

## Nous sommes au beau milieu du monde spirituel

Un entretien de *Seija Zimmermann* avec *Louis Defèche*

Pédiatre neurologue et membre du *Vorstand* de la Société anthroposophique générale, Seija Zimmermann a vécu avec la question : Dans quel rapport se trouve le corps et l'esprit dans la méditation et le développement spirituel ? Quelle est l'importance des sens dans la connaissance spirituelle ? En conversation ici avec Louis Defèche, elle évoque les résultats de sa recherche.

*Vous voulez dire que les sens jouent un rôle central dans la connaissance spirituelle ?*

Seija Zimmermann : En tant que pédiatre neurologue, je travaille avec des enfants qui n'ont pas la faculté de verbaliser ce qui leur manque et ce dont ils ont besoin. Je dois lire, à partir de leurs mouvements, de leur motilité et de leur comportement, ce dont les enfants ont besoin. Donc, je me suis beaucoup préoccupée des sens, car je pouvais seulement au travers de ceux-ci me faire une image de la manière dont ces enfants éprouvent le monde. Le diagnostic et les mesures thérapeutiques en étaient ensuite dérivés. C'est donc pour moi, d'une part, un moyen de travail. D'autre part, vis-à-vis de mon propre cheminement intérieur méditatif, une interrogation surgissait sur l'importance des organes sensoriels. Il y a une méprise à ce propos ; Rudolf Steiner affirme certes: « nous délaissions le monde sensible », mais il ne dit jamais que nous délaissions les sens. Il en a résulté une erreur d'interprétation conceptuelle.

*Quelle est pour vous la grande différence ?*

La faute se trouve dans le dualisme conceptuel. Ce dualisme mène au fait que nous désavouons la notion de corps<sup>1</sup> et que nous entendons ainsi venir à bout seulement de ce qui relève de l'âme et de l'esprit. Mais nous ne pouvons pas désavouer ce corps. La question est beaucoup plus de savoir quel accès nous pouvons trouver au corps. Cette répartition, nous l'avons sur l'être humain entier ; l'esprit, l'âme et le corps sont aussi présents dans les sens. Suis-je censé(e) examiner cela de manière matérialiste, comme un simple appareil, ou bien pénétrer le corporel à partir d'une vision spirituelle et de la vie de l'âme ? Les sens sont un instrument, avec lequel nous nous incarnons et au travers duquel nous transformons nos composantes essentielles inférieures dans celles spirituelles supérieures. À partir de cet angle de vue, le Je a besoin des sens et les sens ont besoin du Je. C'est un dialogue.

*Fut-ce pour vous une découverte lorsque vous démêlâtes cela ?*

Oui. Je le découvris lors de cours de formation destinés aux médecins de fin de semaine à Stuttgart pour l'eurythmie curative. J'y reçus des exercices, que j'approfondis à la maison et selon des intervalles de quelques mois, je me rendais toujours aux cours et je remarquais que quelque chose changeait. Ce qui se modifia ensuite dans mon expérience, ce fut le rapport à l'espace, et je me demandai alors si cela était perceptible au moyen des six exercices auxiliaires<sup>2</sup>, vis-à-vis desquels j'approfondis objectivement ma pensée par la méditation. Et j'ai fait ensuite la même expérience, au travers de ces exercices, qu'un espace est formé, dans lequel je deviens conscient de sa nature d'âme et d'esprit (*Seelisch-geistig*) et dans lequel je chemine. Je peux aussi éprouver cela au moyen des sens, lorsque je m'occupe d'eux dans leur côté intérieur. Le côté extérieur des sens, c'est celui qui se tourne

