

« L'harmonie de l'âme »

Remarques au sujet des bases physiologiques de la méditation anthroposophique ainsi que de la méthodologie d'exercice de « *Comment acquiert-on... ?* »

Andreas Neider

La contribution suivante¹ expose quelques points de vue complémentaires aux essais parus jusqu'à présent dans cette série. L'auteur s'y restreint, pour l'essentiel, à deux domaines : d'une part, il montre de quelle manière Rudolf Steiner, en divers endroits de ses conférences, décrit les modifications physiologiques qui surviennent lorsque sont effectués des exercices au sens de « *Comment acquiert-on... ?* ». D'autre part, au moyen de la méditation, se met en place une configuration tout à fait déterminée dans la structure corporelle et d'âme, pour laquelle Steiner donna des indications d'exercice qui se rapportent au développement de la conscience morale. Ici l'auteur y voit une relation aux orientations méditatives orientales.

Rudolf Steiner a renvoyé, dans de nombreuses conférences, aux arrières-plans physiologiques de la méditation au sens de « *Comment acquiert-on... ?* Pour formuler cela concrètement par une question : Qu'est-ce qui se joue dans l'organisme humain, lorsque je réalise des exercices de perceptions — comme en a décrit, par exemple Dirk Kruse, dans sa contribution parue dans le numéro de mai ? De quoi s'agit-il en vérité alors, quand on considère la physiologie ? Pour cela quelques éléments de base doivent être exposés, lesquelles nécessitent cependant encore une élaboration ultérieure.²

Sur la base d'une telle considération anthropologique, une configuration déterminée apparaît qui est occasionnée par les exercices de méditation laquelle se trouve en nette opposition avec les méthodes actuelles de méditation, venant surtout du côté oriental. Steiner en indique pourtant d'autres, juste au début de ces indications d'exercices — décrites par Kruse — qui, en visant le développement de la conscience morale, sont censés mener à un équilibre de cette configuration qui est encore à caractériser de plus près. Or cette seconde orientation d'exercice correspond dans son *ductus* fondamental aux méthodes orientales³ sans que Steiner nonobstant eût exposée cela explicitement et en détail. On va s'interroger ici sur la position de valeur de cette orientation dans la pratique de la méditation anthroposophique d'aujourd'hui.

Fondements physiologiques de la méditation

Si l'on suit les présentations physiologiques de Steiner qui s'étendent⁴ sur l'ensemble de son œuvre, de 1882 à sa mort en 1925, ainsi se révèle très vite, à côté de maintes autres choses, que Steiner s'est sans cesse exprimé sur des questions d'activités physiologiques de la méditation. Nous allons tout d'abord ici considérer celles-ci de plus près. Qu'il soit précisé d'emblée qu'avec ces questions, Steiner insiste sans cesse qu'il s'agit de contextes extrêmement complexes puisque l'être humain est de fait un être très complexe. C'est pourquoi on n'en fera qu'esquisser ici une présentation. Tout le reste doit rester l'objet d'études futures.

Étant donné que, dans l'esprit de Steiner, la méditation est la question d'un développement plus vaste de la capacité humaine du connaître, nous devons envisager de plus près, cette fois au sens de la *Dreigliederung* de cette partie-là de l'organisme humain qui forme tout d'abord le fondement de tout connaître, pour préciser,

¹ Le titre se réfère à une remarque de Rudolf Steiner dans la préface de la 3^{ème} édition de « *Comment acquiert-on... ?* où il est dit : « On conservera la notion que l'essentiel ne repose pas dans une seule vérité, mais plutôt dans l'accord d'ensemble de toutes. Celui qui veut exécuter des exercices, doit réfléchir sérieusement sur la totalité. Un exercice peut être correctement compris et exécuté correctement ; et pourtant, il peut agir incorrectement si un autre exercice n'est pas rajouté par celui qui le réalise, venant dégager l'unilatéralité du premier pour une harmonie de l'âme. » Voir Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* (GA 10), Dornach 1992, p.10

² Voir l'essai de Dirk Kruse : *Le manuel pionnier* dans *Die Drei* 5/2016, ainsi que le mot d'introduction de Corinna Gleide et Christoph Hueck au sujet de la présente série dans *Die Drei* 6/2016. [le premier est traduit en français, sous le fichiers DDDK516.DOC et disponibles sur simple demande auprès du traducteur, *ndt*]

³ Au sujet de la question du rapport des méthodes de méditation orientale et occidentales, aura lieu du 17 au 19 mars 2017, à Stuttgart, le troisième congrès de la méditation « **Méditation en Orient et en Occident** » de l'académie AKANTHOS avec le titre « *L'importance du corps pour le développement spirituel* ».

