

Le seuil du cœur
Et les six qualités de l'exercice « *Je pense la parole* »
Sivan Karnieli

« En soi, on doit le rechercher, il fleurit de préférence chez l'être humain. Et celui qui l'a trouvé, tout tendre encore, tel un émerveillement bleu, une élévation béate, celui-là devrait entretenir sa fleur céleste. D'elle émane des prodiges ; d'innombrables prodiges en émanent. Pussé-je être seulement toujours autour de moi, j'aimerais tracer des parterres célestes. Comme on peut s'être réconcilié avec soi-même et en personne embrasser son éternel. [...] Battement de deux sons, bienvenue familière. Ronde prompte de mes pensées autour de moi, autour de toute vie — c'est le grand voyage autour de tous les cœurs, bruits de grelots et murmures, au-dessus des remparts, soulevant des cris d'allégresse, au-dessus des motifs de la démoralisation ; et s'il tombe dans l'ancre enfouissant l'effroi — il retrouve toujours les traces de son cœur, la tonalité de son sang, jusqu'à ce qu'on distingue en soi le premier battement d'aile de son devenir angélique — en plongeant son regard en soi — mystique douceureuse. [...] Que savent les misérables, pour lesquels jamais le bleu ne s'est présenté au but de leur cœur ou bien en chemin de leur rêve nocturne. Ou bien les dé-céléstés, les tôt-privés-du-bleu. Le ciel ne peut plus trouver de lumière pour fleurir en eux.¹

On écrit beaucoup sur le cœur, on parle beaucoup du cœur. C'est précisément parce que le cœur est largement plus que l'organe que nous portons en nous que nous parlons beaucoup de lui. Il est aussi beaucoup plus qu'une source et une coupe que nous pouvons éprouver en notre centre. Considéré au plan éthérique, il est aussi grand que la totalité de l'organisme de la circulation sanguine. Vu spirituellement, le cœur c'est le seuil en nous. Dans la physiologie cela apparaît concrètement du fait que la circulation sanguine pulmonaire et celle du reste de l'organisme se rencontrent dans le cœur. L'une vient de la vastitude des poumons — si l'on déployait cet organe pulmonaire on aurait une surface de 80 à 100 m² — l'autre circulation revient de notre être d'action, de notre être d'activité. Considérée au plan physiologique, l'une reçoit de l'oxygène, l'autre crée et opère à l'intérieur du monde. (Par « monde », je ne veux pas seulement dire ici notre monde visible, mais principalement un monde, aussi le monde idéal ou bien le monde de l'activité de la vie de l'âme.)

Le seuil est à considérer à partir de ses deux côtés. Sur l'un, je me trouve devant. Ici, il y a le seuil pour ainsi dire comme un lieu. Je m'avance vers lui. Considéré de l'autre côté, c'est le seuil qui vient sur *moi*. Là tout est autrement que cela était devant le seuil et il faut de nombreuses sinuosités pour l'appréhender. Au-delà du seuil, plus rien ne se trouve côte à côte, tout se produit en se rejoignant et en se disjoignant. Le cœur y est seulement formé. Il prend naissance du futur.² Considéré de l'au-delà, on pourrait dire aussi : arriver au seuil et le franchir en étant éveillé signifie seulement une formation du cœur. Ce qui arrive de ce fait, Else Lasker-Schüler l'appelle « **devenir angélique** », où « **le personnel embrasse son éternel** » et où « **du bleu s'épanouit au but** [dans l'avenir !] **du cœur** ». Et misérable est celui qui ne peut pas sentir cela, celui qui reste dans la prison de son penser-de-tête, de son savoir ou de ses représentations. Le bleu est la couleur du lointain, de l'étendue infinie, du ciel. Le ciel, au-dessus et tout autour de nous, est principalement une grande imagination du ciel intérieur. Car il s'étend au loin, mais il garde aussi, il se retire et crée aussi des enveloppes. Nous avons justement ces sentiments lorsque nous sommes au-delà du seuil. Nous nous y tenons célestement et non pas terrestrement en nous fixant. Se tenir célestement cela veut dire, se maintenir dans une conscience, cela veut dire censément planer, trouver son équilibre à partir de soi-même, à partir de la verticalité propre qui crée par elle-même une conscience périphérique.

