

## Celui qui cherche à étudier l'esprit...

Quelques remarques personnelles sur la question de la connaissance des mondes supérieurs  
Ulrike Wendt

**Dans la contribution suivante, un cheminement biographique individuel et intérieur est décrit et mis en relation avec quelques expositions de Rudolf Steiner dans son ouvrage *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* À partir de la perspective de l'eurythmie et de la recherche sur le corps des forces formatrices, de nombreux rapports nouveaux se laissent découvrir dans un exercice comme celui de « la croissance et du dépérir », dans des contextes qui mènent loin.**

Lorsque voici quelque temps la demande me fut faite, par la rédaction de *Die Drei*, de rédiger un article dans le cadre d'une série consacrée à l'œuvre *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?*<sup>1</sup>, j'ai hésité. Car dussé-je me résoudre à dire quelle œuvre de Rudolf Steiner joua un rôle particulièrement important dans ma vie — Aurais-je précisément choisi celui-là ?

J'avais lu « *Comment acquiert-on ... ?* »<sup>2</sup> pour la première fois, voici tout juste 20 ans, aux débuts de ma préoccupation au sujet de savoir si l'anthroposophie deviendrait pour moi une patrie spirituelle. Les indications de Rudolf Steiner, sur la manière dont on pouvait acquérir des connaissances des mondes supérieurs, m'avaient tout d'abord effrayée en exigeant trop de moi. Car les conditions de la préparation déjà — le début du début pour ainsi dire — exigeaient de franchir la « porte de la soumission », de traverser une « formation énergétique en dévotion » et d'éviter de « prononcer tout jugement »<sup>3</sup>. Dans une connaissance seulement par trop pénible de ma vie intérieure et me trouvant directement dans une confrontation intérieure et extérieure avec les propositions [impudentes ici, *ndt*] que l'œuvre de Rudolf Steiner propose déjà parfois à la disposition d'un esprit critique, cela me semblait une tentative hardie, voire tout à fait impossible. Dans cette première rencontre, je n'ai pas éprouvé l'élément frayant l'ouverture d'un cheminement d'exercices, mais j'y avais décrypté au contraire une prétention chimérique demandée à l'être humain (à moi).<sup>4</sup> Aussi décidai-je à l'époque, de renoncer tout d'abord aux connaissances énoncées et de me consacrer au côté « sûr » d'une préoccupation idéale (par le penser) avec l'anthroposophie.

### Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?

Je ne développai d'intérêt profond pour l'anthroposophie qu'après mon trentième anniversaire, alors même que je m'étais auparavant familiarisée aux traits fondamentaux de la pédagogie Waldorf. Il fallut une crise de vie radicale, pour je me misse au travail de conquérir sérieusement et résolument le monde idéal anthroposophique.

Cela étant, je savais par quelques amis et collègues — de fait la plupart étaient des hommes — qu'ils avaient déjà commencé à découvrir, lire et pratiquer l'enseignement de Steiner à 23, 17 ou 16 ans et dans un cas même dès 13 ans et cela aussi souvent dans « *Comment acquiert-on... ?* ». En réflexion *a posteriori* sur de telles particularités biographiques, je m'interrogeais dans quelle mesure une telle rencontre précoce pût être nécessaire, ou pour le moins très encourageante, pour attaquer le

<sup>1</sup> Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* (GA 10), Dornach 1992.

<sup>2</sup> En vérité cette abréviation d'un titre vraiment encombrant, comme il est admis, me contrarie, puisque l'essentiel, le but en en a été simplement abandonné : Ne s'agit-il donc pas bien moins des mondes supérieurs eux-mêmes, de leurs connaissances, mais avant tout de nous qui cherchons ? Mais faute d'alternative meilleure, je m'adapte à l'usage d'expression général.

<sup>3</sup> À l'endroit cité précédemment, pp.20 et suiv.

<sup>4</sup> Dirk Kruse, dans son article *Le manuel du pionnier* dans *Die Drei* 5/2016 [traduit en français et disponible sans plus auprès du traducteur, fichier DDDK516.DOC, *ndt*] que si peu d'être humains aient appréhendé cette voie. Peut-être que la description du caractère surfait de cette expérience pourrait en être la cause ?

cheminement exposé par Steiner effectivement tel qu'il est décrit. Avais-je laissé passer quelque chose d'essentiel ?

Au moment où je me préoccupai un jour de commencer foncièrement « *Comment acquiert-on... ?* » par le début et pas seulement quelques exercices ou chapitres de-ci, delà, je tombai dans les premières pages déjà sur une phrase qui m'apporta un merveilleux apaisement : « *Mais d'un autre côté, tout un chacun peut être clair qu'il trouvera l'initiation dans toutes les circonstances, s'il se présente un effort sérieux et digne envers le connaître.* »<sup>5</sup>

Cela m'a incitée à me demander si, dans ma quête intérieure, je n'avais peut-être pas tant travaillé auparavant le manuel d'exercice de Steiner. Je voulus contrôler : comment en suis-je arrivée là où je me trouve à présent ? Quelles connexions y a-t-il au chemin signalé dans ce livre ? Et pouvons-nous réellement avoir confiance que « l'initiation » nous trouvera ?

Deux remarques avant tout : parler « d'illumination » ou même carrément « d'initiation », en rapport avec son propre chemin de vie, c'est naturellement une affaire épineuse. Je suis pour cette raison très reconnaissante à Andreas Heertsch, lors du dernier colloque sur la science de méditation de l'*Académie Akanthos*, en avril 2016, à Stuttgart, d'avoir forgé l'expression de « concepts que l'on peut mettre à l'échelle »<sup>6</sup> : On peut approfondir ou mettre à l'échelle un concept de science spirituelle comme « l'imagination » — en commençant par la faculté quotidienne de l'être humain de se représenter quelque chose, puis en passant à la création active d'images intérieures, jusqu'à contempler par la conscience imaginative et peut-être au-delà encore. Au sens d'une telle échelle et avec la déclaration de Rudolf Steiner à l'arrière-plan, qu'aujourd'hui déjà la vie quotidienne s'avère de manière multiple comme une « école secrète »<sup>7</sup>, il me sembla possible de réfléchir sur la question soulevée ici.

