

« Plus brillant que le Soleil »
La limite vers la conscience libérée du corps dans la méditation
Christoph Hueck

Dans un article¹ précédent j'ai tenté de m'approcher de la question de comment évaluer des expériences que l'on peut relativement facilement atteindre par les exercices de méditation anthroposophique, par exemples celles des forces organisatrice vivantes à l'œuvre dans les plantes en croissance ou en flétrissure. Avec de telles expériences on se meut à la limite entre la conscience ordinaire et une conscience qui n'est plus sensible et peut être intensifiée jusqu'à se libérer du corps physique. J'ai présenté quelques développements de Steiner au sujet de cette conscience libérée du corps et commenté des critères, à l'appui desquels on peut la reconnaître. Je voudrais ici ne décrire qu'une méditation (*Mantra*) au moyen de laquelle on peut apprendre à reconnaître plus précisément qu'on arrive à cette limite de la conscience libérée du corps.

*Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist des Selbst,
Der Geist in meinem Herzen.
Dies Selbst bin Ich,
Ich bin dies Selbst*

Plus radieux que le Soleil
Plus pur que la neige
Plus subtil que l'éther
Est le Soi,
L'esprit dans mon cœur.
Ce Soi je suis,
Je-suis ce Soi !

Il s'agit de la méditation théosophique que Steiner a probablement traduite de l'anglais et recommandée à ses élèves dans les cours ésotériques. Il en existe aussi un commentaire écrit de Steiner.² Cependant je voudrais d'abord me référer à des expériences personnelles avec ce *Mantra*. Après l'instauration du calme intérieur et une atmosphère d'âme³ remplie de vénération, on s'enfonce phrase après phrase dans ce *Mantra*. On commence par une sorte de confrontation pensante, à l'occasion de quoi ce penser se concentrant lentement en se répétant. « Plus radieux que le Soleil », en vient à former aussitôt une « haie ». Comment quelque chose peut-il être d'encore plus radieux que le Soleil ? La phrase évoque une représentation imagée sans se laisser pourtant représenter par une image. On tombe ainsi dans une activité intérieure, car quelque chose de plus brillant ne se laisse penser que dans la mesure où on peut le rendre justement encore plus radieux que le Soleil. Or dans la conscience ordinaire, une image représentée est toujours le résultat final d'une activité de représentation (sous- ou préconsciente). Par la phrase « Plus radieux que le Soleil », l'image représentative est donc surmontée par cette même activité.

Étant donné que la conscience habituelle est précisément caractérisée par de telles représentations achevées, la méditation de cette phrase est déjà un premier pas effectué en direction du surmontement de cette conscience. Étant donné que les représentations ordinaires, achevées par la « réflexion » prennent naissance d'une activité spirituelle représentative au corps (en l'occurrence au cerveau), la méditation de cette phrase conduit déjà à un premier degré de liberté du corps, exprimé de manière anthroposophique, à une immersion dans l'activité d'imagerie éthérique naturelle du penser. « Plus radieux que le Soleil » requiert donc une telle activation du penser comme celle qui a toujours été exigée sans cesse par Rudolf Steiner, au premier degré de l'apprentissage de la méditation anthroposophique.

Pour éprouver de manière plus consciente encore l'activité d'imagerie éthérique, on peut suivre une proposition de Steiner⁴ en réprimant consciemment les paroles du *Mantra* que l'on a intérieurement prononcées en soi tout d'abord. Je pense alors le même contenu, en outre, mais je ne le laisse plus s'écouler intérieurement dans les mots prononcés. Il en résulte une expérience dynamique éclatante-imagée d'une intensité quelque fois plus forte, tandis que je deviens moi-même intérieurement cet éclat-imagé encore plus brillant. Cette expérience porte avec elle le caractère de l'imagination anthroposophique : en créant de l'intérieur l'image dynamique, vigoureusement vécue et de telle manière que moi-même je me sente comme à l'intérieur des « images ». Et je tente d'y séjourner un certain temps.