Franchir le seuil cela est souvent associé à la peur, au doute et à la paralysie, mais aussi au sentiment intime de devoir-se-garder de tout ce qui mène à la haine et la dérision. Rudolf Steiner nous donna des images pour ces trois forces. Il les appela les trois bestialités sorties de l'abîme.³ Lorsque nous percevons ces sentiments, alors à l'inverse, nous pouvons devenir attentifs au fait que nous nous trouvons au seuil. Cela peut arriver au beau milieu de notre quotidien, constamment dans le social, tout comme chez soi dans son entourage habituel, lors d'une pensée ou d'une émotion. Cela eut lieu pour des millions de personnes, dans le monde entier pendant la crise de la corona. Le seuil peut nous prendre à l'improviste. Soudain nous nous trouvons devant lui. Il nous dérobe le sol sous nos pieds. Il ne survient pas nécessairement avec une plus grande préparation et ne nous avertit pas non plus afin que nous fussions préparés. Cela vaut néanmoins toujours la peine de trouver une réponse. Car on

¹ Else Lasker-Schüler : *Werke und Briefe. Kritische Ausgabe [Œuvres et lettres. Édition critique]* vol. 3 Prosa 1903-1920, Franckfort-sur-le-Main n 1998, p.209.

² Rudolf Steiner attire l'attention sur le fait que le cœur a encore beaucoup d'avenir devant lui. C'est un organe « jeune » qui changera encore dans sa structure. Voir Rudolf Steiner : *Mythes et légendes. Signes occultes et symboles* (GA 101), Dornach 1992, p.252.

³ Voir Rudolf Steiner : *Instructions ésotériques pour la première Klasse de l'université libre pour la science de l'esprit au Goetheanum 1924* — vol.I (GA 270a), Dornach 1999, p.11.

pourrait dire : au seuil on peut devenir bestial — ou angélique^(*). Avec ce dernier il s'agit de former des vertus du cœur, afin que l'espace seuil du cœur puisse s'ouvrir et ne pas rester renfermé.

Les quatre habitudes de l'âme

L'eurythmie est un art d'au-delà du seuil. Cet art commence par le redressement⁴ et crée dans cet instant le « ciel ». Dans la verticalité, la force du « I » prend naissance. Ce phonème résonne immédiatement au travers de notre cœur. Nous devenons une sorte de gardien à notre propre seuil, à notre cœur. Un espace prend naissance autour de nous dans lequel nous devons nous tenir éveillés par notre activité intérieure. Ici tout est uni ensemble. Au-delà du seuil, il n'y a pas moi et, à côté, le monde, je suis au contraire le monde et le monde parle en moi. En tant qu'eurythmiste, on fait naître la réalité inébranlable et dans le même temps, on en fait l'expérience. Cette force créatrice est aussi celle qui peut surmonter les trois bestialités sortant de l'abîme.⁵

Mais il s'agit tout d'abord principalement de pouvoir s'arrêter et de séjourner au seuil — en deçà ou au-delà de celui-ci. Pour cela, Rudolf Steiner donna à ses disciples les six « exercices auxiliaires », comme on les a appelés, qui sont censés être cultivés à côté de tous les autres. Aux Eurythmistes, Rudolf Steiner donna l'exercice : « Je pense la parole ». Les exercices auxiliaires, comme celui du « Je pense la parole », ont à faire avec la formation du chakra du cœur et donc dans cette acception, avec l'espace au seuil. L'élément essentiel qui dépend donc des six exercices auxiliaires, consiste dans le fait qu'avec ceux-ci le chakra aux douze pétales peut en arriver à fleurir dans la région du cœur. Six pétales nous ont déjà été donnés par l'évolution de l'humanité et sont préformés. Pour que cette fleur s'épanouisse totalement, nous pouvons nous mêmes nous parfaire activement. Les exercices servent tous à l'ennoblissement du caractère personnel, ils aident l'être humain à se saisir au milieu de sa vie, à se concentrer et à pouvoir rester dans la même équanimité d'âme, quand bien même, tempêtes, grosses vagues et coups de vent se déchaînent dans l'entre-humain, dans la vie de l'âme ou dans d'autres situations d'ébranlements, bref : au moment où nous en arrivons au seuil. Il s'agit de pouvoir toujours faire ce qui est juste dans le plus grand calme intérieur possible et de rester uni dans la plus grande liberté possible avec le monde et le Cosmos. Ils aident donc à franchir le seuil de manière éveillée et cela toujours le plus librement possible.

C'est aussi ce processus, dans lequel confluent les six exercices auxiliaires et « je pense la parole », que Else Lasker-Schüler a très précisément commencé. Une partie du cheminement c'est la chute « **dans l'antre enfouissant l'effroi** ». Sur le chemin du « **devenir-ange** », on en-visage ses propres ombres et angoisses, on regarde l'abîme de son devenu personnel. Ce sont alors précisément ces six exercices auxiliaires et ce qui est formé au moyen de leur pratique constante, qui nous apporte la meilleure protection et aide. Car par eux on a la force de retrouver l'assurance intérieure en passant au-dessus de l'abîme et ainsi de « **retrouver toujours les traces de son cœur** » tout au long du chemin.