---

<sup>1</sup> *Leib* : 1. = vie ; 2. = corps, puis « ventre », « buste », « taille », etc., bref, l'allemand reste certes imprécis, mais attention, nous avons aussi un **corps** éthérique et un **corps** astral, autant de **corps** qui ne sont pas physiques, du tout mais spirituels et même le corps physique à un corps structurel non physique, le « fantôme » archétype structurel spirituel, restauré pour tout être humain, quel qu'il soit, dans son intégrité immaculée peu avant la Crucifixion du Christ. On va donc essayer — sans désavouer surtout le corps physique, pour la raison qu'on vient tout juste de signaler, de comprendre cette notion de corps (physique, éthérique et astral et Je, car il y a aussi un corps du Je) comme une « cohérence de vie », ce n'est pas plus précis, mais c'est un peu plus « objectif ». *ndt*

<sup>2</sup> Rudolf Steiner : *Exercices auxiliaires*, ou « règles générales que chacun doit s'imposer à lui-même, dès lors qu'il veut suivre un développement occulte », car « *On ne peut donner à l'être humain aucune force, on peut seulement développer celles qu'il recèle en lui.* » (indication donnée par Rudolf Steiner à un cercle restreint. (traduction sans référence de publication circulant dans les groupes en France). *ndt*

vers le monde extérieur, mais avec leur côté intérieur j'en arrive à une conscience de ce qui s'y déroule au plan de l'âme et à celui de l'esprit.

*Pouvez-vous appréhender plus précisément la contribution des sens à l'élargissement de la connaissance spirituelle ?*  
J'éprouve cela comme un rapport de force. Par exemple, dans le sens de l'équilibre, cela est très net : quelque chose est plus lourd ou plus léger, éprouvé intérieurement, cela devient plus clair ou plus sombre, ou cela forme une grande surface, ou comme un attouchement<sup>3</sup>. On peut vivre cela comme une parole de méditation, un mantra, avec lequel on se heurte à une limite et lorsqu'on y revient et qu'on chemine la fois suivante dans la même méditation n tandis qu'on l'approfondit, quelque chose de nouveau est venu se rajouter. C'est un très long chemin. Je suis très prudente. Je ne voudrais pas en arriver à y ajouter quelque chose de différent, des illusions ou fantaisies de ma part. Cela nécessite la plus grande circonspection.

*Vous décrivez ce cheminement, que Steiner mentionne dans son autobiographie comme un retroussement au sein de sa vie intérieure et tout bonnement comme la naissance de l'anthroposophie, à partir du moment où le monde des sens s'est ouvert pour lui. Cela se trouve-t-il en rapport avec vos investigations ?*

Oui, je crois, cela a quelque chose à faire. Lorsqu'on lit ce qu'il exprime sur les sens, par exemple dans les contributions sur la médecine ou sur les sens en rapport avec les entités hiérarchiques, il en semble ainsi. Nous sommes constamment en rapport avec celles-ci aussi par les sens. Si l'on a une vision immédiate du cheminement anthroposophique, c'est alors en vérité une discipline des sens.

*Pouvez-vous nous dire quelques mots sur l'ouvrage non-achevé de Rudolf Steiner, le « fragment », où il commence avec les sens afin de découvrir un cheminement vers le monde spirituel C'est pour vous un livre particuliers, n'est-ce pas ?*

