

## Le cycle de vie de la respiration éthérique

Tiré d'une introduction au Yoga cognitif<sup>1</sup>

Yeshayahu ben Aharon

« Lorsque nous avons de l'eau devant nous, nous ne considérons pas cette eau à la manière du chimiste qui en arrive à la situation de scinder cette eau en hydrogène et oxygène. L'eau est liquide, elle ne brûle pas. Or l'hydrogène qui en a été séparé par le chimiste est un gaz qui brûle, il est quelque chose de complètement différent. Voilà ce à quoi je voudrais recourir pour un processus de la vie spirituelle que je vais expliciter tout de suite. Lorsque nous avons habituellement devant nous l'être humain, nous avons sa vie d'âme et d'esprit et son corporel physique réunis devant nous, comme dans l'eau nous avons l'hydrogène et l'oxygène. Dans ce que je voudrais désigner comme une « chimie spirituelle », il nous incombe de séparer la vie d'âme et d'esprit de celle corporelle-physique, à l'instar du chimiste qui, sur le domaine physique, sépare l'hydrogène de l'eau. Et il n'est qu'intelligible qu'à partir de la considération de l'être humain ordinaire on puisse ainsi gagner une vision immédiate sur sa nature psycho-spirituelle de la même façon qu'au moyen d'une vision immédiate de l'eau on puisse gagner une vue sur la nature de l'hydrogène.<sup>(a)</sup> »  
Rudolf Steiner<sup>2</sup>

L'eau est le liquide le plus abondant et le plus important, qui maintient en vie tous les processus de la vie et les êtres vivants dans le monde physique. Comme toutes les autres substances physiques, ce n'est pas une substance originelle, archétype, mais une condensation de forces éthériques et spirituelles ultimes. L'eau est le résultat d'un processus actif de combinaison, synthèse et condensation de deux substances très différentes, notoirement des gaz oxygène et hydrogène.

Ceci peut être expérimentalement démontré en faisant passer un courant électrique au travers du liquide, par électrolyse. Celle-ci décompose l'eau (H<sub>2</sub>O) en gaz oxygène (O<sub>2</sub>) et en gaz hydrogène (H<sub>2</sub>). Lorsque nous exposons l'eau à un courant électrique<sup>(b)</sup>, l'hydrogène apparaît à la cathode (l'électrode chargée négativement) et l'oxygène à l'anode (l'électrode chargée positivement). De ce fait l'eau est scindée en deux gaz, des substances qui ont des propriétés physiques et chimiques toutes différentes de celles de l'eau. Cela étant l'électrolyse est réversible : si nous soumettons un mélange d'oxygène et d'hydrogène à une étincelle électrique, le produit obtenu est un élément condensé que nous appelons « eau ». Mais nous n'eussions jamais prédit les propriétés des deux gaz à partir de l'eau et inversement. La condensation de l'eau à partir d'hydrogène et d'oxygène est une authentique métamorphose et crée réellement quelque chose de nouveau dans le monde. Le fait concret que deux gaz produisent de l'eau, lorsqu'ils sont réunis l'un à l'autre, devrait déjà nous apparaître comme un vrai prodige, car les propriétés de l'eau se distinguent complètement de celles de ses composants originels gazeux. Nous devrions pareillement nous étonner du fait que l'électrolyse et la décomposition de l'eau produise deux gaz, dont les propriétés se distinguent essentiellement de celles de l'eau dont ils ont été séparés, voire même carrément opposées, car l'hydrogène est le gaz le plus inflammable.<sup>(c)</sup>

Le point de départ du Yoga cognitif peut être à bon droit comparé à un processus d'électrolyse qui se voit appliqué à la connaissance humaine ordinaire, car nous laissons converger et affluer dans notre connaissance ordinaire, la collaboration la plus énergique de toutes les forces actives de l'âme, pour en polariser, séparer et libérer les éléments de base. À l'occasion, le « courant électrique » de l'âme consiste en une synergie se renforçant et se vivifiant réciproquement de toutes nos forces de l'âme. Nous devons mettre en mouvement l'être humain entier, en éveillant des forces qui sommeillent habituellement dans la volonté profondément inconsciente et des sentiments à demi conscients qui sont recouverts par nos représentations conscientes. Cette force synergique de qualité intégrale, enflammée par les forces les plus puissantes de notre volonté intime, est l'équivalente dans l'âme à l'électricité dans le monde physique. Elle est chargée par ailleurs dans le cœur par l'amour de la vérité et cet amour et cette volonté affluent au travers de la structure et du contenu de notre connaissance ordinaire pour en détacher « l'eau spirituelle » endurcie et intellectualisée. Lorsque nous y parvenons, alors nous l'électrolysons, la décomposons et séparons en de nombreuses forces de la vie de l'âme et de celle idéelle, desquelles nous en extrayons deux : la perception pure qui en résulte, d'une part et le penser pur, de l'autre.

