

*le chemin  
de connaissance  
ou  
le chemin initiatique  
  
les six exercices  
nécessaires pour parcourir ce chemin*

*Extraits de documents anthroposophiques*

*proposés par Guy Lorge.*

*juin 2004*

***i.d.c.c.h.***

*les cahiers d'  
« éveil en rencontres »*

**N°006**



## Introduction

Dans ce sixième cahier, vous allez découvrir les deux grandes étapes du chemin de l'initiation c-à-d du chemin qui conduit à la connaissance des mondes supérieurs.

La première étape consiste à « purifier » notre corps astral en l'alignant au mieux sur les « qualités » des Hiérarchies spirituelles ; on appelle aussi cette étape la « catharsis ». Cette étape permet aux organes de perception de se former dans le corps astral.

La seconde étape rend ces organes « opérationnels » en les imprimant dans le corps éthérique.

Pour atteindre cela, Rudolf Steiner nous présente deux chemins :

- le chemin de l'initiation essentiellement chrétienne,
- le chemin de l'initiation chrétienne rosicrucienne.

Le deuxième chemin est celui le plus adapté à notre époque de civilisation occidentale.

Ces deux chemins sont des chemins de méditation et de concentration.

Pour nous aider à parcourir ce chemin, Rudolf Steiner nous a proposé six exercices qu'il appelle « exercices complémentaires ». Ces exercices vont donc favoriser la méditation et la concentration. En outre, ils vont nous protéger ; nous protéger contre quoi ? Celui qui entre dans une discipline ésotérique court le risque d'introduire des forces de destruction dans ses corps physique et éthérique, notamment en fragilisant les liens entre eux ; le moyen de contrer ces forces de destruction, c'est de pratiquer la rigueur que nous confèrent les six exercices.

Acquérir la connaissance des mondes supérieurs, c'est relier l'Esprit qui est en nous à l'Esprit Cosmique ; cette communion peut se fausser si nous n'avons pas suffisamment de rigueur dans l'âme au point de nous relier - inconsciemment - avec les esprits du mensonge et autres. Forcément, nous serons en contact avec eux : il nous appartient de les reconnaître non pour les rejeter mais pour les métamorphoser, les christifier ; ainsi, nous aidons ces esprits sur leur propre chemin et renforçons notre Etre intérieur qui communiquera toujours davantage avec les mondes supérieurs.

Toujours davantage ? Cette reliance, cette communion nous soulève de bonheur mais il y a toujours au plus profond de nous-mêmes une insatisfaction qui appelle à plus ; c'est ce qui nous fait avancer car communiquer n'est pas posséder ; au contraire, c'est être dans le Un. Etre toujours plus dans le Un ; pour comprendre cela, il faut un « déclic » ; un « déclic » qui confère la vraie joie dans toutes nos relations avec tous les êtres ; êtres des minéraux, des végétaux, des animaux ; êtres des Hiérarchies spirituelles ; êtres de la Trinité ; êtres humains. UN.

*Guy Lorge*

*juin 2004*

*Note : J'ai pris l'initiative de mettre en gras et/ou italique les mots, les phrases caractérisant les paragraphes des textes d'auteurs.*

## *Table des matières.*

### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **Description du chemin initiatique**

A propos de la publication des conférences de Rudolf Steiner	p. 8
Les conditions de l'initiation. Conférence de Rudolf Steiner faite à Munich le 6 juin 190	p. 9
L'Évangile de Jean conduit à l'initiation. (La nature de la vierge Sophia et du saint-Esprit). Conférence faite à Hambourg le 31 mai 1908 par Rudolf Steiner dans le cycle « L'Évangile selon Jean »	p. 27

### **2<sup>ème</sup> partie**

#### **Exercices complémentaires sur le chemin de l'initiation.**

Dévotion – Vie intérieure – Calme intérieur.	p. 49
Une mise en garde de Rudolf Steiner	p. 51
Introduction aux Six Exercices par Athys Floride.	p. 52
Exercices pour un entraînement général que doit exiger de lui celui qui accomplit un développement intérieur ; texte de Rudolf Steiner	p. 55
Précautions à prendre lorsque l'on entreprend un chemin spirituel ; texte de Rudolf Steiner	p. 61
A propos des six positions de l'exercice donné aux Eurythmistes par Rudolf Steiner le 12 juillet 1924 ; texte de Marc Belbéoch, eurythmiste.	p. 67
Principes de base des six exercices donnés par Rudolf Steiner	p. 81
La rencontre et les six exercices. (en complément au cahier 002)	p. 85



# 1<sup>ère</sup> partie

## Description du chemin initiatique

Deux conférences de Rudolf Steiner décrivant les deux grandes étapes de ce chemin :

- la première : la purification du corps astral libérant les organes de perception spirituelle,
- la seconde : l'illumination survenant lorsque ces organes de perception se sont imprimés dans le corps éthérique.

\*\*\*

*Note : En complément au travail fait dans ce cahier, le lecteur trouvera des informations dans le livre « La « Méditation » contenant des extraits de l'œuvre de R. Steiner et un exposé de Jörgen Smit. (Edts Triades).*

## *A propos de la publication des conférences de Rudolf Steiner*

La base de la science de l'esprit d'orientation anthroposophique est constituée par les œuvres écrites et publiées par Rudolf Steiner (1861-1925).

Parallèlement, Rudolf Steiner a donné de 1900 à 1924 de très nombreux cours et conférences, tant publics que réservés aux membres de la Société théosophique, et plus tard de la Société anthroposophique. Lui-même ne voulait pas à l'origine que ses conférences, toujours faites sans notes, soient fixées par écrit, étant conçues « comme des communications orales, non destinées à être imprimées ». Mais après que de nombreuses rédactions dues à des auditeurs, incomplètes et défectueuses, eurent été répandues, il se vit placé dans la situation d'en réglementer la rédaction. Cette tâche fut confiée à Marie Steiner - von Sivers, à qui incombait le soin de déterminer qui sténographierait, l'administration des textes et le contrôle nécessaire de ceux-ci en vue de leur publication. Faute de temps, Rudolf Steiner ne put corriger lui-même qu'un très petit nombre de ces rédactions. Il y a donc lieu de tenir compte des réserves qu'il faisait à ce sujet : « Il faudra seulement s'accommoder du fait que, dans ceux des sténogrammes que je n'ai pas revus, il se trouve des erreurs ». Rudolf Steiner s'est exprimé dans son autobiographie *Mein Lebensgang* au sujet du rapport entre les conférences pour les membres, tout d'abord accessibles uniquement sous la forme de textes réservés, et ses œuvres publiées : « On ne reconnaît la capacité de porter un jugement sur le contenu d'une telle publication privée qu'à celui qui remplit les conditions requises pour ce faire. Pour la plupart des publications en question figurent au moins parmi ces conditions la connaissance de l'enseignement anthroposophique sur l'homme et le cosmos, ainsi que celle de l' « histoire dans la perspective de l'anthroposophie », telle que la présentent les communications puisées à la source du monde de l'esprit ». Ceci est également valable pour les cours spécialisés, qui s'adressaient à un nombre limité d'auditeurs déjà familiarisés avec les bases de la science de l'esprit.

Après la mort de Marie Steiner (1867-1948), et conformément à ses directives, fut entreprise la publication d'une édition complète des œuvres de Rudolf Steiner (*Rudolf Steiner-Gesamtausgabe*).

\*\*\*

## *Les conditions de l'initiation*

*Rudolf Steiner*

*dans Théosophie du Rose-Croix (GA 99 – Editions EAR)*

*Munich 6 juin 1907*

**Nous traiterons aujourd'hui du principe de l'initiation et des méthodes initiatiques.** Les deux méthodes que nous allons considérer tiennent compte de la nature de l'évolution humaine, telle que nous l'avons décrite précédemment. Pour mieux les comprendre, nous allons évoquer certains stades antérieurs de cette évolution.

Comme nous l'avons déjà vu, les habitants de l'ancienne Atlantide avaient la faculté de tirer leur sagesse de tout ce qui les entourait. Plus nous reculons dans le passé, et plus nous rencontrons des états de conscience permettant aux hommes de percevoir les forces créatrices, qui se déversent dans le monde, et les entités spirituelles vivant parmi nous. Or, tout ce qui nous entoure a été créé par ces entités, et le fait même de les percevoir est synonyme de «connaître».

Quand l'humanité, dans le cours de son évolution, eut perdu cette vision directe, elle commença à ressentir la nostalgie des mondes spirituels d'où elle était descendue. Et je vous ai dit que dans l'âme de l'ancien Hindou vivait une profonde envie de rechercher l'esprit derrière les apparences du monde, de ne voir, dans ce monde, qu'un rêve et qu'une illusion, et d'aspirer à cette sagesse d'autrefois. Les disciples des anciens Rischis, se détournant de toute «Maya», se sont donc efforcés, à l'aide du yoga, de retrouver le chemin de la patrie spirituelle perdue.

C'est là une voie qu'on peut emprunter, mais c'est une voie qui renvoie l'homme vers le passé. En revanche, **la voie rosicrucienne, la plus récente des méthodes initiatiques, ouvre à l'homme les chemins de l'avenir** et lui désigne les états de conscience par où il

passera, tout en lui apprenant à tirer de lui-même, par certains exercices, la sagesse spirituelle que les puissances créatrices ont déposée en lui.

Cette voie a été inaugurée par le fondateur du mouvement ésotérique de la Rose-Croix, qui, dans le monde, portait le nom de Christian Rosenkreutz. **Loin de renier les principes chrétiens, cette méthode d'entraînement n'est pas autre chose que l'antique voie chrétienne, adaptée aux conditions de l'époque moderne.** On pourrait dire qu'elle tient le milieu entre le chemin essentiellement chrétien et le chemin du yoga.

Quant à la voie strictement chrétienne, son origine remonte, en partie, à des époques antérieures au christianisme, mais elle reçut son caractère propre d'un grand initié, disciple de St-Paul à Athènes, qui, sous le nom de Denys l'Aréopagite, inaugura une méthode ésotérique, source des méthodes et doctrines subséquentes.

**Ces deux chemins, chrétien et rosicrucien, sont les méthodes convenant particulièrement aux Occidentaux.** Ils permettront à l'homme d'aujourd'hui (1), en s'engageant sur la voie initiatique, de relever le niveau de notre culture, tout en gardant le genre de vie que cette culture suppose et auquel il ne peut se dérober.

Toutefois, quiconque veut suivre la voie spécifiquement chrétienne, tout en restant dans le monde, devra, de temps à autre, se ménager des retraites temporaires. Quant à la voie rosicrucienne, chacun peut la suivre, quelle que soit sa profession ou sa sphère d'activité.

### *Le chemin essentiellement chrétien*

Commençons par le chemin essentiellement chrétien. **Sa méthode** ressort du plus profond des livres chrétiens, celui que les théologiens comprennent le moins, ***l'Évangile selon St- Jean*** : quant à **sa doctrine**, elle est contenue dans ***l'Apocalypse***.

L'Évangile selon St- Jean est un livre sublime : il faut non seulement le lire, il faut le **vivre**. Et pour le vivre, il faut se rendre compte que **son contenu se résume en des règles applicables à la vie intérieure, qu'il faut savoir suivre et appliquer correctement.** L'élève doit considérer cet évangile comme un **manuel de méditation**. En outre, la foi inébranlable en la personne du Christ-

Jésus sera la première condition imposée, condition moins formellement exigée dans l'observance rosicrucienne. Le moins qu'on puisse demander à l'élève est la bonne volonté d'admettre l'incarnation physique, en Jésus de Nazareth, de cette Individualité suprême, chef des Esprits du Feu à l'époque solaire. Il aura à retenir que le Christ n'était pas une individualité comme Socrate, Platon ou Pythagore, qu'une immense distance le sépare des autres, et qu'une différence fondamentale l'en distingue. Il s'agit de voir, en Lui, l'Homme-Dieu, de nature unique : seule, cette condition fondamentale donnera à l'élève une disposition d'esprit capable d'éveiller les forces cachées de l'âme. Il faut pouvoir croire aux premières paroles de l'Evangile de St- Jean : « Au commencement était le Logos et le Logos était avec Dieu, et le Logos était Dieu », jusqu'au verset : « Et le Logos a été fait chair et il a habité parmi nous ». Le même Esprit qui fut le Souverain des Esprits du Feu, qui a exercé son action créatrice sur l'évolution de notre planète, que, pour cette raison, nous appelons aussi Esprit de la terre, a donc réellement vécu parmi nous dans un corps de chair ; il est, en vérité, descendu dans un corps matériel. Si l'on ne peut admettre ces vérités, il vaudrait mieux s'orienter vers une autre voie. Mais si, dans un état d'esprit approprié, l'on **médite, chaque matin, jour après jour, pendant des mois**, ces versets de l'évangile jusqu'aux paroles « pleine de grâce et de vérité » (1-14). l'on ne manquera pas d'en ressentir les effets : une force, qui sera une occasion de réveil, pénétrera l'âme, car ce ne sont pas là des paroles ordinaires, mais des paroles de vie, chargées de puissance, capables de tirer de l'âme des pouvoirs inconnus. Encore faut-il **ne pas se contenter de saisir le sens des mots, mais être capable de les vivre** ; encore faut-il la patience de les évoquer chaque jour à nouveau. Mais si l'élève, assidûment, se livre à ces méditations, il constatera qu'en éveillant en lui certains sentiments bien définis, il aura accru les réserves de force nécessaires pour poursuivre sa voie. **Le chemin chrétien est une voie intérieure, tandis que la méthode rosicrucienne cherche à susciter les états d'âme et les sensations propres à mettre l'élève en contact avec la nature extérieure.**

**La voie chrétienne fait passer l'élève par sept étapes successives**, caractérisées par des expériences et des sentiments particuliers. D'autres exercices viennent s'y ajouter qui ne peuvent être transmis qu'oralement, d'homme à homme, parce qu'ils doivent être adaptés aux dispositions individuelles.

\*\*\*\*

Note.

*A notre époque, le chemin d'initiation chrétienne en 7 étapes qui va suivre pourrait apparaître dangereux aux yeux de la psychothérapie qui s'est développée sans prendre en considération les réalités cosmiques.*

*C'est pourquoi, je crois utile d'attirer l'attention du lecteur qu'il ne s'agit pas dans ce qui va suivre d'un chemin de « mortifications » ayant quelque chose de commun avec – par exemple – les autoflagellations que certains chrétiens se sont volontairement infligés ; nous n'entrerons pas ici dans leur motivation.*

*Je voudrais faire remarquer que les 7 degrés de l'initiation chrétienne qui vont suivre sont des résultats de méditation qui confèrent non pas un état d'âme de résignation (opium) mais un état d'âme transcendant l'ego au point d'accepter consciemment que tout ce qui nous arrive dans la vie quotidienne nous permet de faire un pas dans notre évolution d'être divin incarné.*

*Par ailleurs, quand R. Steiner parle du maître qui dirige l'élève sur le chemin initiatique, rappelons-nous qu'il ne s'agit pas de maître au sens d'un « gourou » qui enlève la liberté à l'élève. Rudolf Steiner, prenant en considération le développement de l'âme de conscience, a toujours considéré comme révolue l'action de tels maîtres.*

*Après l'examen de ces sept étapes, Rudolf Steiner nous présentera le chemin rosicrucien d'initiation chrétienne plus adapté à notre époque.*

*Enfin, Rudolf Steiner prononcera souvent le mot « Théosophie » ; il faut savoir que jusqu'en 1913, Rudolf Steiner fut secrétaire de la Société théosophique en Allemagne. En 1913, il dut s'en séparer compte tenu des divergences de celle-ci avec sa propre perception dans les mondes de l'Esprit ; il expliquera, après la mort de madame Blavatski – qui était à l'origine de la cause de ces divergences – que celle-ci reconnaît les erreurs qui – sous l'influence de forces adverses – se sont introduites dans son enseignement à partir d'un certain moment de sa vie et qu'elle l'autorise à le dire. C'est ainsi que dans les documents d'avant 1913, Rudolf Steiner utilise le mot « Théosophie » que le lecteur peut traduire par « Anthroposophie » compte tenu de l'orientation que lui a donné Rudolf Steiner.*

G.L.