Et si j'écris des choses si personnelles au sujet de mes développements individuels, c'est ensuite parce que j'ai l'impression que la question envers la connaissance des mondes supérieurs est invisiblement inscrite aujourd'hui dans de nombreuses biographies. Or pour découvrir cela, il faut seulement un certain angle de vue.

### Trois pas biographiques

Une des questions les plus importantes dans ma jeunesse, riche d'idéaux véhémentement exigés, c'était celle du contexte, de la cohérence. Je me rappelle encore bien le cours de biologie dans lequel nous traitâmes du cycle de l'acide citrique et que je mis à douter à cause de ces morceaux de vie qui m'étaient ainsi présentés à l'école, sans que je trouvasse une possibilité de relier tout cela en moi vers quelque chose de plus haut et de vrai.<sup>(\*)</sup>

Peut-être que cette quête intérieure, à demi-consciente, d'un fond « profond »<sup>(\*\*)</sup> fut la raison pour laquelle très tôt je m'étais tournée avec plein d'enthousiasme sur le théâtre et en particulier l'opéra. Sur la scène, je découvris un monde d'images complexes, des drames remplis d'émotions, des éclats et des échecs, de la force et du mouvement — dans les coulisses, je rencontrai des gens qui s'enthousiasmaient et luttaient ensemble pour affirmer des idées et les réaliser et qui voulaient avant

---

(\*) Ce cycle est aussi appelé cycle de Krebs, du nom de son découvreur en 1935-1936. Ce cycle est très important pour l'énergie de la molécule : les nombreux acides carboxyliques qu'ils renferme ont une grande importance dans le monde végétal et ceux animal et humain. Pour ma part, j'en ai pris connaissance et je l'ai étudié puis enseigné ensuite avec passion, en montrant aux étudiants que tous les éléments de ce cycle merveilleux les accompagnaient directement tout autour d'eux dans leur vie. Il faut dire qu'à Lille I (sciences) nous eûmes la chance d'avoir un professeur-pédagogue exceptionnel appelé Jean Montreuil. *ndt*

(\*\*) Mais rien n'est plus « profondément ahrimaniens » aussi, justement, que le cycle de Krebs, une merveilleuse mécanique qui fabrique de l'ATP ! *ndt*

<sup>5</sup> Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on... ?*, p.18.

<sup>6</sup> À lire dans l'essai d'Andreas Heertsch : *Une porte vers ce qui est véritable*, dans cette revue. [Traduit en français sous le fichier DDAH1116.DOC, disponible sans plus auprès du traducteur, *ndt*]

<sup>7</sup> Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on... ?*, p.86, d'une manière semblable aux pp.77 & 83.

tout quelque chose les uns avec les autres. Et je vécus en compagnie d'artistes que je pouvais admirer profondément<sup>8</sup>.

Lorsque cette période s'acheva, l'eurythmie me rencontra — lors d'une « danse du nom » clôturant le cours d'introduction, une perspective se mit à rayonner directement devant moi d'approfondir (ou d'élever ?) tout cela comme un idéal auquel aspirer ardemment. Et avant tout aussi de le mettre en cohérence — avec moi.

Avant que se laissât réaliser des études d'eurythmie dans les normes, je pus participer à un cours intensif de deux ans et participer en même temps, comme étudiante invitée, aux cours d'anthroposophie des futurs enseignants. Et quand bien même on eut à supporter, en ce lieu, quelques confrontations tempétueuses avec les cheminements idéels de Rudolf Steiner, qui apparaissaient tout d'abord si singuliers à maints d'entre nous — le vécu profond de l'accord, de vérité et de fondation de sens, ne me lâcha jamais et veilla à ce que je continuasse toujours<sup>9</sup>.

Pour m'engager sur le chemin d'exercice intérieur, cela nécessita finalement la découverte de la recherche des forces formatrices. La méthode d'apprentissage développée par Dorian Schmidt vers la perception de l'éthérique<sup>10</sup> s'efforce à une réorganisation consciemment opérée de la disposition des composantes spirituelles essentielles de l'être. On part tout d'abord d'une observation propre au penser et aux activités et domaines qui lui sont liés, les champs éthériques, qui y sont éprouvables autour de la tête et de la forme, se laissent ensuite devenir des organes de perception des formes d'images et des configurations de forces, qui structurent, par exemple, une plante ou aussi une parole. D'une manière méthodologiquement analogue et plus précise, on peut progresser ensuite dans les domaines délimitant la vie de l'âme et celle de l'esprit. Selon des processus édifiés de manière ciblée et concluante du travail des forces formatrices, je découvris les progressions claires et transparentes à accomplir que j'avais cherchées et au moyen desquelles enfin, il me devint possible d'avoir une intensification de la perception intérieure et une vie méditative intense<sup>11</sup>.

Lorsque je fais la synthèse de cette partie biographique, j'y découvre trois situations diverses : la quête d'harmonie contemplative (artistique) de l'image en mouvement, la lutte pour comprendre et faire résonner l'idée et le monde et enfin, la volonté de s'apparenter à ce qui est réellement à métamorphoser. Image — compréhension — connaissance de l'être : il me semble en cela fonder une relation de vie connaissable par les trois degrés que Rudolf Steiner désigne comme les trois connaissances supérieures : imagination, inspiration et intuition<sup>12</sup>.