⁴ Voir au sujet d'un aperçu d'ensemble la présentation saillante de Peter Selg : *Du Logos à la physis humaine. Le développement d'une physiologie humaine anthroposophique dans l'œuvre de Rudolf Steiner*, Dornach 2006.

le système des nerfs et des sens. Dans ce contexte, Steiner parle d'un système nerveux triplement organisé et articulé, à savoir un élément supérieur, relié aux organes des sens et au cerveau, un élément médian, qui est relié à la moelle épinière et un élément inférieur, qui est relié au système nerveux ganglionnaire ou sympathique.⁵

S'oppose à ce système nerveux triplement articulé tout ce qui dépend du système circulatoire, raison pour laquelle Steiner parle aussi d'une opposition fondamentale entre nerfs et sang.⁶ À l'occasion de quoi, il coordonne les trois composantes spirituelles supérieures de l'être humain aux système nerveux physique de la manière suivante :

Je — système nerveux ganglionnaire ou sympathique dans l'être humain inférieur

Corps astral — Système de la moelle épinière dans l'être humain médian

Corps éthérique — Cerveau et système nerveux de l'être humain supérieur.

Dans la conférence du 14 janvier 1917⁷, il parle relativement à ceci d'un « ancrage » de ces trois composantes spirituelles essentielles et certes dans un sens positif. Il éclaire à ce propos là-dessus le fait que les trois composantes spirituelles essentielles supérieures ont été corrompues, en effet, par Lucifer [voir *De Jésus au Christ*, GA 131, ndf] et que, si elles n'eussent pas été ancrées au corps physique, elles tendraient au mal et à la perversion. C'est pourquoi chez l'être humain sain, le Je est « ancré » à l'être humain inférieur, le corps astral à celui médian et le corps éthérique à l'être humain supérieur.

Cela étant, dans la méditation anthroposophique, il s'agit tout d'abord de détacher le corps éthérique de son fondement physique dans le domaine céphalique. Ceci possède l'arrière-plan suivant qui dépend de la physiologie des sens humains⁸ : la conscience ordinaire normale — imprégnée du penser intellectuel — selon Steiner, est principalement marquée par le sens de l'odorat — chez l'animal celui-ci est fortement orienté sur le physique — mais chez l'être humain elle est marquée par un sens de l'odorat métamorphosé dans l'activité de l'âme. Celui-ci se trouve, lorsqu'on considère l'encéphale humaine, parmi tous les sens, celui qui est le plus largement décalé vers l'avant et donc dans le domaine frontal de l'encéphale humain⁹. Chez le chien, le sens de l'odorat fait fonction d'une sorte de « sens du flair sagace » qui peut distinguer une odeur tout à fait déterminée, parmi des milliers d'autres. Chez l'être humain ce « sens du flair sagace » se métamorphose en une intériorité de l'âme et y fait fonction de capacité de distinction et de jugement de l'intellect [*Verstand*] humain. Il va de soi que le méditant ne peut pas non plus renoncer à cette capacité, bien au contraire. Mais il doit détacher son activité du penser pour le penser imaginaire et la perception du

⁵ Voir les conférences de Rudolf Steiner des 22 et 23 mars 1911, dans du même auteur : *Une physiologie occulte* (GA 128), Dornach 1991, ainsi que du 6 novembre 1916 dans du même auteur : *Le Karma de la profession* (GA 172), Dornach 1911 et du 14 janvier 1917, dans du même auteur : *Considération d'histoire contemporaine* (GA 173c, auparavant GA 174), Dornach 2010.

⁶ Voir à ce propos, *Une physiologie occulte*, ainsi que le chapitre correspondant sur le sang et les nerfs dans Rudolf Steiner & Ita Wegman : *Base d'un élargissement de l'art de guérir* (GA 27), Dornach 1991. Au sujet du cycle de conférences de Steiner *Une physiologie occulte*, voir aussi la récente étude de Peter Selg (éditeur) : *Physiologie occulte. Le cours de Prague de Rudolf Steiner (1911)*, Arlesheim 2015.

