

Vent et immersion  
Un entretien avec *Elaine Beadle* par *Inessa Guseva*  
(Traduction allemande de *Imogen Pare*)

**Apprendre à lire**

Elaine Beadle dit volontiers : « Ta biographie est le meilleur livre que tu peux lire. » Que dit son propre livre biographique? Elle est née et a grandi en Nouvelle Zélande, et de tout temps, elle ressentit l'impulsion à entreprendre. À 21 ans, tout juste, elle passa dans le monde de l'économie internationale. Depuis 1981, elle travaille en Nouvelle Zélande et en Europe dans le développement organisationnel et social à partir de l'anthroposophie. L'Allemagne devint son second chez-soi. Elle partage son temps entre les hémisphères nord et sud. Par-dessus le marché, elle est aussi chez elle dans le cœur des êtres humains, dans la mesure où celui-ci est le lieu où ont lieu les moments émouvants de la rencontre humaine. — Méditation et travail intérieur sont ces accompagnateurs constants depuis 1983. À partir de son expérience professionnelle de longues années durant, la compréhension grandit en elle qu'il y a de nombreuses personnes qui entameraient volontiers un cheminement méditatif, mais qui ne savent cependant pas — où, ou bien comment — pouvoir entretenir leurs nouvelles habitudes. Dans cette entrevue, Elaine parle de ses manières de voir en considération du travail méditatif et d'un développement portant sens. Elle est convaincue que tout être humain est en situation, de franchir le prochain pas positif : « Je veux créer des espaces, dans lesquels les êtres humains entrent dans le monde de la méditation et puissent y faire leurs premiers pas. »  
*Interviews* aussitôt en anglais : [www.living-connections.info](http://www.living-connections.info)

**Comment avez-vous commencé à méditer ?**

Je suis une *globetrotter*, je suis née en Nouvelle Zélande, pourtant j'ai grandi dans le monde entier. En 1976, j'étais arrivée au point le plus bas de ma vie et j'ai atterri à l'improviste dans les Îles Canaries, là où le destin voulait me mener pour qu'on me prêtât l'œuvre précoce de Rudolf Steiner *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* Je la lus en une nuit et commençai le lendemain à méditer. Bien entendu, je n'allai pas particulièrement loin, mais ce fut ma première tentative et cet événement fut un tournant global dans ma vie. Je retournai en Nouvelle Zélande, j'adhérai à la Société anthroposophique et commençai à étudier l'anthroposophie. — en 1982, je me rattachai à l'université libre pour la science spirituelle et me tournai avec un grand sérieux vers la méditation. Une année plus tard je m'astreignis à méditer trois fois par jour au service de l'humanité, de la Terre, de l'Archange Michel. — Plus d'un ont un accès direct à ce vaste niveau de l'être, pour d'autres cela se comporte plutôt, en revanche, comme Rudolf Steiner le dit : dans *Comment acquiert-on... ?* : « Prends patience, pour quelques-uns cela peut durer des années jusqu'à ce qu'ils conquièrent des vues spirituelles ! Cela me vient toujours en aide, puisque, malgré mes talents musicaux et linguistiques je ne suis pas spécialement dotée au plan spirituel. Comme beaucoup, j'éprouve que cela fonctionne parfois merveilleusement, et ensuite de nouveau plus du tout.

**Pourquoi méditez-vous ?**

J'ai commencé avec la méditation, parce que je recherchais une forme d'existence par laquelle je pouvais vivre d'une manière plus féconde et productive que ce que rend possible la simple existence quotidienne. Au cours des ans, je suis parvenue à la connaissance que je médite pour d'autres, pour la Terre, pour les défunts, qui nous entourent, pour nos exemples spirituels. — j'apprends à faire confiance à l'aide de la présence de l'esprit du monde spirituel — c'est le plus grand pas pour moi. — De plus, je médite pour utiliser la nuit en emportant dans le sommeil mon atmosphère d'âme ou mes interrogations. Cela se produit très consciemment. Je médite pour rester ouverte à l'esprit, pour être toujours constamment et activement consciente pour cette autre réalité de notre monde. — l'un des points les plus importants de la méditation anthroposophique c'est que l'on ne s'active pas que pour soi. Cela se produit pour le monde autour de soi, pour les êtres humains qui nous entourent. Rudolf Steiner a aussi dit que, là où plusieurs êtres humains méditent en vérité, une lumière se met à rayonner dans l'univers. Cela m'inspire et me donne de la force.

**Où est situé selon vous le caractère singulier de la méditation anthroposophique ?**

Je voudrais tout d'abord parler en général. Une méditation ouvre la voie à un autre genre de l'être, et par elle je parviens en un lieu où je suis libéré des soucis et besoins du quotidien et je peux être — cela peut me devenir clair — qui je suis authentiquement. Ceci me transpose dans une situation d'entrer, avec mon essence, au contact d'autres êtres qui sont invisibles. — Le point le plus important dans la méditation anthroposophique c'est que l'on demeure parfaitement libre.