Rudolf Steiner donna l'exercice « Je pense la parole » dès 1912 à la première Eurythmiste Lory Maier-Smits, et par la suite, à tous les Eurythmistes.⁶ Il correspond aussi bien aux six qualités qui font partie d'un cheminement d'apprentissage des facultés spirituelles, comme aussi à l'acquisition des notions de composantes spirituelles essentielles de l'être humain. Rudolf Steiner n'a eu de cesse de les décrire tous deux dans ses écrits.⁷

Les six qualités ou activités, dont il va s'agir dans ce qui suit, forment un ensemble clos en tant que cheminement d'exercices. Elles font aussi partie de quatre habitudes ou pratiques de l'âme qui ont toutes aussi à faire avec l'espace du seuil, ce qui peut être démontré comme on souhaiterait le faire ici. La *première* de ces pratiques de l'âme c'est la faculté de distinguer le vrai dans ce qui apparaît comme idées et donc distinguer la vérité de la simple opinion. La *deuxième* c'est l'appréciation juste du vrai et du réel vis-à-vis de ce qui apparaît, c'est-à-dire la distinction de l'essentiel au sein de l'inessentiel.

⁴(*) Toutefois l'angélisme ne s'improvise pas du tout : nous avons un proverbe en France, « fille aînée » de l'Église catholique romaine : « *Qui fait l'ange fait la bête* », bref, au seuil de la covid-20, on peut faire les deux. *Ndt*

² Voir du même auteur : *La naissance et le développement de l'eurythmie (GA 277a)*, Dornach 1998, p.18, et Sivan Karnieli : *Wer sich bewegt, kommt zu sich selbst [Celui qui se bouge en vient à lui-même]*, Bâle 2016.

⁵ Dans les cours de la *Klasse*, comme on appelé en allemand les premiers degrés de l'enseignement de l'anthroposophie générale, Rudolf Steiner a développé à cette fin les trois concepts de courage cognitif, de l'enthousiasme cognitif et de la création cognitive qui sont capables de surmonter les trois bestialités de la paralysie cognitive, de la dérision cognitive et du doute cognitif (Voir la note 3). Que ces trois concepts cognitifs solaires du courage, de l'enthousiasme et de la création se mettent à briller dans le domaine du connaître, ceci n'est nullement en contradiction vis-à-vis de l'eurythmie, parce qu'en eurythmisant on se meut aussi dans la sphère du connaître, notoirement en créant et en percevant simultanément.

⁶ Voir la conférence du 13 juillet 1924 dans Rudolf Steiner : *L'eurythmie comme langage visible (GA 279)*, Dornach 1990.

⁷ Par exemple dans *La science de l'occulte en esquisse (GA 13)*, Bâle 1989, dans le chapitre : « La connaissance des mondes supérieurs » et dans celui sur « L'essence de l'humanité ».

La *troisième* consiste dans la mise en œuvre des six qualités suivantes — Rudolf Steiner les appelle aussi vertus. Je les décris en toute brièveté⁸ tout d'abord comme des exercices :

- **Contrôle des pensées** : Il s'agit dans cet exercice d'une succession de pensées résultant de la cause, pour laquelle on doit s'adonner en les produisant donc activement, comme aussi du contrôle de la succession elle-même de ces pensées.
- **Initiative de l'acte** : Il s'agit dans cet exercice d'accomplir volontairement un acte qui n'est pas motivé de manière extérieure, à un moment donné que l'on décide soi-même.
- **Équanimité de l'âme au sujet du plaisir et de la souffrance** : La troisième activité consiste à pouvoir se placer soi-même en face de ses sentiments, certes en les vivant, mais en sortant de toute identification de soi avec eux.
- **Positivité** : La quatrième activité voudrait conduire le regard sur le beau, le bien, ce qui devient ou ce qui demeure, sur ce qui a une valeur en soi.
- **Absence de préventions** : La cinquième vertu que l'on peut exercer c'est d'aller à la rencontre de ce qui arrive, de ce qu'on vit, de ce qu'on entend ou perçoit, avec une liberté de jugement, afin de tout tenir toujours pour possible dans une totale indépendance d'esprit et de tout voir toujours sans cesse sous un œil neuf.
- **Équilibre de toutes ces cinq activités** : La sixième activité consiste à maintenir en équilibre toutes les cinq autres et à les harmoniser.