\*\*\*

### **Première étape :**

Ce qui est indispensable, avant tout, c'est de **se pénétrer du contenu du 13e chapitre de l'Evangile de St- Jean**, de le revivre intérieurement. Le maître dira à l'élève : Tu dois susciter en toi certains sentiments bien définis. Représente-toi ceci : une plante pousse hors du sol. Dans l'échelle des règnes de la nature, elle est plus évoluée que le sol minéral où elle prend racine. Toutefois, elle a besoin de ce sol ; sans lui, elle se dirait : quoique je sois plus évoluée que la terre qui me porte, cette terre, qui m'est inférieure, est une condition de mon existence. Je dois lui en être reconnaissante. Et l'animal, à son tour, doit cette reconnaissance à la plante, et l'homme, de son côté, à l'animal. Et quand l'homme aura atteint un degré supérieur de son développement, il se dira : jamais je n'aurais pu atteindre ce degré s'il n'y avait des êtres demeurés aux degrés inférieurs, et, plein de gratitude, il se penchera vers eux, car c'est à eux qu'il est redevable de son progrès. **Aucun être ne pourrait exister sur terre sans un plus petit que soi, à qui il doit de la reconnaissance.** Même le Christ, cet Esprit supérieur à tous, ne pourrait être ce qu'il est sans les douze disciples, et c'est d'une manière grandiose qu'est décrite, dans le 13<sup>ème</sup> chapitre de l'Evangile, l'attitude du Sauveur se penchant vers les siens et leur témoignant sa reconnaissance : Lui, le plus grand de tous, leur lave les pieds.

Cette scène et les sentiments qui l'accompagnent, sentiments de reconnaissance à l'égard de ce que nous avons dépassé, doivent se graver profondément dans l'âme de l'élève au cours des méditations qu'il poursuit, pendant des semaines et des mois. Ces sentiments doivent créer en lui, peu à peu, comme une toile de fond à toute sa vie intérieure, et, pour finir, cet état d'âme trouvera sa dernière expression dans un sentiment global résumant les efforts précédents. A ce moment l'élève aura atteint le **premier degré** du chemin chrétien. **Deux symptômes** le lui révéleront: un symptôme extérieurement sensible et une vision intérieure. Le **symptôme extérieur** consistera en ceci que l'élève aura la **sensation de vagues d'eau déferlant sur ses pieds** ; et, dans une vision – **symptôme intérieur** –, **il se verra lui-même, à la place du Christ, identifié à Lui, en train de laver les pieds** des douze disciples. **Ce premier degré, c'est le lavement des pieds.** Cette scène de l'Evangile n'est pas seulement un événement historique : chacun, aujourd'hui encore, peut, en fait, revivre le récit du 13<sup>ème</sup> chapitre,

chacun peut éprouver les sentiments qu'il évoque. Cette expérience nous est un signe que nous avons atteint l'étape en question du cheminement intérieur et nul ne peut y parvenir sans que ce signe apparaisse.

### ***Deuxième étape :***

La deuxième étape de la voie chrétienne est la ***flagellation***. On y accède en se disant ceci : si, de tous les côtés les adversités de la vie venaient s'abattre sur toi en te frappant comme autant de coups de verge, comment le supporterais-tu? **Tu resteras ferme, tu susciteras en toi un esprit de force, tu supporteras les maux dont la vie t'accable.** C'est là le second **sentiment** qui doit remplir l'âme, et la **sensation extérieure** qui accompagne ce sentiment est une **sorte de picotement et de tiraillement** gagnant toute la surface du corps. **Le symptôme intérieur est une vision dans laquelle on se voit, soi-même, subir la flagellation.** Avant de se condenser en vision, cette scène apparaît d'abord dans le rêve.

### ***Troisième étape :***

En troisième lieu vient le ***couronnement avec la couronne d'épines***. Pendant des semaines et des mois, il faut ressentir en soi les sensations et les sentiments suivants : si ce ne sont pas seulement les douleurs et les maux de la vie qui t'accablent, mais si **ce qu'il y a en toi de plus sacré, ton être spirituel lui-même, devient l'objet des pires railleries et des sarcasmes les plus cruels**, comment le supporterais-tu? Là encore, ne pas se plaindre, rester ferme et résolu. Quelle que soit l'agonie de ton âme, les forces que tu auras accumulées doivent être assez puissantes pour te permettre de tenir tête aux railleries du monde. **Alors, dans une vision astrale intérieure, l'élève se verra lui-même portant la couronne d'épines et il en ressentira des douleurs à la tête :** signe qu'il aura progressé pour accéder à ce troisième degré.

### ***Quatrième étape :***

Le quatrième stade est celui de la ***crucifixion***. Le sentiment qui caractérise cette étape peut se résumer comme suit. L'homme d'aujourd'hui identifie son corps avec son Moi. Or, celui qui passe par une initiation chrétienne doit **s'habituer à considérer son corps comme quelque chose d'extérieur à lui-même.** Il ne verra dans son enveloppe corporelle qu'un élément étranger; il vivra avec le sentiment de porter son corps comme on porte un objet. Quand il

passer par une porte ouverte c'est son Moi qui l'y fait passer, et c'est son Moi qui porte ou qui pousse son corps d'une chambre à l'autre. Pendant longtemps, l'élève s'adonnera systématiquement à cet exercice, et lorsqu'il aura suffisamment progressé, il passera par ce qu'on appelle l'épreuve du sang. **A certains endroits du corps apparaîtront, sur la peau, des rougeurs qui peuvent s'intensifier jusqu'à produire les stigmates du Christ**, aux mains, aux pieds, au côté droit de la cage thoracique. C'est par la chaleur du sentiment qui l'enflamme que l'élève arrivera à subir l'épreuve du sang. **C'est là le signe extérieur** de ce degré; **dans une vision astrale, intérieure, il verra son propre corps crucifié.**

#### ***Cinquième étape :***

La **mort mystique** est la cinquième étape. L'élève se dira: je ne suis, quant à moi, qu'un infime partie d'un grand tout. Comme le doigt de ma main n'est pas un tout en lui-même mais la partie d'un organisme, **j'appartiens à l'univers auquel je me sens lié**, dans lequel je suis comme immergé. Cette union, il faut que l'élève la ressente au plus profond de lui-même. Alors il fera **l'expérience suivante : il lui semblera que tout s'assombrit autour de lui**, que d'épaisses ténèbres l'enveloppent, qu'une sorte de voile opaque le recouvre. A ce moment l'élève **éprouvera en lui toute la misère, toute la souffrance et toute la malignité inhérentes à la créature...** C'est la descente aux enfers, et nul, sur le chemin mystique, n'échappe à cette expérience. Mais ensuite, il se passe quelque chose comme si un rideau se déchirait; et **les mondes spirituels apparaissent** au regard de l'élève. C'est le **déchirement du rideau.**

#### ***Sixième étape :***

La sixième étape est la **mise au tombeau et la résurrection**. Arrivé à ce point, l'homme se dira: je me suis habitué depuis longtemps à considérer mon corps comme quelque chose d'étranger à moi; maintenant je vais tenter l'inverse et **considérer toute chose au monde comme faisant partie intégrante de moi-même, à l'égal de mon propre corps**. Car de quoi ce corps est-il fait, si ce n'est des substances et des forces que je trouve aussi bien en moi que hors de moi dans la nature? Chaque fleur, chaque pierre me sont proches à l'égal de mon corps et me touchent d'aussi près. Chaque fleur, chaque pierre sont en moi... **L'homme, alors, se voit comme enterré dans la planète terrestre.** Mais cette mise au tombeau le

conduit, en même temps, à un renouveau de vie, à un **sentiment d'ineffable union avec la grande âme de la planète**, avec l'âme du Christ, qui dit d'elle-même : C'est mon corps que foulent ceux qui mangent mon pain.

### **Septième étape :**

La septième étape, *l'ascension*, est impossible à décrire. Il faut, pour y accéder, que l'âme ait appris à **penser sans l'aide du cerveau**, qu'elle se soit libérée de l'obligation de ne voir sa pensée que dans le reflet que le cerveau physique lui renvoie ; d'autre part, pour comprendre ce qu'éprouve l'élève à ce moment, il faut une âme qui soit à la mesure de cette expérience et qui soit capable, elle-même, d'en éprouver les sentiments.

\*\*\*

*L'initiation chrétienne comprend essentiellement une progression d'états d'âme qui sont une école d'humilité, de dévotion et d'abandon de soi. Quiconque suit cette voie avec la persévérance et la patience nécessaires fera l'expérience de sa résurrection dans les mondes de l'esprit. Mais il n'est pas donné à chacun, aujourd'hui, de persévérer jusqu'au bout sur ce chemin; aussi, pour y parvenir, une autre méthode a-t-elle été inaugurée : c'est la méthode rosicrucienne.*

\*\*\*

### *Le chemin chrétien rosicrucien.*

**Cette voie rosicrucienne comporte, elle aussi, sept degrés** que je vais essayer de caractériser. J'en ai traité déjà dans des articles parus dans la revue «Lucifer-Gnosis». D'autre part, certaines notions ne peuvent être transmises qu'oralement, au fur et à mesure des progrès de l'élève. Pourtant il est bon de se faire une idée de ce que cette méthode peut apporter à chacun de nous. Je viens de dire qu'elle se divise en sept étapes, qui, toutefois, ne se suivent pas dans un ordre déterminé. C'est le maître qui fixe la marche à suivre, suivant l'individualité et les possibilités de chaque élève.

Certaines de ses recommandations, ainsi qu'une partie de son enseignement, doivent demeurer secrets. Voici les sept degrés:

1. L'étude;
2. La connaissance imaginative;
3. La connaissance inspirée ou la lecture de l'écriture occulte;
4. Préparation de la pierre philosophale;
5. Correspondance entre le macrocosme et le microcosme;
6. Progression vers le macrocosme;
7. Béatitude divine.

### **Premier degré :**

#### **L'étude**

**L'étude** dans le sens rosicrucien comporte un approfondissement par la méditation d'une trame de pensées dont l'objet n'est pas la réalité matérielle, mais des données ou des éléments tirés des mondes supérieurs.

C'est ce qu'on appelle vivre dans le monde des **pensées pures**. La possibilité même d'une pareille méditation est, le plus souvent, mise en doute par les philosophes actuels, qui professent que toute pensée repose nécessairement sur un fond, si minime qu'il soit, de représentation sensible. C'est là une erreur, car si, par exemple, chacun peut concevoir ce qu'est un cercle, personne ne peut le voir de ses yeux dans sa réalité géométrique. On ne perçoit un cercle qu'en esprit, et ce que nous voyons au tableau noir n'est qu'un amoncellement de particules de craie. On n'arrive au cercle parfait qu'en l'abstrayant de toute réalité sensible. Les mathématiques exigent donc un mode de pensée suprasensible, mais on doit apprendre à appliquer ce mode de pensée à d'autres domaines ; ainsi les initiés l'ont toujours appliqué à l'étude de l'être de l'homme. Or, c'est un **ensemble de connaissances suprasensibles que représente la théosophie rosicrucienne**, et l'étude de cette théosophie, comme nous l'avons poursuivie ici-même, est la première étape de la voie rosicrucienne elle-même. Ce n'est donc pas pour quelque raison extrinsèque que la théosophie vous est enseignée, mais parce que cet enseignement constitue déjà la première étape de l'initiation rosicrucienne. Les gens, souvent, jugent inutile de se renseigner sur les différents éléments de la nature humaine, sur l'évolution de l'humanité ou sur les incarnations

planétaires. Plutôt que d'étudier sérieusement, ils préféreraient se griser de nobles sentiments. Malheureusement, quelque nobles que soient ces sentiments, il est impossible, par leur seul moyen, d'élever l'âme jusqu'aux mondes supérieurs.

La théosophie des rose-croix évoque les faits sublimes des mondes de l'esprit, et elle laisse les sentiments découler spontanément des grandes vérités qu'elle enseigne. Accabler les hommes par des effusions émotives n'est qu'un manque de pudeur. Mais quand le rose-croix décrit l'évolution humaine et la succession des états planétaires dans l'espace cosmique, il le fait dans l'espoir que les sentiments correspondants s'éveilleront spontanément et que les cœurs seront touchés par la majesté du tableau qu'il dépeint. C'est pur non-sens que de prétendre qu'il faut faire directement appel aux sentiments ; ce serait trop facile. **La théosophie rosicrucienne laisse parler les faits, et lorsque les vérités transmises passent de la tête au cœur et émeuvent le cœur de l'élève, celui-ci est sur la bonne voie.** Seuls les sentiments que l'homme éprouve de lui-même sont pour lui de quelque valeur. L'enseignement théosophique est, par là même, la manière la plus impersonnelle d'enseigner. Peu importe qui enseigne, ce n'est pas telle personnalité qui doit vous impressionner, c'est ce qu'elle peut vous révéler des vérités cosmiques. Aussi, dans la méthode rosicrucienne, toute dévotion directe de l'élève à l'égard du maître n'est nullement exigée.

Le maître n'en attend point et n'en saurait que faire. Il veut transmettre à son élève des vérités totalement indépendantes de sa personne. Quant à l'élève, **il est indispensable qu'il s'habitue à ce processus logique qui consiste à enchaîner les pensées de manière que chacune procède nécessairement de la précédente.** C'est ce mode de procéder qui caractérise mes ouvrages : « Philosophie de la Liberté » et « Vérité et Science ». On ne peut, dans ces écrits, briser la ligne du raisonnement en en déplaçant les chaînons, car ceux-ci se succèdent avec la même rigoureuse nécessité que les stades de croissance d'un être vivant ou d'un organisme quelconque. Or ces livres n'ont rien à voir avec celui qui les a écrits, car il a laissé les pensées s'enchaîner et s'exprimer d'elles-mêmes.

L'étude élémentaire des données rosicruciennes consistera à prendre connaissance des éléments de la science spirituelle, tandis qu'à un degré supérieur elle exigera la faculté de suivre un

raisonnement pensée après pensée, d'identifier son esprit avec la filiation des idées, en ayant soin de les laisser se dérouler l'une après l'autre, chacune dérivant de la précédente.

