

## L'esprit de l'exercice

À propos du troisième colloque de méditation sur l'œuvre de Georg Kühlewind

L'esprit de la pratique était présent lorsque, pour la troisième fois, l'Académie *Akanthos* a organisé à Stuttgart un colloque sur la méditation en se rattachant à l'approche de Georg Kühlewind. Tous les intervenants étaient étroitement liés à lui par leur propre biographie. Cette fois-ci, l'aspect thérapeutique était au premier plan. Les principaux intervenants étaient le médecin et psychothérapeute Hartwig Volbehr, le psychothérapeute et auteur américain Michael Lipton et le professeur d'université István Székely de Budapest. Rudi Ballreich, Salvatore Lavecchia et Laszlo Böszörményi ont également participé à l'organisation de la conférence en tant que responsables de groupes de travail. Environ 80 personnes ont répondu à l'invitation.

Dans son ouvrage *Vom Normalen zum Gesunden [Du normal au sain]* (Stuttgart 2017), dont le titre était la devise du colloque, Georg Kühlewind a tenté de rédiger une présentation populaire des résultats de ses recherches. Son approche de l'âme consistait à mettre de l'ordre dans la vie de l'âme, en renforçant les forces d'attention, le centre de l'âme. Avant de nous tourner vers les puissantes forces de l'inconscient, nous devons d'abord former les vertus du supra-conscient, les forces vives de l'attention, et créer ainsi un centre intérieur en nous — suffisamment vivant pour comprendre le monde et suffisamment fort et stable pour nous permettre d'expérimenter notre autonomie. C'est la source à partir de laquelle nos forces psychiques peuvent toujours être rééquilibrées. Cette approche a été développée individuellement par les trois principaux conférenciers intervenants.

Le thérapeute *Hartwig Volbehr* a débuté la première soirée par un récit auto-biographique, une description de son expérience. Pour lui, la rencontre avec Georg Kühlewind fut un soulagement après avoir toujours considéré les anthroposophes comme des gens qui « savaient déjà tout ». Il s'était déjà familiarisé avec les questions de conscience par l'œuvre de Jean Gebser et il avait ainsi acquis les conditions nécessaires pour pouvoir comprendre l'approche de Georg Kühlewind. Il a rapporté de son expérience de thérapeute la constatation

que les personnes aujourd'hui viennent le consulter avec moins de problèmes psychiques spécifiques, mais beaucoup plus avec une sphère de leurs forces de vie en chaos. Celles-ci sont de plus en plus menacées, car il n'existe que peu de forces stabilisatrices dans notre société. Alors que la sphère de vie de l'être humain était autrefois marquée par des traditions qui le contraignaient peut-être souvent, mais qui le maintenaient aussi en le stabilisant, celui-ci a aujourd'hui tendance à être libre [laissé ou plutôt abandonné à la « liberté », de fait... *ndt*]. La culture, l'Église et l'éducation ont été de plus en plus remplacées par les médias modernes, qui exercent sur lui une grande fascination. Dans cette fascination l'être humain peut se perdre. Le corps éthérique a perdu son pays de naissance (*heimatlos*), il est devenu orphelin. Les médias d'information médias et de divertissements se précipitent en s'attaquant à ce corps éthérique orphelin.

La capacité la plus importante dans la vie méditative — et pour l'homme moderne en général — est devenue la capacité de s'arrêter et de pouvoir dire : « attendez un moment, s'il vous plaît ! », avant de réagir à tout stimulus extérieur. Pouvoir s'arrêter soi-même dans ses réactions est à la fois la condition la plus importante, certes, mais elle est aussi le résultat de la méditation. Nous ne sommes pas livrés à la merci du monde, nous ne devons pas réagir à toutes les offres de sollicitation extérieure.

Je ne pense nullement affirmer ici qu'il s'agisse d'une contrainte interne. En cultivant la vertu de compréhension [= prendre avec soi, en français !!! *Ndt*], nous faisons l'expérience des forces vives de la pensée. Or, comprendre ne peut être enseigné à personne. Chacun ne peut en faire l'expérience qu'en lui-même. C'est l'expérience fondamentale de l'enfant, que le monde est compréhensible. Or, le matérialisme saute cette étape et veut nous faire croire que il n'y aurait que des produits finis et pas de processus. En développant les forces de la compréhension nous produisons un travail important. Nous pouvons entrer en relation, en résonance, avec tout, il nous suffit d'abord d'accorder notre instrument psychique. C'est une tâche énorme : nous sommes appe-

lés à former la dixième hiérarchie. Il vaut d'être authentique et de supporter les moments de perplexité. C'est là que les forces affluent. Nous pouvons réaliser ainsi une « création à partir du néant ». L'individu ne doit pas rester seul. Les groupes qui pratiquent et méditent ensemble peuvent être d'une grande aide.