Oui, dès le tout premier moment, je fus enthousiaste sans réserve de cet ouvrage. Voici précisément 25 ans. Dans le cours des années je dus constater que je ne rencontrais à ce sujet souvent que des haussements d'épaules ou bien l'affirmation qu'il ne s'agisse justement que d'un fragment et encore que Steiner n'avait pas voulu le compléter et que cela ne serait pas, en effet, ce qu'il voulait dire en définitive. Mais il décrit les sens — seulement à partir du microcosmique, puis en vient au milieu, au Je et alors il pivote sur lui-même dans sa progression rédactionnelle pour traiter des sens en les considérant dès lors à partir du macrocosmique. C'est peut-être la cause originelle qui fait que l'on n'a pas trop su quoi faire avec cet ouvrage, car il faut l'aborder au moyen d'un processus dynamique. Dans des discussions ultérieures au sein de la direction du Goetheanum, quelques idées furent débattues sur les raisons pour laquelle il est difficile — non pas spécialement ce livre-ci, mais cela lui appartient aussi — de penser sur les sens. L'une d'elles, c'était que nous vivons fortement dans la position de l'Église ancienne, à savoir que l'on devait mettre le corps de côté. Une autre raison c'est que nous ne considérons toujours pas encore les choses comme Rudolf Steiner le faisait, à savoir que lors d'une perception, au moins deux ou trois sens sont en activité et que nous ne cheminons jamais avec un seul et unique sens. Et donc pour le moins un est toujours relié au corps. Cela veut dire que nous sommes toujours associés en étant incarnés avec cette activité. Celle confirme même le fait de notre être-ainsi dans le monde et que c'est en même temps la possibilité pour nous de transformer ce que nous rencontrons dans le monde par notre qualité d'être-ainsi. En cela c'est, pour moi aussi, très fortement la présence du Rose-Croix<sup>4</sup>.

*C'est-à-dire la transformation du physique ?*

Oui, mes actes, mon penser, mon sentir, deviennent autrement. La manière dont je ressens, dont je l'accueille, se modifie. Alors je suis réellement un citoyen de la Terre : je veux dès lors à partir de l'ici et maintenant ! La question du rapport au sens est une question existentielle pour nous. Tout homme

---

<sup>3</sup> ou encore formation d'une tangence. *ndt*

<sup>4</sup> Rien à voir avec le « rosicrucianisme » actuel, ayant « pignon sur rue » raison pour laquelle j'utilise ici le terme originel « Rose-Croix », qu'on ne peut « exploiter ». *ndt*

moderne parvient au seuil de la mort ; je ne veux pas dire physique, mais avant tout au plan de l'âme. Mais lorsqu'on évite sans cesse ce point existentiel, on ne peut pas, par surcroît, découvrir de soi-même, d'où vient ce retournement. Tout être humain a cela et on doit le reconnaître, quand bien même cela est personnel au plus haut point.

***Lorsque vous parlez d'un cheminement au travers de la mort, vous mettez cela en rapport avec les sens. Qu'entendez-vous exactement pas là ?***

Parce que la métamorphose des sens se produit de fait. Je m'incarne au moyen des sens, les sens sont un échange. Nous devons demander par quoi peut se produire la métamorphose des composantes essentielles inférieures en celles supérieures. Ce doit être quelque chose qui ne peut se produire qu'ici sur Terre, seulement. Jadis cela venait par l'initiation au travers de la vie. Tout être humain traverse un chemin d'initiation au travers de la vie. Or je peux intensifier cela au travers d'un cheminement d'apprentissage. Dans la vie je ne suis associé avec tout que par les sens, au travers de mon activité. Mais cela ne se passe pas séparément de mon chemin d'apprentissage, mais au contraire c'est une fusion des deux. Tout ce que je fais ici me porte vers un processus de conscience — pour rencontrer consciemment la mort —. Et je ne progresse plus loin — exprimée au plan christique — que par la métamorphose dans l'Esprit Saint. L'être humain transforme constamment tout ce qu'il lit, entend, mange en le rendant sien. Le processus de mort est dans l'âme. Si je l'évite, je n'en viens pas à notre tâche, à savoir, transformer la mort en vie.

***Qu'elle est la relation entre le Je et les sens ?***

Je peux en ce cas citer directement Steiner : « Par contre, le Je absorbe les résultats de ses processus sensoriels dans son propre vécu et se construit à partir d'eux l'ordonnance (*Gefüge*) de son intériorité, à savoir le véritable « Je-être humain ». [Rudolf Steiner : *Anthroposophie, un fragment (GA 45)*, chapitre VI « L'expérience du Je ».] Si l'on tente d'accepter cela comme une hypothèse et de la vérifier dans la vie, c'est pour moi une réalité. On peut éprouver cela au cours du temps.