### ***Deuxième degré :***

#### ***La connaissance imaginative.***

Le deuxième degré est celui de la ***connaissance imaginative***. **Ce mode de connaissance vient se greffer sur la mise en pratique de la pensée pure qui en est le fondement.** J'y ai fait quelques allusions dans les conférences précédentes en vous parlant des sentiments que peut éveiller la perception d'un écho. A ce propos, j'ai souligné que le renvoi répété d'un son - ou, sur un autre plan, d'une image - peut évoquer des phénomènes caractéristiques de l'époque saturnienne. Il y a moyen de déceler dans toute la nature ambiante la physionomie de l'esprit qui l'anime. Les hommes foulent le sol de la terre, mais cette terre n'est pour eux qu'un agrégat de pierres ; il leur faut apprendre à y voir l'expression matérielle de l'Esprit de la terre. La planète terrestre n'est que l'aspect physique d'un Esprit qui l'anime, comme le corps humain n'est que l'enveloppe d'une âme. Quand les hommes arriveront à **voir dans la terre un être doué d'un corps et d'une âme**, alors seulement ils comprendront la parole de Goethe : « Tout ce qui est éphémère n'est qu'un symbole ». Si vous voyez une larme couler sur une joue humaine vous n'allez pas mesurer, en physicien, la durée de sa chute, mais vous y verrez l'expression d'une tristesse de l'âme, tandis qu'un sourire sera l'indice de l'enjouement ou de la gaïté. Quand vous foulez l'herbe d'une prairie parsemée de fleurs, il faut que dans chaque fleur vous appreniez à voir les traits d'un visage caché, l'aspect visible d'un être vivant qui est l'Esprit de la terre.

Certaines de ces fleurs sont comme des larmes qui brillent, d'autres expriment la joie ; chaque pierre, chaque plante sont pour l'élève le signe extérieur d'une entité spirituelle et en décèlent la physionomie. Et cette entité se révèle à lui, elle lui parle par le truchement de la nature. **L'aspect périssable du monde devient figure ou symbole d'un Esprit éternel qui s'en est revêtu, et à qui ce monde visible sert d'expression.**

L'ancien rose-croix, disciple du Graal, ressentait ces choses. On lui disait : Contemple la fleur qui ouvre sa corolle au rayon du soleil. Ce rayon réveille les forces de reproduction qui, en toute pureté,

sommeillent dans la plante ; aussi appelle-t-on ce rayon : **la sainte lance de l'amour**. Maintenant contemple l'homme. Il est plus évolué que la plante ; il est, lui aussi, doté d'organes de génération. Toutefois ce qui, dans la plante, est parfaitement chaste est entaché, chez lui, de désir et de convoitise. Mais dans l'avenir l'homme donnera naissance à son semblable au moyen d'un autre organe que l'organe actuel. C'est par la voix, par la parole humaine que cette naissance aura lieu. Chaste et pur, sans désir aucun, comme le calice de la fleur qui s'ouvre à la lance d'amour, l'homme s'offrira au rayon spirituel de la sagesse, qui descendra sur lui pour féconder l'organe nouveau de la reproduction, et cet organe sera le larynx.

On disait à l'élève : la plante, appartenant à un règne inférieur, possède encore ce calice que l'homme a perdu lors de sa descente dans la sphère impure de la convoitise. Il faut qu'à la lumière d'un rayon solaire spiritualisé il le laisse se recréer et qu'en toute chasteté il fasse **appel aux forces qui préparent le Saint-Graal de l'avenir**.

C'est vers ce grand idéal que le disciple levait son regard. L'initié fait l'expérience – en quelque sorte par anticipation – de certaines étapes futures que l'humanité n'atteindra que plus tard, et, pour décrire cette évolution, il se sert d'images. Or, ces images exercent sur l'élève une action autrement efficace que les conceptions abstraites de notre époque matérialiste.

**Si vous vous représentez l'évolution à l'aide de puissantes images-force, comme celle du Graal, l'influence que vous en subirez sera incomparablement plus puissante que celle qu'exerce la connaissance ordinaire.**

L'action de celle-ci ne peut être que superficielle, elle n'atteint pas les couches profondes de l'organisme. **La connaissance imaginative, en revanche, pénètre jusqu'au corps éthérique et agit par là sur le sang, et c'est par l'intermédiaire du sang que l'organisme est peu à peu métamorphosé.** L'élève deviendra toujours plus apte à travailler à son organisme par le moyen du corps éthérique. Toute connaissance imaginative, qui a son point de départ dans la vérité, exercera sur le corps humain une action régénératrice, en stimulant particulièrement la circulation sanguine. On ne saurait imaginer meilleure méthode pédagogique que le recours à la connaissance imaginative, à condition que l'homme s'y adonne régulièrement et sans réserve.

### ***Troisième degré :***

#### ***La connaissance inspirée ou la lecture de l'écriture occulte.***

La troisième étape sur la voie rosicrucienne est la **lecture de l'écriture occulte**. Là, il ne s'agit plus seulement de contempler des images isolées, mais de concevoir le rapport qui les unit entre elles. Comme l'écriture aligne les mots d'une langue, l'écriture occulte combine des images. Des *lignes de force* invisibles, douées d'un pouvoir créateur, passent par le monde ; on commence à les ordonner à l'aide de *l'imagination*, de manière à former certaines figures ou certains rapports de couleur; on apprend à saisir l'ordonnance profonde, la structure interne de ces figures, et l'on remarque que le **rapport** des parties entre elles correspond à un intervalle, dont, en esprit, on perçoit le son ; ce son, en fin de compte, s'amplifie et devient l'harmonie des sphères. On se rend compte alors que lesdites figures reproduisent les véritables proportions et rapports cosmiques. Notre écriture d'aujourd'hui est un dernier vestige décadent de cette ancienne écriture occulte.

### ***Quatrième degré :***

#### ***Préparation de la pierre philosophale.***

C'est par des exercices de respiration que l'homme accède à la quatrième étape, la **préparation de la pierre philosophale**. Vous connaissez le rôle essentiel du règne végétal dans le processus de la respiration humaine. Sans la plante, l'homme ne pourrait vivre, car c'est la plante qui lui fournit l'oxygène, tout en assimilant l'acide carbonique que lui-même expire. Cet acide carbonique, la plante l'emploie à édifier son propre organisme, en même temps qu'elle restitue l'oxygène ; de sorte que c'est le règne végétal qui renouvelle constamment les réserves d'oxygène nécessaires à l'homme. L'humanité ne pourrait exister par elle-même et serait condamnée à mourir, si la plante disparaissait. Vous voyez le cycle : **vous respirez l'oxygène que la plante expire ; vous expirez l'acide carbonique que la plante assimile et s'incorpore. Ainsi la plante fait partie intégrante de notre existence, car c'est elle qui nous maintient en vie.** Que la plante utilise l'acide carbonique pour sustenter son organisme, vous en avez la preuve dans les gisements de charbon qui ne sont autre chose que d'immenses cimetières de végétaux.

Or, la méthode rosicrucienne enseigne à l'élève à régler d'une certaine manière le processus de la respiration et à développer, par là même, un certain organe capable de transformer l'acide carbonique en oxygène dans l'organisme même. Ce que la plante, aujourd'hui, fait hors de nous, un organe futur le réalisera en nous-mêmes, et, dès maintenant, l'élève est entraîné à travailler à l'élaboration de cet organe. Ce travail, évidemment, ne progressera que lentement. C'est en réglant sa respiration que l'homme arrivera, peu à peu, à préparer en lui-même l'oxygène dont il a besoin ; il sera devenu, à ce moment, plus ou moins semblable à la plante, tandis qu'aujourd'hui son corps participe du règne minéral. **Comme la plante, il gardera en lui l'acide carbonique pour édifier son enveloppe corporelle qui aura une nature en quelque sorte végétale, et c'est à ce moment-là, précisément, qu'il deviendra digne d'être touché par ce que nous avons appelé « la sainte lance de l'amour ».** Alors l'humanité entière aura accédé à cet état de conscience que seul l'initié connaît dès maintenant, lorsqu'il élève son esprit jusqu'aux mondes supérieurs.

Il s'agit là d'une véritable transformation de la substance corporelle humaine en une substance tirée directement du carbone. Ce qu'on appelle l'alchimie n'est pas autre chose. Elle permettra à l'élève d'édifier son propre corps de la même façon que la plante le fait aujourd'hui. **C'est là l'étape dite de la préparation de la pierre philosophale, dont le charbon est le symbole ou le signe extérieur.** Mais le charbon ne sera réellement la pierre philosophale qu'au moment où l'homme en arrivera, en réglant le processus de sa respiration, à la produire par lui-même. La façon de procéder, pour arriver à ce résultat, ne peut être transmise qu'oralement, d'homme à homme ; **seul l'élève à l'âme entièrement purifiée sera jugé digne d'en connaître le secret.** Si, aujourd'hui, on rendait ces choses-là publiques, les hommes, dans leur égoïsme, n'hésiteraient pas à abuser de ce suprême secret pour satisfaire leurs instincts.

#### ***Cinquième degré :***

#### ***Correspondance entre le macrocosme et le microcosme.***

Le cinquième degré envisage **l'examen des correspondances entre le macrocosme et le microcosme.** Un coup d'œil sur l'ensemble de l'évolution nous permettra de constater que l'organisme humain s'est formé peu à peu du dehors vers le dedans,

c'est-à-dire que **tous les organes à l'intérieur du corps étaient jadis, sous une autre forme, hors de celui-ci.** Ainsi, nos organes glandulaires formaient, sur l'ancien Soleil, des excroissances – un peu à la manière des éponges actuelles – qui poussaient hors de nous. Le corps humain actuel est un agencement de diverses parties, répandues jadis dans l'ambiance ; **chaque parcelle, chaque organe de nos corps physique, éthérique et astral étaient ailleurs qu'en nous, de sorte que c'est un véritable macrocosme que l'homme actuel renferme en lui-même,** d'où, par comparaison, son nom de microcosme. L'âme elle-même était hors de l'homme, unie à l'essence divine. A chaque partie de nous-mêmes correspond donc quelque chose à l'extérieur, et ce sont précisément les correspondances et les relations entre ces deux ordres de phénomènes que nous avons à étudier.

***Sixième degré :***  
***Progression vers le macrocosme.***

Vous connaissez le point situé derrière le front, juste au-dessus de la racine du nez. Sa place actuelle illustre ce que je viens de dire, car c'est là qu'a pénétré à l'intérieur de l'enveloppe corporelle un élément venant de l'extérieur. Si donc, par une méditation appropriée, vous arrivez à prendre conscience de cet organe, vous apprendrez, en même temps, à connaître la portion du monde extérieur qui lui correspond. Vous pouvez appliquer la même méthode à l'étude du larynx et des forces qui l'ont édifié. Ainsi, vous apprendrez à connaître le macrocosme, en vous absorbant, par la pensée, dans telle partie de votre corps.

Remarquons, en passant, que **cette concentration systématique de la pensée sur un point du corps, conduite systématiquement, n'a rien à voir avec cette absorption pseudo-mystique qui consiste à s'abîmer dans une rêverie vaguement organique qu'on décore du nom de vie intérieure.** ( C'est par cette phrase que nous avons essayé de rendre le terme allemand, intraduisible, de : « In sich Hineinbrüten » (note du trad.) Si vous dites : Dieu est en moi, c'est en moi que je dois le chercher, vous n'y découvririez que votre petite personne que vous enflez vous-mêmes à l'image d'un dieu. **Qui ne songe qu'à rêver à soi n'arrivera jamais à une vraie connaissance.** La méthode qu'enseigne la théosophie

rosicrucienne est beaucoup moins commode et exige de sérieux efforts.

***Septième degré :***  
***La béatitude divine***

Le monde est plein de splendeur et de majesté; on doit chercher à le connaître dans le détail, et c'est dans ses divers aspects qu'on reconnaîtra l'essence divine, avant de la retrouver en soi. Ce sont là les deux faces de la connaissance de Dieu, extérieure et intérieure, et l'une ne va pas sans l'autre. Le monde est un grand livre ; toute la nature, toutes les créatures n'en sont que les lettres, et la création entière en est l'alphabet. Nous devons apprendre à déchiffrer ces lettres du commencement à la fin. A ce seul prix nous saurons lire le livre du microcosme et le livre du macrocosme. A ce moment ce ne sera plus une simple appréhension, mais une **union intime**, une **sorte de fusion de l'homme dans l'univers qui lui révélera en toutes choses la présence et l'expression du divin Esprit de la terre. Une fois arrivé là, l'homme réglera toutes ses actions selon la volonté cosmique et les mettra spontanément en accord avec elle.** C'est là l'étape de la béatitude divine.

\*\*\*

***Les deux chemins ;  
leur nécessité.***

Si nous sommes à même de comprendre ces choses en essayant de les mettre en pratique, nous suivrons la voie rosicrucienne. Le chemin chrétien s'adresse plutôt au sentiment ; c'est un chemin intérieur. La méthode rosicrucienne consiste à ouvrir son esprit à l'essence divine répandue dans la nature extérieure et à en recueillir les échos. **Ce sont deux chemins également praticables, mais pour un esprit moderne à tendance scientifique le chemin rosicrucien est préférable.** La science actuelle est même une aide dans la voie du progrès, à condition qu'on étudie le monde non seulement dans ses apparences, mais dans ses éléments sous-jacents, non seulement selon la lettre, mais selon l'esprit. Il en est du monde comme d'un texte imprimé, dont on ne se contente pas de contempler les lettres, mais dont on cherche à saisir le sens. Si vous

cherchez l'esprit derrière la science, celle-ci sera pour vous la lettre qui n'est guère qu'un signe de l'esprit.

**Toutes ces indications ne cherchent pas à donner une idée complète de la méthode rosicrucienne, mais à en dévoiler quelques aspects. C'est le chemin pour l'homme d'aujourd'hui, s'il veut œuvrer pour l'avenir. Quoique ces notions ne concernent que les étapes élémentaires de cette voie, elles permettent toutefois de se rendre compte de quelle manière la méthode rosicrucienne peut mener à pénétrer les mystères cachés.**

L'humanité a besoin de science spirituelle pour progresser vers l'avenir. Ce sont les hommes eux-mêmes qui doivent prendre en main le destin de la collectivité, car le monde ne changera pas, si les hommes ne le changent. **Celui qui, dans son incarnation actuelle, trouve sa voie et se pénètre de ces vérités, pourra, au cours d'incarnations futures, travailler lui-même à son enveloppe corporelle, de façon à l'adapter à la perception et à la compréhension de vérités toujours plus élevées.**

C'est ainsi que les divers sujets étudiés dans ce cours (2) s'éclairent réciproquement et forment un tout. Cet enseignement est donné de nos jours en vue de l'avenir, parce que l'humanité future aura besoin de ces vérités et qu'elles doivent devenir partie intégrante de la culture humaine. Quiconque se refuse à les admettre, vit aux dépens des autres ; celui, au contraire, qui les accepte, met sa vie au service d'autrui, même si, au début, il y est poussé par le désir tout égoïste de connaître les mondes occultes. Pourvu que la voie choisie soit la bonne, la méthode le guérira de son égoïsme et l'aiguillera sur le chemin du désintéressement.

**Un effort sincère dans la recherche de la vérité est seul capable d'unir les hommes, de fonder cette fraternité, but de l'évolution humaine.** Ainsi, notre devoir est d'apporter à l'étude et à la pratique de la science spirituelle tout le sérieux et toute la patience dont nous sommes capables. Cette science n'est pas seulement un grand idéal, elle est une force, et si nous laissons cette force agir en nous, la connaissance de la vérité en découlera. Il faut donc que la science spirituelle devienne un facteur du progrès, en pénétrant toujours plus avant dans la conscience du public, en portant son action dans les domaines les plus divers de la vie intellectuelle, religieuse, pratique. ***Encore faut-il qu'en nous-mêmes ces vérités ne demeurent pas***

***abstraites, mais qu'elles passent de la tête au cœur et du cœur dans la main, de façon à ce qu'elles puissent vivre dans toutes nos actions et rayonner autour de nous.***

Alors seulement nous aurons bien compris la grande tâche qui nous a été confiée.

La théosophie rosicrucienne, vous le savez, ne vise pas directement le côté affectif de la nature humaine, mais évoque, au regard de l'âme, la réalité de l'esprit.