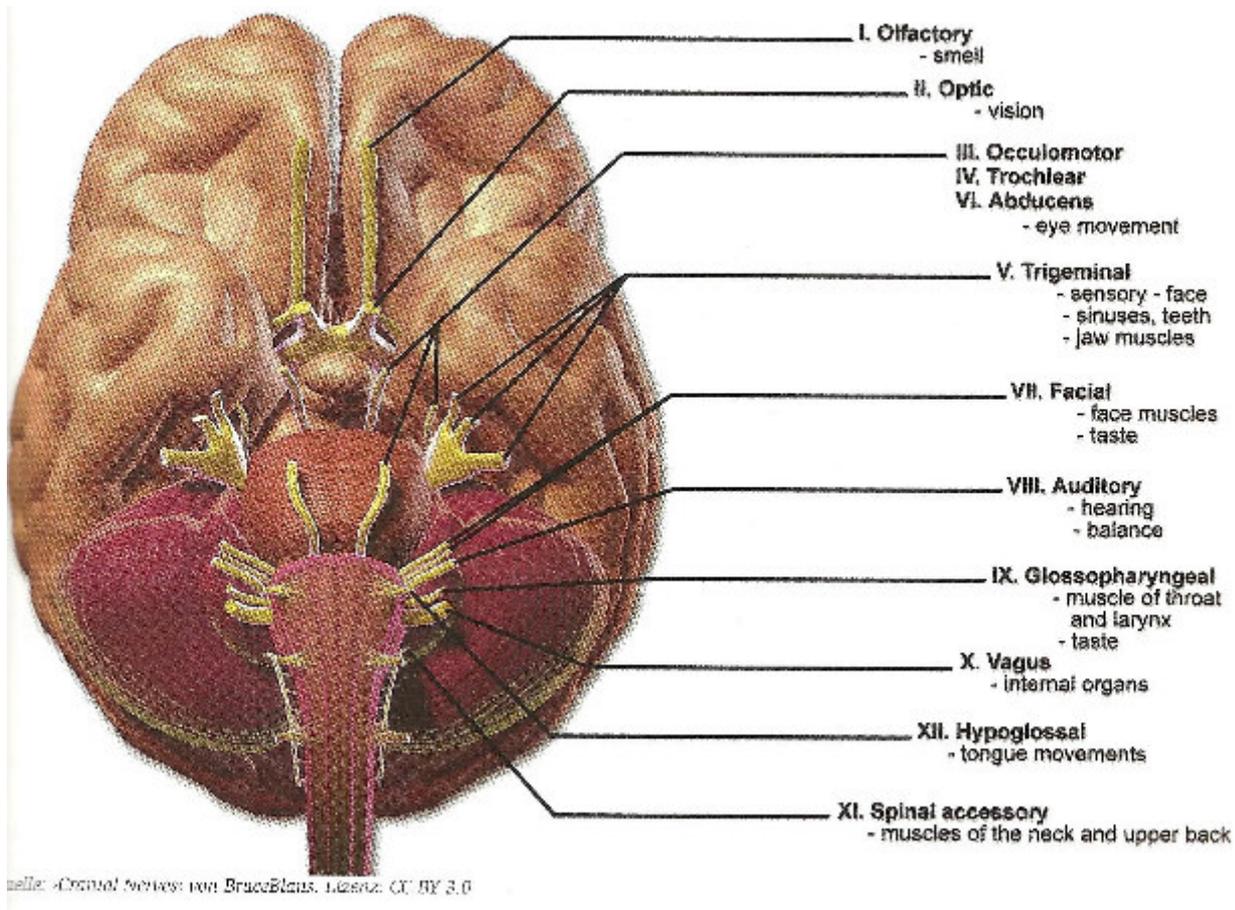
⁷ Dans Rudolf Steiner : *Considérations d'histoire contemporaine*.

⁸ Voir les conférences des 26 et 30 décembre 1917 dans du même auteur : *Vérités mystérieuses et impulsion de Noël. Mythes anciens et leur signification* (GA 180), Dornach 1980, ainsi que la conférence du 29 décembre 1918 dans du même auteur : *Comment l'être humain peut-il retrouver le Christ ?* (GA 187), Dornach 1995. Dans l'esprit de Steiner les douze sens découverts par lui sont eux-mêmes reliés au cerveau par ce qu'on appelle les nerfs encéphaliques. Il y a douze de ces nerfs encéphaliques, ordonnés par paires. Dans la physiologie et la morphologie sensorielles anthroposophiques, ce contexte n'a pas été travaillé plus loin pour le moment.

⁹ Au sujet de la métamorphose du sens de l'odorat, voir les conférences du 14 janvier 1917 (voir la note 5) ; des 26 et 30 décembre 1917 (voir la note 8) ; du 8 août 1920 dans le même auteur : *Science de l'esprit en tant que connaissance de l'impulsion fondamentale de l'organisation sociale* (GA 206), Dornach 1991 ; du 16 décembre 1922 dans du même auteur : *Sur la santé et la maladie* (GA 348), Dornach 1997 ; du 12 janvier 1924, dans du même auteur : *Lieux mystérieux du Moyen-Âge* (GA 233 a), Dornach 1991 ; et pour finir du 14 août 1924 dans le *cours pédagogique* de Torquay : *L'art de l'éducation à partir de l'appréhension de l'entité humaine* (GA 311), Dornach 1989, Cette métamorphose, découverte par Steiner n'a ni été remarquée jusqu'à présent dans la recherche anthroposophique, ni son investigation poussée plus loin.

sens de l'odorat et, cela étant, d'autant plus intensément du sens de la vue qui lui est relié, lequel est d'ailleurs localisé immédiatement derrière le sens de l'odorat.

À l'appui de l'illustration ci-jointe, on peut voir que les deux nerfs olfactifs (*olfactory*) sont situés le plus en avant de l'encéphale et les deux nerfs optiques (*optic*) sont directement placés derrière.