Inversement la décomposition et la condensation de l'eau à partir des gaz purs peut servir d'analogie exacte pour la naissance de la connaissance humaine ordinaire. Si nous réussissons l'électrolyse de la connaissance ordinaire et que nous faisons l'expérience de la perception pure et du penser pur en tant que forces éthériques libres, nous pouvons alors consciemment suivre comment elles sont combinées et condensées en une unité spirituelle, lorsque nous nous représentons nos expériences et notre monde. Par la décomposition et la recombinaison sur le cheminement de l'électrolyse spirituelle, le Yoga cognitif amène les deux aspects de notre processus cognitif en pleine conscience. Nous découvrons qu'inconsciemment nous métamorphosons constamment cette expérience en une représentation que nous exposons dans notre

<sup>1</sup> La contribution suivante est la traduction allemande du premier chapitre, tiré de l'ouvrage paru en anglais de Yeshayahu ben Aharon : *Cognitive Yoga — Making Yourself an New Etheric Body and Individuality [Yoga cognitif. Faites-vous vous-même un nouveau corps éthérique et une nouvelle individualité]*, Londres 2016.

<sup>2</sup> Conférence du 26 mai 1914 dans Rudolf Steiner *Comment se gagne une compréhension pour le monde spirituel ?* (GA 154), Dornach 1985, pp.107 et suiv.

conscience. Nous ne sommes pas habituellement conscients de ce fait concret que toutes les expériences et actions du penser, avant qu'elles soient réunies pour être re-présentées sont, pour l'essentiel, des forces librement fluantes<sup>(d)</sup>, qui affluent dans le monde éthérique ouvert. Nous les condensons en une simple image spirituelle (une « re-présentation »), lorsque nous prenons connaissance de quelque chose. Et pour prendre connaissance de quelque chose nous devons tout d'abord nous la re-présenter dans la conscience, cette chose.

### **Les limites de la connaissance ordinaire**

Nous pouvons recourir à la signification des mots « présence/présentation » et « re-présentation » pour élucider cela.<sup>3</sup> Présentation signifie la pleine présence du réel, alors que sa re-présentation dans l'idée/la notion n'est qu'une ombre d'image spirituelle que nous formons dans notre conscience *après* une expérience réelle. Tandis que nous pouvons faire l'expérience d'une présence réelle de l'être que nous rencontrons, nous avons seulement une faible image mémorielle de l'être originel – par exemple au moyen de nos sentiments de manière à demi consciente, si nous portons « cela » en pleine conscience et nous nous représentons « cela » en notre esprit – nous en formons une expérience pleinement imprégnée. C'est ce que nous trouvons dans notre esprit après que l'expérience a décrû : son ombre spirituelle, évacuée de sa présence et de sa substance réelle. Et c'est aussi ce que pensons véritablement lorsque nous affirmons que nous « savons » quelque chose, lorsque nous nous re-présentons. Paradoxalement nous pouvons dire que nous ne savons pas ce que nous éprouvons et ce que nous savons, nous ne l'éprouvons pas.

Nous sommes naïfs, au jour d'aujourd'hui, en relation à la manière dont nous reconnaissons le monde. Nous croyons que les choses existent, là-dehors dans le monde, comme nous nous les représentons dans notre esprit et que leur état séparé et condensé est leur état vrai, naturel. Cela revient à croire que l'eau consiste en eau et non pas en gaz et que l'eau était, est et restera toujours ce qu'elle est. Que l'on tente donc de convaincre quelqu'un, qui n'a jamais vu d'électrolyse, que l'eau est le produit condensé de deux gaz, une combinaison et un condensat à partir de gaz purs qui affluent libres et invisibles dans l'atmosphère !