## Degrés de développement mis à l'échelle

Avec ces idées en arrière-plan, je lis une fois encore autrement le début de *Comment acquiert-on... ?*. Trois exercices y sont donnés en préparation<sup>13</sup>. Premièrement c'est l'attention portée à la vie croissante et fleurissante, d'une part et à l'apparition de la défleuraison, au flétrissement et au dépérissement,

---

<sup>8</sup> « As-tu éprouvé un jour, la crainte sacrée lors de cette première visite, debout devant la porte d'un homme vénéré tandis que tu actionnas la sonnette pour entrer au domicile qui était « un saint des saints » pour toi ? » écrit Steiner à l'endroit cité précédemment p.20, lorsqu'il parle de la sensation de vénération. La scène de l'opéra fut pour moi un tel « saint des saints » — tout particulièrement lors qu'en temps que membres de la figuration, je pouvais la contempler à partir des coulisses !

<sup>9</sup> « [Un] obscur sentiment [...], que l'on est sur le bon chemin », est-il dit chez Steiner, à l'endroit cité précédemment, p.59. Mes trois petits enfants m'offrirent l'expérience de vérité la plus convaincante : chez eux, je fis l'expérience réelle chaque jour des déclarations de Rudolf Steiner sur l'être humain en devenir.

<sup>10</sup> Voir Dorian Schmidt ! *Forces de vie —force de formation*, Stuttgart 2010.

<sup>11</sup> Vous trouverez plus de détails au sujet des champs de travaux, la méthodologie et des possibilités de formation, ainsi qu'une bibliographie détaillée, sur le site *web* [www.bildekraefte.de](http://www.bildekraefte.de)

<sup>12</sup> Steiner utilisa ces concepts pour la première fois dans les années 1905-1908, dans des essais parus dans la revue *Lucifer-Gnosis* lesquels furent par la suite publiés dans le volume *Les degrés de la connaissance supérieure (GA 12)*, Dornach 1993.

<sup>13</sup> Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on... ?*, pp.43 et suiv.

d'autre part. Cet exercice a déjà été beaucoup commenté et j'en ferai une description détaillée plus loin une fois encore avec précision, c'est pourquoi je l'abandonne ici pour l'instant et je saute aussitôt au but : des impressions de « lignes et figures spirituelles » doivent en prendre naissance.

Deuxièmement, il s'agit du monde des tons ou timbres: quelle impression transmet la voix d'un être vivant, par exemple le cri d'un animal ? Il vaut de s'immerger dans cet élément d'âme étranger, pour finalement en apprendre le langage de la nature et « l'écouter avec l'âme »<sup>14</sup>.

Troisièmement, la faculté doit être développée de pouvoir écouter autrui de manière telle que ne s'élèvent ni un jugement quelconque, ni un sentiment d'adhésion ou de refus. L'intériorité personnelle dans un tel cas doit être réduite totalement au silence. Il s'agit d'apprendre de cette façon à se fondre avec autrui. Dans les descriptions détaillées de Steiner, on découvre encore de nombreux autres aspects, il me semble pourtant décelable dans ces trois premiers exercices, que les trois degrés cognitifs de l'imagination, l'inspiration et l'intuition y sont déjà foncièrement contenus. — L'objectif de la totalité de l'exercice d'apprentissage, comme Steiner l'exposera plus précisément dans ses publications plus tard, est donc proportionnée à l'échelle du déroulement de ces premiers exercices<sup>15</sup>.

## Jonctions

Si l'on ne considère pas comme quelque chose d'absolu les degrés de la connaissance supérieure, mais comme des tronçons qu'on peut approfondir de manière multiple du cheminement — lesquels sont à découvrir à chaque stade de développement dans la prégnance la plus variable — des relations tendues se laissent alors instaurer entre les progressions d'exercice dans *Comment acquiert-on... ?*, les indications de Rudolf Steiner au sujet du cheminement d'apprentissage et le chemin personnel de connaissance et de vie. Rigoureusement prises, on pourrait comprendre ces stations biographiques dans leur ensemble comme un plan de « l'étude »<sup>16</sup>, dans lequel se reflètent les trois degrés cognitifs — une autre possibilité de mise à l'échelle.

J'eus une expérience d'éveil d'un autre genre lors de la réflexion sur l'endroit suivant, où Steiner parle des premières impressions spirituelles :

Il importe beaucoup qu'avec une telle contemplation spirituelle, on s'y prenne délicatement. ... Car si l'on tente de décrire une telle apparition par des paroles maladroitement, alors on se livre le plus souvent aux illusions fâcheuses. On emploie alors des paroles ordinaires qui ne sont pas précises pour de telles choses et sont donc trop grossières et pesantes.<sup>17</sup>

Dans le travail sur les forces formatrices, nous nous décrivons mutuellement nos impressions éthériques. J'ai constaté à l'occasion que cela me réussit en quelque sorte bien (pas toujours mais fréquemment nonobstant) jusqu'à ce que des paroles ou associations de paroles me « viennent à l'esprit », qui dans l'usage habituel du langage ne se rencontrent pas. Il semble donc se présenter une certaine aptitude — et en rapport avec les termes de mon interrogation explorés ici, il me sauta soudain aux yeux qu'il pouvait y avoir à découvrir, en cela peut-être, un sens plus profond de mes études de

---

<sup>14</sup> À l'endroit cité précédemment, p.50.

<sup>15</sup> Dans *Anthropologie générale* (GA 293), Dornach 1986, Steiner parle explicitement, par exemple aux pages 103 et suivantes, « de ce qui est appelé dans son ouvrage *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?*, des intuitions ». Il renvoie donc directement aux degrés supérieurs du connaître, quoiqu'il n'y emploie pas ce terme. Sur de tels contextes semblables ont aussi attiré l'attention déjà Steffen Hartman dans *Cheminement de vie avec Comment acquiert-on... ?* (Die Drei, 1/2016) et Dirk Kruse dans sa contribution sur *Le manuel pionnier* (voir note 4).