La *quatrième* pratique de l'âme est l'amour pour la liberté intérieure. Elle sert ensuite à porter à maturité l'organe éthérique à proximité du cœur.⁹

Attitudes & composantes spirituelles individuelles

1. Toutes les facultés qui s'édifient au moyen des six exercices de la troisième pratique de l'âme, se développent aussi bien dans la phrase : « Je pense la parole », que dans l'activité de l'eurythmie elle-même.¹⁰ Ce qui se produit en même temps dans les six attitudes comme activité devient immédiatement évident en relation aux composantes spirituelles individuelles de l'être, comme Rudolf Steiner les a développées dans *La science de l'occulte en esquisse*, c'est pourquoi j'ajoute et prend en compte ces concepts. Ces attitudes produisent la force créatrice du Je pour une pleine conscience et donne une perspective sur le « devenir-ange » de l'être humain.¹¹ (À cette occasion, il ne s'agit pas de plaquer des concepts sur des mouvements, mais de percevoir le mouvement intérieur d'une attitude de sorte que le concept vienne au devant de soi. D'un autre côté, des concepts peuvent aider à appréhender le mouvement intérieur principalement de manière intime.) Je reviendrai plus tard à la relation au seuil dans le contexte du cœur.¹² Venons-en à présent aux six attitudes qui harmonisent les composantes spirituelles individuelles et les exercices auxiliaires, avec les illustrations tirées d'Agrippa von Nettesheim : *De occulta philosophia libri tres*, Cologne 1533.

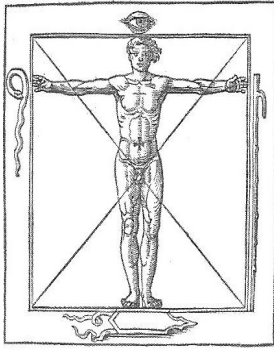
⁸ Ces exercices sont décrits de manière plus détaillée de nouveau dans **GA 13** (Voir la note 7), dans du même auteur : *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ? (GA 10)*, Dornach 1993 ; voir aussi du même auteur : *Herzdenken — Über inspiratives Erkennen [Penser du cœur — Au sujet du connaître inspiratif]*, édité par Martina Maria Sam, Bâle 2014 et toujours du même auteur : Athys Floride & Maurice Le Guerrannic : *Das Etherherz und die sechs Nebenübungen [Les cœur éthérique et les six exercices auxiliaires]* Wendeburg 2013.

⁹ Voir Rudolf Steiner : *Herzdenken [Penser du cœur]*.

¹⁰ Voir Sivan Karnieli : *Herzkräfte Stärken durch Eurythmie Ein Übungsbuch [Renforcer les forces du cœur par l'eurythmie. Un manuel d'exercices]*, Stuttgart 2020.

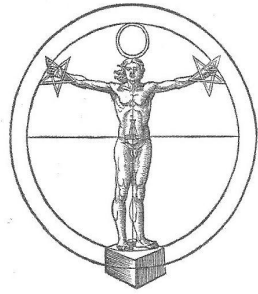
¹¹ Rudolf Steiner a un jour fait allusion aussi au fait que, lorsqu'on est spectateur de l'eurythmie la question devrait naître au cœur : « *En effet, n'est-ce pas là tout l'ange ? Dès lors un souvenir rétrospectif de toute l'évolution de la Terre devrait naître. Car qu'a-t-on là vraiment devant soi ? Dans l'évolution cosmique il en est ainsi que le cors astral façonne le corps éthérique. Et dans l'eurythmie ? C'est l'inverse ! L'être humain s'élève pour ainsi dire à une existence de nature angélique, de laquelle il est descendu au cours de l'évolution de la Terre pendant l'évolution cosmique.* » — **GA 277a**, p.142.

¹² L'exercice a aussi la relation aux deux circulations sanguines, dans la première ou selon le cas la deuxième des trois attitudes, comme aussi au changement de conscience du penser, sentir et vouloir pour l'imagination, l'inspiration et l'intuition. Elles engendrent l'union au cœur, mais ne peuvent pas être exposées ici en détail. Voir Sivan Karnieli : *Herzkräfte Stärken durch Eurythmie Ein Übungsbuch [Renforcer les forces du cœur par l'eurythmie. Un manuel d'exercices]*, Stuttgart 2020 et dans Rudolf Steiner : *La science de l'occulte en esquisse (GA 13)*, Bâle 1989, Chapitre : « Sommeil et mort », en complétant pour cela la description de l'imagination, l'inspiration et l'intuition dans le chapitre « *La connaissance des mondes supérieurs* ». Ici Rudolf Steiner se réfère implicitement aux trois composantes spirituelles individuelles supérieures que l'être humain édifie par l'activité de son Je.



▪ **Je pense la parole :** Dans la première attitude, il s'agit de renforcer le corps physique de part en part — lequel sans le corps de vie se délabrerait, parce que la mort est en lui — par le corps éthérique qui en maintient la cohésion et le pénètre de ses courants. On se tient donc précisément à ce seuil de mort qui devient vie. On se dresse en croix, mais la mort devient vie.