Dans la pratique du Yoga cognitif, nous électrolysons donc et décomposons le résultat condensé du savoir quotidien : la représentation. Les représentations et leurs divers produits dérivés (souvenirs, associations, modèles et habitudes spirituel suivis, etc.) représentent les structures de base de notre esprit, la substance dans laquelle consiste nos habituelles « eaux spirituelles ». Ces parties constitutives, une fois séparées des forces qui les relient et les condensent, deviennent quelque chose d'autre que leurs propriétés et phénomènes apparents dans la connaissance ordinaire de la même façon que les gaz purs de l'oxygène et de l'hydrogène se distinguent de l'eau. Cela veut dire extraire et libérer les essences « gazeiformes » vivantes, subtiles et de vaste expansion, de toutes les expériences et idées de leurs représentations et de les vivre dans leur état originel pur. Et lorsque nous réalisons le processus inverse de retransformer la perception éthérique et le penser éthérisé en connaissance ordinaire, alors nous reconnaissons que les résultats de leur recombinaison et condensation sont effectivement une nouvelle substance synthétique qui se distingue pleinement de leur état originel. Cette « eau spirituelle » entretient tous les aspects de notre conscience quotidienne, de notre connaissance et de notre savoir.

La conception que nos représentations des choses sont des compositions condensées à partir des plus subtiles forces et substances éthériques, résonne à notre entendement moderne, pour quelqu'un qui n'a encore jamais éprouvé une électrolyse, aussi risiblement que l'eau est un produit constitué d'hydrogène et d'oxygène. Pourtant, dans l'instant où nous commençons à observer notre connaître propre, cette position naïve commence à se briser, car nous découvrons que nous comprenons et connaissons le monde en appliquant notre penser sur tout ce que nous éprouvons. À partir de l'instant où nous comprenons que nous réfléchissons *sur* nos expériences, lorsque nous les connaissons et que nous nous formons des représentations sur tout ce que nous voyons, alors nous comprenons que les choses réelles surtout ne sont possiblement pas semblables aux re-présentations que nous en avons dans notre conscience. Et nous commençons peut-être à douter et à nous tourmenter, comme maints philosophes honnêtes, avec la question : que sont en réalité les choses en elles-mêmes, en dehors de nos représentations d'elles ? Nous saisissons alors qu'aussi longtemps que nous restons dans les limites de notre conscience ordinaire, nous n'avons aucune connaissance « immédiate », ou bien « directe », des choses réelles dans leur essence vraie ou spirituelle, telles qu'elles existent d'elles-mêmes en dehors de notre représentation. Même le penser habituel n'est pas vécu par nous comme un penser pur, mais il nous est plutôt connu à l'instar de ce que nous connaissons des choses que nous nous représentons nous-mêmes. Nous comprenons alors ce que de nombreux penseurs ont reconnu, à savoir qu'aussi longtemps que nous restons à l'intérieur des limites de notre connaissance ordinaire, il n'y a effectivement aucune issue à ces tracasseries, à savoir que notre connaissance est restreinte à notre re-présentation et qu'un savoir direct sur les « choses elles-mêmes » nous est interdit, comme les partisans de Kant continuent de l'affirmer aujourd'hui encore.

---

<sup>3</sup> Dans l'original anglais ici se trouvent les termes de « *presentation* » (présentation) et « *representation* » (représentation).