<sup>16</sup> L'étude est ici comprise comme le premier degré sur le cheminement cognitif, tel que Steiner le reprend du Rose-Croix et sur lequel il insiste sans cesse comme une base de l'apprentissage intérieur pour la science de l'esprit. [Quiconque fréquente quelques groupes d'études, s'aperçoit très vite que ceci n'a pas encore été compris . ndt]

<sup>17</sup> Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on... ?*

traduction — celles-ci se situant autrement totalement non reliées dans ma biographie. Avec la question de comment on peut traduire en littérature, même lyrique, la plénitude de la langue en sens, tons et rythmes, ce que l'on a déjà en soi dans une autre langue, m'avait alors intensément préoccupée. Mais j'avais tôt fait d'abandonner de nouveau la traduction — trop grande était pour moi la solitude autour de la lutte pour le mot, devant la feuille blanche qui, en dépit de toute la peine, ne pouvait être qu'un « second choix ».

À présent se remet à vivre cet effort enfoui — dans la faculté de traduire en paroles le monde sensible<sup>18</sup>. Cela concorde avec le fait que je découvris aussi l'intensification dans la méthodologie du travail sur les forces formatrices et sur l'observation intérieure des paroles et non pas, comme de nombreux autres collègues, sur l'observation de la nature.

## Perspectives

Le regard biographique sur divers aspects du cheminement cognitif décrit dans *Comment acquiert-on... ?* est tout d'abord totalement orienté sur le subjectif-personnel, bien entendu, mais il propose peut-être des incitations pour se mettre en recherche sur ses propres contextes de vie à soi. Cela ne doit pas du tout être toute la biographie — en relation avec son propre domaine de travail d'intéressantes concordances peuvent aussi en résulter. Steiner dit, au sujet des exercices dans *Comment acquiert-on... ?*, qu'ils proposent un cheminement d'apprentissage général et sûr. D'un autre côté, il renvoie sans cesse au fait qu'un tel cheminement est aujourd'hui à découvrir de manière de plus en plus individuelle<sup>19</sup>. On devrait donc pouvoir admettre que ce qui est à la base des exercices et ce qui peut être atteint par leur entremise, peut aussi être découvert et élaboré d'une autre manière.

Lors de la première lecture de l'ouvrage, je fus en mesure de commencer peu de chose, par exemple avec l'exercice « croissance et dépérissement » — l'observation de la nature n'allait pas simplement alors assez de soi pour moi. Peu de temps après, je pus en faire quelques expériences propres.

L'essentiel du « devenir et du dépérir » me vint avant tout par le travail eurythmique, en étant en même temps complété par l'observation intérieure.

Une sorte de « bourgeonnement et défloraison » se trouve aussi à la base du mouvement respiratoire eurythmique originel, qu'on appelle « se pelotonner et se détacher », ou « se pelotonner et se délier ». L'édification et le déliement des forces devient expérience immédiate dans l'élargissement « dés-arrondissant » et le rassemblement « retombant » circonspects des bras. On peut développer toute une gradation délicate d'observations du sentir et même développer tout un art des composantes spirituelles essentielles de l'être, lors d'une identification par le sentir d'avec une suite de « pelotonnements et déliements ». Selon mon expérience, des sensations ou atmosphères se laissent ainsi bien déployer, tandis qu'on les réchauffe légèrement intérieurement ou bien qu'on les « engendre » et qu'on les déverse ensuite dans le courant du mouvement vacant-secret du pelotonnement et du déliement. De subtiles différences qui se laissent sinon difficilement décrire, à titre d'exemple, entre l'attention et la circonspection, peuvent être ainsi vécues de manière semblablement différenciée à l'instar d'une méditation.

Pour cela il faut exactement la progression décrite par Steiner : il faut tout d'abord l'attention concentrée sur le mouvement en soi, lequel se laisse semblablement varier de façon multiple comme les apparitions des diverses plantes se laissent distinguer dans le règne végétal. S'ensuit l'expérience de la

---

<sup>18</sup> Il y a de nombreux passages instructifs dans l'œuvre de Steiner dans lesquels il décrit comment il emploie des mots à partir du monde sensible, par exemple « perceptions éthériques » — dans la pleine conscience qu'il ne peut pas y avoir alors de coïncidence complète. Par exemple, du même auteur : *Un chemin vers la connaissance de soi (GA 16)*, Dornach 2004, pp.20 et suiv. (les remarques avisées d'Umberto Eco au sujet du processus de la traduction se laissent très bien comparer à cela. Voir Umberto Eco : *Quasiment le même chose avec d'autres mots* Munich & Wien 2006.

<sup>19</sup> « En vérité il devrait y avoir là, pour tout un chacun, un cheminement d'initiation particulier » dans *Le Mystère christique (GA 97)*, Dornach 1998, p.193.

sensation qui est reliée à cette « couleur du mouvement », et y succède finalement, après l'achèvement du mouvement, l'abandon à l'écho de cette sensation ou selon le cas du sentiment. Le processus est donc comparable, seulement que l'objet d'observation n'y est pas sensible et visible — comme la plante — devant moi, mais au contraire, il est engendré d'abord par moi au moyen de mon mouvement<sup>20</sup>.

Ce qui se lit ici comme allant de soi est le fruit d'une longue recherche, d'exercices et de vérifications. Et c'est tout d'abord par l'observation intérieure, telle qu'elle est mise en œuvre dans la recherche sur les forces formatrices, que je suis parvenue à décomposer, coordonner et articuler méthodiquement le processus méditatif eurhythmique. Dans la description que j'en fait, me devient évidente une fois encore quelle puissante arche Steiner met en œuvre !, depuis la perception sensorielle, puis sa reconstitution intérieurement vivante *a posteriori* et la révélation attendue du monde de l'âme, finalement carrément jusqu'à la perception d'une figure spirituelle ! Dans un certains sens, la totalité du chemin est déployée dans ce premier exercice.

