

# Gestes de l'âme de l'être humain spirituel

## Les « exercices auxiliaires » dans l'œuvre de Rudolf Steiner

Martina Maria Sam

**Rudolf Steiner attribuait aux « exercices auxiliaires » — qu'il avait exposés dans quelques écrits fondamentaux et mentionnés à de nombreuses reprises dans des contextes internes — un effet équilibrant et harmonisateur qui renforce l'être humain moral.<sup>1</sup> Il recommandait de cultiver cet organisme d'exercices de l'âme « à côté » des méditations proprement dites — pour ainsi dire au même rang qu'elles — afin que l'exerçant puisse faire naître son être spirituel de manière correcte. Dans les exposés suivants on va explorer le geste intérieur fondamental qui caractérise la structure de cet organisme.**

### Les exercices auxiliaires dans le contexte de l'éducation ésotérique

La mention la plus précoce des « exercices auxiliaires »<sup>2</sup> chez Rudolf Steiner se trouve dans des notes de cours ésotériques qu'il donna à l'été 1903 à un petit cercle de personnes à Berlin.<sup>3</sup> Les désignations qui y sont utilisées pour les six exercices — contrôle du penser, contrôle des actions, tolérance, patience, foi et équilibre — ainsi que leur positionnement sur le sentier d'apprentissage rappellent dans les détails encore des caractéristiques d'Annie Besant<sup>4</sup>, mais dès la parution en 1904/05 des essais constituant l'ouvrage *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?*, le doigté propre à Rudolf Steiner est évident tandis que les exercices sont replacés dans de nouveaux contextes.

Ainsi décrit-il, dans le chapitre « Sur les effets de l'initiation » (sous-chapitre « L'articulation du corps de l'âme [*Seelenleib*] »)<sup>5</sup> que l'on peut développer les « organes sensoriels de l'âme » aussi appelés dans la tradition orientale des *chakras* ou fleurs de lotus — et ici il va bien au-delà de la tradition — au moyen « d'instructions déterminées données à la vie de l'âme ». La formation de l'organe de l'âme situé dans la région du pharynx et celui à proximité du cœur sont avant tout décrits en détail. Pour chacun d'eux l'être humain dispose déjà de la moitié des « fleurs de lotus » ou des « rais de roue » déjà formés depuis des temps immémoriaux, tel un « don de nature » alors qu'il doit développer lui-même l'autre moitié par la réalisation de certaines instructions-conseils donnés pour la vie de l'âme : il encourage donc la pratique de huit exercices qui concernent la relation consciente de l'être humain au monde et rappellent le sentier octuple de Bouddha, la formation du *chakra* du pharynx aux seize fleurs de lotus. L'organe sensoriel de l'âme placé près du cœur, celui aux 12 fleurs de lotus, est perfectionné par les six exercices auxiliaires.

Dans le sous-chapitre suivant sur la « formation du corps éthérique », ils sont mentionnés une seconde fois — comme chez Annie Besant en tant que la troisième des quatre vertus ou qualités principales, que l'élève en occultisme doit développer : **1.** la « distinction du vrai de l'apparence », **2.** « la juste appréciation vis-à-vis de l'apparent inessentiel », **3.** « l'exercice des six qualités », les six exercices auxiliaires, **4.** « l'amour pour la liberté intérieure ».<sup>6</sup> Pourtant Rudolf Steiner effectue un pas de plus que Annie Besant : il expose la manière dont, au moyen de l'exercice des quatre vertus, les courants du corps

<sup>1</sup> Voir les sources des déclarations écrites correspondantes de Rudolf Steiner dans la contribution de Karl Martin Dietz, Dans *Die Drei*, 6/2015, pp.89-100.

<sup>2</sup> Rudolf Steiner a utilisé ce concept en tant que tel une seule fois seulement, dans une conférence (*Quelle signification a le développement occulte de l'être humain pour ses enveloppes et son soi ?* (GA 145), Dornach 2005, conférence du 29 mars 1913), autrement on le rencontre seulement dans ses *Indications pour la méditation* données par lui dans le contexte confidentiel des cours ésotériques, dans lesquels ils sont fréquemment décrits. Tous les volumes de l'œuvre complète de Rudolf Steiner sont encore cités selon leur première désignation comme « GA ».

<sup>3</sup> Voir *Sur le monde astral et le Dévachan* (GA 88), Dornach 1999.

<sup>4</sup> Par exemple dans *Le sentier du disciple*, Graz 1980. Comme Rudolf Steiner ici aussi dans *Comment acquiert-on des connaissances dans les mondes supérieurs ?* (GA 10), Dornach 1995, Annie Besant décrit les six exercices (*Schatsampatti*) comme troisième degré du « sentier d'épreuve » qui en renferme quatre. L'édition anglaise (*The path of discipleship*) de 1899 se trouve dans la bibliothèque de Rudolf Steiner.

<sup>5</sup> Ainsi selon l'édition spéciale de *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* de 1995, où furent pris en compte les deux titres de chapitre donnés par Rudolf Steiner pour la seconde édition de 1910. Toutes les citations dans ce paragraphe et dans le suivant sont tirées du chapitre « Sur quelques effets de l'initiation », pp.117 et suiv., 125 et suiv., 144-147.

<sup>6</sup> Voir aussi à ce sujet le recueil de textes : Rudolf Steiner : *Penser du cœur — sur la connaissance inspirée*, édité par Maria Marta Sam, Dornach 2014.