Mais la collaboration de l'élève est nécessaire, en ce sens que c'est à lui de transformer les vérités occultes en forces de l'âme et d'en nourrir ses sentiments. Ainsi c'est l'homme, dans sa totalité, qui en sera touché, dans ses pensées d'abord, dans ses sentiments ensuite et jusque dans ses actions. Et ce seront, pour finir, les forces inhérentes à la vérité qui le guideront jusqu'au seuil des mondes supérieurs.

---

(1) p.10 Cet « homme d'aujourd'hui » de 1907 est-il encore celui de 2004 ? Y-aurait-il d'autres voies initiatiques ? C'est une question que nous devons nous poser puisque nous sommes des êtres en évolution permanente.

Ce qui est incontournable, c'est qu'il devient urgent que nous soyons de plus en plus nombreux à accéder aux mondes de l'Esprit ; sans quoi, nous risquons de voir notre humanité s'engluer dans une impasse.

C'est pourquoi si la question doit être posée, elle ne doit pas nous empêcher d'utiliser les voies connues aussi longtemps que nous ne trouvons pas autre chose qui serait plus adapté à notre époque.

Rappelons-nous que Christian Rosecroix est cette individualité qui guide l'évolution de la cinquième civilisation postatlantéenne, donc la nôtre actuelle.

(2) p.25 « ce cours » est le cycle de conférences – dont la présente est la 14<sup>ème</sup> et dernière – intitulées « Théosophie du Rose-Croix » Edts EAR.

# *L'Évangile de Jean conduit à l'initiation*

## *La nature de la vierge Sophia et du Saint-Esprit*

*Rudolf Steiner*

dans « *Évangile selon Jean* » (GA 103 – Editions Triades)

Hambourg, 31 mai 1908

*Il s'agit ici de la 7<sup>ème</sup> et dernière conférence du cycle que donna Rudolf Steiner à Hambourg en 1908 sur l'Évangile de Jean. Dans cette conférence, il va présenter les deux grandes étapes de l'initiation : la catharsis qui permet aux organes de perception de se dégager du corps astral et ensuite l'illumination qui survient lorsque ces organes de perception ont été imprimés dans le corps éthérique.*

*Atteindre la catharsis, c'est accueillir en soi la Vierge Sophia.*

*Atteindre l'illumination, c'est accueillir l'Esprit-Saint.*

*Rudolf Steiner commence cette conférence en faisant allusion à la « conférence d'hier ». Elle n'a pas été reproduite dans ce cahier mais la conférence en tête de ce cahier peut avantageusement la remplacer dans le cadre des objectifs de ce cahier. Le lecteur qui portera un réel intérêt à ce cahier est invité à méditer l'ensemble des deux cycles dont ces deux conférences sont extraites.*

*Cette conférence montre la mission de l'Évangile de Jean pour celui qui veut libérer en lui les organes de perception spirituelle. C'est pourquoi l'attention du lecteur est attirée sur deux autres cycles de conférences que donna Rudolf Steiner sur cet Évangile :*

- « *L'Évangile de St Jean dans ses rapports avec les trois autres Évangiles* » (1909 – Edts Triades – GA 112)
- « *L'Évangile de St Jean* » (8 conférences faites à Bâle en 1907 et reprises dans le recueil « *Connaissance du Christ* » (Edts EAR – Ce recueil - GA 100 - contient en outre 14 conférences données à Kassel en 1907 sur le thème « *Anthroposophie et Rosicrucisme* »)

G.L.

## *La nature de la vierge Sophia et du Saint-Esprit*

R. Steiner

Nous sommes allés hier jusqu'à la description des changements qui se produisent dans le corps astral de l'homme sous l'effet de la méditation, de la concentration et d'autres exercices prescrits par les différentes méthodes d'initiation. Nous avons vu que **ces exercices transforment le corps astral de telle sorte qu'il s'incorpore les organes dont il a besoin pour percevoir ce qui se passe dans les mondes supérieurs**, et nous avons dit que jusqu'à ce stade – bien que l'orientation des exercices dépende des époques de civilisation concernées – le principe de l'initiation est en somme partout le même. Il ne commence à y avoir de véritable différence de principe que lorsque s'annonce l'étape suivante, celle qui doit désormais s'ajouter aux autres. Car, **pour que l'homme puisse avoir vraiment la perception des mondes supérieurs, il est nécessaire que les organes développés dans le corps astral s'impriment, se marquent dans le corps éthérique.**

D'après une ancienne expression, on nomme cette formation du corps astral par la méditation et la concentration : catharsis, purification. **Cette catharsis ou purification a en effet pour but de faire sortir du corps astral tout ce qui l'empêche d'avoir une organisation harmonieuse et régulière lui permettant d'acquérir des organes supérieurs** ; car il est prédisposé à développer ces organes supérieurs – tout ce qu'on a besoin de faire, pour ainsi dire, c'est de dégager les forces qui sont en lui.

**Nous avons dit qu'il était possible d'employer les méthodes les plus diverses pour produire cette catharsis.** On peut déjà aller très loin dans ce sens si l'on médite et expérimente intérieurement tout ce qui figure dans ma « Philosophie de la liberté » (Edts Novalis) par exemple, et ce au point d'éprouver ce sentiment : Ce livre a été pour moi une impulsion, mais maintenant je peux vraiment reproduire par moi-même ces pensées exactement comme elles s'y agencent. Quand on se situe ainsi par rapport à ce livre – car c'est ainsi qu'il a été écrit –, de la même façon qu'un virtuose qui doit jouer une pièce pour piano se situe par rapport au compositeur, en recréant en lui l'ensemble de cette œuvre – toutes proportions gardées bien entendu –, on peut déjà être conduit jusqu'à un haut degré à la catharsis grâce à la cohérence et à l'enchaînement

rigoureux des idées de ce livre. Car dans un cas comme celui de ce livre, ce qui est essentiel, c'est que les idées soient toutes disposées de façon à être agissantes. Dans bien d'autres livres actuels, au fond, on pourrait amener telle partie plus tôt, telle autre plus tard, au prix d'infimes changements dans la méthode d'exposition. Avec la Philosophie de la liberté, cela n'est pas possible. Il est tout aussi impossible d'avancer de cinquante pages les développements de la page 150 que de mettre à un chien les pattes de devant à la place des pattes de derrière. Car ce livre est un ensemble organique, et l'étude approfondie des idées de ce livre engendre quelque chose comme un entraînement intérieur.

Il existe ainsi différentes méthodes pour aboutir à la catharsis.

Qui a travaillé sur ce livre sans y parvenir ne doit pas penser que ce que je dis n'est pas exact, mais plutôt qu'il ne l'a pas travaillé comme il convient ou avec assez d'énergie et de profondeur.

Mais nous devons maintenant considérer autre chose, c'est que, **lorsque cette catharsis a eu lieu et que les organes sensoriels du corps astral se sont développés en celui-ci, il faut que tous ces résultats s'impriment dans le corps éthérique.**

### ***Dans les initiations préchrétiennes :***

Or, voici comment les choses se passaient dans les initiations préchrétiennes : une fois que le disciple était passé par les exercices préparatoires requis, qu'on lui avait souvent fait accomplir durant des années, on lui disait : Le moment est maintenant venu où ton corps astral peut disposer de ses organes de connaissance ; ceux-ci peuvent maintenant être imprimés dans ton corps éthérique. Le disciple concerné était alors soumis à un procédé qui, de nos jours – pour notre époque de civilisation du moins – , non seulement n'est pas nécessaire, mais n'est plus sérieusement réalisable. Durant trois jours et demi, il était plongé dans un état léthargique. Il était alors traité de telle sorte, au cours de ces trois jours et demi, que non seulement il connaissait le même sort qui est le sien chaque nuit durant le sommeil, à savoir que le corps astral se dégage du corps physique et du corps éthérique, mais encore que **le corps éthérique se dégageait lui aussi jusqu'à un certain point** ; et on prenait également soin que le corps physique restât intact et que la personne concernée ne mourût point pendant ce temps. Dès lors, le

corps éthérique était délivré des forces du corps physique qui agissent sur lui. On disposait désormais d'un corps éthérique élastique et plastique pour ainsi dire, et si on y plongeait maintenant les organes des sens formés dans le corps astral, le corps éthérique recevait l'impression de tout le corps astral. Et quand la personne concernée était ramenée à l'état normal par le hiérophante, quand le corps astral et le Moi étaient à nouveau réunis au corps physique et au corps éthérique – c'était un procédé connu du hiérophante-initiateur –, alors avait lieu non seulement la catharsis, mais aussi ce qu'on appelle l'« illumination », photismos. Le disciple pouvait maintenant percevoir toutes choses dans le monde qui l'entourait, sur le plan physique-sensible, mais encore il pouvait se servir des organes de perception spirituels, c'est-à-dire qu'il voyait le spirituel et pouvait le percevoir. **L'initiation consistait pour l'essentiel en ces deux procédés : la purification et l'illumination.**

### *L'initiation spécifiquement chrétienne :*

**Or, il fut un temps au cours de l'évolution de l'humanité où il devint peu à peu impossible de dégager ainsi le corps éthérique du corps physique** sans perturber gravement toutes ses fonctions, parce que toute l'évolution de l'ère postatlantéenne aboutissait à une union de plus en plus étroite du corps éthérique avec le corps physique. C'est pourquoi il était nécessaire de pratiquer d'autres méthodes permettant au corps astral, sans la séparation du corps physique et du corps éthérique, malgré l'obstacle du corps physique, d'imprimer ses organes dans le corps éthérique lorsqu'il avait atteint un assez haut degré de catharsis et qu'il rentrait à nouveau de lui-même dans les corps physique et éthérique. **Ce qu'il fallait alors, c'était que des forces plus grandes entrent en jeu dans la méditation et la concentration, afin que se trouvent dans le corps astral des impulsions assez fortes pour surmonter la résistance du corps physique.**

**Alors vint d'abord l'initiation spécifiquement chrétienne qui exige que l'homme se soumette aux sept degrés dont nous avons décrit la progression hier.** Quand l'homme passe par ces sentiments et ces sensations, ceux-ci agissent si intensément sur son corps astral que le corps astral – cela ne se fera peut-être qu'après des années, mais cela se fait tôt ou tard – forme plastiquement ses organes de perception et les imprime ensuite au

corps éthérique pour conduire le disciple jusqu'à l'illumination. Pour pouvoir décrire en détail ce type d'initiation qu'est l'initiation chrétienne proprement dite, il faudrait que je fasse des conférences tous les jours sur tous les détails, non seulement pendant plusieurs jours, mais peut-être pendant deux semaines.

Mais ce n'est pas là l'essentiel. – Ce dont il s'agissait hier, c'était de vous indiquer certaines particularités de l'initiation chrétienne. Notre propos se limite en effet à faire connaître le principe de cette initiation. – En vivant de telles expériences, l'homme peut effectivement acquérir l'initiation sans passer par ce sommeil léthargique de trois jours et demi, notamment si **le disciple chrétien médite sans cesse sur les paroles de l'Evangile selon Jean. S'il laisse journallement agir sur lui les premières phrases de cet Evangile : « En l'origine était le Verbe », jusqu'à ces mots : « emplis de don de soi et de vérité », celles-ci constituent une méditation extrêmement importante. Elles ont cette force en elles. Car tout cet Evangile n'est pas simplement là pour être lu et compris avec l'intellect, mais pour être entièrement vécu et ressenti intérieurement. Il est alors lui-même une force qui vient en aide à l'initiation et travaille pour elle, et à ce moment-là on ressent intimement le « lavement de pieds », la « flagellation » et tous les autres processus intérieurs sous la forme de visions astrales répondant parfaitement à la description qu'en donne l'Evangile lui-même à partir du chapitre 13.**

### *L'initiation Rosicrucienne :*

Quant à l'initiation rosicrucienne, bien qu'elle repose absolument sur une base chrétienne, elle travaille davantage avec d'autres représentations symboliques qui amènent la catharsis, notamment avec des images ou tableaux imaginatifs. C'est encore une modification qui devait être apportée parce que l'humanité avait fait un nouveau pas dans l'évolution, et que la méthode d'initiation doit s'adapter à ce que l'humanité a peu à peu développé.

\*\*\*

« *Connais-toi toi-même !* »

Mais il nous faut comprendre qu'au fond, en atteignant l'initiation, l'homme devient un être tout autre que ce qu'il était auparavant. Tandis que jusqu'à présent il n'était en relation qu'avec les choses du monde physique, il acquiert alors la possibilité d'entrer également en rapport avec les processus et les êtres du monde spirituel. Ce qui implique que l'homme parvienne à la connaissance dans un sens beaucoup plus réel que ce sens abstrait, terne et prosaïque qu'on donne ordinairement à ce terme. Pour qui atteint la connaissance spirituelle, le processus de connaissance est tout à fait autre chose. C'est un processus qui constitue une pleine réalisation de cette belle sentence : « Connais-toi toi-même ! » Mais dans le domaine de la connaissance, il n'y a rien de plus dangereux que de prendre cette sentence dans un mauvais sens ; et c'est ce qui n'arrive que trop souvent de nos jours. Bien des gens s'en font l'idée suivante : ils pensent qu'au lieu de regarder le monde, ils doivent s'absorber dans une contemplation béate de leur for intérieur et y chercher la source de toute spiritualité. C'est là une conception tout à fait erronée de cette sentence, car telle n'est pas du tout sa signification. **Il faut bien se rendre compte qu'une véritable connaissance supérieure est aussi une évolution depuis un point de vue que l'homme a déjà atteint vers un point de vue qu'il n'a pas encore atteint.** Si l'on n'exerce la connaissance de soi qu'en ruminant ainsi en soi-même, on ne perçoit que ce qu'on a déjà atteint. On n'arrive à rien de nouveau, on ne parvient qu'à une certaine connaissance – au sens actuel du terme – de son Moi inférieur. Cet être intérieur n'est qu'une partie de ce qui est nécessaire à la connaissance. L'autre partie de la connaissance doit s'y ajouter aussi. **Sans les deux parties, on n'arrive à rien.** Intérieurement, on peut arriver à développer en soi les organes par lesquels on connaît.

Mais de même que l'œil en tant qu'organe sensoriel extérieur ne saurait connaître le soleil en regardant en lui-même, qu'il doit précisément chercher le soleil au-dehors, de même l'organe intérieur de la connaissance doit aussi regarder au-dehors, c'est-à-dire vers l'esprit extérieur, pour connaître véritablement. Aux époques où l'on accordait plus de réalité aux faits spirituels, le concept de « connaissance » avait un sens beaucoup plus profond, plus réel qu'à notre époque. Lisez dans la Bible ce que signifient les paroles : « Adam connut sa femme » (Genèse 4, 1), ou bien que tel ou tel patriarche « connut sa femme ».