### Observations comparées

Les gestes élémentaires fondamentaux de la vie, qui sont à trouver dans la nature et dans l'être humain, — devenir et dépérir — se laissent vivre et décrire de manière multiple. Je voudrais ici lister côte à côte quelque-uns des accès d'observation et d'expérience et les mettre en relation :

1. Les indications de *Comment acquiert-on... ?* Dans le manuel d'exercice de Steiner c'est « de diriger l'attention de l'âme sur certains événements dans le monde qui nous entoure. De tels événements sont le bourgeonnement, la croissance et la vie qui prospère, d'une part, et tous les phénomènes apparents qui ont à faire avec la défloraison, le flétrissement, le dépérissement, d'autre part »<sup>21</sup>. Les sentiments, devenus des expériences intérieures conscientes au moyen de l'observation méditative et qui se rattachent<sup>22</sup> à ce phénomène apparent, sont comparés avec ce qui est à vivre lors, respectivement, du lever de Soleil et l'ascension de la Lune à l'horizon.
2. Le devenir et le s'évanouir dans la respiration (intérieure) : Si je dirige l'attention sur le flux normal de la respiration, je peux observer par exemple le soulèvement et l'affaissement de la poitrine et du diaphragme, lors de l'inspiration et de l'expiration : les poumons et la cage thoracique se remplissent d'air et se vident de nouveau (« Dans la respiration sont deux sortes de grâce... »<sup>23</sup>). Je me remplis de cette force qui maintient en vie de l'air frais et je relâche ce qui en est consommé.
3. Le devenir et le s'évanouir dans la respiration (extérieure) : Mais je peux aussi diriger l'attention sur le domaine situé devant le nez et percevoir comment l'air est d'abord aspiré de l'environnement et ensuite refoulé de nouveau en lui. L'air par moi consommé, celui qui emporte quelque chose « de moi » dans le monde, se répand dans l'environnement, l'air frais est aspiré dans l'intérieur — une sorte de retournement des qualités a ainsi lieu.
4. Pelotonnement et déliement dans l'eurhythmie : Avec le mouvement eurhythmique je peux alors suivre le souffle émanant de moi vers l'extérieur et le vivre comme un déversement de moi dans

---

<sup>20</sup> Que l'on ne puisse pas complètement mettre cela au même niveau, puisque l'être humain lors de la génération d'un geste, ou selon le cas d'un mouvement, est intérieurement tout autrement actif que lors de l'observation [contemplative, quand même, *ndt*] d'une plante, cela m'est plus que conscient. Malgré tout une comparaison, non pas des résultats ou phénomènes apparents, mais de la succession du déroulement de la progression me semble possible en tant que processus intérieurement logique et conséquent.

<sup>21</sup> Rudolf Steiner : *Comment acquiert-on... ?*, p.43.

<sup>22</sup> Cet exercice est déjà décrit en détail dans la contribution de Dirk Kruse : *Le manuel pionnier (Die Drei 5/2016)* [traduit en français et disponible auprès du traducteur, sans plus, *ndt*], je ne décris ici ce qui est essentiel à mon développement.

<sup>23</sup> Ce poème de Goethe est aussi utilisé très volontiers pour l'exercice du pelotonnement et déliement.

l'environnement — dès lors le geste reçoit le caractère de ce qui est plein de vie, bourgeonnant et se déliant. Le renvoi à moi-même du geste reçoit le caractère de ce qui est consommé, comparativement à la défloraison ou au dépérissement dans la nature. Dans le geste de l'eurythmie se mélange la sensation du vivant, de ce qui porte la vie dans le mouvement de respiration d'avec l'expérience d'une participation de l'âme. On peut pour cette raison aussi faire l'expérience d'un éclaircissement et d'un assombrissement au moyen du geste de l'eurythmie.

5. D'autres approfondissements du pelotonnement et déliement se trouvent dans *Naissance et développement de l'eurythmie*, (connu par les eurythmistes sous le format de cahier rose, dans lequel sont rassemblées des indications des tous premiers temps de l'eurythmie) où les indications au sujet du pelotonnement et du déliement y sont désignées comme « extension » et « flexion ». Les indications se trouvent dans le second cours, désigné comme « apollinien » que Rudolf Steiner a tenu à Dornach, du 18 août au 11 septembre 1915. Elles ont été associées à des notes de Marie Steiner, des compléments de Lory Maier et Erna Wolfram, qui toutes deux ont participé au cours. Au sujet de l'extension et du fléchissement il y est dit :

L'extension : On doit toujours de plus en plus s'identifier par le sentiment à la nature de la flexion et de l'extension, alors on fera l'expérience, lors de chaque extension, que quelque chose sort de la volonté vers l'extérieur, provoquant un éclaircissement dans l'aura qui nous entoure. Je fais alors quelque chose qui se prolonge vers l'extérieur. Le mouvement avec un bâton a aussi cet effet. L'aura est consciemment continue. Nous pouvons aussi jeter le bâton. Celui-ci peut être remplacé par un bouton ou une branche de sapin, dont on resserre et noue les rameaux.

L'extension porte la volonté au-dehors, libère une force de vie.

Des atmosphères de Mars sont exprimées par le bâton ou le bouton.

La flexion : Toute flexion emprunte de l'extérieur une force aurique et la laisse agir vers l'intérieur depuis l'extérieur. Dans l'aura qui nous entoure un assombrissement surgit. Lors de la flexion, une force de vie est consommée dans l'intériorité ; cette force aurique affluant de l'extérieur épuise l'être humain. Il se consume de l'intérieur s'il fléchit toujours. Au fléchissement, ce prendre-en-soi de l'élément aurique, correspond au prendre-en-main quelque chose de vivant, par exemple, une branche ou bien un bâton fourchu.

Flexion : la force de vie me consomme. Exprimer des atmosphères de Mercure avec une branche ou bien un bâton fourchu. [...] Dans les époques anciennes, lors des expositions des contextes cosmiques avec l'être humain, un personnage portait en alternance un bouton, l'autre une branche<sup>24</sup>.