Ensuite je passe à « Plus pur que la neige », tout d'abord de nouveau dans une périphérie idéale. La neige n'est pas seulement pure parce qu'elle est blanche, mais aussi parce que lors du processus de cristallisation tout ce qui est impur s'en est séparé. Sa blancheur est une image de cette pureté processuelle. Et en retour, je dois acquérir par une activité intérieure au penser ce qui est encore plus pur. Lorsque je commence à remplir cette idée, je ne

¹ Christoph Hueck : *La conscience libérée du corps dans la méditation — La nature de la conscience libérée du corps et quelques critères au sujet de sa connaissance*, dans *Die Drei* 10/2018, pp.39-49 [traduit en français et disponible sans plus auprès du traducteur (DDCH1018.DOC).Ndt]

² Voir la conférence du 24 octobre 1905 dans Rudolf Steiner : *Extraits des contenus des cours ésotériques (GA 266/1)*, Dornach 1995 ainsi que la remarque à ce sujet à la p.571.

³ Voir Christophe Hueck : *Ouvrir le Je au monde — Points de départ d'un cheminement de formation anthroposophique* dans *Die Drei* 3/2016 [traduit en français et disponible sans plus auprès du traducteur (DDCH316.DOC).Ndt]

⁴ Voir la conférence du 1^{er} mai 1913 dans Rudolf Steiner : *Premier degré au Mystère du Golgotha (GA 152)*, Dornach 1990.

laisse pas seulement partir les mots, mais aussi l'image de la neige blanche. Il ne reste qu'un pur sentiment (s'apurant) de pureté — une expérience très intense, dans les circonstances, remplissant toute l'âme. Ensuite je cherche aussi à séjourner de nouveau un certain temps dans ce sentiment.

Il résulte de la (post-)expérience qui se réfléchit de cet état pendant ce temps-là, qu'on est effectivement dans une expérience corporellement qui transcende la corporéité personnelle, durant laquelle on n'a plus aucune sorte de perception corporelle. C'est une expérience qui est semblable au sentiment que l'on a en rêvant, seulement ici elle est plus consciente et dirigée par soi. On effleure alors une sphère d'un sentiment qui reçoit, sait ou connaît les qualités de l'inspiration. Naturellement il ne s'agit pas ici seulement d'un sentiment unique ni d'aucune inspiration globalement spirituelle, mais on apprend par cet exercice à faire l'expérience d'autres idées de qualité de plus en plus sentante et avec cela à penser dans des qualités et non plus simplement dans des mots. Ce penser ainsi éprouvé dans la méditation peut devenir une sorte de coque ou coupe pour recueillir des discernement spirituels inspirés (lesquels, il est vrai, peuvent ne pas surgir pendant la méditation elle-même, mais plutôt souvent inopinément à des moments ultérieurs).

Du connaître à l'impulsion volontaire

Suit la phrase « Plus subtil que l'éther ». L'éther est déjà tenu de manière irréprésentable et ce qui devient encore plus tenu, doit nécessairement être une absence substantielle, n'offrant plus du tout de résistance. S'immerger totalement dans l'expérience de cette dé-substantialisation, c'est vivre une sorte de dissolution de sa propre corporéité et limite substantielle et avec cela aussi la dissolution de l'expérience ordinaire du je associée au corps. Avec la répression des mots (car il n'existe pas d'image que l'on pût réprimer) prend naissance une expérience singulière, qui est à la fois dans le même temps celle de la vacuité et de la plénitude, que l'on pourrait caractériser comme un être pur affluant obscurément dans une simple volonté manifeste d'existence.

Comme un arrêt dans ce néant se dissolvant et aussi comme une opération transcendante de l'expérience des trois premières phrases vient ensuite le saut à la quatrième phrase. Le « Est le Soi » retentit intérieurement comme la parole [Verbe, *ndf*] archétype, en effet, ce peut être ressenti comme un coup de tonnerre, un puissant mouvement qui s'impose. Or cela est dès le début parfaitement sans image, sans temps et sans espace, aussi grand que le monde et ce n'est plus d'aucune manière relié à l'expérience corporelle. Cela **EST** et cela n'**Est** rien que par **Soi même** — et dans cette mesure, cela prend le caractère d'une intuition spirituelle par essence. Mais parce qu'on ne détache pas si facilement son petit je de la méditation non plus, on peut aussi ressentir ce soi, pour ainsi dire comme si l'on était entouré par lui. Ici se voit donc parfaitement et nettement atteinte une limite de la conscience ordinaire, centrée sur le corps, dans laquelle l'être, que l'on ressentait auparavant depuis l'au-delà en train de jouer à l'intérieur de cette conscience, veut à présent être appréhendé en tant que tel. C'est une frontière du cœur [au sens qu'elle réclame du courage, mais pas seulement voir plus loin *ndf*] et l'on peut tenter de la franchir, en s'immergeant dans ce Soi et de là, en regardant en arrière et vers ici-bas, vers son je quotidien. Dans certaines circonstances, on peut faire l'expérience d'être gigantesquement grand, comme regardant depuis l'univers là en bas sur la Terre. Par contre, cela peut aussi se produire seulement durant de brefs moments — pour le moins selon l'expérience que j'en ai personnellement.