Vous ne mettrez pas longtemps à comprendre que cela signifie la fécondation. Et quand on étudie en grec la sentence « Connais-toi toi-même », elle ne signifie pas : Abîme-toi dans la contemplation de ton être intérieur, mais : Féconde ton être de ce qui afflue vers toi du monde spirituel ! **« Connais-toi toi-même » signifie : Féconde-toi toi-même du contenu du monde spirituel !**

**Deux choses sont nécessaires pour cela : que l'homme se prépare par la catharsis et l'illumination, mais qu'il ouvre ensuite librement son être intérieur au monde spirituel.** Dans ce contexte de la connaissance, nous pouvons comparer l'être intérieur de l'homme à l'élément féminin et l'élément extérieur à l'élément masculin. **Son être intérieur doit être rendu réceptif pour pouvoir recevoir son Soi supérieur.** Qu'il soit réceptif et le Soi supérieur de l'homme affluera en lui du monde spirituel. **Car où est le Soi supérieur de l'homme ? Est-il présent en l'homme ? Non !**

Ce Soi supérieur fut déversé sur tout le cosmos durant les phases de Saturne, du Soleil et de la Lune ; à cette époque, le Moi du cosmos fut déversé sur l'homme, et **ce Moi, l'être humain doit lui permettre d'agir sur lui.** Il doit laisser agir ce Moi **sur son être intérieur préalablement préparé.** C'est-à-dire : l'être intérieur de l'homme – en d'autres termes : **son corps astral** – doit être épuré et purifié, ennobli, soumis à la catharsis. Alors il pourra attendre que l'esprit extérieur afflue en lui et l'illumine. C'est ce qui intervient lorsque l'homme est suffisamment préparé à soumettre son corps astral à la catharsis et à développer en lui les organes intérieurs de la connaissance.

Le corps astral est alors dans tous les cas suffisamment développé pour qu'en plongeant maintenant dans le corps éthérique et le corps physique, il en résulte l'illumination, photismos. Et ce qui se passe, de fait, c'est que le corps astral imprime effectivement ses organes dans le corps éthérique, permettant à l'homme de percevoir autour de lui un monde spirituel, de telle sorte que **l'être intérieur de l'homme, le corps astral, reçoit ce que le corps éthérique est en mesure de lui offrir**, ce que le corps éthérique tire pour lui de tout le cosmos, du Moi cosmique.

Ce corps astral épuré et purifié qui, au moment où il est soumis à l'illumination, ne contient en soi rien des impressions impures du monde physique, mais seulement les organes de connaissance du monde spirituel, l'ésotérisme chrétien l'appelait « la pure, chaste et

sage Vierge Sophia ». **Nettoyant et purifiant son corps astral grâce à toutes les forces qu'il reçoit dans la catharsis, l'homme élève ce corps jusqu'à l'état de « Vierge Sophia ». Et à la rencontre de la « Vierge Sophia » vient le Moi cosmique, le Moi de l'univers qui entraîne l'initiation,** qui entoure l'homme de lumière, de lumière spirituelle. Ce second principe qui s'ajoute à celui de la « Vierge Sophia », l'ésotérisme chrétien l'a appelé – et il l'appelle toujours aujourd'hui – le « **Saint-Esprit** ». Si bien que, dans l'esprit de l'ésotérisme chrétien, il est tout à fait juste de dire : à travers les processus de son initiation, l'ésotériste chrétien parvient à nettoyer et à purifier son corps astral ; il fait de son corps astral la « Vierge Sophia » et il est illuminé – si vous voulez, vous pouvez aussi dire adombré – par le « **Saint-Esprit** », par le Moi cosmique de l'univers. Et celui qui est ainsi illuminé, qui en d'autres termes, au sens de l'ésotérisme chrétien, a reçu en lui le Saint-Esprit, parle dorénavant d'une tout autre façon. **Comment parle-t-il ?** De telle façon que, quand il parle de Saturne, du Soleil, de la Lune, des différents constituants de l'entité humaine, des phénomènes de l'évolution cosmique, ce n'est pas son opinion qu'il exprime ainsi. Ses propres conceptions n'entrent aucunement en jeu ici. Quand une telle personne parle de Saturne, c'est Saturne qui parle par sa bouche. Quand il parle du soleil, c'est l'entité spirituelle du soleil qui parle à travers lui. Il est l'instrument ; son Moi a disparu, s'est effacé, c'est-à-dire qu'il est devenu impersonnel pendant ces instants, et **c'est le Moi cosmique de l'univers qui se sert de lui comme d'un instrument pour parler à travers lui.** C'est pourquoi, considérant les véritables enseignements ésotériques qui émanent de l'ésotérisme chrétien, il n'est pas question de parler d'opinions ou de conceptions personnelles. Cela n'est pas juste dans le plus haut sens du mot. Il n'y a pas là d'avis ou d'opinion de ce genre. Celui qui parle du monde dans l'esprit de l'ésotérisme chrétien et le fait dans l'esprit qu'il faut, se dit : Il ne s'agit pas de parler aux gens pour leur raconter que j'ai vu dehors deux chevaux dont l'un me plaît moins que l'autre et me paraît être un cheval paresseux. Ce qui importe, c'est que je décrive aux autres ces chevaux et que je leur rende compte des faits !

Ce qu'il faut, c'est qu'en excluant tout avis personnel, on raconte ce qu'on a observé dans le monde spirituel. Quel que soit le système d'enseignement de la science de l'esprit, celle-ci doit simplement raconter l'enchaînement des faits ; cela ne doit rien avoir à faire avec les conceptions de celui qui raconte ces faits.

Nous avons rencontré ainsi deux grandes notions dans leur acception spirituelle. Nous avons découvert la nature de la « Vierge Sophia », qui est le corps astral purifié, et nous avons découvert la nature du « Saint-Esprit », du Moi universel cosmique qui est reçu par la « Vierge Sophia » et qui peut alors parler par le corps astral en question.

Il y a en outre **un autre degré, encore plus élevé**, à atteindre ; **c'est de pouvoir aider quelqu'un**, de pouvoir lui donner les impulsions lui permettant de les acquérir tous les deux. **Les êtres de notre période d'évolution peuvent recevoir la « Vierge Sophia », le corps astral purifié, et le « Saint-Esprit », l'illumination, comme il a été décrit. Seul le Christ Jésus pouvait donner à la terre ce qui est nécessaire à cette fin.** Il a infusé à la partie spirituelle de la terre les forces permettant que puisse avoir lieu ce qu'on a décrit au sujet de l'initiation chrétienne. Comment cela s'est-il produit?

**Pour le comprendre, il nous faut considérer deux choses.**

Nous devons d'abord prendre connaissance d'un fait purement historique : **la manière de donner les noms à l'époque où les Evangiles ont été écrits**, manière qui était toute différente de ce qu'elle est aujourd'hui.

Les gens qui interprètent les Evangiles aujourd'hui ne comprennent pas du tout comment les noms étaient attribués à l'époque des Evangiles, et par conséquent, ils n'en parlent pas comme il faudrait. Il est effectivement très difficile de décrire ce que fut jadis ce principe. Mais nous pouvons tout de même nous l'expliquer, même si nous ne pouvons en donner qu'une esquisse. Imaginez que nous nous trouvions en présence d'un être humain et que nous ne nous contentions pas du tout d'un nom qui ne lui convient absolument pas, d'un nom qu'il a reçu de la manière abstraite dont on baptise couramment les gens à notre époque, mais que nous l'écoutions et prêtions attention à ses qualités les plus remarquables, au trait le plus saillant de son caractère, que nous soyons en mesure de rechercher par la clairvoyance le fondement même de son être, et que **nous lui donnions son nom selon les qualités les plus importantes que nous croyons devoir lui attribuer.**

Si nous nous conformions à une telle manière de donner un nom, nous ferions quelque chose qui serait à peu près semblable, à un degré inférieur, élémentaire, à ce qu'ont fait dans un tel cas ceux qui ont donné des noms dans le même esprit que le rédacteur de

l'Évangile selon Jean. Pour bien faire comprendre maintenant la façon dont le rédacteur de cet Évangile a procédé pour donner des noms à ses personnages, voici ce qu'il faudrait que je dise : **Cet auteur a considéré le personnage historique extérieur de la mère de Jésus en fonction de ses qualités les plus saillantes**, et il a dit : où trouverai-je pour elle un nom qui exprime le plus parfaitement sa nature ? Et parce que, à travers les incarnations antérieures qu'elle avait traversées, elle avait atteint l'élévation spirituelle où elle se trouvait, parce que dans sa personnalité extérieure elle apparaissait comme une expression, une manifestation de ce que dans l'ésotérisme chrétien on appelle la « Vierge Sophia », **il appela la mère de Jésus la « Vierge Sophia »**. Tel a toujours été son nom dans les centres ésotériques où le christianisme était enseigné *ésotériquement* : la « Vierge Sophia ». *Exotériquement*, il ne lui donne aucun nom, au contraire des autres évangélistes qui ont choisi pour elle le nom profane de Marie.

Lui-même n'avait pas le droit de prendre le nom profane. Jean devait exprimer dans le nom la profonde évolution de l'histoire universelle. C'est ce qu'il fait en indiquant qu'elle ne peut être appelée Marie ; bien plus, il place à côté sa sœur Marie, femme de Clopas, et l'appelle simplement la « mère de Jésus ». Ce faisant, il indique qu'il ne veut pas révéler son nom, que celui-ci ne peut être communiqué publiquement. Dans les cercles ésotériques, on l'a toujours appelée la « Vierge Sophia ». C'est elle qui incarne la « Vierge Sophia » à travers sa personnalité historique extérieure.

Si nous voulons maintenant pénétrer plus avant l'essence du christianisme et de son fondateur, il nous faut encore placer devant notre âme **un autre mystère**. Il faut bien nous rendre compte que nous devons **distinguer entre ce qu'on appelle, dans l'ésotérisme chrétien, « Jésus de Nazareth », et ce qu'on appelle le « Christ Jésus »**, le Christ en Jésus de Nazareth. (1)

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela veut dire ceci : **dans la personnalité historique extérieure de Jésus de Nazareth, nous sommes avant tout en présence d'un être humain hautement évolué, qui a passé par un grand nombre d'incarnations** et se réincarne alors après avoir traversé une période d'évolution très élevée, qui pour cela a été attiré vers une mère si pure que l'auteur de l'Évangile selon Jean a pu lui donner le nom de « Vierge Sophia ». Nous avons donc affaire à un homme extrêmement avancé, Jésus de Nazareth, qui avait déjà

atteint un haut degré d'évolution au cours de sa précédente incarnation avant d'accéder dans celle-ci à un haut degré de spiritualité.

Les autres évangélistes n'ont pas atteint un degré d'illumination aussi élevé que le rédacteur de l'Evangile selon Jean.

Ils perçoivent surtout le monde sensible, réel, dans lequel ils voient cheminer leur Maître et Messie en la personne de Jésus de Nazareth. En revanche, les rapports spirituels plus secrets leur restent cachés, du moins dans les hauteurs jusqu'où pénètre l'auteur de l'Evangile selon Jean. C'est pourquoi ils doivent donner une importance particulière au fait qu'en Jésus de Nazareth s'exprime ce qui a toujours vécu au sein du judaïsme, le Dieu des Juifs qui n'a pas cessé de se transmettre dans le judaïsme de génération en génération, le Père. C'est pourquoi ils témoignent aussi de cela. Ils disent : En remontant l'ascendance de Jésus de génération en génération, nous pouvons démontrer que le sang qui coule en lui est véritablement celui qui a traversé toutes les générations. C'est pourquoi ils indiquent sa généalogie, et telle qu'elle se présente à eux selon leurs différents degrés d'évolution. Pour Matthieu, ce qui importe avant tout, c'est de dire qu'avec Jésus de Nazareth nous sommes en présence d'un homme en qui vit le père Abraham ; le sang du père Abraham a coulé jusqu'à lui. C'est pourquoi il donne la généalogie de Jésus jusqu'à Abraham (Mt 1, 1-17). Il se place à un point de vue plus matériel que Luc. Celui-ci ne se préoccupe pas seulement de montrer qu'en Jésus vivait le Dieu qui avait déjà vécu en Abraham, il s'attache à montrer qu'on peut remonter encore plus haut dans cette généalogie, dans cette lignée du sang, jusqu'à Adam ; et Adam était fils de la divinité elle-même, c'est-à-dire qu'il appartenait à une époque où les hommes venaient seulement de passer du monde de l'esprit à celui du corps (Lc 3, 23-28). **Matthieu et Luc s'attachent tous deux à montrer que ce Jésus de Nazareth temporel s'insère absolument dans cette lignée qui remonte jusqu'à la force divine du Dieu-Père.**

**Tel n'était pas le propos du rédacteur de l'Evangile selon Jean, qui voyait en esprit ;** car l'essentiel ne résidait pas pour lui dans la parole « Moi et le père Abraham sommes un » ; **il voulait montrer au contraire qu'il y a en permanence dans l'homme quelque chose d'éternel qui existait en lui avant même que ne fût le père Abraham.** En l'origine était le Logos qui se nomme « Je suis ».

Avant même que ne fussent toutes les choses et les entités extérieures, il était ; il était en l'origine.

Pour ceux qui voulaient surtout décrire Jésus de Nazareth et ne pouvaient décrire que lui, il s'agissait donc de montrer comment le sang coulait depuis l'origine à travers les générations.

Il importait pour eux de montrer qu'en Joseph, le père de Jésus de Nazareth, vivait le sang qui coulait à travers les générations.

Si nous pouvions parler un langage tout à fait ésotérique, il serait naturellement nécessaire de parler de ce qu'on appelle « Immaculée Conception » - *Conceptio immaculata* -, qui ne peut cependant être examiné que dans le cadre de cercles très restreints. Mais une telle idée fait partie des mystères les plus profonds qui soient ; et les malentendus qui se rattachent à cette idée proviennent du fait que les hommes ne savent pas ce qu'il faut entendre par la *Conceptio immaculata*. Les gens croient que cela signifie qu'il n'y a pas eu paternité. Ce n'est pas cela, il s'agit au contraire d'une question beaucoup plus profonde et beaucoup plus mystérieuse (2). Et ce que les autres Evangiles veulent démontrer s'accorde précisément avec le mystère qui se cache ici, à savoir que Joseph est le père. S'ils remettaient cela en cause, ce qu'ils s'efforcent de démontrer n'aurait absolument plus aucun sens. Ils veulent prouver que le Dieu d'autrefois vit en Jésus de Nazareth. Luc s'y efforce tout particulièrement. C'est pourquoi il remonte toute la suite des générations jusqu'à Adam, et d'Adam à Dieu. Comment en arriverait-il là si tout ce qu'il avait à dire était en fait : Je vous montre que cet arbre généalogique existe, mais en réalité Joseph n'avait rien à voir avec cela. Il serait bien étrange que les gens se donnent tant de peine pour faire de Joseph un personnage aussi important et l'écartent ensuite de toute cette histoire.