Cela veut aussi dire que l'on en répond tout seul. Cela me permet de décrire mon propre cheminement, de faire mes propres erreurs et découvertes. Je commence à deviner mon origine divine et à reconnaître qu'à aucun moment je ne suis seule. Je suis moi-même responsable de mon évolution et de l'élargissement des limites de ce développement, qui prennent naissance de mes incapacités terrestres et donc d'être libre. Dans la méditation anthroposophique, il n'existe aucun cheminement tracé d'avance. Cela a pour conséquence que je dois rechercher de l'aide en moi et nécessairement découvrir en moi-même celle dont j'ai besoin.

### *Quel est le fondement de la méditation anthroposophique ?*

La vision rétrospective est une activité essentielle : à la fin de la journée, on se représente, précisément pas à pas, les événements de la journée dans leur succession inverse à partir du moment où l'on se couche. Rien que la focalisation sur un point est déjà un bon pas dans ce sens. On apprend à examiner en détail les événements écoulés selon leur succession inverse et à reconnaître ainsi ce qui est effectivement important et ce qui peut en être appris.

Le cheminement anthroposophique mène de la concentration à la contemplation et, seulement ensuite, à la méditation. Il y a en outre 6 exercices fondamentaux permettant de créer de l'espace et la clarté dans l'âme et à l'esprit de s'associer et de s'exprimer en parvenant à la méditation. Ces exercices de base englobent le penser et préparent la voie à la concentration focalisée ; ils développent des sentiments de sorte que l'on peut découvrir la vénération, l'étonnement et le respect ; ils renferment la volonté propre à tout un chacun d'aller explorer la part la plus profonde et la plus sombre de son être, qui se trouve dans un sommeil profond, afin d'y réagir réellement et, en se tournant vers soi-même, se consacrer finalement aux autres. S'ensuivent positivité et ouverture. Dans leur totalité ces exercices facilitent le passage de l'humilité à l'étonnement et à la déférence et de parvenir ainsi au centre de son être, le soi silencieux. — C'est un sentier de méditation. Tout d'abord l'humilité, ensuite l'étonnement et la vénération et finalement on atteint l'état du soi silencieux et l'on oriente son attention sur ce qui nous vient à l'esprit. Cela peut être aussi simple qu'une pierre ou qu'une phrase banale, comme « la sagesse vit dans la lumière ». ou bien « l'amour grandit en tout ».

La méditation de la Pierre de fondation est un exercice de base merveilleux, une méditation de base que l'on peut travailler. Elle est vaste et ouvre un monde étonnant, dans lequel et avec lequel on peut vivre. Pour moi, c'est l'une des méditations les plus inspiratrices. Il y a beaucoup plus. Particulièrement utile, fut, pour moi, l'ouvrage d'Arthur Zajonc *La méditation comme une investigation contemplative. Quand connaître devient aimer (Meditation as Contemplative Inquiry. When knowing Becomes Love)* et je voudrais le recommander à tout un chacun.

### *A-t-on besoin les uns des autres pour la méditation ?*

Un aspect merveilleux de toutes les pratiques méditatives, et tout particulièrement de celle anthroposophique, c'est le rôle que jouent les autres êtres humains. Par exemple le besoin d'échanger au sujet de nos expériences méditatives et de se conforter, de nous inspirer mutuellement et de maintenir la flamme vivante. Étant donné que la lumière de la méditation est délicate et douce en notre âme, je pense que beaucoup d'entre nous ont besoin d'aide pour maintenir cette flamme qui brûle en vie. Nous devons nous communiquer la chaleur et la lumière sur le chemin. Ils nous faut des compagnons de voyage.

### *Quel est votre événement inoubliable du congrès Living-Connections ?*

C'est captivant. Comme vous pouvez bien vous le représenter il y en eut tant de ces moments inoubliables avec plus de 400 personnes ! Le sentiment que les parois de béton du Goetheanum se mirent à respirer à un moment donné, a laissé en moi une impression durable. Pour un bref moment, elles se mirent à vivre et à respirer.

### *Souhaiteriez-vous compléter par quelque chose ?*

Il me vient à l'esprit quelque chose qui m'avait beaucoup aidé sur mon chemin de méditation. Ce sont les œuvres d'un homme du nom de Gerhard Reisch, des peintures et des vers. Il était profondément ancré dans l'anthroposophie ; aujourd'hui son œuvre est presque oubliée. Il n'a fait avancer qu'un tout petit groupe. À présent peintures et vers sont accessibles *online* ([www.gerhardreisch.com](http://www.gerhardreisch.com)). Il lui était possible de voyager dans le monde spirituel et d'en rapporter des expériences. C'est un don extraordinaire ou le résultat d'un travail de longues années. Il a peint ce qu'il y avait vu, et ce sont des fenêtres que nous pouvons utiliser pour instaurer un lien à ce domaine de l'être.

*Das Goetheanum 50-51/2017.*

(Traduction Daniel Kmiecik)

**Elaine Beadle** : son domaine de travail, c'est le développement organisationnel et de la personnalité, l'entraînement et le soutien (*coaching*) pour des forces de direction et le travail biographique. Également l'organisation et la mise en œuvre de processus de changement. Elle est cofondatrice des *Mira Companions* pour le développement ; donne des conférences dans des orientations pédagogiques et est conseillère entrepreneuriale autonome. Elle est active dans la direction de diverses entreprises et sociétés ainsi que co-fondatrice du département des sciences sociales en Nouvelle Zélande.