Vu physiologiquement, il faut aussi renvoyer au fait que les organes des sens proprement dits, comme de préférence l'œil, représentent des appareils purement physiques, dans lesquels le monde extérieur passe comme dans des « criques » à l'intérieur de l'organisme humain¹⁰. Le corps éthérique, duquel relâchement il s'agit à présent dans le processus de méditation, empoigne l'événement physique de sorte que, par exemple, il devient actif dans le nerf optique se trouvant derrière l'œil [Le verbe *umgreifen* ici employé devient d'autant plus exact si l'on associe l'ensemble de la rétine à l'activité même du nerf optique dans le phénomène de préhension par l'œil du physique de l'événementiel visuel, *ndf*]. Or la même chose vaut pour tous les douze autres sens, selon Steiner. Il s'agit en effet ici de cette activité :

Car l'être humain fait usage de son appareil olfactif, le simple appareil olfactif transformé de fond en comble. Il s'est déjà désaccoutumé à tirer parti de la sphère sensorielle ; il penserait tout autrement s'il pouvait réellement tirer profit des douze prolongations vers l'intérieur des sphères sensorielles.

Dans le cerveau, la sphère de la vision se trouve, par exemple, derrière la sphère céphalique antérieure — laquelle est pour l'essentiel un organe olfactif transformé — Or l'être humain utilise à peine celle-là, car il ne pense habituellement qu'au moyen de la sphère olfactive. Transformée, il tire profit de celle-ci en combinant. S'il utilisait directement la sphère de la vision, il mettrait hors circuit son cerveau antérieur, ce cerveau antérieur seulement préparé pour le monde sensible extérieur et il penserait avec l'immédiat, avec la partie

¹⁰ Voir la conférence du 30 décembre 1917 dans du même auteur : *Vérités des Mystères et impulsion de Noël* ainsi que du même auteur : *Des énigmes de l'âme (GA 21)*, Dornach 1983.

des quatre protubérances, avec la partie de la vision, là où elle entre dans le cerveau, alors il aurait des imaginations. Ainsi en est-il aussi avec les autres sens.¹¹

L'activité méditative — par exemple dans l'un des exercices de perception, ainsi appelés par Dirk Kruse dans sa contribution, tiré de *Comment acquiert-on... ?* mais pareillement dans les exercices d'imagination, comme ils sont décrits dans la méditation du Rose-Croix — détache le penser combinatoire du sens olfactif, placé tout à fait à l'avant et le déplace dans le domaine qui se trouve derrière, à savoir le sens de la vue ; à présent le penser n'est plus utiliser en combinant ; mais au contraire en imaginant. Mais en considération des composantes spirituelles essentielles, cela veut dire que le corps éthérique, qui se relie à l'être humain supérieur au moyen de l'attention et de la concentration exercées par l'activité méditative du Je, se relie à présent plus fortement avec le domaine du sens de la vue et se relâche de ce fait du domaine situé tout à l'avant de l'encéphale relié au sens olfactif. On pourrait aussi dire que le corps éthérique, à l'intérieur du système nerveux supérieur se déplace de l'avant plutôt vers le milieu¹².

Il est intéressant que Steiner dépeigne dans la conférence citée directement ces descriptions physiologiques en se rattachant à une expérience d'initiation du maître de Dante, étroitement apparenté à l'école de Chartres, Brunetto Latini (1220-1294)¹³. Brunetto faisait à l'occasion l'expérience, non seulement de manière imaginative, de l'action de la déesse *Natura* dans le monde extérieur, mais en plus aussi, s'y rattachant, de ce qui se déroulait de manière imaginative dans les sens humains, en particulier celui de la vue. Dans ce contexte, Steiner renvoie aussi à un grand enseignant de l'école de Chartres Bernardus Silvestris (1085-1178), dans l'ouvrage duquel *Sur l'unité qui embrasse le monde entier*,¹⁴ il est dit relativement à l'œil :

Ce nerfs-là, qui de sa lumière qui éclaire les yeux,
Il reçoit du cerveau sa vertu rayonnante.
Car une lumière intérieure hors de l'âme rencontre
Le rayonnement de feu du Soleil et son éclat d'éther de lumière.
La vertu et la nature de la vision emprunte à cette rencontre
Leurs substantialité ainsi que le fondement de leur être. [...]
Car rien que dans l'œil est déjà l'être humain tout entier. »¹⁵

Pour Steiner il s'agit donc, avec ses expositions physiologiques, aussi d'une continuation de ce qui se trouvait déjà prédisposé dans l'école platonicienne de Chartres dans les expériences suprasensibles imaginatives de l'organisme sensoriel¹⁶.