Le psychothérapeute américain *Michael Lipton* a également parlé des forces de la transformation. Il a rapporté de sa pratique, que même les personnes souffrant de graves blessures de l'âme peuvent les transformer en forces intérieures si elles acceptent leurs blessures. Une patiente est parvenue à utiliser les forces, qu'elle avait autrement contenues dans ses pensées obsessionnelles, pour apprendre de longs poèmes ; une autre, qui avait été exposée aux abus et à la négligence dans sa jeunesse, a commencé à s'occuper de personnes qui avaient également souffert de dommages de l'âme.

Nous pouvons apprendre à surmonter l'identification à notre corps et ne plus nous sentir séparés. Nous pouvons nous tourner les uns vers les autres. Ici aussi, comme dans chez Hartwig Volbehr, l'impulsion de la formation d'une communauté devient possible lorsque nous formons un centre fort et mobile et que nous ne nous identifions plus à nos enveloppes séparatrices et à nos différences. Michael Lipton a relaté une expérience de mort imminente au cours de laquelle la personne concernée a raconté qu'elle a pu tout à coup laisser derrière elle toute sa vie passée, comme "un manteau ennuyeux". Or ce "manteau ennuyeux", nous pouvons tous apprendre à le rendre plus perméable.

Georg Kühlewind, selon Lipton, constata simplement et sobrement à la fin de sa vie, après des dizaines d'années de méditation : « Oui, maintenant je suis bien présent presque toute la journée. »

### **Substance d'âme**

Le fils de Georg Kühlewind, *István Székely*, s'est attaché à la dernière œuvre de son père et il était en quête de la « conscience vide » — en face et avec le public qui l'écoute, ce qui n'est pas là une tentative mince !

L'enfant fait l'expérience d'une pause lorsqu'il se détourne d'une chose pour se tourner vers une autre. Nous pouvons aussi, en tant qu'adultes, cultiver cette pause et faire ainsi l'expérience de nos propres forces de pensée avant de les mettre au service de la cause. Nous ne remarquons habituellement pas le « geste » que notre penser effectue alors pour pouvoir se tourner vers quelque chose car au moment où nous nous éveillons vraiment, c'est toujours seulement après que nous avons désigné ou nommé la chose achevée. C'est pour ainsi dire notre « mise au tombeau » ou l'ensevelissement du penser. Or, dans ce cas, la résurrection consisterait dans l'expé-

rience du penser vivant avant qu'il ne meure en quelque sorte dans les choses.

Le samedi soir, il y eut un moment d'échanges avec des paroles tirées des œuvres de Rudolf Steiner et de Georg Kühlewind, mais surtout avec des extraits de *La réponse des anges* [en français « *Dialogues avec l'Ange* », ndt] de Gitta Mallasz. Cette œuvre relate les expériences vécues par quatre jeunes Hongrois dans le Budapest des années quarante sous l'occupation allemande. Sous la pression de cette période, une jeune femme de ce cercle d'amis a reçu les messages encourageants d'anges. Georg Kühlewind, qui était plutôt sceptique vis-à-vis de tous les messages ésotériques, a trouvé ces messages authentiques. Son ami et disciple Böszörményi, auteur d'une biographie de Georg Kühlewind,<sup>1</sup> a choisi des réponses des anges qui parlent de la joie sous une très grande oppression de l'âme. Les anges ont raconté leurs expériences dans un contexte de grande détresse morale. L'étincelle divine de l'âme, malgré tout le danger et la mort, ne peut jamais s'éteindre. L'ensemble *JO-FEUEBACH* (Angelika Remlinger, Andreas Krennrich & Thomas Reuter) accompagnèrent ces paroles d'une improvisation musicale. Ainsi le colloque connut-il son point artistique central.

Beaucoup de choses ont été évoquées. Mais lors de la séance plénière finale on a pu remarquer qu'une substance d'âme s'est formée entre les mots. Un réseau de personnes s'est manifesté, qui se sont exercées et s'exercent depuis longtemps à l'aide de l'approche de Georg Kühlewind.<sup>2</sup> Annegret Holland avait œuvré dans l'ombre pour réunir le plus grand nombre de ces pratiquants.

D'ailleurs, les conférences dont il est question ici ne furent que des points de cristallisation ; ce sont surtout les groupes de méditation qui ont pu conduire à des expériences personnelles. Certains participants, qui n'avaient encore jamais eu de contact avec l'œuvre de Kühlewind, ont exprimé leur joie d'avoir trouvé ici un tout nouvel accès à l'anthroposophie. — Andreas Neider a annoncé le prochain congrès sur Georg Kühlewind à Stuttgart du 22 au 24 octobre 2023 ; un grand congrès aura lieu à Budapest en 2024 à l'occasion du centenaire de sa naissance.

### **Die Drei 1/2023.**

(Traduction Daniel Kmiecik)

*Angelika Oldenburg, conférencière, enseignante Waldorf et journaliste, s'intéresse avant tout aux êtres humains, la littérature et à la spiritualité.*

1 Laszlo Böszörményi : *Georg Kühlewind — Ein Diener des Logos [Un serviteur du Logos]*, Stuttgart 2022.

2 <https://uebungsgruppe-kuehlwind.de>