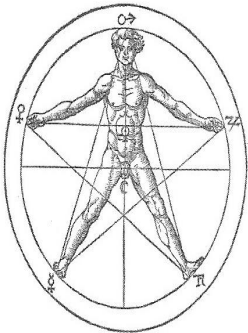
Cette activité du corps éthérique dans le corps physique [vivant, *ndt*] (sans lui ce serait un cadavre), dans cette première attitude, c'est l'essence du contrôle des pensées. Sans le courant-(de sens) des pensées ce seraient des paroles tombant en ruines, de « froides » pensées, éventuellement correctes, mais non vraies. En correspondance cela s'appelle « Je pense la parole ». Un discours à toujours un courant de sens, un courant de vie. Dans cette attitude, cette vie peut être appréhendée par le sentir.



▪ **Je parle :** Dans la deuxième attitude, on se trouve au seuil du corps éthérique au corps astral. Dans le corps éthérique ce serait un sommeil éternel — d'une manière analogue à ce que sans lui, ce serait la mort dans le corps physique — si le corps astral ne l'éveillât point. Or cet éveil est déjà décelable dans le passage de la première à la deuxième attitude et la première peut être éprouvée dans cette progression comme un état de sommeil en « regardant en arrière ». Mais dans l'attitude elle-même c'est tout fait la résonance d'une conscience naissante, d'une expérience d'état d'éveil.

Être éveillé dans le courant du temps qui afflue et pouvoir intervenir volontairement, c'est la faculté d'un exercice « d'initiative de l'agir ». L'attitude soulève effectivement

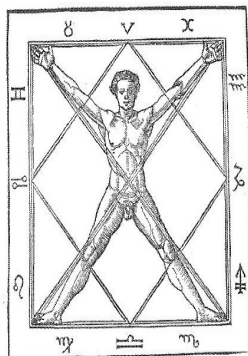
un peu vers l'extérieur et produit une certaine vibration dans le tonus musculaire.



J'ai parlé : dans la troisième attitude, au moyen du Je, surgit la faculté de conserver quelque chose de présent dans la conscience, et de s'en rappeler. Car, certes, le corps astral fait un don d'éveil, mais sans le Je présent, tout sombrerait dans l'oubli ou bien deviendrait omniprésent dans le présent. Ainsi peut-on éprouver, en baissant les bras, comment une nouvelle force — le Je — arrive qui préserve ce qui est devenu, se souvient, en rendant présent ou bien en insérant l'actuel dans la proportion du courant temporel pour l'éprouver comme une vague dans laquelle on est, mais sans sombrer. C'est la faculté de s'élever au-dessus de tout plaisir ou souffrance, ou bien on décèle dans cette troisième attitude qu'on s'est élevé au-dessus des sentiments, tout en les ressentant profondément en soi sans pourtant se voir attirer pour autant dans une direction par le corps astral.

On peut donc dire que ce ne sont pas simplement les trois composantes essentielles

individuelles, « corps physique », « corps éthérique », « corps astral, en soi, mais toujours déjà l'activité de la composante essentielle individuelle immédiatement plus élevée dans celle inférieure, par laquelle une composante essentielle devient consciente. Dans cette activité vit la vertu qui « s'annonce dans tout l'univers restant » et qui se « révèle dans l'âme de conscience comme le Je ». ¹³ Ceci doit aussi être éveillé dans l'âme de conscience ! Si ensuite le je lui-même qui n'est tout d'abord qu'une étincelle spirituelle qui se met à briller en l'être humain, œuvre directement sur ses composantes spirituelles individuelles. Par ce fait l'être humain de nature commence à devenir un être humain-esprit. De créature, il devient co-créateur. Il franchit le seuil.

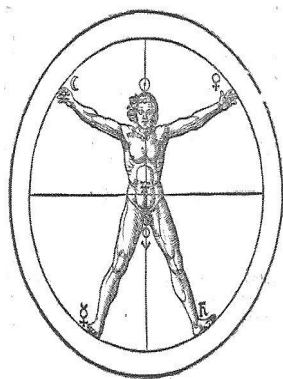


▪ **Je me cherche dans l'esprit :** Lorsque le corps astral est remanié à partir du Je — on peut faire l'expérience de combien le premier est pénétré des rayons du second dans la quatrième attitude d'une manière très profonde — alors se forme le Soi-spirituel. ¹⁴ La quatrième pratique « n'est pourtant pas » un reflet du Soi-spirituel, mais plutôt l'activité du Je dans le corps astral. Il est important « de prendre avec soi » le cœur, ou selon le cas de rester uni à lui tout en s'en détachant suffisamment pour devenir témoin de ce qui se passe. L'attitude même peut ensuite dire à celui qui l'adopte ce qu'est un Soi-spirituel ; cela a plus à faire avec l'activité elle-même qu'avec un résultat achevé de celle-ci, coagulé dans une attitude. Mais une substance lumineuse vivante peut se former qui illumine de manière solaire toute vie.

¹³ GA 13, p.69.