éthérique se modifient progressivement. Par la première vertu, le penser est concentré en un point, et il en surgit un point précurseur des courants éthériques dans la tête, [à la hauteur et, *ndt*] entre les deux sourcils. Par le second exercice, ce point central se déplace dans la région du pharynx ; dans le même temps s’y associe une ouverture progressive du corps éthérique vers l’avant dans toutes les directions, qui se démarque à l’encontre des courants éthérique extérieurs, au moyen d’une sorte de réseau fasciculé, ce par quoi l’exercice de l’inspire et l’expire fluctuant des courants éthériques devient conscient. Les six exercices auxiliaires comme troisième degré, provoque, en rapport aux méditations, le déplacement progressivement orienté du « courant de vie du corps éthérique » vers la région du cœur. La quatrième vertu — la libération de l’être humain de « tout ce qui dépend avant tout *seulement* des facultés de sa nature personnelle » — produit finalement la « maturité de l’organe éthérique dans la proximité du cœur ». Lorsque le centre des courants éthériques s’est déplacé à cet endroit, l’être humain « se relie au centre du monde », il est doté alors du « Verbe intérieur » et les choses deviennent « spirituellement audibles aux tréfonds de son être » — l’élève « entre dans le monde spirituel ».<sup>7</sup>

### La préservation de l’équilibre intérieur

Dans le premier des essais sur *Les degrés de la connaissance supérieure*<sup>8</sup> de l’automne 1905, Rudolf Steiner décrit de nouveau les quatre qualités ou habitudes de l’âme, en plaçant au premier plan un autre aspect : il expose en effet comment les exercices méditatifs **mobilisent** des forces de l’âme, qui habituellement régénèrent le corps pendant le sommeil. Or, comme il l’explique dans une conférence, il faut « suppléer à ces forces de régénération d’une autre manière, si un grand danger ne doit pas survenir pour les corps physique et éthérique. Si cela ne se produit pas, alors ceux-ci déchoient bien bas... ».<sup>9</sup> Des forces nocives se nichent donc « dans le corps physique dense et dans le corps éthérique »<sup>10</sup>.

Ce danger peut être conjuré par l’exercice des quatre vertus, étant donné que par l’entremise de celles-ci, un « centre de gravité » peut être formé qui confère à l’être humain « solidité et sécurité » vis-à-vis de tout ce qui passe dans la vie ici ou là et permet donc « le plein abandon de soi à la vie et malgré cela, une préservation solide et assurée de l’équilibre et de l’harmonie intérieurs. ». De ce fait l’exerçant peut remplacer ces forces « qui lui profitent pendant l’état de sommeil et qui doivent lui être soustraites à cause de sa formation ». — Dans les années suivantes, Rudolf Steiner n’a de cesse de revenir sur ce point de vue, mais ne renvoie plus aux quatre vertus mais seulement aux exercices auxiliaires. Ainsi dans la conférence du 9 juillet 1906, après la description des 6 exercices, il déclare : « Si l’être humain forme toutes ces qualités en soi, un tel rythme s’installe ensuite dans sa vie intérieure que le corps astral n’a plus besoin de s’acquitter de ses fonctions de régénération dans le sommeil. Car au moyen de ces exercices il en vient aussi, dans son corps éthérique, à un tel équilibre qu’il se protège lui-même et peut le restaurer [à tout moment, *ndt*]. »<sup>11</sup>

En octobre 1906, dans le contexte de l’école ésotérique, prend naissance une présentation détaillée des six exercices comme des « exigences générales que tout un chacun doit se poser lui-même s’il veut traverser un développement occulte.<sup>12</sup> » Dans ce texte, que les membres de l’école reçoivent sous forme polycopiée, Rudolf Steiner met de nouveau en exergue l’importance de l’équilibre harmonieux apporté par la pratique des 6 exercices. : « Tous les exercices de méditation et de concentration et autres seraient sans valeur, voire en effet dommageables, sous un certain rapport, si la vie n’est pas régulée au sens de ces conditions. Non seulement les six exercices commentés peuvent paralyser l’influence malsaine

<sup>7</sup> L’importance particulière qui échoit au cœur résulte aussi du fait que confluent en cet organe l’être humain supérieur et celui inférieur, le *Karma* individuel et le Cosmos : voir la conférence de Rudolf Steiner du 26 mai 1922 dans : *Vie de l’âme humaine et aspiration vers l’esprit* (GA 212), Dornach <sup>2</sup>1998.

<sup>8</sup> À l’origine les essais avaient été pensés sous la forme de « considérations intermédiaires » à l’article : Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs.

<sup>9</sup> Notes d’auditeur de la conférence du 9 juillet 1906 dans : *Cosmogonie* (GA 64), Dornach <sup>2</sup>2001, p.171.

<sup>10</sup> *Les degrés de la connaissances supérieure* (1905-1908 ; GA 12), Dornach <sup>7</sup>1993, chapitre : « Les degrés de la connaissance supérieure », pp. pp.15-35. Toutes les citations de ce paragraphe et du suivant sont tirées de cet ouvrage.

<sup>11</sup> GA 94, (voir la note 9), p.172, voir aussi les conférences du 7 décembre 1905 (*L’énigme du monde et l’anthroposophie* (GA 54), Dornach <sup>2</sup>1983), du 2 septembre 1906 (*Devant le porche de la théosophie* (GA 95), Dornach <sup>4</sup>1990) et du 7 novembre 1907 (*Être de la nature et être de l’esprit*, GA 98, Dornach <sup>2</sup>1996).

<sup>12</sup> Dans *Exercices de l’âme* (GA 267), Dornach <sup>2</sup>2001, pp.55-62. Les citation de ce paragraphe et du suivant proviennent de ce texte.

qu'ont pu avoir les autres exercices occultes, de sorte que ce qui en est profitable demeure néanmoins, mais « ils assurent aussi véritablement à eux-seuls la réussite positive du travail de méditation et de concentration ».

Pour atteindre ces effets, Rudolf Steiner indique de nouveau que l'élève devrait intérieurement amener en conscience un tel résultat des six exercices sous la forme de sentiments déterminés et ensuite diriger ces derniers pour ainsi dire dans des régions déterminées du corps : ainsi le sentiment de fermeté, qui se met en place lors d'un exercice du penser, doit se répandre de la tête jusqu'au milieu du dos ; lors d'un exercice du vouloir, il faut laisser s'écouler vers le bas « l'impulsion d'activité intérieure de la tête vers le cœur » ; lors du troisième exercice, il faut laisser rayonner le calme intérieur, depuis le cœur jusqu'aux mains et les pieds et ensuite dans la tête. Lors de l'exercice de positivité, on remarque l'ouverture de l'âme au monde extérieur dans une « sorte de félicité » ; ce sentiment doit affluer vers le cœur et de là dans les yeux puis rayonner au-delà vers l'extérieur dans l'espace ; lors de l'exercice de l'absence de prévention, on acquiert la sensation d'une vibration subtile dans l'environnement qu'on laisse rayonner ensuite en soi, au travers de tous les sens — avant tout les yeux, les oreilles et la peau.