Le mouvement polaire de l'extension éclairant l'entourage et de la flexion obscurcissant est ici comparé au bouton et la branche : le bouton qui se trouve près de la floraison et dont la forme rebondie sourd de forces de vie et la branche qui s'est déjà propagée dans l'espace. Dans la description, la relation à l'être humain y est incluse ; le bouton, rendent l'aura continue, qui s'éclaire au moyen du mouvement d'extension (éclosion). Avec la branche, par contre, c'est le motif du prendre-en-main, la formation de l'espace intérieur qui importe, de même que l'élément aurique, lors du fléchissement (flétrissement), est absorbé vers l'intérieur et se consomme.

On peut très bien comparer cela aux indications de *Comment acquiert-on... ?* Steiner écrit que le geste de germination/éclosion et défloraison/flétrissement sont à rechercher dans la nature : ils doivent d'abord être « vivement perçus », ensuite on doit s'adonner aux idées et sentiments qui élèvent. Dans la répétition de l'exercice se forment des impressions indéterminées, ensuite on en arrive à des « lignes et figures spirituelles ». Dirk Kruse décrit cela dans son article ainsi : « Lors du bourgeonnement, on

---

<sup>24</sup> Rudolf Steiner : *La naissance et le développement de l'eurythmie* (GA 177a), Dornach 1998, p.74.

éprouve, conformément à l'expérience, l'impression d'âme d'une figure qui est en rapport avec l'expansion ; lors du flétrissement celle d'une ligne qui vient de la concentration de dignité<sup>25</sup>. L'extension/flexion est exprimée par le bâton droit — l'impression de l'âme est un s'étendre. La flexion/défloraison est exprimée par la branche — elle forme cependant une ligne dans la vie de l'âme. Le double geste, qui est ensuite appelé intérieurement et méditativement dans la considération du grain de semence, survient ici aussi déjà. Et d'une manière analogue avec l'observation de la respiration, à chaque fois selon l'orientation du regard, l'un ou l'autre geste se trouve au premier plan.

### **Bourgeonnement et défloraison dans l'observation des forces formatrices**

Dans l'observation des forces formatrices, une autre facette émerge : lors de l'observation comparative d'une feuille verte et fraîche, avec une seconde jaune, flétrie et une autre brune, dont la vie s'est déjà retirée totalement, les qualités apparaissent comme suit :

Dans la perception purement sensible, les feuilles se distinguent au premier coup d'œil avant tout par la couleur. La membrure ressort plus fortement au premier plan sur les feuilles jaunes ou brunes que chez celles vertes ; la forme en reste bien maintenue dans les trois stades de feuilles étudiées<sup>26</sup>.

Avec le regard méditatif, l'image se modifie : dans et sur ma feuille verte un espace de vie puissant et luxuriant peut être perçu<sup>27</sup>, qui est rempli de phénomènes d'apparence mouvementée aux formes multiples des divers éthers, qui façonnent et créent dans et tout autour de la feuille. Sur les feuilles jaunes et flétries, l'apparence est autre : les forces éthériques se sont retirées qui remplissaient presque tout l'espace, une sphère en mouvement cède la place à une atmosphère d'âme mélancolique et le tout s'effondre. Au-dessus de l'ensemble s'élève cependant un rayonnement clair et flamboyant. Sur la feuille brune, cet espace perçu tout d'abord si rempli, apparaît ensuite tout vide. Une lumière douce, diaphane, est ordonnée d'une manière striée autour de ce domaine vide, elle a une tout autre qualité que la lumière sur la feuille jaune et semble venir d'un domaine plutôt à désigner comme spirituel.

Pour formuler cela d'une manière plus claire encore : avec la feuille verte qui est en train de pousser, tous les sortes d'éthers sont à observer. Au premier plan se trouve l'éther de son créateur, les éthers de lumière et de chaleur semblent plutôt l'accompagner ; l'éther de vie est enfoui dans la mise en œuvre des autres éthers. Sur la feuille jaune flétrie sont observées avant tout des formes d'apparition de l'éther de lumière et une astralité active, cela s'exprime dans l'ensemble en atmosphères d'âme. Avec la feuille complètement fanée, les forces éthériques se sont retirées, demeure seulement un reste de chaleur qui accompagne la décomposition. L'éther de vie agit encore depuis la périphérie et maintient la forme, un plan de vérité, de clarté et de profonde mélancolie rêveuse devient décelable.

Dans l'observation des forces formatrices apparaissent donc, dans leur qualité accusée, différenciée au plan éthérique, les mêmes degrés — qui ont aussi été indiqués par Steiner. Chez la feuille turgescente, l'expérience est surtout de nature éthérique imagée (à l'occasion de quoi avec la direction du regard correspondante une atmosphère créatrice et joyeuse de vie peut être perçue), chez la feuille fanée surgit une expérience beaucoup plus astrale, chez la feuille totalement flétrie, quelque chose de l'esprit y fait déjà saillie.

À l'exercice du « bourgeonnement et flétrissement » tout un canon peut intégrer des vécus, expériences et sentiers d'exercices. Derrière cela, inspirant le principe universel de la vie : devenir et périr. Et le dépérir dans le vivant, c'est en même temps de nouveau un nouveau devenir — dans le domaine de la

---

<sup>25</sup> Dirk Kruse *Le manuel pionnier*, p.30

<sup>26</sup> Pour le moins nous avons considéré des feuilles pour lesquelles c'était le cas.

<sup>27</sup> Pour éviter tous malentendus, je voudrais renvoyer au fait que pour la description des forces formatrices vaut aussi ce que Steiner dit au sujet de la perception intérieure : C'est toujours une traduction en mots qui sont empruntés au monde physique. Le concept « d'espace », par exemple, on n'a pas ici en tête quelque chose de physique et de spatial (!, *ndt*), mais c'est au contraire à comprendre comme, à titre d'exemple, l'expérience des couleurs dans ce qui n'est pas sensible dans *Comment acquiert-on ... ?*, décrite à la page 64.

conscience, de la vie de l'âme. C'est pourquoi Steiner renvoie aux images d'atmosphère du lever du Soleil et de celui de la Lune<sup>28</sup>, qui se tiennent là directement pour les deux — vie et âme.