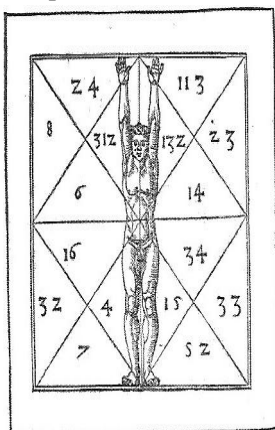
¹⁴ À l'endroit cité précédemment, p.71.

Ceci est la force de la positivité dans la quatrième attitude. La pureté peut être éprouvée à partir des rayons de lumière. Il s'agit en cela qu'à présent le spirituel conserve un éveil, ou selon le cas de s'éveiller pour le spirituel qui se produit — c'est-à-dire de devenir capable d'imagination.



▪ **Je me sens présent en moi** : La prochaine composante essentielle spirituelle que le Je dégage par son travail, lorsque au-dessus du corps astral, il remanie le corps éthérique C'est l'Esprit de vie.¹⁵ Ceci se produit dans la vie ordinaire par des sentiments religieux, un travail artistique ou une expérience artistique, lorsque l'être humain « pénètre de représentations et de sentiments vivants, les fondements spirituels d'une œuvre d'art par sa forme extérieure, sa couleur et sa tonalité »¹⁶, parce qu'alors des impulsions reçues par le Je agissent jusqu'au sein du corps éthérique. Ceci correspond à la faculté de l'inspiration). Abstraction totalement faite que l'eurythmie en tant que telle est à voir aussi dans ce courant, dans cette cinquième attitude, on peut en venir à l'expérience que quelque chose provenant de l'esprit est pour ainsi dire reçu au moyen du Je qui s'immerge dans les forces de vie de

l'éthérique, de sorte que ces épanouissements peuvent être éprouvés comme une plénitude de forces, parce qu'à présent le Je les pénètre et les anime. Cette vie n'est pas une conscience, mais un accomplissement, une plénitude. Avec Else Lasker-Schüler on peut alors éprouver « **et en personne embrasser son éternel** ». La faculté d'être dépourvu de préjugés est aussi une faculté du corps éthérique dont il faut préserver la malléabilité afin de ne pas la durcir prématurément par des représentations figées. On peut faire quelque peu l'expérience de cette vivification du corps éthérique dans cette cinquième attitude.



Je suis sur le chemin de l'esprit qui mène à moi : La dernière attitude conduit à l'expérience de l'Homme-esprit, dans laquelle le Je reconfigure les forces cachées du corps physique en une nouvelle composante spirituelle individuelle. Ce n'est pas la matière qui est reconfigurée, mais plutôt ces forces-là qui « font naître le corps physique et produisent ensuite sa ruine »¹⁷. On peut pressentir, dans le cheminement qui procède de bas en haut à l'intérieur de cette attitude, que la plénitude de la cinquième attitude y est reprise, la manière dont toute la matière s'élève et qu'un nouveau Cosmos prend naissance qui a surmonté — au sens le plus véridique du terme — la matière. Ici le Je est accompagné dans son cheminement vers le Je supérieur. Dans le même temps je m'éprouve totalement dans l'expérience de vie spirituelle, car le corps physique est transformé par l'intuition.¹⁸

Dans la sixième attitude, ceci peut être éprouvé comme un nouvel ordonnancement. L'harmonisation consiste aussi dans le fait qu'une fois encore toutes les « perles » des

chakras mis en mouvement et oscillant les unes avec les autres, se voient ré-alignées à l'instar d'un rayonnement formant une colonne qui se porte elle-même. Sur cette colonne de l'être humain repose un nouveau monde. Telle une activité d'équilibre, de l'harmonie d'ensemble de toutes les cinq autres attitudes, qui est en effet censée être menée à l'instar d'une qualité en soi, on l'éprouve dans tout ce que l'on fait ou ne fait pas, toujours de plus en plus comme témoin et pas seulement en agissant. Il en résulte de ce fait un organisme qui crée un nouvel ordonnancement et forme une enveloppe, à partir desquels on opère en créant *dans* et à *partir* du spirituel. On s'élève au-dessus de soi-même tout en étant plus fortement et solidement cohérent en soi.

Les exercices comme une totalité

Cette expérience d'une totalité est renforcée lorsque dans une attitude individuelle, la relation à l'autre est ressentie et lorsqu'on éprouve la manière dont l'une procède de l'autre et qu'elle forment toutes ensemble une configuration dans laquelle je deviens un témoin. (D'une manière intéressante, Rudolf Steiner donne aussi l'indication que l'on doit ressentir une image archétype de chacune des attitudes tout d'abord en arrière de soi, et témoigner ensuite pour ainsi dire de la présence de cette attitude et pour cela « prononcer » les sentences correspondantes.¹⁹) Que soient donc récapitulées ici une fois encore les six attitudes — comme aussi les sentences qui en font partie et qui donnent des informations sur ces activités dans leur succession d'une manière incroyable. À cette occasion on peut faire l'expérience de leur totalité vivante :

¹⁵ À l'endroit cité précédemment, p.75.