Dans le chapitre qui termine *La science de l'occulte en esquisse*<sup>13</sup>, paru en 1910, Rudolf Steiner caractérise les exercices auxiliaires comme des aptitudes qui doivent être acquises pour conférer une souveraineté de l'âme sur la conduite des activités du penser, vouloir et sentir.<sup>14</sup> Le regard s'oriente ici sur la métamorphose de l'âme qui doit pouvoir diriger et contrôler progressivement ses penser, vouloir et sentir, non pas seulement, pendant le temps consacré à part aux exercices mais de manière continue. L'objectif auquel on s'efforce ici — et cela est expressément nouveau — c'est la maîtrise des forces de l'âme ; les exercices auxiliaires sont censés devenir des qualités inhérentes à l'âme. Les trois premiers exercices servent la pénétration du penser sentir et vouloir dans ce sens ; le quatrième exercice — la positivité — forme le penser et le sentir, le cinquième, l'absence de prévention, provoque la maturation du penser « en union au vouloir ». De nouveau, Rudolf Steiner insiste à l'occasion sur l'aspect d'affermissement de l'âme, qui fait naître aussi un « second Je » que l'âme met elle-même au monde comme un « nouvel être » au moyen de l'apprentissage de la connaissance supérieure ... tel « son centre essentiel de l'âme » qui est renforcé par les exercices : « D'une part, l'âme doit être autant imprégnée de solidité, d'assurance et d'équilibre au point de conserver ces qualités quand bien même un second Je est né d'elle. D'autre part, force et maintien intérieurs doivent être donnés à ce second Je. » — L'importance fondamentale de ces exercices que l'élève « a la capacité de renforcer à un degré toujours plus élevé » est soulignée par le renvoi au fait qu'outre les résultats directs, ils ont indirectement encore d'autres conséquences qui peuvent être mises à profit sur le cheminement dans les mondes spirituels.

### **Les gestes intérieurs aux exercices auxiliaires**

Il est frappant que Rudolf Steiner, non seulement ne cesse de placer les exercices auxiliaires dans des contextes toujours plus différents, en créant des relations nouvelles, mais plus encore il modifie aussi la présentation de ces exercices eux-mêmes ; les transitions de l'un à l'autre sont parfois fluides, des attributs isolés en émerge une fois chez l'un, une autre fois chez l'autre. Il ne s'agit justement pas de règles strictement écrites mais d'exercices intérieures de l'âme qui — à chaque fois en relation avec le contexte de la coloration de celle-ci — peuvent avoir diverses configurations tout en exprimant cependant dans toutes leurs variations à chaque fois un geste intérieur semblable. On va tenter de suivre à présent le développement ce geste intérieur de l'exercice isolé, ainsi que l'organisme d'ensemble des six exercices.

**1. Contrôle du penser, concentration, pragmatisme :** Rudolf Steiner recommande, tout d'abord de s'exercer en maintenant fermement le penser — à l'appui d'un objet simple, non-spectaculaire, telle une tasse, une aiguille, etc. — sur une série de pensées concrètes, enchaînées l'une à l'autre, en restant totalement très concentré sur la chose. « Après un certain temps s'installe un penser contrôlé »<sup>15</sup>, on

<sup>13</sup> GA 13, Dornach <sup>30</sup>1989, pp.299-366 ; voir en particulier aux page 329-337 — toutes les citations de ce paragraphe et du suivant proviennent de cette œuvre.

<sup>14</sup> Plus de détails là-dessus dans la contribution de Anna-Katharina Dehmelt : *De la moralité des exercices auxiliaires Die Drei* 6/2015, pp.75-88.

<sup>15</sup> Conférence du 19 septembre 1906 dans : *Le Mystère christique (GA 97)*, Dornach <sup>3</sup>1998.

maîtrise ainsi sa vie quotidienne des pensées et on n'est plus livré à tout moment à n'importe quel caprice. On apprend ainsi « à penser *conformément à la chose au moyen d'une force intérieure* », « et en correspondance au cours événementiel des faits de la vie »<sup>16</sup>.

Le geste intérieur de cet exercice c'est de mener, dans une contention de conscience ramassée (concentration), le déploiement de la pensée mené conformément à l'objet ou la chose.

**2. Contrôle du vouloir, force d'initiative :** Au moyen des données quotidiennes, on est poussé vers telle ou telle activité. Au moyen d'actions que l'on s'impose de réaliser consciemment, à partir de l'initiative la plus personnelle, des actions qui ne résultent donc pas des nécessités quotidiennes — et que l'on peut accomplir en guise d'exercice tout d'abord chaque jour au même moment — ainsi en prenant en considération la conséquence intérieure des actes personnels on acquiert peu à peu la direction de ses actions, la maîtrise sur ses impulsions volontaires. Les actions deviennent logiques, en s'édifiant l'une sur l'autre ; la force d'initiative en est renforcée.

Une décision volontaire exige de se saisir intérieurement soi-même dans un « maintenant » [guillemets du traducteur, *ndt*], lequel s'étend pourtant dans le futur et vers l'extérieur, tandis que la conséquence y est pour ainsi dire ancrée. La réalisation exige un geste orienté vers l'extérieur sur un but créant dans le même temps un espace de réalisation.

**3. Sang froid, équanimité, contrôle des sentiments :** Dans le sentir l'être humain doit s'efforcer au sang froid, ne pas se laisser terrasser par l'envie ni par la peine. On peut s'exercer à maîtriser l'expression spontanée de ses émotions, en appeler quotidiennement à des moments où l'on instaure le « calme intérieur » devant l'âme, afin de former progressivement une sorte « d'atmosphère d'équanimité »<sup>17</sup>.

Tandis qu'on ne laisse pas des émotions jaillir impétueusement, ni des situations extérieures soulever des sentiments incontrôlés, on maintient un équilibre intérieur et on ressent très nettement la frontière entre espace intérieur de l'âme et monde extérieur.