***Quelles sont les conséquences si le dualisme corps-âme persiste ou bien si l'on ne rencontre pas ce point de mort ?***

Nous sommes tous marqués par notre évolution, notre famille, notre culture et on peut poser la question de comment cela vit dans la culture dont nous provenons. Il s'agit véritablement du connaître en propre. Dans notre époque et culture le dualisme est encore très fort et si je ne reconnais pas cela, alors il reste dans la ténèbre, mais il agit. Et rien n'est fait si je me contente de dire ce qu'a dit Rudolf Steiner sur ce que sont les corps, l'âme et l'esprit. Car je dois découvrir cela en moi, ainsi que la manière dont cela s'exprime. Personne ne peut le faire pour un autre. Nous devons honnêtement avoir faire à nous-même et découvrir en nous les résultats des habitudes et traditions. On ne peut pas mettre cela de côté, mais plutôt considérer cela intuitivement avec conscience. Car alors un espace de liberté surgit pour le fréquenter.

***Si je commence un cheminement et que pourtant j'oublie ou je me méprends sur le fait que les sens y jouent aussi une rôle en cela et que je me mets à rechercher le spirituel en dehors des sens, que s'ensuit-il ?***

C'est notre situation... La jeunesse s'intéresse peut-être à l'anthroposophie, mais malheureusement la Société anthroposophique est rarement son chez-soi. Pour moi la Société anthroposophique est un lieu pour des êtres humains autonomes, autonomes dans le penser, le sentir et le vouloir. Mais les exigences les plus élevées, je ne peux les adresser qu'à moi-même et je ne peux qu'apporter de la reconnaissance à autrui, quand il est prêt à entreprendre ensemble quelque chose. Lorsqu'on se prend au sérieux en tant que totalité, telle qu'on est, alors on peut voir ce qui veut venir dans le mode au travers de l'être humain individuel. Et il ne s'agit, en effet, que d'individualité.

***Vous mettez aussi l'autonomie de soi en relation avec les sens ?***

Oui, parce que je prends au sérieux ce que je perçois.

*On pourrait dire aussi : j'habite dans mon corps.*

Je réponds affirmativement ainsi que je suis dans cette vie. Je ne peux être d'accord avec tout, mais il y a une chance là-dedans . Et je dois la découvrir.

*Nos sens sont aussi notre corps physique, c'est-à-dire sur c'est aussi ce qui nous place en un point de la Terre dans lequel nous ne sommes pas universels. Qu'en pensez-vous ?*

A travers des sens j'apprends à me connaître moi-même. Lorsqu'on examine intuitivement le développement d'un enfant : il a tout d'abord l'orientation corporelle dans le monde, ensuite la vie de l'âme et ensuite encore vient l'esprit. Et dans toutes ces phases, les sens traversent un processus d'évolution. Ils sont, d'une part, les instruments, les médiateurs, mais au travers d'eux, on mûrit pour la Terre.

*Une question d'époque actuelle, c'est comment le monde sensible et le monde digital se font-ils face et quel potentiel se dissimule-t-il la-dedans ?*

Eh bien je ne voudrais pas entrer particulièrement là-dedans, ni devenir une dilettante. Il y a une quantité énorme de recherches dans la littérature là-dessus. Je vois le danger que nous, en tant que Anthroposophes, nous nous immiscions trop vite et marquions le monde digital du sceau du mal. Nous devons nous en préoccuper. Je crois cela nous appartient aussi très bien. Et pour cela, il serait nécessaire de former des alliances avec les chercheurs qui de manière remarquable sont occupés à cela.