### Respiration cognitive

Le premier grand scientifique de la nature et artiste, à protester au plus fortement et à réagir au plus créativement contre ces limites kantienne de la connaissance et du savoir, fut Goethe. Goethe pensait que tout se trouvait en transformation et en devenir et il ne pouvait pas accepter de manière naturelle une telle limitation absolue<sup>(4)</sup> de nos facultés de connaître. Sa vie durant, il étudia les forces créatrices et transformatrices de la nature et découvrit que la dynamique fondamentale qui provoque la métamorphose dans la nature, c'est la « polarité et l'intensification ». Rudolf Steiner mit en œuvre la méthode de Goethe sur le connaître humain pour entreprendre une vaste métamorphose aux prolongements immenses de ce discernement. Comme décrit dans ses conférences du cycle *Les limites de la connaissance de la nature*, nous pouvons séparer l'inspiration de nos perceptions spirituelles de l'expiration de notre penser, comme autrefois le *Yogi* séparait l'inspiration physique de l'expiration physique, qui le rattachaient au corps et faire ainsi l'expérience de l'essence spirituelle de l'âme.<sup>4</sup> Nous apprenons de cette manière, par la pratique du Yoga cognitif, à polariser et séparer notre constitution spirituelle normale, comme l'eau est électrolysée. Nous en décomposons alors l'élément de base, la représentation, nous séparons le penser et la perception sensorielle l'un de l'autre, en purifiant, extrayant et éthérisant chaque élément isolé et nous l'intensifions chacun dans son devenir éthérique. Ceci est la nouvelle inspiration cognitive de forces éthériques, remplies de lumière, libérées du corps physique qui les associait les unes aux autres et les durcissait. C'est un renouvellement conforme à l'époque de l'antique méthode Yoga, qui se basait sur la polarisation et l'intensification de la respiration physique, mais que nous appliquons désormais sur les forces intérieures de l'âme de la conscience moderne.

Lorsque perception et penser ont été ainsi libérées de cette manière de la conscience ordinaire, alors elles sont éthérisées et réalisent le premier pas d'un processus de spiritualisation long et dramatique. La pratique du Yoga cognitif consiste dans le fait que nous intensifions la perception et le penser dans une mesure telle que nous apprenons à les inspirer et les expirer – en correspondance aux besoins de notre investigation spirituelle. Ainsi la nouvelle volonté-Yoga, à laquelle Rudolf Steiner renvoie, devient créatrice et productive. Outre l'électrolyse, il y a aussi, cela étant, une métaphore plus organique encore pour le Yoga cognitif : le cycle de l'eau dans la nature. Dans ce cycle, l'eau nous révèle<sup>(4)</sup> qu'elle a conservé le *potentiel* de son état gazeux originel dans son état condensé. Car elle a la tendance naturelle à s'évader en partie de la force de gravitation, à devenir légère et gazeuse<sup>(4)</sup> et à commencer à se transformer d'un état aussi proche que possible d'un gaz pur : elle imprègne l'atmosphère d'humidité, laquelle se rassemble en nuages et se re-condense, se réincarnant en pluie et neige dispensatrices de la vie. Cette faculté d'auto-transformation de soi de l'eau crée un cycle sur la Terre qui nourrit et entretient la vie entière. Dans ce cycle, l'eau s'évapore naturellement et se purifie en devenant subtile comme un gaz et s'échappe en partie de l'aspiration (ou succion) de la gravité pour atteindre une dimension extérieure cosmique et pareillement élevée. Elle s'y remplit alors des forces éthériques fraîches et dispensatrices de vie avant de se réincarner ensuite en revenant sur la Terre et les offrir rafraîchies et revivifiées à l'univers entier.

Mais de la même façon à présent que notre être humain individuel, conscient de soi, nous apprenons au moyen de la respiration cognitive du Yoga comment nous pouvons réaliser l'ensemble du cycle de la vie de la Terre en tant que cycle du connaître dispensateur de vie. Par nous, la vie deviendra consciente de soi – comme une activité du connaître libre, rythmique et créatrice traversant la totalité de l'être humain et dans laquelle toutes les forces de l'âme se renforcent mutuellement. Cette activité du connaître-ci se meut avec les courants de la vie, lorsqu'ils s'élèvent et redescendent, s'éthérisent en nous et dans le Cosmos et se réincarnent sur la Terre. C'est cette respiration cyclique de la vie qui devient consciente de son soi en nous et relie notre processus cognitif créatif au cycle de la vie de la planète Terre et à tous les courants pulsants du cycle de la vie dans l'univers. Ce cycle de vie conscient, d'éthérisation et de re-condensation, d'expiration et d'inspiration, d'incarnation et d'excarnation, devient source d'une nouvelle vie et une respiration de la lumière qui concourent à faire de l'humanité et de la Terre tout un univers.