**4. Positivité, compréhension, affirmation :** on doit pouvoir s'associer à tout ce qu'on rencontre, indépendamment de quels sentiments spontanés d'antipathie ou de sympathie, de honte ou bien d'enthousiasme, de manière à pouvoir voir en cela ce qui est justifié, vrai, bon et positif. Il s'agit d'une identification consciente par le sentiment avec autrui ou avec ce qui nous est étranger. Un exercice qui va dans ce sens c'est celui de « participer en étant rempli de compréhension »<sup>18</sup> et « en s'abstenant de critique »<sup>19</sup>.

« Pour se glisser dans un autre être », de sorte qu'on l'éprouve comme de l'intérieur et que l'on puisse positivement vivre son être là-présentement justifié, cela nécessite un geste d'ouverture et de don de soi.

**5. Absence de prévention, sans jugement préconçu, confiance :** dans cet exercice il vaut de former consciemment une sensibilité ouverte à autrui. Pour pouvoir réellement vivre ce qui est inconnu et inattendu, on doit être prêt à devenir totalement dépourvu de préjugés, c'est-à-dire en étant capable de laisser tomber ce qu'on a hérité ou acquis lorsque cela est de mise.

Pour laisser autrui vivre en soi, sans plaquer sur lui des jugements ou un refus et ainsi le déformer, un geste de l'âme s'ouvrant vers l'intérieur est nécessaire par lequel on fait le vide en soi-même, pour le comprendre sans convoitise personnelle.

**6.** Le sixième exercice, *harmonie intérieure de l'âme ou équilibre de la vie*, s'installe lorsque les cinq exercices deviennent des qualités de l'âme et sont toujours présents comme des attitudes vis-à-vis du monde et de la vie. Cela correspond au geste de l'âme de l'équilibre parfait, de la souveraineté parfaite.

---

<sup>16</sup> Voir la note 13, pp.330 et suiv.

<sup>17</sup> Chapitre : « L'articulation du corps de l'âme »GA 10, p.129.

<sup>18</sup> *Ebenda*.

<sup>19</sup> Voir *Exigences générales* (GA 267), p.58.

### **Le chemin au travers des exercices auxiliaires — la formation de l'oubli de soi [abnégation, *ndt*]**

D'un certain point de vue, on pourrait parler aussi d'un triple pas dans les exercices auxiliaires : premier et second exercices — renforcement et faire valoir des impulsions personnelles ; troisième exercice — équilibre entre intérieur et extérieur ; quatrième et cinquième exercices — surmontement de l'élément personnel, pour entrer en rapport avec autrui, ou selon le cas, accepter autrui en soi. Naturellement — et c'est ce qui est sain et équilibrant à l'occasion — il ne s'agit pas d'activités arbitraires dans les premiers exercices, qui se rapportent à la conduite des pensées et la force d'initiative, mais au contraire d'un penser et d'un vouloir conséquents en soi. L'âme personnelle en est renforcée, laquelle laisse aussi vivre « objectivement » en elle cependant le caractère de ce qui est conforme aux faits. Les quatrième et cinquième exercices, par contre, ne sont possibles qu'au sein d'une âme déjà renforcée en soi par les exercices précédents et qui ne se perd pas chez autrui ; il y faut donc une extrême activité du Je [ou bien encore une puissante *jé-ité, ndt*] pour se transposer dans ce qui nous est étranger, voir et apprécier ce qui est digne d'estime (le positif) et finalement dans une absence de prévention, accepter autrui en soi et s'associer à lui.<sup>20</sup>

Les six exercices auxiliaires sont dans leur concaténation un apprentissage qui mène à l'oubli de soi, un oubli de soi conquis de haute lutte par un Je puissant à partir d'une forte *jé-ité*. Ici une parole de Rudolf Steiner, tirée d'un autre contexte, convient dans lequel il s'agit nonobstant de quelques chose de semblable : lorsque je m'immerge totalement « dans les sensibilités, sentiments et pensées d'autrui », y est-il dit, alors « *j'élargis* mon soi dans l'abnégation du soi. »<sup>21</sup>

C'est pourquoi il est conséquent qu'aux exercices auxiliaires comme troisième degré des quatre vertus — ainsi que Rudolf Steiner le décrit dans *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* — se rattache comme quatrième degré « l'amour de la liberté intérieure » avec l'objectif d'un surmontement complet de ce qui est simplement personnel et subjectif : « Si cette qualité devient une habitude de l'âme, alors l'être humain se libère avant tout de ce qui dépend des facultés de sa nature personnelle. Il cesse de considérer les choses à partir de son point de vue singulier. les limites étriquées de son soi qui l'enchaîne à ce point de vue, disparaissent. Les mystères du monde spirituel acquièrent un accès à son intériorité. Ceci est la libération. Car ces chaînes contraignent l'être humain à considérer les choses et les êtres, comme cela correspond à sa nature personnelle. L'élève en science occulte doit considérer les choses en étant délivré de cette manière personnelle de voir les choses. »<sup>22</sup>

### **Sang-froid, positivité et absence de prévention**

Si en partant de ces quatre vertus le regard se tourne en arrière sur les exercices auxiliaires, alors la manière dont ceux-ci préparent la « liberté intérieure » devient évidente. Dans ce sens les exercices du sang-froid, de la positivité et de l'absence de prévention doivent être considérés plus en détail. Pour l'éducation du sentiment, ce qui est en effet le contenu du troisième exercice (sang-froid, équanimité, contrôle des sentiments), Rudolf Steiner donne des incitations suffisantes — dans *Les degrés de la connaissance supérieure*<sup>23</sup>. Il s'agit à l'occasion, dans un premier aspect, de refuser certains sentiments, par exemple de ne pas avoir « plus de peur ou d'angoisse, que ce qui est réellement justifié [ou convient, *ndt*] en correspondance aux événements ». Car chaque sentiment est une « dépense de force d'âme » : « Cette force d'âme se perd effectivement, lorsque justement, de la frayeur ou de l'angoisse est engendrée. » Celui qui fait « l'épargne » de cette force d'âme, la rend disponible pour quelque chose d'autre. » — elle devient pour lui un « terrain nourricier de l'inspiration ». Rudolf Steiner développe qu'il peut s'avérer même fécond relativement à ceci de rechercher consciemment ou de se représenter des situations qui excitent le sentiment dans des exercices. Dans un second aspect, on peut s'inculquer des sentiments « positifs » conformément aux faits, par exemple non pas en lisant l'évolution du monde

<sup>20</sup> Dans le cours ésotérique du 7 janvier 1914 (*Des contenus des cours ésotériques*, Vol. III (GA 266/3), Dornach 1998) Rudolf Steiner esquisse la relation des exercices avec la parole du Rose-Croix. Les deux premiers exercices se rapportent à sa première partie, qui s'adresse au Père divin [Ex deo nascimur, EDN] ; le troisième exercice au Fils solaire [In christo morimur ; ICM] ; Les quatrième et cinquième à l'Esprit divin [Per spiritum sanctum reviviscimus ; PSSR]. Malheureusement les notes sont très lacunaires, et la relation n'a été qu'effleurée.