**Mais dans l'événement de Palestine, nous n'avons pas seulement affaire à cette personnalité hautement évoluée qui, ayant passé par de nombreuses incarnations, avait tellement évolué qu'elle avait besoin d'une mère aussi remarquable ; nous avons affaire encore à un second mystère.**

Quand Jésus de Nazareth atteignit l'âge de trente ans, ce qu'il avait vécu au cours de son incarnation d'alors lui avait encore permis de parvenir à un tel degré d'évolution qu'il était capable d'accomplir un processus qui peut être accompli dans des cas exceptionnels. Nous savons que l'homme se compose d'un corps physique, d'un corps

éthérique, d'un corps astral et d'un Moi. Cet homme quadripartite, c'est celui qui vit parmi nous. Quand l'être humain a atteint un certain niveau d'évolution, il lui est possible à un moment donné de retirer son Moi des trois corps et de les laisser derrière lui intacts, en parfait état. Ce Moi s'élève alors dans le monde spirituel, et les trois corps restent en arrière. C'est un processus que nous rencontrons de temps en temps au cours de l'évolution du monde. Un moment d'élévation particulièrement grande survient chez un individu donné, moment qui, dans certaines circonstances, peut s'étendre sur une période assez longue. Le Moi disparaît dans le monde spirituel, et les trois corps ont atteint un tel degré d'évolution, grâce au Moi qui les a habités, qu'ils deviennent des instruments dont une entité encore plus élevée peut se servir après en avoir pris possession. **Lorsque Jésus de Nazareth fut entré dans sa trentième année donc, l'être que nous avons appelé le Christ prit possession de son corps physique, de son corps éthérique et de son corps astral. Cette entité du Christ ne pouvait pas s'incarner dans le corps d'un enfant ordinaire, mais uniquement dans un corps qui ait d'abord été préparé par un Moi extrêmement développé.** Car cet être du Christ ne s'était encore jamais incarné auparavant dans un corps physique. **Ainsi, à partir de sa trentième année, nous avons affaire au Christ en la personne de Jésus de Nazareth.** Que s'était-il donc passé en réalité ? En réalité, cette corporalité de Jésus de Nazareth, que celui-ci avait abandonnée, était si mûre, si achevée, qu'en elle pouvait pénétrer **le Logos solaire, l'entité des six Elohim, telle que nous l'avons décrite comme étant l'être spirituel du soleil.** Il a pu s'incarner pour trois ans dans cet ensemble corporel, il a pu se faire chair. Le Logos solaire qui peut briller dans l'être par l'illumination, le Logos lui-même, le Saint-Esprit, apparaît, le Moi des mondes, le Moi cosmique apparaît, et désormais c'est le Logos solaire qui parle durant ces trois années, par le corps de Jésus. C'est le Christ qui parle durant ces trois années par le corps de Jésus. Cet épisode se trouve indiqué dans l'Evangile selon Jean, et aussi dans les autres, par la descente de la colombe, du Saint-Esprit, en Jésus de Nazareth. **Dans le christianisme ésotérique, on exprime ce fait en disant qu'à ce moment, le Moi de Jésus de Nazareth abandonne son corps et que c'est désormais l'esprit du Christ qui parle par lui pour enseigner et pour agir.** C'est là le premier événement qui se produit, au sens de l'Evangile selon Jean. Nous avons maintenant le Christ dans le corps astral, le corps éthérique et le corps physique

de Jésus de Nazareth. Le Christ œuvre dans le sens que nous avons décrit jusqu'au Mystère du Golgotha. Que se passe-t-il alors sur le Golgotha ?

**Au Golgotha, il se passe la chose suivante.** Nous considérerons le moment réellement essentiel où le sang coule des plaies du Crucifié. Mais je voudrais comparer ce qui se passe là avec un autre phénomène, afin que vous me compreniez mieux.

Imaginez que vous ayez ici un récipient plein d'eau. Dans cette eau serait dissous un sel, de sorte que l'eau serait relativement transparente. En réchauffant l'eau, vous auriez fabriqué une solution saline. Vous laissez maintenant l'eau refroidir. Le sel se dépose, et vous le voyez se condenser par en bas et se déposer dans le fond. Tel est le processus pour celui qui ne voit qu'avec les yeux physiques. Mais pour celui qui le voit avec les yeux de l'esprit, il se passe encore autre chose. Tandis que le sel se condense dans le fond, l'esprit du sel parcourt l'eau par au-dessus et l'emplît. Si le sel peut se condenser, c'est parce que l'esprit du sel quitte et se répand dans l'eau. Qui connaît les choses sait que, partout où il y a condensation, il se produit toujours aussi une spiritualisation.

Tout ce qui se condense vers le bas a donc sa contre-image dans le spirituel, vers le haut. Quand ce sel précipite au fond et se condense, l'esprit du sel s'échappe et se répand vers le haut ; **de même, au moment où le sang coula des blessures du Rédempteur, il ne se produit pas seulement un processus physique, mais celui-ci s'accompagna vraiment d'un processus spirituel. Et ce processus spirituel consiste en ceci que le Saint-Esprit qui avait été reçu au moment du baptême s'unit à la terre ; que le Christ lui-même s'épandit dans l'être de la terre.**

A partir de ce moment, la terre fut transformée. Car c'est là la clé de ce qui vous a été dit au cours des conférences précédentes : si l'on avait pu contempler la terre depuis une étoile lointaine, on aurait pu voir changer tout son aspect au moment de l'événement du Golgotha. Le Logos solaire devait se communiquer à la terre, contracter alliance avec elle, devenir l'esprit de la terre. La voie qu'il prit pour le faire consiste dans le fait qu'il pénétra dans le corps de Jésus de Nazareth quand celui-ci eut atteint l'âge de trente ans, y agit durant trois ans et **resta ensuite attaché à la terre.**

**Et maintenant il faut que cet événement puisse agir en tout vrai chrétien, il faut que quelque chose lui permette de recevoir peu à peu le germe d'un corps astral purifié au sens christique.**

Quelque chose devait exister qui permît au chrétien de rendre son corps astral peu à peu semblable à une « Vierge Sophia », pour recevoir ainsi en lui le « Saint-Esprit », lequel autrement pourrait bien être répandu sur la terre, mais non être reçu par l'être dont le corps astral ne serait pas semblable à la « Vierge Sophia ». **Il fallait qu'existât quelque chose qui possède la force de transformer le corps astral en « Vierge Sophia ».**

**Où réside cette force ? Cette force réside dans le fait que le Christ Jésus a donné au disciple qu'il aimait, au rédacteur de l'Evangile selon Jean donc, la mission de transcrire fidèlement et en toute vérité les événements de Palestine par la force de son illumination, afin que les hommes puissent les laisser agir sur eux.** S'ils laissent suffisamment agir sur eux ce qui figure dans l'Evangile selon Jean, leur corps astral est alors en voie de devenir une « Vierge Sophia », et il devient peu à peu capable de recevoir le « Saint-Esprit ». Il devient capable de le recevoir grâce à la force des impulsions qui émanent de l'Evangile selon Jean, lui permettant de sentir et plus tard de reconnaître la vraie spiritualité. C'est là la mission, la tâche que le Christ Jésus a donnée au rédacteur de l'Evangile selon Jean. Il vous suffit de lire l'Evangile, vous y trouvez que près de la croix se tenait la mère de Jésus – la « Vierge Sophia » dans le sens ésotérique du christianisme –, et que du haut de la croix le Christ parle au disciple qu'il aimait : **« Voici ta mère, désormais ! Et dès cette heure-là, le disciple la prit chez lui » (19, 27).**

**Ce qui signifie : La force qui se trouvait dans mon corps astral et qui le rendit capable de devenir le porteur du Saint-Esprit, cette force, je te la transmets ; tu mettras par écrit ce que ce corps astral a pu atteindre en se développant ! – « Et le disciple la prit chez lui », c'est-à-dire qu'il écrivit l'Evangile selon Jean.**

**Et l'Evangile selon Jean est l'Evangile dans lequel son rédacteur a caché les clés du développement de la « Vierge Sophia ». Au pied de la croix lui échoit la mission de la prendre pour mère, d'être le vrai et authentique interprète du Messie. En réalité, cela signifie donc : Pénétrez-vous pleinement du sens de l'Evangile selon Jean, connaissez-le spirituellement ; il possède la force de vous conduire à la catharsis chrétienne ; il**

possède la force de vous donner la « Vierge Sophia » ; et alors le Saint-Esprit qui est uni à la terre vous communiquera aussi l'initiation – photismos, dans le sens chrétien ! Et ce que les disciples les plus intimes avaient appris en ce temps-là en Palestine était si fort qu'ils possédaient désormais en eux, tout au moins en germe, la faculté de voir en esprit. Les disciples les plus intimes avaient reçu en eux ce germe. Car cette façon de voir en esprit au sens chrétien consiste à métamorphoser son corps astral par la force de l'événement de Palestine, de telle façon que ce que l'homme doit voir n'a pas besoin d'exister, d'être présent extérieurement, sous une forme physique sensible.

**L 'homme possède alors quelque chose de plus lui permettant de percevoir le spirituel.** Il y eut de ces disciples intimes. Celle qui oignit le Christ Jésus dans le petit village de Béthanie avait reçu la grande force de vision spirituelle qui émane de l'événement de Palestine, et elle est de ceux qui perçurent les premiers que ce qui a vécu en Jésus continue à exister après la mort et est ressuscité. Elle eut cette possibilité. D'où l'avait-elle reçue ? Du fait que les organes des sens intérieurs s'étaient ouverts en elle.

Cela nous est-il donc dit ? Assurément. Nous apprenons que **Marie de Magdala** est conduite au tombeau, que le cadavre avait disparu et qu'elle voit alors près du tombeau deux formes spirituelles. On voit toujours ces deux formes spirituelles quand un cadavre a séjourné durant un certain temps. On voit d'un côté le corps astral, et de l'autre la forme du corps éthérique qui se détache peu à peu et passe dans l'éther cosmique. Abstraction faite du corps physique, il y a là deux formes spirituelles appartenant au monde de l'esprit.

« Les disciples s'en retournèrent donc chez eux.

« Cependant Marie se tenait près du tombeau, dehors, et pleurait. Et comme elle pleurait, elle regarda dans le tombeau.

« Et elle voit deux anges vêtus de blanc, assis ,> (20, 10-12).

Elle a vu cela étant devenue clairvoyante par la force et la puissance de l'événement de Palestine. Et elle a vu plus encore : elle a vu le Ressuscité. Etait-il donc nécessaire qu'elle fût clairvoyante pour cela ? Croyez-vous que vous trouvant en présence d'un être que vous auriez encore vu uniquement quelques jours auparavant, vous le ne reconnaîtriez pas ?

« Et disant ces mots, elle se retourna, et elle voit Jésus debout et ne sait pas que c'est Jésus.

« Jésus lui dit : Femme, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ? Elle pense que c'est le jardinier » (20, 14-15).

Et afin que cela nous soit dit aussi exactement que possible, cela ne nous est pas dit seulement une fois, mais encore une seconde fois, lors de l'apparition de Jésus au lac de Génésareth.

« Le matin étant venu, Jésus se tint sur le rivage ; mais les disciples ne savaient pas que c'était Jésus » (21, 4).

Les disciples ésotériques le trouvent là. Ceux qui avaient reçu toute la force de l'événement de Palestine purent s'en rendre compte et voir que c'était Jésus ressuscité qu'on pouvait voir en esprit.

Or, si les disciples et Marie de Magdala l'ont vu, il y en eut tout de même certains parmi eux qui étaient un peu moins doués de cette faculté de déployer la force clairvoyante. Thomas était de ceux-là, par exemple. Il vous est dit de Thomas qu'il n'était pas présent la première fois que les disciples virent le Seigneur ; et lui-même dit qu'il lui faut d'abord mettre sa main dans ses plaies, qu'il lui faut d'abord avoir un contact physique avec le Ressuscité. Que se passe-t-il ? Il fallait encore essayer de lui venir en aide afin qu'il acquière la faculté de voir en esprit. Comment cela se passe-t-il ? Dans l'esprit de ces paroles :

« Et huit jours après, ses disciples étaient à nouveau dans la maison, et Thomas avec eux. Jésus vient, les portes fermées, et se tient au milieu d'eux et dit : La paix soit avec vous !

« Puis il dit à Thomas : Avance ici ton doigt, et vois mes mains, avance aussi ta main et mets-la dans mon côté ; et ne sois pas incrédule, mais croyant » (20, 26-27).

Et tu verras quelque chose, si tu ne t'abandonnes pas exclusivement à la vue extérieure, mais te pénètres de la force intérieure ! Cette force intérieure qui doit émaner de l'événement de Palestine, on l'appelle la « foi ». Ce n'est pas une force commune, mais une force intérieure clairvoyante. Pénètre-toi de la force intérieure, alors tu n'auras plus seulement besoin de tenir pour vrai ce que tu vois extérieurement ; car heureux sont ceux qui peuvent connaître ce qu'ils ne voient pas extérieurement ! (3)

**Ainsi se révèle que nous sommes ici en face de la pleine réalité et vérité de la résurrection, et que seul pourra pleinement**

**connaître cette résurrection celui qui aura d'abord acquis la force intérieure de voir dans le spirituel.**

Ceci vous permettra de comprendre le dernier chapitre de l'Évangile selon Jean, où il est de plus en plus montré comment les disciples les plus intimes du Christ Jésus, cela va sans dire, par le fait que l'événement de Palestine s'est accompli devant eux, sont parvenus à la « Vierge Sophia ». Mais lorsqu'ils ont dû faire face pour la première fois, lorsqu'ils ont vraiment eu à percevoir un événement spirituel, ils étaient encore aveuglés et ils durent d'abord s'orienter. Ils ne reconnurent pas que c'était le même être qui avait été avec eux auparavant. – Il y a là quelque chose que nous devons saisir selon les concepts les plus subtils ; car l'esprit grossièrement matérialiste dirait : Mais alors, l'idée de résurrection est ébranlée ! – Or, le miracle de la résurrection doit être pris tout à fait à la lettre, et même comme il l'a dit lui-même :

« Et voici que Je reste avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps, jusqu'à la fin du monde ! » (Mt 28, 20).

**Il est là et il reviendra, non pas il est vrai sous une forme charnelle, mais sous une forme telle que les hommes qui se seront développés d'ici là par la force de l'Évangile selon Jean pourront le voir, le percevoir vraiment, et ne seront plus incroyants, quand ils auront la force spirituelle de le voir.** Et c'est là la mission du mouvement anthroposophique : préparer la partie de l'humanité – qui veut s'y laisser préparer – au retour du Christ sur la terre. Telle est la signification de la science anthroposophique de l'esprit dans l'histoire du monde : préparer l'humanité et lui garder les yeux ouverts lorsqu'à la sixième époque de civilisation le Christ réapparaîtra agissant parmi les hommes, en sorte que, pour une grande partie de l'humanité, puisse s'accomplir ce qui nous est annoncé dans les noces de Cana.

Ainsi, la conception anthroposophique du monde est comme une exécution testamentaire du christianisme. Pour être conduit au véritable christianisme, l'homme devra à l'avenir accueillir les enseignements spirituels que peut donner la conception anthroposophique du monde. Beaucoup de gens peuvent toujours dire actuellement : L'anthroposophie est une chose qui contredit le christianisme ! Mais ce sont ces petits papes qui veulent décider de choses dont ils ne connaissent rien, qui veulent ériger en dogme que ce qu'ils ignorent ne peut pas non plus exister.

Cette intolérance ne fera que s'accroître à l'avenir, et **le christianisme sera exposé aux plus graves dangers par ceux-là mêmes qui croient précisément en ce moment pouvoir se dire de bons chrétiens.** Le christianisme subira dans la science de l'esprit de graves attaques par le fait de ceux qui portent extérieurement le nom de chrétiens. **Car tous les concepts devront se transformer pour qu'une véritable compréhension spirituelle du christianisme puisse se faire jour.** Avant tout, il faudra que le legs du rédacteur de l'Evangile selon Jean, la grande école de la « Vierge Sophia », l'Evangile selon Jean lui-même, pénètre de plus en plus dans les âmes et soit compris. Or seule **la science de l'esprit peut introduire plus profondément dans l'Evangile selon Jean.**

Ces conférences ne devaient être qu'un exemple de la façon dont la science de l'esprit peut faire pénétrer dans cet Evangile, car il est impossible d'expliquer l'Evangile selon Jean dans son entier. Il est même dit dans l'Evangile selon Jean :

« Il est encore beaucoup d'autres choses que Jésus a faites ; si on les relatait une par une, le monde lui-même, je pense, ne suffirait à contenir les livres qu'il faudrait écrire » (21, 25). (4)

Pas plus que l'Evangile selon Jean ne pouvait relater exhaustivement tous les détails de l'événement de Palestine, le plus long cycle de conférences ne peut rendre tout le contenu spirituel qu'il renferme. C'est pourquoi nous nous contenterons des indications qui ont pu être données cette fois-ci (5). Mais contentons-nous-en dans le sens où c'est précisément par des explications de ce genre que le véritable testament du christianisme se réalise au cours de l'évolution de l'humanité. Et laissons tout cela agir sur nous en ayant la force de nous maintenir fermement sur le terrain de ce que nous reconnaissons dans l'Evangile selon Jean, quand d'autres viennent qui disent : Vous nous donnez des **concepts trop compliqués**, toutes sortes de concepts qu'il faut d'abord s'assimiler pour comprendre l'Evangile ; car l'Evangile est pour les simples et les innocents, et on ne peut pas s'adresser à eux avec un grand nombre d'idées et de représentations conceptuelles ! – Beaucoup parlent ainsi aujourd'hui. Ils se fondent peut-être sur une autre parole :

« Bienheureux les pauvres en esprit, car le royaume des cieux sera à eux » (Mt 5, 3).