Il se révèle en méditant qu'on travaille la première phrase avant tout avec des forces qui, lorsqu'elles sont rapportées au corps, ont leurs centres dans la tête et le tronc supérieur. Ce sont des actions de forces rayonnantes de manière linéaire. Lors du travail sur la deuxième phrase, leur centre se trouve dans le domaine de la poitrine et rayonne de là dans les bras et elles sont alors beaucoup plus tendres, ouvertes et oscillantes ; ce sont alors plutôt des effets de surface comparables à une pièce de toile ondulant doucement sous une brise la caressant. Avec la troisième phrase, on plonge dans l'expérience corporelle se dissolvant dans le tout (en particulier aussi avec la région inférieure du corps.) dans une qualité d'espace immatérielle infiniment étendue dans toutes les directions dans laquelle on se sent en danger de se perdre. La quatrième phrase vient nous procurer ensuite aussi bien la vaste périphérie que le centre assuré de soi de cette sphère.

La phrase suivante « L'esprit en mon cœur » s'ensuit dans la transition en refoulant hors de ce qui s'était déroulé auparavant. On éprouve pour ainsi dire une rétraction de la sphère infinie du « soi » **dans** la propre vie de son cœur. Par la préposition « dans » on pourrait en arriver ici seulement à pressentir cette vie en soi, pourtant dans les commentaires explicatifs de Rudolf Steiner, il s'agit en cela d'apprendre à aimer les choses, le bien, chez les êtres humains et tout particulièrement la vérité « au creuset du cœur » [soit ou en italien : *crogiolo del cuore*, Clara Romanò *ndf*]. Cette phrase ramène donc depuis l'esprit englobant tout — au travers de la médiation du cœur — sur la Terre, jusqu'au monde ici-bas. On prend ce qu'on a conquis en s'élevant et on le laisse s'épancher ensuite dans la vie quotidienne. Dans la méditation, on pressent une ré-association d'avec le corps et au travers d'elle, d'avec le monde, mais d'une manière plus transformée, plus légère, plus spirituelle. On ne vit plus dès lors dans le corps, pour le dire ainsi, mais au travers de celui-ci, avec le monde.

« Ce soi je suis », « Je-suis ce Soi » est une confirmation finale., qui apparaît tout d'abord comme une répétition. Dans l'expérience méditative les deux phrases s'avèrent nettement distinguables. La première n'est encore qu'une allusion à « ce soi », une intuition immédiate ; la seconde est une manifestation vigoureuses se posant elle-même

comme telle. La première a plutôt un caractère cognitif, la seconde un caractère volitif. Quelque chose de semblable s'affirme aussi dans la composition de tout le *Mantra* : les trois premières phrases ont plutôt un caractère cognitif ou d'expérience, les trois dernières sont plutôt de qualité impulsive ou volitive.

De l'enveloppe au cœur

Lorsqu'on est parvenu à la dernière phrase, alors il devient évident que la totalité du *Mantra* mène précisément là. C'est seulement à partir de cette phrase que tout ce qui précède prend son sens. La phrase « Plus radieux que le Soleil », serait — rien que prise en soi — insensée, et même la phrase centrale, « Est le soi », si l'on abandonnait le *Mantra* ici, laisserait tomber la déclaration dans l'abstraction simple. Si l'on prenait la fin en soi, alors on aurait une déclaration tout bonnement formelle, « une affirmation⁵ totalement vide du précepte », comme le dit une fois Rudolf Steiner au sujet du « Je suis ». La fin du *Mantra* est donc implicitement présente dès le début et lui confère sa direction, alors qu'il en reçoit un contenu substantiel de tout ce qui précède. Avec cela on plonge dans la réalité et l'efficacité d'un double courant du temps, alors que le futur est toujours déjà présent et que le passé l'est toujours encore. Si l'on s'élève pour avoir une vue d'ensemble du *Mantra*, alors on « voit » ce double courant du temps pareil à un fleuve au milieu de soi et on contemple intuitivement le temps devenant espace.