<sup>21</sup> Dans l'essai *Sur la défense de la conviction personnelle* (avril 1904), dans *Lucifer-Gnosis* (GA 34), Dornach 1987, p.454.

<sup>22</sup> Chapitre « La formation du corps éthérique », GA 10, p.147.

<sup>23</sup> Chapitre « L'inspiration » GA 12, pp.52-68. Toutes les citations de ce paragraphe proviennent de cette source.

dans *La science de l'occulte en esquisse*, sans participer ni s'échauffer, mais en accompagnant au contraire la description de ces événements tout en laissant surgir volontairement des « tensions sentimentales et des déclenchements de sentiments ». — D'un côté, on s'exerce à maîtriser, en se retenant donc vis-à-vis des sensibilités et déclarations sentimentales venant de l'être humain personnel, de l'autre on enrichit sa vie du sentir, mais à l'appui des faits concernant l'évolution de l'humanité et de l'être humain.

Ce que « nous voyons de positif et de bien en tout », a été une fois caractérisé dans un cours ésotérique comme « nos exercices les plus importants »<sup>24</sup>. Combien large et fondamental ce quatrième exercice est à voir, cela devient évident si l'on se remémore de quelle manière Rudolf Steiner a attiré l'attention sur lui, dans une conférence de 1918. Pour préciser, il y caractérise la « disposition de la positivité » comme le pôle le plus important qui s'oppose aux tendances antisociales actuelles. Au lieu de suivre spontanément le surgissement des sympathies et antipathies, on devrait donc développer un intérêt vivant et authentique d'être humain à être humain — jusqu'à s'occuper affectueusement « des manquements d'autrui », ce qui pourrait aussi contribuer à la connaissance de soi : « Mais l'intérêt porté à autrui c'est principalement ce qui peut faire avancer socialement l'humanité dans la prochaine époque, alors que l'humanité est socialement ramenée en arrière par le contraire de la positivité et par dessus le marché, par le fait d'être enthousiasmé ou repoussé par autrui.<sup>25</sup> »

Dans d'autres conférences au sujet de la question sociale, Rudolf Steiner caractérise la positivité comme un intérêt pour autrui, voire même comme l'un des deux chemins possibles de l'âme pour [rencontrer, *ndt*] le Christ.<sup>26</sup> Il expose la manière dont l'être humain, « tel qu'il est né aujourd'hui, est nécessairement entaché de jugements préconçus ». Or on ne peut surmonter ces derniers que si l'on a « une compréhension intérieure la plus profonde pour les opinions des autres âmes, quand bien même on les tient pour erronées, lorsqu'on peut donc accepter avec amour ce que pense et ressent autrui de la même façon que l'on accepte ce que l'on pense et ressent soi-même ». Sur cette « voie du penser » une parole du Christ se réalise aujourd'hui de manière adéquate : « Ce que tu comprends au moindre de tes frères avec une tolérance intérieure, quand bien même penses-tu que c'est une erreur de sa part, tu l'as compris de moi et je te ferai surmonter tes préjugés si toi tu dégrises tes préjugés à l'acceptation tolérante de ce que l'autre pense et ressent.<sup>27</sup> »

Ici devient évidente la transition vers le cinquième exercice — à savoir, l'absence de prévention ou bien l'absence de préjugé. Pour comprendre cet exercice de l'absence de préjugé dans toute sa profondeur, on doit tout d'abord avoir très clairement devant ses yeux combien on vit fortement dans des préjugés en tant qu'être humain quotidien — au travers de tout ce qu'on a absorbé de l'éducation, de la tradition, des appartenances ethniques, de ses propres expériences, etc. Pour pouvoir réellement aborder ce qui est nouveau sans a priori, on doit acquérir une « ouverture spirituelle »<sup>28</sup> : « Personne ne doit déterminer le passé par un jugement sur le présent. »<sup>29</sup> Seule celui qui « se glisse et se met sur le côté », peut s'abandonner totalement à autrui. En particulier lorsque surgissent des expériences spirituelles, on ne doit pas rester enchaîné à son point de vue subjectif : « Car ce que tu aimes sinon en toi, ce que tu as comme erreurs, petites de cœur, préjugés, sympathies, antipathies et ainsi de suite, si tu ne peux pas le mettre vraiment de côté, alors l'élévation à l'esprit se passera de sorte que par tes erreurs, petites de cœur, préjugés, etc. — des forces s'immisceront dans ce qui doit affluer pour que l'on puisse devenir clairvoyant(e). »<sup>30</sup> Dans l'expérience spirituelle « cesse du tout au tout la possibilité d'avoir un seul et unique point de vue. Puisque l'on doit pouvoir considérer le monde d'un point de vue..., mais on doit aussi pouvoir venir en situation de voir le monde à partir d'un second et d'un troisième point de vue. Cela veut dire qu'on doit développer avant toute chose une certaine labilité dans sa contemplation

<sup>24</sup> Notes de mémoire du cours ésotérique du 20 septembre 1912 (ici sous la note **B**) dans : *Des contenus des cours ésotériques*, vol.II (**GA 266/2**), Dornach 1996, p.416.

<sup>25</sup> Conférence du 25 octobre 1918 dans : *Symptôme dans l'histoire* (**GA 185**), Dornach <sup>3</sup>1982, pp.96-98. [au changement de page 81-82, en français, chez Triades Paris, 1981, *ndt*]

<sup>26</sup> Conférences du 16 février 1919 dans : *La question sociale comme une question de conscience*, (**GA 189**), Dornach <sup>3</sup>1980 et du 11 février 1919, dans : *L'aspect intérieur de la question sociale*, (**GA 193**), Dornach <sup>4</sup>1989.