On ne peut s'appuyer sur une sentence semblable qu'aussi longtemps qu'on ne la comprend pas correctement. Car voici en réalité ce que disent ces paroles :

«**Bienheureux les mendiants en esprit**, car ils atteindront en eux-mêmes les règnes des cieux. »

C'est-à-dire : Ceux qui sont comme des mendiants d'esprit, qui veulent recevoir toujours plus d'esprit, ils trouveront en eux les règnes des cieux !

On n'est que trop d'avis aujourd'hui que tout ce qui est religieux est de nature primitive et simple. On dit : Nous acceptons de la science qu'elle possède des concepts nombreux et compliqués ; mais nous ne l'acceptons pas de la foi et de la religion. La foi et la religion – ainsi parlent beaucoup de « chrétiens » – doivent être simples et naïves ! Voilà ce qu'ils réclament ; et beaucoup se réfèrent ainsi à une conception qui est peut-être rarement nommée, mais qui ne hante pas moins les esprits à notre époque, et que Voltaire, un des grands maîtres du matérialisme, a formulée : Qui veut être ici un prophète doit se servir de la foi, car ce qu'il avance doit être cru, et seul ce qui est simple et toujours répété dans sa simplicité trouve croyance.

Il en est bien souvent ainsi chez de nombreux prophètes, les vrais comme les faux. Ils s'efforcent de dire une chose et de la répéter sans cesse et les gens se prennent à la croire parce qu'elle est constamment répétée. Le représentant de la science de l'esprit ne doit ni ne veut être un de ces prophètes.

Il ne veut aucunement être un prophète. Et on a beau lui dire : Oui, tu ne répètes pas seulement les mêmes choses, mais **les mêmes choses sont sans cesse éclairées par un nouveau côté ; elles sont perpétuellement reprises d'une autre manière** – il ne se sentira pas en faute qu'on parle de lui de la sorte.

Un prophète veut que l'on croie en lui ; or la science de l'esprit ne veut pas conduire à la croyance, mais à la connaissance. C'est pourquoi nous reprenons dans un autre sens la formule de Voltaire : « C'est le simple que l'on croit et qui est l'affaire du prophète », dit-il. « Mais c'est le divers qu'on connaît », dit la science de l'esprit.

**Essayons de nous familiariser toujours plus avec le fait que la science de l'esprit est une chose extrêmement diverse ; non un article de foi, mais un chemin de connaissance, et que par**

**conséquent elle supporte la diversité.** C'est pourquoi nous ne craignons pas de faire appel à un grand nombre d'éléments pour comprendre un des plus importants documents du christianisme, l'Évangile selon Jean. C'est pourquoi nous avons tenté de rassembler les matériaux les plus divers qui puissent nous mettre en état de comprendre toujours davantage les profondes vérités de l'Évangile selon Jean ; de comprendre comment la mère charnelle de Jésus est une manifestation extérieure, une image de la « Vierge Sophia » ; de comprendre ce que la « Vierge Sophia » représente spirituellement pour le disciple des Mystères que Jésus aimait ; de comprendre alors le rôle que joue pour les autres évangélistes, qui s'intéressent à l'ascendance corporelle, le père charnel qui a son importance en ce qui concerne la manifestation extérieure de la notion de Dieu dans le sang ; de comprendre en outre ce que le « Saint-Esprit » signifie pour Jean, le « Saint-Esprit » par qui le Christ fut engendré en Jésus au cours des trois années, l'esprit qui nous est symboliquement signalé par la colombe qui descend du ciel au moment du baptême par Jean.

Sachons donc appeler le « Saint-Esprit » le père du Christ Jésus, celui qui a fait naître le Christ dans les corps de Jésus, et nous n'aurons pas de peine à trouver alors, si nous savons aborder une question sous tous ses aspects, que les disciples qui étaient moins initiés ne pouvaient pas non plus nous donner des événements de Palestine une image aussi profonde que le disciple que le Seigneur aimait. Et quand les gens parlent de nos jours des synoptiques, qui sont les seuls à compter pour eux, cela prouve simplement qu'ils n'ont pas la volonté de s'élever à la compréhension du véritable aspect de l'Évangile selon Jean. Car chacun ressemble à l'esprit qu'il conçoit !

Essayons de sentir, de ressentir intimement ce que nous pouvons apprendre sur l'Évangile selon Jean grâce à la science anthroposophique de l'esprit, et nous saurons d'expérience que l'Évangile selon Jean n'est pas seulement un document écrit, mais une force qui peut agir dans notre âme.

Si ces courtes conférences ont suscité en vous le sentiment que l'Évangile selon Jean ne contient pas seulement ce qui est exprimé ici, mais qu'il contient aussi par le moyen de la parole la force qui par elle-même fait avancer l'âme, alors le véritable sens de ces conférences aura été bien compris. Car ce que nous voulons dire par ces conférences n'est pas seulement destiné à l'entendement, à

la faculté de compréhension intellectuelle ; ce qui prend le détour de cette faculté doit **se condenser en sentiments et en sensations intimes**, et ces sentiments et ces sensations intimes doivent être une résultante des points de détail qui ont été exposés. Si on comprend cela dans un certain sens, on comprendra aussi dans quel sens nous disons que le mouvement anthroposophique a pour mission d'élever le christianisme à la sagesse, de comprendre le christianisme de façon juste par la voie de la sagesse spirituelle. **On comprendra que le christianisme n'est encore qu'au début de son action et qu'il ne remplira sa véritable mission que lorsqu'il aura été compris sous sa forme véritable, c'est-à-dire spirituelle.** Plus ces conférences seront comprises dans ce sens, plus elles le seront dans celui où elles ont été conçues.

---

p. 36 (1) Rudolf Steiner s'est exprimé sur le « Mystère des deux enfants Jésus » dans d'autres conférences : dans « Evangile de Luc » et dans « Evangile de Mathieu » (aux Edts Triades). Voir aussi mon « Séminaire d'introduction à l'anthroposophie » (brochures ou mon Site Web : <http://users.belgacom.net/unautre REGARD>) ; et « Enfance et Jeunesse de Jésus » de Emile Bock aux Edts Iona.

Il existe en outre un recueil de conférences données dans diverses villes par R. Steiner intitulé « Le Mystère des deux enfants Jésus » (GA 117 – Edts EAR). Ceux qui s'intéressent à la « Bhagavad Gita » trouveront dans le cycle « Bases occultes de la B. » de R. Steiner des indications sur les deux enfants (GA 146 – Edts EAR)

p. 38 (2) Rudolf Steiner parlera de cette « Immaculata conceptio » lorsqu'il s'exprimera sur les deux enfants Jésus. Voir (1) ci-avant.

p. 43 (3) C'est ce que veulent dire les paroles de l'Evangile : « Jésus lui dit : Parce que tu m'as vu, Thomas, tu crois. Bienheureux ceux qui ne voient pas et pourtant croient ! » (Jean 20, 29)

p. 45 (4) Citons aussi ces paroles d'adieu que prononça le Christ après le dernier repas du soir avec ses disciples : « Celui qui croit en moi fera les œuvres que je fais ; il en fera même de *plus grandes*, parce que je vais auprès du Père » (Jean 14, 12).

p. 45 (5) Citons ici d'autres cycles de Rudolf Steiner sur l' « Evangile de Jean » :

- « L'Evangile de St Jean dans ses rapports avec les trois autres Evangiles » (1909 – Edts Triades – GA 112)
- « L'Evangile de St Jean » (8 conférences faites à Bâle en 1907 et reprises dans le recueil « Connaissance du Christ » (Edts EAR – Ce recueil - GA 100 - contient en outre 14 conférences données à Kassel en 1907 sur le thème « Anthroposophie et Rosicrucisme »)

## 2<sup>ème</sup> partie

### **Exercices complémentaires sur le chemin de l'initiation.**

*Ces exercices – appelés « complémentaires » par Rudolf Steiner – nous aident à libérer nos organes de perception spirituelle et à nous protéger des dangers encourus sur ce chemin initiatique de connaissance.*

\*\*\*

**Mais avant d'examiner ces exercices, rappelons-nous que des conditions sont préalables à tout chemin spirituel ;** Rudolf Steiner en a cité trois dans son livre « L'Initiation ou Comment parvient-on à des mondes supérieures » (Edts Novalis).

Les voici brièvement présentées :

#### ***La Dévotion envers la Vérité.***

*Les paragraphes entre « » sont de Rudolf Steiner*

- « Toute critique, tout jugement sans appel, chasse de l'âme des forces qui l'auraient portée vers la connaissance supérieure, tandis que ces forces sont accrues par la dévotion »
- « Partout dans notre entourage, dans nos expériences, recherchons ce qui peut forcer notre admiration, notre respect »
- « C'est dans les pensées que doit vivre ce respect »

- « Le respect, l'estime, la dévotion sont des substances nutritives qui assurent à l'âme santé et vigueur à l'ensemble de ses activités, et avant tout à celle de la connaissance ».

### ***La vie intérieure.***

- « La vie intérieure doit être assez riche pour nous dicter la juste manière de se livrer aux sensations extérieures ».
- « Allons vers le monde extérieur avec des sentiments, des idées, doués de vie personnelle intense, si nous voulons développer un rapport réel avec lui. Dans tous ses phénomènes, ce monde est rempli de splendeur divine ; mais il faut avoir fait en sa propre âme l'expérience du divin pour le retrouver dans ce qui nous entoure. »
- « Toute connaissance que tu recherches dans l'unique but d'accroître ton savoir, d'accumuler en toi des trésors, te détourne de ton chemin. Au contraire : Toute connaissance que tu recherches pour être prêt à mieux servir l'ennoblissement de l'homme et l'évolution de l'univers, te porte un pas en avant. Il faut que cette loi soit observée rigoureusement. On ne sera pas un disciple avant d'en avoir fait l'axe de son existence. On peut condenser cette vérité fondamentale en cette simple phrase : Toute idée qui ne devient pas en toi un idéal tue en ton âme une force ; toute idée qui devient un idéal crée en toi des forces de vie. »

### ***Le calme intérieur.***

- « Dès que l'on possède le calme intérieur qui permet de s'observer avec détachement, l'essentiel se dégage de l'accessoire. Soucis et joies, pensées, décisions, prennent un autre aspect pour qui les contemple du dehors ».
- Par ce calme intérieur, notre « Je-Suis » ou « Être divin individualisé en chacun » ou « Moi profond » ou « Moi supérieur » parvient à « regarder son ego » et ainsi le guider – tout en l'aimant (Principe de Manès) – dans les métamorphoses nécessaires pour le respect des lois cosmiques.

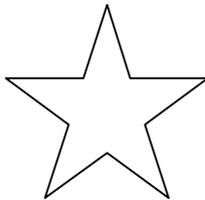
*Avant de découvrir ces six exercices, voici :*

## ***Une mise en garde faite par Rudolf Steiner***

Il y a pourtant une intensité du développement occulte qui conduit à rendre possible que le corps physique et le corps éthérique fassent pénétrer en eux des forces de destruction, et en fait, cela se produit toujours lorsque l'homme rencontre le Gardien du Seuil.

Cette rencontre n'est pas possible sans qu'on se trouve devant le danger d'implanter, d'un certain sens, des forces destructrices dans son corps physique et son corps éthérique ; mais tout développement occulte correct crée aussitôt les moyens de les contrer ; ces moyens sont les six exercices indiqués dans « La science de l'occulte ».

Celui qui, dans son âme cultive ces qualités parallèlement à une discipline occulte, développe, d'un côté évidemment, dans les corps physique et éthérique une tendance de ceux-ci à se briser, à prendre en eux des germes de mort ; mais, dans la même mesure, ce qui se développe ainsi est annulé, et par suite, n'est pas actif, si l'homme a cultivé les qualités indiquées ou si, grâce à son développement moral, il a déjà suffisamment de qualités correspondant aux six exercices.



## *Introduction aux Six Exercices*

*Je veux ici rendre hommage au travail anthroposophique réalisé par Athys Floride en citant l'introduction qu'il fit au petit livre intitulé « Les Six Exercices » (Edts « Les Trois Arches » aujourd'hui disparues).*

### *Le sens ésotérique de l'exercice*

Le travail ésotérique comprend deux domaines polaires : l'activité méditative proprement dite, et ce que Rudolf Steiner appelle « les exercices complémentaires ». C'est en regardant de plus près cette polarité que l'on comprend mieux le choix de l'adjectif « complémentaires ».

Effectivement, on peut se demander ce que l'exercice amène de plus à l'activité de méditation et de concentration, décrite dans « L'Initiation ou comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs » et dans la « Science de l'occulte » entre autres. On pourrait penser que la méditation se suffit à elle-même, n'a pas besoin de « complément ». Le méditant progresserait ainsi sur le chemin de son développement intérieur.

Il n'en est rien. Le présent opuscule consacré aux six exercices, dits complémentaires, veut montrer que ces exercices sont indispensables et garantissent un travail sain et positif.

Dans cette brève introduction, nous voudrions souligner un autre aspect de l'exercice en général, et son importance dans la formation des organes de perception spirituelle, les fleurs de lotus.

Tout d'abord, si nous prenons le mot « **exercice** » lui-même, nous constatons qu'il vient du latin **exerceo**, dont le sens originel veut dire « **ne pas laisser en repos** », puis « **travailler** », « **pratiquer** », enfin « **exercer** ». Mais il est intéressant de chercher plus loin dans l'étymologie, en mettant à jour la racine elle-même du mot latin **exerceo**. Elle nous renvoie à un verbe, **arceo**, qui signifie

« **contenir** », « **maintenir** », puis « **maintenir au loin** » « **contenir l'ennemi** » et finalement « **écarter** », « **protéger** ». *Ainsi, nous le voyons clairement, le sens originel d'exercer est en rapport exact avec les indications de la Science de l'esprit : pratiquer les exercices, c'est écarter, tenir en échec les dangers qui doivent naître du travail spirituel, et qui menacent le disciple.*

Le mot allemand correspondant « **Ueben** », « **Uebung** », lui, colore cette activité régulière d'une autre nuance. A l'origine, ce mot était employé pour une activité à caractère sacré.

Nous retrouvons cet aspect dans le mot français « **culture, cultivé, culte** ». Le travail de la terre avait, dans les temps anciens, un sens religieux.

Ceci reste manifesté dans la dérivation du mot culture de la terre (agriculture) qui donne cultivé aussi bien pour un champ que pour l'âme et l'esprit (un homme cultivé), et dont le sens religieux apparaît également dans le mot culte (service divin).