Avec la méditation sur le grain de semence ce motif est repris. Elle peut être comprise, comme déjà signalé ci-dessus, comme une continuation approfondissant l'exercice de la « germination et du flétrissement ». Et ici aussi un double geste est à découvrir : une fois dans la considération intérieure du grain de semence lui-même — son être et son essence potentielle — et ensuite une fois encore avec le regard méditatif sur la plante pleinement développée, son être et l'imminence de son flétrir.

À partir d'une telle considération, cela peut remplir de joie comme de vénération, de voir Rudolf Steiner, dans le premier cours de la première classe de l'école Waldorf, faire dessiner des droites et des courbes et en une image simple, englobant tout en même temps, esquisser le principe universel du devenir.

Tout ce qui a été présenté jusqu'à présent est récapitulé schématiquement ci-dessous pour un meilleur aperçu et complété avec les indications manquantes tirées de *Comment acquiert-on... ?*<sup>29</sup>:

<b>Geste archétype</b>	<b>Droite</b>	<b>Courbe</b>
Mouvement respiratoire	Inspiration	Expiration
Mouvement :	Extension	Pelotonnement
	Se camper, délier	Courber
Croissance :	Germination, pousser Fleurir	Déflourir, (flétrir) Périr
Image intérieure :	Lever du Soleil	Ascension de la Lune
Atmosphère :	Joie, force de création	Mélancolie, dignité
Figure spirituelle :	Expansion lumineuse	Ligne, concentration remplie de dignité
Image de mouvement :	Bâton, bourgeon	Bâton fourchu, branche
Atmosphère de planète :	Mars	Mercure
Lumière / Espace environnant	Éclaircir	Assombrir
Aura :	Devient continue Volonté sortant de l'être	La force aurique, absorbée à l'intérieur, me consume
Force de vie :	Est congédiée	Me consomme (m'épuise)
Tendance :	Éthérique	Astrale
Effet :	Idées fécondes, imagination créatrice	Sensibilité & sentiment remplis de sens Richesse en sentiments
Méditation :	Grain de semence	Plante adulte (juste avant le flétrissement)
Couleurs par surcroît :	Intérieur lilas, Extérieur bleuâtre	Intérieur bleu-verdâtre, Extérieur rouge-jaunâtre
Principe de vie :	Devenir, prendre naissance	Mourir
Principe universel (du monde)	Naissance	Mort

Dans le cours de *Comment acquiert-on... ?* surgit sans cesse le motif du « germer et flétrir », il se déploie comme un élément central du cheminement décrit. Lors de la formation du *chakra* du cœur, (fleur de lotus à douze pétales), par exemple, il s'agit de percevoir une chaleur de l'âme et une froideur de l'âme, qui se trouvent ainsi en relation : « Au clairvoyant, s'ouvre aussi, au moyen de la formation de la fleur de lotus à douze pétales, une profonde compréhension des événements de la nature. Tout ce qui se fonde sur une croissance, un développement, s'exhale de l'âme ; tout ce qui est aux prises d'un dépérissement, d'une destruction, d'un déclin, surgit avec le caractère d'une froideur de l'âme.<sup>30</sup> »

Le chapitre consacré aux « Conditions pour un apprentissage occulte » peut être aussi lu sous l'aspect de la force du devenir : tout au début, il est dit que ces conditions ne doivent pas (ni ne peuvent !) être

<sup>28</sup> À l'endroit cité précédemment, p.45.

<sup>29</sup> À l'endroit cité précédemment, pp.43 et suiv. & 60 et suiv.

<sup>30</sup> À l'endroit cité précédemment, p.127.

totallement réalisées, qu'il s'agit au contraire bien plus « d'un effort en direction d'un tel accomplissement » — il s'agit donc ici d'un devenir et non pas d'un dépérir<sup>31</sup>. Cela est tout nettement exprimé plus tard : « Celui qui s'engage dans un apprentissage de l'occulte, doit être au clair que par ce moyen, on est censé construire et non pas détruire.<sup>32</sup> » Une page avant, il est déjà précisé : « L'élève en occultisme doit devenir tel qu'il ne détruit rien pour l'amour de détruire, ni en action, mais ni en paroles, sentiments ou idées non plus. Pour lui, il doit y avoir de la joie à faire naître et devenir ; et c'est seulement ensuite qu'il peut [à savoir qu'il est autorisé à, *ndt*] de donner la main à une destruction, s'il est en situation, à partir et au moyen de cet anéantissement, d'encourager une vie nouvelle.<sup>33</sup> »

## Idées et sentiments

Quelques idées encore pour conclure. Cela me frappe que Steiner, dans *Comment acquiert-on... ?*, parle rarement de sentiment uniquement, presque toujours pensées et sentiments sont désignés ensemble<sup>34</sup>. Très différemment disposée est, par exemple, l'exposition dans *Le seuil du monde spirituel*. Le premier chapitre y est presque entièrement consacré à l'importance du penser et de la confiance que l'âme place dans son penser<sup>35</sup>. Penser et sentir sont dépeints comme deux attitudes d'âme opposées : le penser comme un détachement de l'âme d'elle-même, le sentir comme un être-en-soi, intensifié à l'extrême, ensuite, respectivement, en sommeil et veille<sup>36</sup>.