Il existe aussi une variante avec une série inversée de phrase : « Je-suis le Soi /Le Soi je suis /L'esprit en mon cœur/Est le Soi/Il est plus ténu que l'éther/Plus pur que la neige/Plus radieux que le Soleil. »⁶ Steiner la recommande pour le soir, la « normale » pour le matin. De fait avec la version inversés, on a l'expérience intense d'un regard en arrière, comme depuis le sommet d'une montagne que l'on vient de gravir.

La totalité du *Mantra* est aussi une explication de la petite locution, mais si importante de sens du « Je suis ». Rudolf Steiner disait qu'au moyen de cette locution, on pouvait apprendre à connaître le « type d'expérience occulte ». « Ainsi aussi insignifiante qu'apparaisse cette affirmation vide du Soi propre, ainsi se déroulent toutes les expériences occultes. Elles deviennent plénitude de contenu et de vie [« plérome », *ndt*], mais elles ont la même forme. »⁷

La méditation répétée de ce *Mantra* crée l'expérience qu'est éveillé en soi un « être humain intérieur », un être imprégnant spirituellement l'être humain quotidien, qui se distingue par un penser s'enrichissant d'expériences, de plus en plus clair et sûr de soi, par un sentir qui ne cesse de s'étendre et de s'approfondir et par un vouloir agissant de plus en plus vigoureusement en pratique ; on sent que cet être humain intérieur s'est éveillé et vivifié avec exactement la « célérité » biographique appropriée du propre cheminement *karmique*. Ainsi est-il dit dans un autre texte de Rudolf Steiner au sujet de ce *Mantra* :

« On élève son sentiment au Soi supérieur. Mais il importe *moins* d'enseigner théoriquement de manière quelconque le Soi supérieur, mais beaucoup plus qu'on ressente d'une manière plus vivante que l'on a en soi une nature supérieure. On se représente le soi ordinaire à l'instar d'une coquille qui entoure la nature supérieure de sorte que celle-ci est présente dans le soi inférieur comme son *cœur*. [...] Des mots des phrases ci-dessus, on ressent peu à peu émaner un merveilleux réconfort. On se sent comme soulevé de soi-même. Intervient peu à peu un état comme si l'âme recevait des ailes. Ceci est le commencement sur lequel plus tard on continuera de construire. »⁸

Die Drei 3/2019.

(Traduction Daniel Kmieciak)

Professeur Docteur Christoph Hueck, né en 1961, études de biologie et de chimie, thèse en génétique, ensuite activité de recherche en Allemagne et aux USA. S'est occupé de longues années durant de l'anthroposophie. Pédagogue Waldorf, chargé de cours pour l'anthroposophie et la pédagogie Waldorf, ainsi que co-fondateur de l'Académie AKANTHOS pour la recherche et de développement anthroposophiques à Stuttgart. Parmi ses publications, entre autres : *L'évolution dans le double courant du temps — L'élargissement de la doctrine de l'évolution dans les sciences de la nature au moyen de la contemplation intuitive du connaître*, Dornach 2012. Voir aussi www.anthroposophie-als-geisteswissen.de

⁵ Du même auteur : *Théosophie en Allemagne voici cent ans*, dans du même auteur : *Philosophie et Anthroposophie* (GA 35), Dornach 1984, p.58.

⁶ Du même auteur : *Exercices de l'âme* (GA 267), Dornach 2001, p.98.

⁷ Voir Christoph Hueck : *La découverte de l'espace intérieur du Je-monde — Au sujet de la présentation de la connaissance de soi dans « La Science de l'occulte en esquisse » de Rudolf Steiner* dans *Die Drei* 1/2016, pp.29-42. [traduit en français et disponible sans plus auprès du traducteur (DDCH116.DOC).*Ndt*]

⁸ GA 266/1, p.93 (les mots sont souligné dans l'original).