¹⁶ À l'endroit cité précédemment, p.74.

¹⁷ À l'endroit cité précédemment, p.76.

¹⁸ Voir la note 10.

¹⁹ Voir la note 6.

- **Je pense la parole — contrôle des idées** : corps éthérique actif dans le corps physique : vie (sommeil) ;
- **Je parle — initiative de l'agir** : corps astral actif dans le corps éthérique : éveil ;
- **J'ai parlé — se trouver au-dessus du plaisir et de la souffrance** : le Je comme étincelle de l'esprit issu du Cosmos actif dans le corps astral : souvenir ;
- **Je me cherche dans l'esprit — positivité** : le Je comme force créatrice active et opérante dans le corps astral ;
- **Je me ressens présent en moi — absence de préjugés** : le Je comme force créatrice à l'œuvre par le corps astral (« je ressens ! ») dans le corps éthérique ;
- **Je suis sur le cheminement vers l'esprit, qui mène à moi — équilibre, harmonie de tous les cinq exercices** : le Je en tant que force créatrice opérant par le corps éthérique dans le corps physique.

Quoiqu'il y ait six degrés, c'est pourtant *un* exercice. On pourrait affirmer : le sixième exercice de ceux auxiliaires est le véritable exercice de tous les exercices auxiliaires (comme « Je pense la parole » avec ses sept attitudes est *un* exercice). Puisque avec lui, on se trouve au-delà du seuil, le ciel agit, de sorte que on ne peut pas s'en tenir à l'un après l'autre.

Dans ce sens, c'est une illusion de penser que l'on pût « dégrossir » un exercice à la fois, l'un après l'autre, et simplement ensuite recommencer depuis le début. Rudolf Steiner donna les exercices l'un après l'autre *et* l'un à côté de l'autre, parce qu'il les apporta au sein du monde physique dans lequel tout peut seulement se trouver l'un à côté de l'autre. Mais avec le sixième exercice, il devient pourtant manifeste que les exercices se soutiennent mutuellement dans un organisme et opèrent les uns sur les autres. Un dégrossissage de ceux-ci, l'un après l'autre, mènerait de nouveau à une situation d'avant-seuil. Pourtant on peut toujours œuvrer de nouveau à partir de cette situation et avec cela se trouver dans le vivant.

On percevra ensuite aussi la manière dont au sein de chacun des exercices individuels, les autres sont aussi nécessaires pour principalement en arriver à acquérir la qualité propre à celui-ci. Dans l'exercice de la pensée, je dois déjà en vivre volontairement l'initiative pour mener la production des pensées l'une après l'autre. J'ai besoin de sang froid et de calme vis-à-vis de tout ce qui voudrait se ruer à tout instant dans l'espace idéal que je tente de contenir. Positivité et ouverture au futur m'aident en outre à me détacher des représentations fixes et à me retrouver dans la vertu imagée interne inhérente à l'idée. Et finalement ce n'est qu'au moyen de l'absence de préjugés qu'on mènera sans cesse les idées au long du même objet et qu'on recevra toujours celles-ci de ce même objet lui-même. À chaque degré, les autres viennent en aide ou selon le cas on peut les percevoir. Pour l'exercice de la positivité par contre, le contrôle des pensées, du vouloir et du sentir, par exemple, est essentiel pour ne pas laisser d'espace à chaque pensée qui émerge encore, pour ne pas donner de force à certains sentiments et donc pour ne pas entrer en résonance avec eux et pour créer, nonobstant sans indication extérieure, une image intérieure, selon le cas sans aucune motivation extérieure — et sans s'appuyer sur le passé ni sur ses expériences ! — et donc pouvoir agir au sens du futur.