La polarité sang et nerf

À ce qui vient d'être décrit jusqu'ici se rajoute à présent la polarité des nerfs et de la circulation sanguine. Dans ses conférences sur *Une physiologie occulte*, Steiner attire l'attention sur la manière dont pour toutes les impressions sensorielles normales, ce qui se passe dans les nerfs — et donc, par exemple dans le nerf optique — est transmis au Je du fait que cela est « inscrit sur le tableau » du sang¹⁷ [ou encore, en français, « porté au compte du sang », *ndt*]. Or Je et corps astral sont, par le sang, reliés à la tête et ce qui est reçu du

¹¹ Conférence du 30 décembre 1917 dans du même auteur : *Vérités des Mystères et impulsion de Noël*, p.99

¹² Les événements décrits ici peuvent être perçus, et donc contrôlés, selon Steiner, au moyen de sa propre expérience méditative. C'est en cela que consiste une des tâches principales d'avenir de la collaboration prédite par Steiner des Aristotéliens et des Platoniciens. Plus de détails à ce propos dans un ouvrage en préparation par l'auteur sur « *L'évolution ultérieure de l'aristotélisme et du platonisme dans le présent.* »

¹³ Voir à ce sujet Brunetto Latini : *Le petit trésor [tesoretto]. L'histoire d'une initiation au seuil de la Renaissance*, Stuttgart 1979.

¹⁴ Voir Bernardus Silvestris : *Sur l'unité qui embrasse le monde entier*, Stuttgart 1989.

¹⁵ À l'endroit cité précédemment, pp.50 et suiv.

¹⁶ Plus de détails à ce sujet dans l'étude à venir de l'auteur sur la collaboration actuelle des Aristotéliens et des Platoniciens (voir la note 12). On entrera plus en détail, dans un essai futur pour cette revue, sur la formation du chakra du front reliée au sens de la vue et de l'odorat métamorphosé.

¹⁷ Voir à ce propos la vue d'ensemble mentionnée à la note 4 de Peter Selg, ainsi que Johannes W. Rohen : *Morphologie de l'organisme humain*, Stuttgart 2000.

corps éthérique au moyen des nerfs à partir des organes sensoriels du corps physique est communiqué au Je et au corps astral par la voie sanguine.

Cette communication est interrompue par la méditation du fait que le méditant, déplace ses activités du percevoir et du penser du sens de l'odorat métamorphosé, par exemple dans le domaine du sens de la vue, ou selon le cas y concentre ses deux activités¹⁸. La concentration exercée par l'activité de méditation, mène à ce que l'expérience qui lui est associée ne passe pas dans le sang, mais plutôt dans l'activité du nerf optique où elle est elle-même endiguée en retour. Mais de ce fait, Je et corps astral sont reliés au corps éthérique, sans la médiation du sang et peuvent ainsi se relier plus fortement qu'auparavant au corps éthérique :

Mais lorsque l'être humain, au moyen d'une concentration intérieure prononcée, se retire de l'action des impressions extérieures, il a alors dans son âme d'abord ce qui prend naissance de la conscience ; ce qu'est un contenu de conscience, captive de préférence le nerf et isole donc de se ce fait l'activité nerveuse de l'activité sanguine. La conséquence d'une telle concentration intérieure qui — si elle est assez forte — interrompt réellement la transmission entre nerf et sang, c'est que le nerf d'une certaine manière est libéré de ce pour quoi le système sanguin est l'instrument extérieur, à savoir qu'il est donc libéré des expériences habituelles du Je. [...]

S'il [le méditant] met en relief son système nerveux, par la concentration intérieure, par l'activité intérieure de l'âme, en le sortant de l'action sur son système sanguin, alors il ne vit plus non plus jusque-là dans son Je habituel ; il ne peut plus dire « Je », dans le même sens de ce qu'il a à présent comme son Soi. L'être humain se manifeste alors comme s'il avait fait ressortir ou isolé de son système sanguin, une partie de son entité tout consciemment ; c'est comme quelque chose, que l'on ne voit pas sinon, un élément suprasensible, qui agit dans nos nerfs, qui ne s'imprime pas sur le tableau de notre sang et qui ne fait donc plus aucune impression sur notre Je habituel¹⁹.

Au moyen de l'exercice de la concentration, le corps éthérique se détache dans le domaine supérieur du système de nerfs, de son association avec le sang et avec cela de la conscience habituelle du Je. Je et corps astral s'associent au lieu de cela plus fortement avec le corps éthérique par voie directe et en arrivent ainsi à une expérience du monde éthérique que Steiner désigne fréquemment comme étant « libre du corps », ce qui correspond, en étant vu en totalité, à un relâchement du corps éthérique, du corps astral et du Je, dans l'être humain supérieur hors du corps physique.

Jour et nuit

Si nous en revenons une fois encore à la *Dreigliederung* du système des nerfs dans l'être humain supérieur, médian et inférieur, nous devons poursuivre encore la différenciation. Dans la conférence du 6 novembre 1916, il est dit concrètement à ce propos :

Il en est en général ainsi que sommeil et veille représentent réellement une sorte de mouvement cyclique pour l'être humain. Rigoureusement parlant, je et corps astral sont en dehors des corps physique et éthérique de l'être humain dans l'état de sommeil, pour préciser, principalement en dehors de la tête, du chef, alors que justement du fait que dans le sommeil Je et corps astral sont en dehors du chef physique et éthérique de l'être humain, ils exercent une activité et une efficacité d'autant plus intenses sur l'autre [pôle de, *ndf*] l'organisation humaine. Tout ce qui n'est pas le chef, chez l'être humain, mais plutôt donc l'autre organisation humaine, se retrouve carrément sous une influence beaucoup plus intense du Je et du corps astral pendant l'état du sommeil, tandis que ceux-ci exercent leur action, pour ainsi dire, depuis l'extérieur, que cela est le cas pendant l'état de veille²⁰.