### Association avec les forces du Christ

Par la pratique du Yoga cognitif, nous apprenons comment nous pouvons être consciemment et créativement actifs avec les rythmes respiratoires de toute la vie sur la Terre et dans l'univers. Dans l'avenir l'être humain sera en situation de respirer la vie et la lumière cosmique de cette manière comme une respiration naturelle, comme l'est usuellement aujourd'hui la respiration physique de l'air. Dans la pratique du Yoga cognitif nous commençons pour cette raison à réaliser des facultés humaines à partir du futur<sup>(4)</sup>, qui pour la plupart des êtres humains d'aujourd'hui sont encore un potentiel. La lumière, la vie et la chaleur du Soleil extérieur provoque l'expiration et l'inspiration du cycle de vie planétaire dans le cours de ses rythmes journaliers et annuels. Mais l'esprit du Soleil, l'entité du Christ, est devenu à présent Esprit de la Terre. C'est

---

<sup>4</sup> Voir la conférence du 3 octobre 1920 dans du même auteur : *Les limites de la connaissance de la nature* (GA 322), Dornach 1981, pp.122-125.

pourquoi la pratique du Yoga cognitif engendre effectivement de nouvelles forces du *Soleil* intenses de la lumière, de la vie et chaleur par une activité cognitive créatrice. La vie devient une activité cognitive, créatrice et consciente de soi. Les forces de la connaissance spirituelle humaine, qui affluent des forces éthériques du vouloir, du cœur et de l'intellect, s'unissent avec l'Être solaire de la Terre Lui-même, pour devenir des forces créatrices et contribuer à de nouvelles forces de vie qui remplacent les sources de vie naturelles terrestres qui s'épuisent. Ce don de vie nouvelle renforce et potentialise les fleuves et courants planétaires, tandis qu'ils s'élèvent, s'éthérisent dans le Cosmos et en descendent pour se condenser sur la Terre. Ce don de notre connaissance créatrice s'ajoute au cycle de vie de la planète Terre et à sa nouvelle vie pulsante dans l'univers. De cette manière nous pouvons parler sur l'activité solaire dispensatrice de vie de la connaissance humaine comme d'une source authentique de la vie future terrestre et cosmique, de la lumière et de la chaleur – non pas à l'instar d'une métaphore, mais encore comme une réalité concrète, effective et objective.

De cette manière, notre nouvelle respiration de vie et de lumière deviendra une activité co-créatrice avec les forces du Christ éthérique sur la Terre. À tout instant, le Christ incorpore dans la Terre et dans les cœurs humains les forces solaires les plus sublimes, la source de l'amour cosmique, de la vie et de la lumière. Depuis le Mystère du Golgotha se renforce Ses forces par tous les actes humains créateurs d'amour, de beauté et de vérité. Rudolf Steiner décrit ce cycle de vie éthérique circulant réciproquement entre le Christ, des actes humains d'amour et la Terre comme suit :

Et à présent, étant donné que depuis ce temps-là, dans les corps éthériques des êtres humains, une part de la lumière du Christ est toujours présente, que se passe-t-il ? Qu'arrive-t-il avec cette part du corps éthérique de l'être humain qui a absorbé la lumière du Christ en elle ? [...] Depuis ce temps-là, la possibilité est offerte dans les corps éthériques des êtres humains, qu'en eux, pour ainsi dire sous l'action de la lumière du Christ, quelque chose de nouveau apparaît qui respire la vie, qui est immortel et qui ne peut plus jamais succomber à la mort. [...] Il y a donc depuis ce temps-là quelque chose dans le corps éthérique de l'être humain, qui ne suit plus la mort, qui ne succombe plus aux forces de dépérissement de la Terre. Et ce quelque chose qui ne participe plus de la mort et que l'être humain a pu conquérir progressivement au moyen de l'influence de l'impulsion du Christ en lui, cela reflue vers l'extérieur dans l'espace des mondes, cela forme, selon que s'est plus puissant ou plus faible dans l'être humain, une force qui s'écoule vers l'extérieur dans l'espace des mondes. Or cette force créera une sphère tout autour de la Terre qui est un Soleil en devenir. Une sorte de sphère spirituelle se forme donc tout autour de la Terre à partir des corps éthériques devenus vivants. De la même façon que la lumière du Christ rayonne depuis la Terre, nous avons aussi une sorte de réflexion de la lumière du Christ dans la périphérie de la Terre. Ce qui est ainsi reflété là comme lumière du Christ et qui est apparu à la suite de l'avènement du Christ, c'est ce que le Christ appelle l'Esprit saint. De la même façon qu'il est vrai que la Terre commence à devenir Soleil par l'événement du Golgotha, il est tout aussi vrai que la Terre commence à devenir créatrice depuis cet événement et à former tout autour d'elle un halo spirituel qui plus tard deviendra à son tour une sorte de planète autour de la Terre.<sup>5</sup>