<sup>27</sup> Conférence du 16 février 1919 dans : *La question sociale comme une question de conscience*, à l'endroit cité précédemment, pp.45 et suiv.

<sup>28</sup> Conférence du 30 mai 1906, **GA 94**, p.44.

<sup>29</sup> Conférence du 19 septembre 1906, **GA 97**, p.185.

<sup>30</sup> Conférence du 28 décembre 1911 dans : *Les monde des sens et le monde de l'esprit*, (**GA 134**), Dornach <sup>6</sup>2009.

intuitive ; on doit donc gagner une possibilité de plurilatéralité. »<sup>31</sup> — cette plurilatéralité on ne peut l'acquérir qu'au moyen d'un intérêt vaste et profond porté à autrui et à tout ce qui nous est étranger, que l'on éduque par les quatrième et cinquième exercices auxiliaires. De ce fait on absorbe en soi ce que l'on ne porte pas encore soi-même.

Si l'on s'est approprié dans ce sens une objectivité d'esprit et une absence de prévention, on est véritablement déjà parvenu [dans l'exercice de, *ndf*] à la quatrième vertu, car on a alors formé la « volonté de liberté »<sup>32</sup>, en surmontant tous nos attachements personnels.

### **Les exercices auxiliaires et les composantes spirituelles essentielles**

Le cheminement indiqué peut aussi rendre plus compréhensible un aspect étonnant, sous lequel Rudolf Steiner traite les exercices auxiliaires en 1914, dans les cours ésotériques. Il y développe que l'on peut mieux connaître ses propres composantes spirituelles essentielles par les exercices individualisés ; dans ses développement relativement à ceci, on voit clairement les gestes intérieurs de l'âme esquissés plus haut.

Au moyen de l'exercice du penser — « Si nous laissons nos pensées se rassembler et se concentrer le plus possible en un point et ensuite si nous nous immergeons en ce point »<sup>33</sup> — nous renforçons la force du penser au point de pouvoir éprouver sa propre vie de l'esprit et de l'âme comme indépendante du corps physique. De ce fait l'exerçant peut observer cela comme quelque chose d'extérieur et le reconnaître dans sa vraie nature. — Par une initiative dans le vouloir, des actions à partir d'une initiative absolument originale, l'élève apprend à devenir conscient des courants et mouvements éthériques indispensables pour ce faire et il remarque ainsi, la manière dont il doit d'abord créer un espace pour la réalisation de toute impulsion volontaire dans le monde éthérique. — Dans le troisième exercice, il vaut de retenir des convoitises, préserver le calme intérieur, développer le sang-froid et l'équilibre ce par quoi le monde astral, qui pénètre de l'extérieur, peut être ressenti dans sa poussée qu'il exerce sur notre monde astral intérieur. L'exerçant apprend de ce fait à connaître son corps astral. — Pour faire l'expérience de son Je [jé-ité au sens de Salvatore Lavecchia, *ndf*], on doit le déverser dans l'exercice de positivité dans le monde ; de ce fait on le saisit dans son vrai caractère — comme amour et volonté : « Par la volonté développée nous apprenons à connaître la substance de toute chose, qui se trouve originellement et primordialement dans le divin. Par l'amour nous apprenons à vivre et éprouver l'essence de la chose. Ainsi pénétrons-nous par la volonté et l'amour par suite au connaître délivré du je personnel. En tant que Je spirituel, nous apprenons à pénétrer l'essence et la substance de toute chose... »<sup>34</sup> — Dans le cinquième exercice pour finir, il vaut de tout laisser derrière soi, de ce au travers de quoi l'on se définit autrement au quotidien — toute expérience, tout jugement ; il s'agit d'un « aller-hors-de-nous-mêmes-en-autrui, afin de l'accueillir en nous de manière non prévenue »<sup>35</sup>. Alors la sagesse du monde, autrement cachée, peut affluer comme « Soit spirituel » à la rencontre de l'être humain.

« Aller plus loin », résume Steiner, « n'est pas nécessaire pour l'être humain, puisqu'au moyen de ces cinq exercices, il instaure le contact avec le monde spirituel. Il doit pourtant encore instaurer une harmonie de l'ensemble de leur action par une répétition constante de ces cinq exercices entre les diverses facultés qu'il a acquises par eux. C'est ce que provoque le sixième exercice. » Au moyen de cette pratique des exercices « de la plus grande importance..., l'âme peut découvrir le chemin dans les mondes supérieurs... Et il n'y a plus besoin de mettre en place des cours ésotériques, si chacun..., éveille à la vie les forces de ces exercices en son âme. »<sup>36</sup> De ces exposés, on peut retirer le sentiment qu'au fond, la totalité du cheminement d'apprentissage spirituel est compris dans la voie des six exercices auxiliaires.

---

<sup>31</sup> Conférence du 7 septembre 1910, dans du même auteur : *L'Évangile de Matthieu (GA 123)*, Dornach 7 1988, pp.130 et suiv.

<sup>32</sup> Voir à ce sujet : *Le monde astral et le Dévachan (GA 88)*, Dornach 1999, p.178.

<sup>33</sup> Notes de mémoires de u cours ésotérique du 2 janvier 1914, Note A dans : *Des contenus des cours ésotériques (GA 266/3)*, Dornach 1998, p.241.

<sup>34</sup> *Ebenda*, p.244.

<sup>35</sup> *Ebenda* note C, p.250.

<sup>36</sup> *Ebenda* note A, p.245.

## Où en restent les exercices auxiliaires après 1914 ?

Il est frappant qu'après 1914, Rudolf Steiner ne parle ni n'écrit plus explicitement au sujet des six exercices auxiliaires<sup>37</sup> — en tout cas, il mentionne quelques vertus individuelles.<sup>38</sup> Lorsque dans des conférences il présentait le cheminement d'apprentissage anthroposophique, il renvoyait il est vrai pour plus de détails à *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* ainsi qu'à *La science de l'occulte en esquisse*.