Cela étant, si le méditant relâche l'association des trois composantes spirituelles essentielles supérieures d'avec l'être humain supérieur pendant l'état de veille, en riposte on doit tenir compte pareillement que dans la nuit, un tel relâchement n'ait pas lieu chez l'être humain médian et celui inférieur. Steiner renvoie à

¹⁸ Cela peut aussi se produire dans d'autres domaines sensoriels, comme Corinna Gleide l'a exposé dans sa contribution : *La sensation commence à parler* dans *Die Drei* 4/2016 [Traduite en français et disponible auprès du traducteur, sans plus. *ndt*].

¹⁹ Conférence du 21 mars 1911 dans Rudolf Steiner : *Une physiologie occulte*, pp.43 et suiv. [la traduction française du Dr. Joachim Berron parle de « tablette du sang » (EAR 1980) là où il faudrait lire « tableau » du sang, car le mot *Tafel* désigne le tableau noir sur lequel on inscrit des choses, comme les impressions qui s'inscrivent sur le « tableau » du sang. *ndt*

²⁰ Du même auteur : *Le Karma de la profession*, Triades, p.59-60.

ce danger dans *Les degrés de la connaissance supérieure* — l'écrit complémentaire de *Comment acquiert-on ... ?* — à plusieurs endroits²¹. Mais par quoi peut-il avoir lieu cet « ancrage » du Je et du corps astral dans l'être humain inférieur et médian — qui pour l'essentiel se produit dans la nuit et s'avère si fondamentalement indispensable pour la santé du corps et de l'âme de l'être humain ?

Dans *Les degrés de la connaissance supérieure*, Steiner mentionne ce qu'on appelle les *six vertus* qui, ailleurs et dans la pratique méditative actuelle, ont été généralement désignées par les « exercices auxiliaires »²². Avant d'aborder l'autre canon d'exercices — que Steiner a donné dans *Comment acquiert-on ... ?* en liaison avec le canon d'exercice²³ — désigné ainsi par Dirk Kruse dans sa contribution clarifions-nous encore le point suivant :

Méditation orientale et occidentale

La méditation bouddhique, aujourd'hui répandue dans le monde occidental, est caractérisée le plus souvent aussi comme une méditation d'attention — qui provient, d'une part, du bouddhisme Zen et de l'autre, du bouddhisme Théravada — et forme son point de gravité autrement que ce qu'on entend ci-dessus par méditation anthroposophique. Il ne s'agit pas ici de relâcher en effet les composantes spirituelles essentielles supérieures du physique de l'être humain supérieur, mais à l'inverse de pénétrer plus profondément dans le physique de l'être humain inférieur avec les composantes spirituelles essentielles supérieures. Rudolf Steiner rend attentif là-dessus en particulier dans *Une physiologie occulte* dans la conférence du 22 mars 1911 :

Tandis que par la concentration sur des idées, par la concentration sur du sentiment, par des exercices occultes, nous pouvons parvenir à détacher du sang les nerfs de notre encéphale et de notre moelle épinière, au moyen de telles concentrations, qui entrent pour ainsi dire dans notre vie intérieure, dans notre monde intérieur — et ce sont ces concentrations-là que l'on peut récapituler sous le terme de « vie mystique » — nous pouvons pénétrer si profondément en nous que nous ne pouvons en vérité en aucun cas, ne pas tenir compte de notre Je à l'occasion et donc aussi de son instrument, le sang. [...] C'est la contre-image physiologique : lors de l'**immersion mystique** le sang est poussé plus profondément en direction du système nerveux sympathique, alors qu'avec l'autre genre d'exercices de l'âme, le sang est écarté du nerf. C'est donc quelque chose comme une imprégnation du sang dans le système nerveux sympathique, qui se passe dans l'approfondissement mystique²⁴.

Tandis que la méditation anthroposophique mène chez l'être humain supérieur à un relâchement entre sang et nerfs, la méditation bouddhique — caractérisée par Steiner comme une « immersion mystique » — conduit à renforcer la relation entre sang et nerfs dans la partie inférieure de l'être humain. Cette relation est provoquée par les pratiquants du bouddhisme-Zen et dans ce qu'on appelle la « *Vipassana* » ou méditation de discernement, en particulier par l'attitude du Yoga assis et l'attention portée sur son propre souffle respiratoire. À l'occasion, le système nerveux de l'être humain inférieur et médian est plus fortement reliés au sang et conséquemment avec le Je et le corps astral. Les phénomènes psychiques qui apparaissent sont sensés être supportés dans un calme et une placidité intérieurs, dans l'attitude d'attention²⁵. C'est justement cette attitude et maniement de l'attention sur sa propre intériorité que Steiner caractérise comme une « immersion mystique »²⁶. Bouddha lui-même a développé à l'encontre de cette

²¹ Du même auteur : *Les degrés de la connaissance supérieure (GA 12)*, Dornach 1993, pp.25 et suiv. [pp.29 et suiv. chez EAR nd].