Depuis la fin du siècle passé, la circulation et la respiration éthériques décrite ci-dessus de la Terre devenant Soleil et sa sphère éthérique qui, par les nouvelles forces du Christ, se produit en l'être humain, devient pleinement consciente. Par l'activité spirituelle décrite ici, elle a lieu *consciemment* dans la vie physique terrestre et pas seulement par l'accumulation des parties immortelles des corps éthériques après la mort. À tout instant, l'attention aimante, le surmontement altruiste et l'authentique transformation de soi, contribuent au devenir Soleil de la Terre et à sa respiration de vie et de lumière. Nous apprenons à devenir progressivement et méthodologiquement, non pas théoriquement ou sentimentalement, mais plus tôt activement et créativement, à chaque instant de notre vie quotidienne, co-créateurs et partenaires [ou encore selon l'Évangile, « frères et sœurs », *ndt*] du Christ éthérique, la respiration éthérique entre la Terre et le Ciel.

**Die Drei 9/2019.**

(Traduction Daniel Kmiecik)

**Dr. Yeshayahu ben Aharon**, chercheur en science de l'esprit, philosophe et activiste social, est fondateur de la communauté de vie anthroposophique *Harduf* en Israël, co-fondateur du « *Global Network for Social threefolding* », directeur du « *Global Event College* » et contribue depuis de nombreuses années au développement de l'Université libre de science spirituelle. Il est l'auteur des ouvrages suivants entre autres [tous en anglais naturellement, *ndt*] : *L'événement spirituel du 20<sup>ème</sup> siècle. Une imagination ; La nouvelle expérience du suprasensible ; La responsabilité globale des USA : individuation, initiation et Dreigliederung et L'événement en science, en histoire, en philosophie et dans l'art*, ainsi que *Spiritual Science in the 21st Century*. En 2016 est paru son ouvrage *Cognitive Yoga* à la maison d'édition Temple Lodge Publishing, Londres.

**Note du traducteur :**

- (a) De la manière dont l'exprime Rudolf Steiner il s'agit bien en fait bien de « gagner » une « vue » ou une « idée » de ce qu'est l'hydrogène en considérant l'eau, sans l'analyser, par « intuition immédiate ». Cela peut sembler étrange, *a priori*, mais c'est bien comme cela qu'il faut comprendre ici (Ceci est cohérent avec ce que Steiner dit d'ailleurs au sujet des qualités spirituelles de l'hydrogène dans la 3<sup>ème</sup> conférence du *Cours aux agriculteurs*, laquelle reste très mal interprétée par les traducteurs successifs car elle nécessiterait une formation universitaire moderne de biochimiste.)
- (b) Bien sûr un courant électrique continu.
- (c) Tout un chacun a vu le film de l'inflammation spectaculaire du ballon dirigeable du comte von Zeppelin en 1913. La guerre sauvera néanmoins son entreprise.
- (d) Du verbe « fluer » et comme dans la grammaire italienne, je me suis permis ici la transformation du participe présent dérivé en adjectif qui s'accorde donc.
- (e) D'autant qu'esprit libre et intuitif, il ne sentait pas la chose comme allant de soi, voire il en flairait le « faisandé » du « philosophiquement posé ».
- (f) Comme un gigantesque « secret manifeste », tellement manifeste qu'on ne voit rien alors que tout est là !
- (g) Soit la vapeur d'eau, qui, prenant la « clef des champs » (*entkommen*), imprègne d'humidité l'atmosphère, le vent et tous les éléments naturels.
- (h) Voir le double courant du temps de Christoph Hueck pour mieux comprendre cette allusion ici.

<sup>5</sup> Du même auteur : *L'Évangile de Jean (GA 112)*, Dornach 1984, pp.248 et suiv.