore d'une connaissance et de l'action à partir de la connaissance, d'intuition et d'intuition morale. Certes avec le terme de connaissance, on n'a pas en tête ici un concept ou un savoir abstrait, mais au contraire un discernement, lequel est apporté à partir de l'être-qui-a-été-immérgé dans la cohérence du monde, sans pouvoir toujours s'exprimer sans plus en parlant, ni non plus en agissant ; et pourtant cet être est opérant, car ce qui se produit dans la rencontre entre le monde et l'être humain, n'est en rien subjectif seulement, mais c'est au contraire un processus du monde objectif. Qui travaille au développement ultérieur et crée un espace de force d'être-de-relation-l'un-avec-l'autre — que ce soit dans la nature, dans le social ou bien dans le spirituel.

Devant cet arrière-plan, on peut comprendre quelques autres exercices plus tardifs que Steiner a donnés, pareillement comme une expression du processus de lumière de l'âme. Ainsi Steiner conseille-t-il, par exemple, aux professeurs d'école Waldorf, de connaître leurs élèves aussi bien qu'ils puissent se les passer en revue le matin, durant un temps bref, devant leur regard intérieur. Pour cela les élèves doivent toujours être perçus de manière nouvelle et une telle méditation matinale menée à bonne fin crée l'espace de contact, dans lequel enseignant et élèves peuvent ensuite se rencontrer dans une conscience de l'esprit capable d'intuition.³⁰

Pour les fermiers [et on peut inclure ici les jardiniers sérieux qui s'occupent de leur jardin familial *ndt*] il existe une incitation analogue. Dans la fréquentation méditative qu'ils réalisent des données de leur ferme [ou de leur jardin, *ndt*] et des substantialités qu'ils mettent en œuvre [par exemple, la préparation minutieuse de la fumure en « créant un lien personnel avec elle », *ndt*] il se rendent aptes à recevoir subitement comme « tombant du ciel » lors de leurs promenades dans les champs [jardins, *ndt*] ce qu'il est juste de faire au moment approprié. « On se promène dans les champs et soudain, ça y est, c'est là ! » [Cela vous tombe dessus, *ndt*] On sait quelque chose et on le vérifie après. »³¹ Et aux médecins Steiner donna un *Mantra* qui peut les inciter à percevoir vigoureusement leurs plantes médicinales par le parfum de la fleur, la goutte de rosée des feuilles du matin et la racine.³²

Ainsi un courant prend-il naissance dans l'œuvre de Steiner, à partir de 1917, qui place au premier plan l'immersion dans la perception sensorielle et sur la base d'un penser entraîné, s'attache concrètement à la perception et commence ici-bas. Cette progression à partir de la perception par la symbolisation jusqu'au penser inspirant métamorphosé, qui a la capacité de s'immerger par l'intuition pleine d'amour dans les phénomènes du monde, se laisse transposer en principe à tout dans le monde. Que ce soient des questions de connaissance ou de morale, que cela se trouve dans les domaines spécialisés ou dans le social, il s'agit constamment de découvrir un point d'amorce pour une perception approfondie qui peut ensuite s'approfondir vers l'intuition. À l'occasion des concepts anthroposophiques se revivifient — calcaire et silice, chef et membres, édification et dégradation — ou bien de nouvelles cohérences et nouveaux discernements peuvent surgir. L'investigation spirituelle a besoin de l'inclusion de la perception sensorielle sur le terrain de l'anthroposophie, car ce n'est qu'ici dans la co-expérience résonante du monde, que se trouve la base pour une réelle fusion de l'être humain et du monde.

Die Drei 3/2019.

(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

³⁰ Du même auteur : *l'art de l'éducation à partir de l'appréhension de l'entité humaine (GA 311)*, Dornach 1989, p.68.

³¹ Conférence du 11 juin 1924 dans du même auteur : *Fondements de science spirituelle pour la prospérité de l'agriculture (GA 327)*, Dornach 1999, p.78.

³² Voir *Les considérations méditatives et méthodes pour approfondir l'art de guérir (GA 316)*, Dornach 2003, pp.70 et suiv.