On peut malgré cela se poser la question du pourquoi Rudolf Steiner ne mentionne plus explicitement l'organisme des six exercices. Car tout particulièrement dans les années 1920, il donna de nombreuses conférences, dans lesquelles il exposa les grandes lignes du cheminement anthroposophique.<sup>39</sup> Sans cesse, il présente sous diverses perspectives la formation de l'imagination, de l'inspiration et de l'intuition. Plus tard, dans une conférence publique, il va brièvement jeter un regard, de façon exemplaire, sur les exercices auxiliaires avec un arrière plan.

Le 26 septembre 1923 Rudolf Steiner parla à Vienne sur « La connaissance suprasensible — L'anthroposophie — une exigence de l'époque »<sup>40</sup>. Il caractérisa tout d'abord le rôle du penser, du sentir et du vouloir en relation au type du penser mis en œuvre dans les sciences de la nature, pour indiquer, par principe, comment ces trois activités de l'âme peuvent continuer d'être développées. Dans le penser « toute l'activité intérieure de l'âme » doit être placée sur une pensée tandis que l'être humain « dirige toutes les forces intérieures concentrées de son âme » — par exemple à partir d'un vieux « bouquin » — dont le contenu « n'importe pas d'abord » ; il est seulement important que ce soit une pensée, avec laquelle il n'a encore aucune expérience d'âme. Par cet exercice, le penser se renforce, devient actif, comme une sorte de « sens du toucher de l'âme ». Après un certain temps, on sait que « par cette concentration de la vie de l'âme est devenue une réalité éprouvable ».

En continuation de cet exercice, on doit alors chasser le contenu qu'on vient d'acquérir. Ensuite on se représente « d'une manière nouvelle toute la vie intérieure de l'âme de l'être humain comme un tableau devant le regard de l'âme, tel qu'il l'a traversée dans toute l'existence terrestre » — non pas un tableau terne et sans couleur, mais au contraire comme un « puissant tableau de souvenirs vivants ». En cela, l'être humain « fait donc face à ce qui est sorti de lui-même » dans sa vie, — et on apprend ainsi à reconnaître, « comment est l'être humain selon son essence intérieure selon la vie de son esprit et celle de son âme ».

Comme pas ultérieur, succède ensuite l'extinction complète hors de sa conscience de ce que « dans une observation de soi renforcée, il a reconnu comme la vie d'un être d'esprit et d'âme ». C'est là un pas très difficile qui requiert une puissante force, car en effet, on « éteint là rien de moins que toute l'intériorité de son âme elle-même ». Il en résulte « une conscience vide », un silence intérieur pesant, car c'est plus qu'un silence habituel de l'âme — c'est « une vacuité de l'âme dans une mesure renforcée ... et cela en pleine conscience éveillée ». Or, avec ce silence de l'âme, surgit une douleur indicible de l'âme, une « douleur intérieure, une privation intérieure, comme on n'en a jamais connu auparavant », on peut regarder en arrière sur des événements pré-terrestres — et le sentiment s'est formé à présent « tel un organe sensoriel pour le spirituel ».

Il vaut encore à présent de former l'élément volontaire en élevant la force de l'amour. Rudolf Steiner appelle la vision rétrospective comme exercice central — sur le jour, sur un drame, une mélodie —

---

<sup>37</sup> En tout cas, après le commencement de la première Guerre mondiale, il n'y a plus de réunions ésotériques dans l'esprit d'avant ce moment et la plupart des mentions orales eurent lieu lors de rencontres privées. Sur les tentatives de restauration du travail ésotérique après 1918 voir le **GA 266/3**.

[cela peut parfaitement se comprendre aussi pour des raisons strictement extérieures au mouvement anthroposophique, par exemple l'activité de propagande et de censure sur la presse de tous les belligérants en temps de guerre, où cessent démocratie et liberté d'expression. Par ailleurs des travaux récents de recherche historique en Suisse sur la période 1914-1938 révèle combien la Suisse eut bien du mal à conserver sa neutralité de fait, en raison de sa position financière et géographique particulière en Europe, raison pour laquelle dans ce cas les services secrets suisses ne peuvent non plus autoriser des réunions dans lesquelles ils ne pussent pas contrôler ou savoir tout ce qui se passe sur le sol suisse. *ndt*]

<sup>38</sup> Ainsi la positivité 1918/19, voir ci-dessus. Seulement dans la conférence du 23 janvier 1923 (dans *Formation de communauté anthroposophique (GA 257)* il mentionne les « six vertus » dont la Société anthroposophique aurait elle-même besoin dans leur totalité. »

<sup>39</sup> En mai 1924 encore il parla par exemple à Paris sur « Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ? » dans : *Ce que voulait le Goetheanum et ce que doit être l'anthroposophie ? (GA 84)*, Dornach <sup>2</sup>1986, pp.209-236.

<sup>40</sup> Dans **GA 84** Toutes les citations des paragraphes suivants proviennent de cette conférence, voir en particulier les pages 217-132.

dont il importe de penser le déroulement à l'envers. Alors le vécu intérieur s'arrache du cours naturel événementiel extérieur, il devient plus autonome, plus individuel — et on apprend en même temps aussi à s'abandonner, avec une pleine présence consciente, à l'autre vie, celle extérieure « Ce « vivre-dans-un-autre-être », ce pas accompli de l'autre côté de l'être personnel vers l'autre être, devient de plus en plus fort, on apprend « dans un abandon total de soi à éprouver autrui ». On est arrivé ainsi à l'état d'intuition, l'amour étant devenu une force cognitive et l'essence de l'immortalité s'entrouvre à nous ainsi que le sens des vies terrestres répétées.

Ce parcours par les trois degrés de l'intuition, l'inspiration et l'imagination, — au travers des activités de l'âme de la concentration, suivie de l'élimination sur deux étapes puis de la représentation-rétrospective vers la formation de la force de l'amour — ressemble un peu au *ductus*, à la conduite, des six exercices qui s'enchaînent l'un après l'autre ; les mêmes impressions en émergent même en partie. Cela commence avec la concentration du penser, le renforcement de la conscience du Je ; s'ensuivent les degrés de la pratique de l'abnégation de soi — toute la traversée de la douleur de l'âme jusqu'à vivre-dans-un-autre-être.