*Mais qu'a à proposer l'université libre, qui doit se confronter à cette époque ? Que peut-elle concilier comme formation pour la fréquentation de tels sujets ?*

Je ne peux dire qu'une chose : l'eurythmie ! L'eurythmie n'est pas encore comprise. C'est le moyen. L'être a son corps en cela. C'est pourquoi je serais prête à rechercher une offre qui propose l'eurythmie comme cheminement d'apprentissage intérieur. C'est ce que nous avons de plus sensationnel, mais nous ne le cultivons pas et nous ne l'estimons pas. Or, en cela, nous avons réellement l'être humain sensoriel.

*Vous avez aussi développé une autre perspective, c'est la question de ce que font les sens tandis que nous dormons ?*

Ici je m'appuie à présent de nouveau sur les investigations de Rudolf Steiner qui disait que dans l'état du sommeil [profond, *ndt*], un flux de volonté s'écoule au travers des sens. Et nous apprenons d'autre part que dans l'état de veille, les sens sont une partie du système neurosensoriel, et donc plus conjugués à ce qui relève du penser [actif, *ndt*]. Par cette alternance de la conscience de jour à celle de nuit et inversement, la volonté peut affluer au travers des sens et y engendrer un écho. Plus d'un éprouve cela comme des sonorités ou des couleurs lorsqu'ils s'éveillent. Et Steiner décrit que ce sont là des restes de la musique des sphères, de l'éthérique dans lequel nous sommes enchâssés lorsque nous dormons. L'être humain de volonté est pour ainsi dire encore dans l'état de sommeil, un état qu'en même temps nous commençons à éclairer cependant par le cheminement spirituel. La conscience dans les processus du vouloir est notre futur. Tout être humain peut cela, s'il l'admet. Les sens sont ce monde. Et les textes de Rudolf Steiner deviennent ensuite évidents. Naturellement, il nous faut les étudier, mais ensuite ils deviennent des expériences. Lorsque je les lis, je peux toujours avoir cette vision immédiate : qu'est-ce qui m'est familier, qu'est-ce qui m'est inconnu, qu'est-ce qui est encore un terrain d'exercice ? Peut-être cinq ans après, j'en viens à reprendre un texte et je remarque qu'il s'est ouvert. Et cela je le pense avec l'autonomie dont j'ai parlé tout l'heure que l'on est une observatrice ou un observateur de son propre processus du devenir. Et l'art en est naturellement unique, car je peux accueillir quelque chose en mon âme et entamer un dialogue avec l'expérience artistique qui en résulte.

*L'art est donc quelque chose qui est dans une dépendance mutuelle avec les sens*

C'est pourquoi je pressens la raison pour laquelle l'art fut si important pour Rudolf Steiner. Ce n'est pas simplement la crème fouettée que l'on met sur la gâteau [en Allemagne, car en France on y place une

simple « cerise », *ndt*]. Il le place au centre car nous ne pouvons comprendre cela et le rendre en partie compréhensible que par l'art.

*Il en est peut-être ainsi que l'on est pas censés pratiquer seulement l'eurythmie, mais encore l'art ?*

Oui, bien entendu ! Mais lorsqu'on parle sur le seuil, alors l'eurythmie est cet art qui se trouve au seuil, car avec celle-là on entre aussitôt dans cet au-delà de celui-ci, dans une conformité objective aux lois [de l'éthérique, *ndt*] que Steiner a explorées par la geste phonémique. Cela s'individualise en l'être humain, par son corps et simultanément, cela devient cette objectivité. Parce qu'on a donné une telle relation pure entre objectivité et subjectivité, c'est aussi un cheminement pour accomplir aussi dans cette liaison un changement de paradigme. Dans ce dualisme vit en effet tout notre monde philosophique et scientifique. Mais comment se forme une liaison entre le sujet l'objet ? Pour cela l'eurythmie est phénoménale !