²² Étant donné qu'ils ont été suffisamment décrits, nous n'entrons pas ici dans le détail. Voir à ce propos et du même auteur : *Les exercices auxiliaires. Six progressions vers l'éducation de soi*, Dornach 2009.

²³ Voir Dirk Kruse, note 2 : Le manuel pionnier, p.26.

²⁴ Rudolf Steiner : *Une physiologie occulte*, pp.55 et suiv. [pp.63-64 chez EAR en français, ndt]

²⁵ Au sujet de la pratique de la méditation *Vipassana* voir Bhante Henepola Gunarantana : *La pratique de l'attention. Une introduction à la méditation Vipassana*, Heidelberg 1996.

²⁶ Les dangers décrits par Steiner — dans la conférence du 22 mars 1911, dans *Une physiologie occulte*, pp.55 et suiv., [pp.63-64 chez EAR en français, ndt] — de déstabilisation morale, suite à un lien trop fort avec l'être humain inférieur, apparaissent, sur la base d'une association généralement trop relâchée existante aujourd'hui (ou bien « ancrage »), être autrement gâté avec ce domaine. En général, on devrait cependant foncièrement tenir compte de possibles tendances envers un renforcement négatif de l'expérience de soi au moyen de la méditation bouddhique, du reste aussi dans le Yoga. Vois à ce propos aussi Bernhard Spirkel : *Au sujet d'une critique du Yoga par Rudolf Steiner* dans *Die Drei*, 9/2015. [traduit en

attitude d'attention de l'âme propre une méthode qu'il a appelée « le noble sentier octuple »²⁷. Steiner a aussi indiqué ce sentier octuple pour ses élèves²⁸. Cette tradition dans le mouvement de méditation anthroposophique a été développée aujourd'hui dans quelques essais, ce qui est très digne d'être salué²⁹. Car les exercices du sentier octuple, mène précisément à la discipline de soi et à l'éducation des trois composantes spirituelles essentielles supérieures. — Je, corps astral, corps éthérique — et ancrent celles-ci dans l'être humain médian et inférieur.

La pratique méditative orientale se trouve donc dans un contraste net avec la pratique anthroposophique, dans la mesure où nous avons à faire, dans cette dernière, avec un relâchement de l'association des nerfs et du sang dans l'être humain supérieur et avec un relâchement simultané des composantes essentielles supérieures du physique de la tête. La pratique méditative orientale, par exemple la méditation *Vipassana*, mais aussi certaines formes du Zen et du Yoga rattachent plus fortement les uns à l'autre, nerfs et sang dans l'être humain inférieur, les composantes essentielles supérieures sont alors plus fortement ancrées dans l'être humain médian et inférieur.

En parlant en général, on peut dire que pour l'être humain occidental, qui en général est beaucoup trop fortement lié avec le système nerveux de la tête et bien trop peu avec le système de l'être humain médian et inférieur, la méditation anthroposophique n'est pas seulement un élément qui le fait progresser et le rend plus sain. En effet, précisément aussi dans le contexte des maladies usuelles de civilisations, comme le *stress* et le *burn-out*, l'attitude orientale de l'attention peut pour le moins être éprouvée comme apportant un complément valable et une compensation aux unilatéralités malades, ce qui pourrait bien être aussi les motifs expliquant la forte diffusion de ces formes de méditation.

Retardement et inspiration

Revenons une fois encore, pour finir, à nos considérations sur ce que Steiner a exposé dans *Comment acquiert-on... ?* — dans les chapitres « La préparation » et « L'illumination » — et au canon d'exercice commenté en détail par Dirk Kruse. Car Steiner connaissait naturellement lui-même les dangers émanant d'un exercice par trop unilatéralement réalisé, provoqué par un trop fort relâchement dans le domaine de l'être humain supérieur, comme décrit ci-dessus. C'est la raison pour laquelle il mit en place en face de chacun de ces exercices, à chaque fois un « exercice intermédiaire ». Ce canon de six nouveaux « exercices intermédiaires » va encore être considéré ici pour conclure³⁰.

La préparation

Exercice de perception : méditation de l'activité de l'âme de la croissance et de la germination, du flétrissement et de la disparition.

Exercice intermédiaire : interception des fausses idées et faux sentiments

Exercice de perception : Immersion dans l'activité originelle des sons de l'âme du règne animal, dans le « langage de la nature ».

Exercice intermédiaire : Apprendre le silence et interception de l'adhésion ou de la critique spontanée.

Exercice de perception : Perception du « verbe intérieur ».