La pulsation cardiaque

La totalité de l'exercice consiste d'une certaine manière à se mouvoir devant et derrière le seuil, de le franchir soi-même sans cesse et d'exercer la manière de fréquenter cet espace et d'y séjourner. Et cet espace est le cœur dans tout son concept élargi. La première triade des attitudes est vécue à partir du centre intérieur. La seconde triade à partir de la périphérie qui à son tour organise et témoigne de ce centre. Tout cela a aussi à faire avec le temps — un temps qui s'écoule du passé vers l'avenir et celui qui retentit en pénétrant depuis le futur dans le présent. L'exercice est comme la pulsation cardiaque de la vie. Nous avons besoin de ces qualités car, sans elles, nous restons empêtrés dans la matière — dans la matière de notre corps tout d'abord, mais aussi ce qui s'associe à cela, la « matière » de tous nos sentiments et idées reçus qui furent formés dans le passé. Eckart Tolle appelle cela notre « corps de douleurs ».²⁰ Ce corps est très réel — Rudolf Steiner l'appelle le double, à l'occasion de quoi il peut s'agir ici aussi d'expériences se manifestant de manière positive, raison pour laquelle je nivelles quelque peu aussitôt sans cesse, je me comporte toujours sans cesse de manière égale, je connais quelque peu déjà quelque chose et pour cette raison, je ne vois plus ni n'entends plus le reste. C'est un peu comme mourir. Pour ce dont il s'agit dans ces exercices c'est par contre comme la vie et l'amour. C'est comme sortir dehors au Soleil, en plein air, nous sentons le vent et remarquons, tout à coup, combien la vie est ouverte et vaste — toujours, quand bien même nous ne tenions pas cela comme possible. Néanmoins tenir cela pour possible et être libérés des chaînes d'un penser qui continue de se mouvoir encore selon des schémas, par exemple l'affirmation qu'on entend souvent : « L'école doit préparer à la vie » — tandis que justement cette phrase le plus souvent prépare à ce que je nommai justement le « mourir ». Pour développer cette force, je dois m'affermir dans mon penser, je dois apprendre à penser conformément aux faits. Je peux apprendre comment j'agis librement à partir

²⁰ Voir Eckart Tolle : *Jetzt ! Die Kraft der Gegenwart [Maintenant ! la vertu du présent]* Bielefeld 2017.

de moi et que je fais quelque chose, parce que *je le veux* à présent (rien que cela éveille le Soleil de la joie de vivre). Et finalement je peux voir mes sentiments avec amour, les écouter, mais ne pas les priser, ne pas les mettre dans un contexte, car ce serait alors toujours celui du « corps de douleurs ». ²¹ De ce fait je me prédispose à donner forme à l'organe de l'amour qui est capable de percevoir le courant du temps venant du futur. Cela se produit par la positivité, alors que l'absence de préjugés aide le futur à trouver aussi un lieu d'ancrage en moi.

Ainsi tandis que je réalise ces cinq exercices (et la vie offre une occasion permanente de le faire) une nouvelle identité prend naissance en moi, mais en revanche non pas une telle, que je connais déjà, mais plutôt une identité dont on pût dire qu'elle apprend elle-même à se connaître de nouveau. ²² Elle mène jusque là où l'on distingue en soi un froissement d'aile. Qui suis-je alors ? Qui suis-je *dans* et *hors* du futur ? Car je ne suis plus ensuite ce que je suis devenue, mais celle qui est, au milieu du courant de la vie, une part de ce courant qui est lui-même seuil et vient à la rencontre de l'au-delà du seuil dans le même temps.

Rudolf Steiner n'a eu de cesse d'attirer l'attention sur le fait qu'en tant qu'humanité nous avons franchi le seuil.

Dans ces derniers mois nous en fûmes d'une incroyable façon les témoins. Il nous donna les exercices auxiliaires — on peut le pressentir ainsi — pour pratiquer le « nouvel art du seuil » de l'eurythmie, un exercice fondamental, pour pouvoir fréquenter cette situation nouvelle de seuil, afin de nous éveiller à ses conséquences et dans le même temps, de percevoir le cadeau que le seuil nous offre de s'élever très haut vers notre propre être angélique. D'innombrables prodiges en résultent ensuite.

Die Drei 9/2020.

(Traduction Daniel Kmicik)

Sivan Karnieli est née en 1977 à Zurich. Après avoir interrompu des études de philosophie et de psychologie, elle étudie l'eurythmie à Dornach. Activité eurythmique dans la pédagogie, sur scène, dans les contextes de travail et ainsi qu'en cours libres ; elle est actuellement chargée de cours dans la formation d'eurythmie à l'Institut pour la pédagogie Waldorf à Witten/Annen. Par ailleurs elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur l'eurythmie. Son dernier livre s'intitule *Herzkräfte Stärken durch Eurythmie Ein Übungsbuch [Renforcer les forces du cœur par l'eurythmie. Un manuel d'exercices]*, Stuttgart 2020.

²¹ Au sujet des cet « exercice auxiliaire », il y a d'innombrables ouvrages, par exemple de Safi Nidiaye : *Wieder fühlen lernen [Réapprendre à ressentir]*, Munich 2014 ou bien *Die 10 Herzenschlüssel [Les dix clefs du cœur]* Nidiaye appelle son travail aussi « travail du cœur » et ses concepts les plus importants « clefs du cœur ».

²² « Sous l'influence de cet exercice la vie de notre âme change. Notre souvenir n'est plus ce qui est inscrit dans le corps physique mais il doit être remplacé par la pratique intérieure de repenser tout de manière autonome. » — Rudolf Steiner, *Cours ésotérique du 5 janvier 1914* dans : Rudolf Steiner : *Extraits des contenus des cours ésotériques*, Vol. III 1913 et 1914 ; 1920-1923 (GA 266/3), Dornach 1998, p.241.