*Il y a aussi des développements chez Steiner. Au commencement se trouve le penser pur, ensuite vient dans la période théosophique, quelque chose de très cosmologique et à un certain moment vient ce « Fragment », dans lequel il commence avec les sens. C'est un cheminement qui part de l'esprit pour entrer dans le physique et en retour ensuite du physique pour entrer dans l'esprit ce que nous retrouvons dans la méditation de la Pierre de fondation, qui est une méditation particulière car elle commence avec le corps physique. Pensez-vous que cela appartient à vos recherches ?*

Nous pouvons certes dire rapidement : « L'être humain *dreigliedrig* » etc. Mais trente ans ont été nécessaires à Rudolf Steiner pour être totalement sûr que tout cela « colle » jusque dans la moindre cellule isolée. C'est ce que je trouve particulier chez lui, combien il a procédé avec un soin extrême. Et ensuite il a proposé tout cela en exemple afin que nous puissions travailler sur tous les champs, parce que cela est une conformité à des lois [logoi du *Logos*, *ndt*].

*Steiner décrit sa conception du monde comme un monisme dans la « Philosophie de la liberté » et il me semble que celui-ci ne serait pas encore découvert et réalisé dans l'activité anthroposophique. Il s'agit de faire se rencontrer l'esprit et le monde sensible.*

Le monde physique est complètement traversé d'esprit. Cela veut dire que nous nous trouvons de fait au beau milieu du monde spirituel. Chacun, selon son art et sa manière, doit vivre dans ce dévoilement [d'Isis, *ndt*]. Et la biographie personnelle en est une partie. Tout être humain reçoit des chances et des tâches de la vie. Lorsqu'on prend au sérieux ce qu'apporte une vie, alors une porte s'ouvre toujours, puis une autre, puis une autre encore. Lorsque nous comprenons réellement le monisme — et donc que tout est expression de l'esprit —, alors la position change pour toute la vie. *Das Goetheanum* 48/2017.

(Traduction Daniel Kmiecik)

## Yoga de l'anthroposophie Louis Defèche

Dans l'ensemble de l'œuvre écrite de Rudolf Steiner, un ouvrage porte le simple titre de « *Anthroposophie* »<sup>1</sup>. et il est inachevé. Il fut publié de manière posthume, parce que Steiner ne fut pas en mesure de le terminer. Il lui consacra beaucoup de temps, autour de 1910, et pourtant il dut s'avouer que le projet était trop « chronophage ». Plus d'un pensent que cet ouvrage n'est pas si important parce que justement non-achevé. Mais l'œuvre entière de Rudolf Steiner n'est-elle pas aussi inachevée ? Et cet inachèvement, n'est-ce pas la signature de l'anthroposophie, qui en vient sans cesse à se reformuler de manière vivante et n'est jamais immobile ?

La recherche spirituelle anthroposophique doit commencer par les sens, formule l'ouvrage. Une toute nouvelle amorce. Et l'auteur conduit le lecteur pas à pas, au travers de la perception sensorielle, dans une essentialité spirituelle complète. Là où Steiner, dans ses œuvres précoces requiert une libération du sensible, pour arriver au « penser pur », nous voyons, avec la naissance de l'*Anthroposophie*, à proprement parler, un chemin inverse : vers les sens, la « perception pure », qui est justement possible à cause de l'acquisition préalable du « penser pur ». De ce fait l'être humain, libéré des représentations achevées précédemment, apprend à accueillir le spirituel de la perception pure directement et consciemment, comme un courant réellement vivant, nourrissant et parlant. Steiner caractérisa plus tard ce processus de l'âme comme un « vouloir-Yoga », même une « culture de Michaël<sup>2</sup> ». Car « ce n'est pas lorsque nous activons une métaphysique abstraite [...] que nous parvenons à la connaissance de l'esprit », dit-il en 1920, mais au contraire « lorsque nous percevons comment au travers du monde sensible, l'esprit pénètre en nous et nous organise nous-mêmes »<sup>3</sup>.

1. GA 145, *Anthroposophie, un fragment*.
2. GA 194, *La mission de Michaël*
3. GA 322, *Les limites de la connaissance de la nature*, 3 octobre 1920.