Dans *Comment acquiert-on... ?*, penser et sentir confluent encore ensemble, comme deux activités de l'âme doublement nuancées en relation avec le devenir éthérique vivant et le périr nuancé d'astral. Steiner renvoie à de tels développements ultérieurs des contenus (parallèles au développement de l'anthroposophie en création) dans la préface de la cinquième édition de *Comment acquiert-on... ?* (1914) :

Au moment où je rédigeai ces essais à partir desquels l'ouvrage fut composé, mainte chose dut avoir été exprimée autrement quant au fonds, parce qu'à l'époque, je devais faire allusion autrement qu'aujourd'hui aux faits de connaissances des mondes spirituels que j'ai publiés pendant cette dernière décennie où cela a eu lieu. Dans ma *Science de l'occulte en esquisse*, dans la *Direction spirituelle de l'être humain et de l'humanité*, dans *Un chemin vers la connaissance de soi*, et tout particulièrement, dans *Le seuil du monde spirituel* et encore aussi dans d'autres de mes écrits, sont décrits des événements spirituels à l'existence desquels cet ouvrage, voici plus de dix ans, était certes déjà censé renvoyer, mais ceci cependant avec d'autres termes que cela apparaît juste actuellement.<sup>37</sup>

Dans les œuvres que Steiner cite ici, des points de vue très divers sont à rencontrer, d'après lesquels le cheminement intérieur peut se différencier et s'individualiser. Les expériences intérieures que ces

<sup>31</sup> À l'endroit cité précédemment, p.103.

<sup>32</sup> À l'endroit cité précédemment, p.112.

<sup>33</sup> À l'endroit cité précédemment, p.111. [Le compostage en bio-dynamie — qui permet de fabriquer la vraie pierre philosophale de l'agriculteur, à savoir le compost — peut être réellement vu et parfaitement consciemment ressenti sous cet angle comme cette mort nécessaire à plus de vie (Goethe), comme le fait la nature elle-même. Dans ce cas l'imitation de la nature équivaut directement à l'imitation du Christ ! *ndt*]

<sup>34</sup> À l'occasion de quoi ce sont des pensées (soigneusement formées à partir des impressions sensorielles), qui impulsent les sentiments, qui doivent ensuite être méditativement intensifiés, par exemple dans les indications au sujet de la méditation du grain de semence. À l'endroit cité précédemment, p.60.

<sup>35</sup> Voir du même auteur : *Le seuil du monde spirituel* (GA 17), Dornach 2010.

<sup>36</sup> À l'endroit cité précédemment, pp.2 et suiv. Très captivante apparaît dans ce contexte la forme d'interrogation aussi dans le cycle *Les limites des sciences naturelles* (GA 332), dans lequel l'apprentissage du penser et du sentir et le cheminement vers l'imagination sont mis en rapport avec les formes d'apprentissage occidentale et orientale.

<sup>37</sup> Du même auteur : *Comment acquiert-on... ?*, p.13. [manque de pot ! Encore une fois, dans l'édition français dont je dispose (Triades, 1965 avec une mise en page dans le désordre et pas mal de « trous » par rapport à l'édition allemande), évidemment la cinquième préface n'a pas été reprise, alors que la remarque est ici très importante... *ndt*]

divers accès rendent à chaque fois possibles à l'être humain individuel, seront différentes aussi — mais le principe fondamental de la transformation de soi reste le même pour tous ces cheminements. Dans *Comment acquiert-on.. ?* quelque chose d'essentiel est désigné pour l'être humain qui s'y exerce : cela consiste à trouver le sentier qui au travers du « croître et mourir »<sup>38</sup>. C'est d'exercer la transformation avec la vertu de métamorphose. Et celle-ci, dont l'âme a besoin pour se transformer se trouve originellement dans le règne du vivant. C'est peut-être nulle part aussi beau à reconnaître que directement dans cet ouvrage.

On peut ainsi comprendre *Comment acquiert-on... ?*, pas seulement comme une exposition de degrés s'édifiant l'un sur l'autre qui, pour un « cheminement général et sûr »,<sup>39</sup> mènent aux connaissances des mondes supérieurs. Il peut aussi être un ouvrage, au moyen duquel les expériences et connaissances déjà acquises — tout particulièrement par ce qui est apporté comme une prédisposition<sup>40</sup> — pourront être comprises de neuf ou approfondies sous l'éclairage d'une conscience parfaitement claire<sup>41</sup>. Et c'est un manuel qui autorise tous les éléments d'exercice et dont les exercices peuvent s'adapter d'une manière totalement vivante à l'évolution personnelle<sup>42</sup>. Dans une époque lors de laquelle les constitutions humains se sont fondamentalement transformées, on peut prendre cela en compte beaucoup plus sérieusement, selon moi.

**Die Drei**, 11/2016.

(Traduction Daniel Kmiecik)

**Ulrike Wendt**: est née en 1962 à Berlin. Collaboration au Théâtre national de Mannheim en dramaturgie et éclairage. À partir de 1993, études de pédagogie et d'eurythmie à Mannheim et à L'*Eurythmeum* de Stuttgart, suivie d'une formation à l'art de la scène, après cela et jusqu'en 2011, elle est membre de l'ensemble Else-Klingt de Stuttgart : Travail scénique, PR et management. En 2011, elle fonde le Studio B7 dans la Thuringe avec Dorothea Maier. Depuis 2008, recherche sur l'Eurythmie au moyen de la méthodologie des forces formatrices.

Contact : [info@ulrikewendt.eu](mailto:info@ulrikewendt.eu); [www.studioB7.eu](http://www.studioB7.eu)

---

<sup>38</sup> À l'endroit cité précédemment, p.48.

<sup>39</sup> À l'endroit cité précédemment, p.65.

<sup>40</sup> Voir *ebenda* : « Il existe justement des êtres humains dont les importantes prédispositions psychiques n'ont besoin que d'une pichenette pour être développées. »

<sup>41</sup> Steiner parle « d'êtres qui, sous certains rapports, ont traversé une initiation par la vie » et qui peuvent découvrir dans un ouvrage comme *Comment acquiert-on... ?* des cohérences et éclaircissements en rapport avec ce qu'ils ont traversé. Voir à l'endroit cité précédemment., p.11.

<sup>42</sup> Steiner dit aussi cela dans la préface, à l'endroit cité précédemment, p.10 : Celui qui « fait intimement sienne la lecture » de cet ouvrage, reconnaîtra aussi au-delà de son contenu, quelle importance revient pour l'un ou pour l'autre au développement de l'âme. Il découvrira aussi sous quelle forme il devra tenter tel ou tel exercice en fonction de son individualité particulière. »