On pourrait donc s'interroger pour savoir si les qualités des exercices auxiliaires — quand bien même elles ne se retrouvent pas ici une à une et le fait que Rudolf Steiner renvoya toujours ses auditeurs plus profondément intéressés à ses écrits de base sur l'école ésotérique — ne sont pas encore à découvrir dans ses exposés lors des conférences tardives d'une manière totalement libre.<sup>41</sup>

## Résumé

Au travers de l'organisme des exercices auxiliaires s'étend un geste intérieur, une ligne évolutive clairement reconnaissable. Dans les deux premiers exercices, il s'agit d'un affermissement intérieur de l'âme : l'élève n'est pas censé être entraîné par des données intérieures et extérieures, mais à poser et réaliser ses pensées, voulues par lui-même, à partir du Je jusqu'au soi, ainsi que ses initiatives. — le troisième exercice aiguise la conscience pour la limite entre intérieur et extérieur. On ne se laisse pas dominer par des situations et circonstances données et en étant capable de les garder intérieurement on n'impose pas au monde extérieur les extériorisations de son sentiment. — Dans l'exercice de la positivité, le Je renforcé par les exercices antérieurs, peut renoncer à s'imposer à autrui et dans le cinquième exercice il crée même une « place », pour accueillir autrui en soi, en respectant totalement la propre manière d'être de celui-ci.

Ce geste, ce triple pas différencié — renforcement par une impulsion posée par le Je ; équilibre entre intérieur et extérieur ; s'éteindre à autrui ou bien s'associer à lui — est reconnaissable dans tous les contextes, dans lesquels les exercices auxiliaires ont été placés. Ainsi se retrouve-t-il dans les changements du corps éthérique indiqués plus haut par la formation des quatre vertus : il éprouve tout d'abord un centrage des courants éthériques au niveau du front, ensuite par la formation d'un réseau, la délimitation de l'extérieur (point central au niveau du pharynx) et finalement l'entrée en relation consciente du Je avec le monde, ce par quoi l'essence intérieure des choses devient connaissable (point central au niveau du cœur). — Ce geste se trouve dans les déversements et les rayonnements des sentiments qui apparaissent, dans les diverses régions du corps tels qu'ils ont été décrits en détail dans les « instructions générales » de 1906 : lors des deux premiers exercices le point de départ est la tête et la direction, à l'intérieur du corps vers le milieu du dos ou selon le cas vers le cœur ; dans l'exercice de la sérénité [sang-froid, *ndt*] cela part du cœur dans toutes les directions du corps — ce par quoi celui-ci est

---

<sup>41</sup> Hella Wiesberger (1920-2014) qui la première a explorée profondément l'activité d'enseignement ésotérique de Rudolf Steiner et a encore personnellement connu nombre de ses élèves, me confia lors d'un entretien qu'elle leur avait demandé un jour la raison pour laquelle il n'y avait plus eu d'exercices avec autant d'indications détaillées. Elle apprit que Rudolf Steiner avait dit à ce sujet que des indications comme, par exemple les moments quotidiens favorables à la méditation, interviendraient aujourd'hui trop fortement dans la liberté et la volonté des élèves. Peut-être que cela laisse expliquer le fait qu'il devint de plus en plus prudent aussi dans ses exposés sur le cheminement ésotérique au cours de ses conférences publiques (voir par exemple la conférence du 7 décembre 1905, GA 54, et la conférence référée ici du 26 septembre 1923, GA 84).

[Il n'y a pas de doute que vers la fin de sa vie, on observe chez Rudolf Steiner une activité nettement et ouvertement scientifique et technique plus en rapport avec les Mystères de l'Occident (l'agriculture bio-dynamique, la confection des remèdes de la médecine anthroposophique — dont les débuts de la recherche sur le gui contre le cancer — en constituent autant d'exemples). Sans refaire le monde, on peut même raisonnablement penser qu'après la catastrophe totale du nazisme qui ruina l'Europe centrale, Rudolf Steiner — s'il ne fût si prématurément décédé — eût dû se rendre aux USA pour poursuivre son œuvre, comme nombre de grands esprits l'ont fait. *ndt*]

saisi dans sa totalité ; dans les quatrième et cinquième exercices, on s'ouvre au monde extérieur — l'orientation c'est vers l'extérieur ou selon le cas un rayonnement vers soi.

En 1914 Rudolf Steiner expose que l'on peut mieux connaître ses composantes spirituelles essentielles par les exercices auxiliaires : les deux premiers exercices sont conjugués aux composantes inférieures — corps physique et corps éthérique, par lesquelles on se constitue comme être terrestre. Le troisième exercice rend dans l'expérience le corps astral conscient de la limite entre le monde de l'âme extérieur et celui intérieur ; le Je est vécu dans la positivité par le déversement de soi dans le monde et dans l'afflux à soi de la sagesse au moyen d'une absence authentique de prévention ; l'exerçant apprend à connaître le Soi spirituel.

Cette ligne évolutive — affermissement et en même temps vivification du penser, métamorphose du sentir, retroussement de la volonté terrestre en force d'amour — caractérise l'apprentissage anthroposophique dès son commencement. Rudolf Steiner l'élabore de plus en plus clairement comme les facultés supérieures de l'âme : imagination, inspiration et intuition. Dans une manière totalement propre — que l'on a tenté de montrer ici — cette ligne se trouve à la base des exercices auxiliaires successifs comme un développement de l'être humain moral.

**Die Drei** 6/2015.

(Traduction Daniel Kmiecik)

**Martina Maria Sam** est née en 1960 à Hornach/Odw., étudia la sociologie, l'eurythmie, la pédagogie Waldorf, la germanistique et l'histoire de l'art. Elle fut 12 ans durant éditrice dans le cadre de l'édition des œuvres complètes de Rudolf Steiner ; à la suite de quoi elle prit la direction du département des belles-lettres qu'elle assumait également durant douze ans. Depuis 2012, elle exerce une profession libérale et est active comme conférencière et auteure. Ses projets actuels concernent des recherches sur l'histoire de l'eurythmie et sur la biographie de Rudolf Steiner, ainsi qu'une publication concernant sa bibliothèque. — contact par courriel : [mmsam@intergga.ch](mailto:mmsam@intergga.ch)