Exercice intermédiaire : étude approfondie de ce qui est inhérent à la conscience morale.

français et disponible auprès du traducteur, sans plus, *ndt*]. De telles tendances négatives, sont aussi présentes à l'inverse nonobstant aussi pour la méditation anthroposophique — en ne prenant pas en compte les autres exercices de rééquilibrage développés ci-dessous — ce à quoi Rudolf Steiner a possiblement renvoyé expressément.

²⁷ Eu sujet de la pratique bouddhique du sentier octuple, voir Bhante Henepola Gunaranta : *Huit progressions vers le bonheur. Avec attention sur le chemin de Bouddha*, Heidelberg 2011.

²⁸ Au sujet de la pratique anthroposophique du sentier octuple, voir Urs Dietler (éditeur) : *Anthroposophie et Bouddhisme*, Dornach 2006.

²⁹ Voir à ce propos : Harald Haas et Theodor Hundhammer : *Éducation de soi et le sentier octuple* dans Johannes Reiner (éditeur) : *La nuit nous sommes deux êtres humains*, Stuttgart 2012.

³⁰ Voir à ce propos, Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on... ?* pp.43 et suiv. ainsi que la citation dans la note 1.

L'illumination

Exercice de perception : Exercice de perceptions comparatives sur les règnes de la nature : pierre, plante et animal.

Exercice intermédiaire : intensification du sentiment de participation. Formation de la patience ainsi que de courage et de confiance en soi.

Exercice de perception : Méditation des sensations éprouvées lors de la métamorphose des plantes à l'appui d'une graine de semence et d'une plante épanouie.

Exercice intermédiaire : travail à l'apurement moral de son propre caractère. Règle d'or : un pas dans la connaissance doit équivaloir à trois pas dans le perfectionnement de son propre caractère [Il faut signaler ici que cet exercice intermédiaire ne peut être pratiqué strictement que par l'individualité sur elle-même, à savoir par le Je seul « en son âme et conscience. *ndt*]

Exercice de perception : Méditation de la nature humaine à l'appui de la considération de l'accomplissement des convoitises et désirs.

Exercice intermédiaire : Formation de la connaissance de soi dans le courage et l'intrépidité³¹.

Les trois premiers exercices intermédiaires sont plus orientés sur le penser et le sentir, les trois autres plus sur le sentir et le vouloir, ce par quoi tous les six ont nettement un caractère moral³². On pourrait aussi caractériser ces exercices, en considération des exercices de perception exposés en détail par Dirk Kruse, comme « retardateurs » ou bien aussi comme « inspireurs ». Steiner s'exprime relativement à ceci au regard de ses propres expériences méditatives, à un endroit de sa biographie, de la manière suivante : « Celui qui avance trop vite sur le chemin de l'esprit, celui-là peut certes parvenir à une expérience étroitement bornée de l'esprit ; toutefois, il s'approche d'un contenu de réalité appauvri en sortant de la richesse de vie.³³ »

Et pourquoi peut-on désigner ces exercices comme « inspireurs » ? Celui qui imagine doit être en situation d'éteindre sans cesse ses imaginations, pour ne pas être possédé par elles ; autrement dit, pour ne pas pénétrer « trop vite » dans le monde spirituel. Le cinquième exercice intermédiaire, en particulier, effectivement aussi le plus connu comme une « règle d'or », porte dans ce sens une caractère retardateur et inspireur. En tout cas, ce canon développé parallèlement aux exercices de perception par Steiner, est censé contribuer au relâchement décrit des composantes spirituelles essentielles dans l'être humain supérieur et à un affermissement des mêmes composantes, dans l'être humain médian et inférieur, au sens comparable à une « harmonie de l'âme ».

Pour la poursuite de la méditation anthroposophique, aussi bien en interne comme aussi en considération des essais de méditation orientales, un vaste échange d'expériences me semble être sensé et fécond concernant les questions entamées ici.

Die Drei, 7/2016.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Andreas Neider, né en 1958, étude de philosophie, d'ethnologie, d'histoire et de science politique à Berlin. Dix-sept ans d'activité aux Éditions *Freies Geistesleben* d'abord comme lecteur, puis en tant qu'éditeur. Depuis 2002, directeur de l'agence culturelle « *D'être humain à être humain* ». Depuis 12 ans organisateur du congrès de formation annuel de Stuttgart. Référent pour la pédagogie des médias dans la formation des enfants et adolescents. En 2015, fondateur de l'académie AKANTHOS pour la recherche anthroposophique et l'évolution à Stuttgart. Nombreuses publications à son actif. Autres informations sous www.andreasneider.de

Contact : aneider@gmx.de

³¹ Corinna Gleide a exposé en détail les épreuves qui se rattachent à cet exercice et qui mènent à l'initiation dans son essai : *Les trois épreuves en lien avec l'imagination, l'inspiration et l'intuition* dans **Die Drei** 6/2016. {Traduit en français sous le fichier DDCG616.DOC, accessible sans plus auprès du traducteur. *ndt*}

³² La formation associée des chakra sera traitée dans un prochain essai.

³³ Rudolf Steiner : *Mon chemin de vie* (GA 28), Dornach 1999, p.177.