### *L'importance de l'exercice*

Allons plus loin, et considérons l'importance de l'exercice en rapport avec la formation des organes de perception spirituelle, les fleurs de lotus.

La méditation et la concentration ont pour résultat de donner aux fleurs de lotus un rayonnement de lumière, qui permet, en se diffusant dans les ténèbres de l'esprit – car le monde spirituel n'est pour le disciple tout d'abord que ténèbres –, la perception des êtres, des entités de ce monde. Mais cette lumière doit être « tenue », « protégée » par une forme harmonieuse, qui, en lui offrant des limites précises, l'intensifie, et garantit une perception consciente, maîtrisée.

Une analogie nous permettra de bien comprendre cette nécessité. L'activité de l'œil physique est placée dans une forme précise, adaptée à la perception de la lumière sensible extérieure. Cette forme organique a été donnée à l'homme par les lois de la création physique-physiologique naturelle. Les fleurs de lotus, elles aussi, doivent recevoir une forme permettant une perception exacte des

êtres spirituels. Mais cette forme, c'est le disciple lui-même qui doit s'en occuper: par l'exercice.

Les six exercices présentés ici ont pour tâche d'harmoniser la forme de la fleur de lotus à douze pétales, située dans la région du cœur.

Six pétales ont déjà été formés par l'évolution, mais sont en repos. Le travail méditatif les « réveille », les fait briller, et développe en même temps les six autres. Les exercices complémentaires dessinent la forme juste des pétales.

Il en est de même pour une autre fleur de lotus, celle située dans la région du larynx, composée de seize pétales. Les huit exercices du Sentier octuple les mènent à maturité.

**Mal formées, les fleurs de lotus amènent des perceptions spirituelles vagues, imprécises, confuses. Les dangers de l'illusion sont alors très grands. On ne sait plus distinguer le réel de l'apparent.** Se contraindre, en plus de la méditation, à l'exercice régulier, c'est apprendre à réaliser ce qui est demandé par la discipline ésotérique en plus de la méditation : tout pas dans la connaissance doit être accompagné de trois pas dans l'accomplissement du caractère vers le Bien. C'est la règle d'or d'un chemin vers l'esprit.

Ainsi l'importance des exercices « complémentaires » nous devient claire. Ils sont indispensables à un développement spirituel sain.

Athys Floride

---

*Note :*

*Je tiens à annoncer ici la parution récente d'un livre écrit par Athys Floride : « **Le Mystère de la sexualité et l'avenir de l'Humanité** ». Editions Novalis.*

*J'apprécie beaucoup cet ouvrage ; le lecteur pourra l'associer aux cahiers 2 et 5 de la présente collection.*

*Exercices pour un entraînement général  
que doit exiger de lui  
celui qui accomplit un développement intérieur*

Rudolf Steiner

traducteur inconnu

*Ce document m'a été remis il y a une vingtaine d'années  
de la part d'une personne ayant participé à un stage et dont je ne connais pas l'identité.*

On trouvera décrites, ici, les conditions nécessaires à un entraînement intérieur. Personne ne doit nourrir l'espoir d'avancer, par des moyens extérieurs ou intérieurs, s'il ne remplit pas tout d'abord ces conditions. Tous les exercices de concentration et de méditation sont sans valeur si la vie ne s'y conforme pas et ne se règle pas d'après ces prescriptions.

On ne peut pas donner à quelqu'un de la force, du dehors. On peut seulement stimuler l'éclosion de celle qui est en lui. Elle ne se développe pas spontanément à cause des obstacles extérieurs et intérieurs qu'elle rencontre. Les obstacles extérieurs cèdent à la pratique des règles de vie qui suivent, et ceux qui viennent de l'âme cèdent aux conseils que l'on trouvera sur la méditation.

-----

*Premier exercice.*

Le premier exercice consiste à **acquérir une pensée parfaitement claire**. Dans ce but, il faut se libérer quelques minutes par jour, ne serait-ce que cinq minutes (davantage est encore mieux) des feux

follets qui éparpillent les idées. On n'est pas maître de sa pensée tant qu'un conditionnement extérieur (la profession, les traditions, les conventions sociales, même le fait d'appartenir à tel peuple, le moment de la journée, certaines coutumes, etc...) nous impose nos idées et la manière dont elles s'associent. Il faut donc délibérément pendant ce temps, vider son âme de l'habituel défilé des pensées coutumières et placer au centre de son âme une idée choisie par sa propre initiative. Il n'est pas nécessaire qu'elle soit extraordinaire ou d'un intérêt spécial. Le résultat occulte, qu'il s'agit d'atteindre, s'obtient même d'autant mieux qu'on s'efforce, au début, de choisir une idée qui ne suscite pas d'intérêt. Car c'est vraiment par son propre travail que la pensée doit entrer en action, tandis qu'une idée qui nous intéresse entraîne d'elle-même la pensée. Il est préférable de commencer cet exercice du contrôle des pensées en se concentrant sur une épingle, plutôt que sur Napoléon. On se dit : je vais partir maintenant de cette idée et lui rattacher, par ma propre initiative intérieure, toutes les autres idées qui s'y rapportent. A la fin de l'exercice, cette idée doit être dans l'âme aussi colorée, aussi vivante qu'au commencement.

Il faut faire cet exercice tous les jours au moins pendant un mois. On peut chaque jour prendre une autre idée, ou bien s'attarder à la même pendant plusieurs jours.

***Après un exercice de ce genre, il faut essayer pleinement de prendre conscience du sentiment intérieur de fermeté et de certitude qu'une observation attentive nous fera bientôt ressentir dans notre âme ; puis, on termine l'exercice en dirigeant la pensée vers la tête et vers le milieu de la colonne vertébrale (avec la moelle épinière), comme si l'on voulait déverser ce sentiment dans cette partie du corps.***

### ***Deuxième exercice.***

Si l'on s'est exercé ainsi pendant un mois, on entreprend la seconde tâche. On essaie de trouver un acte, quel qu'il soit auquel on n'aurait jamais songé auparavant d'après le cours habituel de ses occupations et l'on s'y astreint jour après jour. Il sera bon de ***choisir une action qui puisse être exécutée chaque jour***, entièrement, dans les limites du temps dont on dispose ; on commencera, à nouveau ici, par une action insignifiante, délibérée, qu'on doit pour ainsi dire se forcer à accomplir, comme, par exemple, s'astreindre, à

un moment précis de la journée, à aller arroser un pot de fleurs qu'on a acheté. Au bout d'un peu de temps, une seconde action peut se joindre à la première, puis une autre, etc... autant que l'accomplissement de tous les autres devoirs vous en laisse la possibilité. Cet exercice doit, à son tour, durer un mois.

Mais, il faut, autant que possible, même pendant ce second mois, maintenir la pratique du premier exercice, bien que celui-ci ne soit plus alors la seule tâche qui incombe, comme pendant le premier mois. Il ne faut pas l'abandonner, sinon l'on remarquera bientôt que les résultats du premier mois vont se perdre et l'ancien laisser-aller des pensées non contrôlées recommencerait. Il faut surtout veiller à ne plus laisser se perdre les résultats une fois acquis.

***Lorsqu'on a obtenu, par le second exercice, les fruits de l'action délibérément exécutée, on prend conscience du genre d'impulsion qui en résulte dans l'âme quand on lui prête une attention subtile, et l'on déverse, pour ainsi dire, ce sentiment dans le corps de telle manière qu'on puisse le faire descendre de la tête vers le coeur.***

### ***Troisième exercice.***

Le nouvel exercice qui doit être placé au centre de l'âme avec le troisième mois, c'est la ***création d'un certain niveau égal d'humeur*** à l'égard des alternatives de joie et de douleur, de plaisir et de déplaisir, d'exaltation et de dépression. Ces changements d'humeur doivent être remplacés par l'égalité d'âme. On veille à ce que nulle joie ne vous fasse perdre la tête, à ce que nulle souffrance ne vous démolisse, nul incident n'allume en vous l'emportement ou la colère, nulle attente ne vous emplisse d'angoisse ou de peur. Il n'y a pas à redouter que cet exercice dessèche l'âme ou la raidisse. ***On remarquera, bien plutôt au contraire, que par cet exercice l'âme s'enrichit de qualités épurées ; il faut les déverser, à leur tour, dans l'organisme, comme pour les deux premiers cas, en les faisant rayonner depuis le coeur jusque dans les mains, les pieds et finalement la tête.*** Il est évident, que pour cet exercice, on ne peut en déverser ainsi les fruits après chaque application pratique, car il ne s'agit plus d'un exercice systématique, mais d'une attention constante de la vie intérieure. Mais il faut, au moins une fois par jour, évoquer devant l'âme ce calme intérieur et accomplir l'exercice des rayons qui partent du coeur. A l'égard des exercices

du premier et du second mois, on agira de même que pendant le second mois à l'égard du premier.

### *Quatrième exercice.*

Au quatrième mois, il faut prendre, comme nouvel exercice, **la positivité**. Elle consiste à rechercher dans tous les êtres, dans toutes les choses, dans toutes les expériences, avant tout le bien, l'excellent, le beau qui y est contenu. Ce qui caractérise le mieux cette qualité de l'âme, c'est la légende persane sur le Christ Jésus : Il marchait sur un chemin avec ses disciples, quand Il vit, sur le côté, le cadavre d'un chien déjà dans un état avancé de décomposition. Les disciples se détournèrent de ce pénible spectacle, mais le Christ s'arrêta à regarder le chien et dit : « Comme il a de belles dents ». Il voyait quelque chose de beau dans un spectacle où d'autres ne voyaient qu'une horreur.

L'étudiant remarquera bientôt que sous une laideur extérieure peut se dissimuler une beauté secrète, que, même sous l'apparence d'un crime, il peut y avoir une bonté cachée, que la façade de la folie masque une âme divine. Cet exercice est analogue à celui qui consiste à retenir la critique. Il ne faut pas interpréter cela comme si on devait nommer noir le blanc et blanc le noir. Mais il y a une différence entre un jugement qui n'est qu'une réaction personnelle, l'impression de sympathie et d'antipathie ressentie personnellement, et une toute autre attitude qui est celle-ci : on plonge avec amour dans le phénomène ou l'être qu'on a devant soi et l'on se demande : « Comment est-il arrivé à être ce qu'il est, ou à faire ce qu'il fait ? ». Cette attitude conduit tout naturellement à se mettre à aider ce qui ne va pas plutôt que de le blâmer et de le critiquer. L'objection que, dans bien des circonstances de la vie humaine, il est nécessaire de blâmer, de juger, cette objection est ici sans objet. Car, alors, ces conditions de vie sont telles qu'elles empêchent de suivre une véritable discipline occulte. Il existe, en effet, de nombreuses conditions de vie qui ne permettent pas de suivre cette discipline. En ce cas, il ne faut pas vouloir impatientement réaliser, malgré tout, des progrès qui ne peuvent se faire que dans d'autres conditions.

Lorsqu'on a ainsi dirigé pendant tout un mois son attention sur le côté positif de tout ce que l'on expérimente, on sent peu à peu naître dans l'âme le sentiment que la peau devient comme poreuse de tous les côtés et que l'âme s'ouvre largement; elle prend conscience

autour d'elle de petits. faits mystérieux et subtils qui lui auraient absolument échappé auparavant. Or, il s'agit justement de lutter contre ce manque d'attention qui existe chez tout le monde à l'égard des choses subtiles. ***Dès qu'on observe que ce sentiment répand dans l'âme une sorte de bonheur profond, on essaie de diriger, en pensée, ce sentiment vers le coeur, de la faire rayonner de là vers les yeux, vers le dehors, devant et autour de soi, dans l'espace environnant. On remarque que l'on acquiert ainsi une relation plus intime avec cet espace. On se dépasse, pour ainsi dire. La zone qui nous entoure devient comme une partie de nous-mêmes.*** Cet exercice réclame une très grande concentration et, surtout, la totale reconnaissance d'un fait: c'est que tout mouvement passionnel de l'âme, tout orage émotionnel, détruit de fond en comble cette aptitude de l'âme.

On répète les exercices déjà pratiqués, comme on l'a fait précédemment.

### ***Cinquième exercice.***

Au cinquième mois, on essaie de ***cultiver en soi le sentiment d'abolir toute prévention*** à l'égard des nouveautés que la vie nous apporte.

Généralement, la réaction est la suivante: « Voilà quelque chose que je n'ai encore jamais entendu dire, que je n'ai encore jamais vue, je n'y crois pas, c'est une illusion ». Le disciple doit rompre franchement avec cette attitude: il doit être prêt à accepter à chaque moment de faire des expériences entièrement nouvelles. Ce qu'il a pu constater, ce qu'il a reconnu possible, ne doit pas lui imposer d'œillères à l'égard des vérités nouvelles. Si on vient lui dire (bien que cette comparaison soit un peu forcée): « Ecoute, depuis hier le clocher de l'Eglise est penché », le disciple doit laisser la porte ouverte à la possibilité que les lois naturelles qu'il a apprises jusqu'ici puissent s'enrichir d'un exemple nouveau, si inouï, soit-il. ***Celui qui dirige son attention sur ce point pendant le cinquième mois verra sourdre en son âme le sentiment que dans cet espace, dont nous parlions précédemment, quelque chose devient vivant et commence à s'animer, Ce sentiment est extraordinairement tenu, subtil, Il faut essayer de surveiller attentivement cette vibration imperceptible du milieu environnant et de l'aspirer par les cinq sens, notamment les***

**yeux, les oreilles et la peau dans la mesure où celle-ci renferme et manifeste le sens de la chaleur.** A ce stade de développement ésotérique, on applique moins d'attention aux impressions des sens inférieurs, du goût, de l'odorat, du toucher. Il n'est pas encore bien facile, au degré où l'on est, de distinguer les bonnes influences, qui se rencontrent en ce domaine, des nombreuses influences mauvaises qui viennent s'y mêler, Mieux vaut donc laisser ce travail à un stade plus avancé,

### *Sixième exercice*

Au sixième mois. il faut essayer de **mener méthodiquement de front les cinq exercices.** Le résultat en est que peu à peu un bel équilibre s'établit dans l'âme. On remarque notamment que le mécontentement que l'on éprouvait en face de certains faits, de certains êtres disparaît entièrement. Une disposition d'âme règne en nous qui concilie toutes les expériences ; elle n'a absolument rien de commun avec l'indifférence mais, au contraire, elle permet enfin de travailler dans le monde d'une manière qui améliore et fasse progresser. Il s'ouvre. dans l'âme. une compréhension possible à l'égard de choses qui, auparavant, lui étaient fermées. Même l'allure et les gestes se transforment sous l'action de ces exercices ; un jour vient où l'on remarquera que l'écriture, elle aussi, a pris un autre caractère ; on peut se dire alors qu'on est sur le point d'atteindre le premier échelon sur le sentier ascendant.

-----

Insistons encore sur deux points essentiels: tout d'abord que les exercices qui viennent d'être décrits ont le pouvoir de paralyser les influences nocives d'autres exercices qui auraient pu être faits et ensuite qu'eux seuls peuvent assurer un résultat positif au travail de méditation et de concentration, Même l'accomplissement de la morale ordinaire, si consciencieuse soit-elle ne suffit pas à l'élève en ésotérisme. Car cette morale peut être très égoïste chez celui qui se dit : « Je veux être bon pour qu'on puisse dire de moi que je suis bon ». Ce n'est pas dans ce but que le disciple s'efforce au bien, mais parce que, peu à peu, il a reconnu que le bien seul fait avancer l'évolution en général, tandis que le mal, l'action déréglée ou laide met des bâtons dans les roues de cette évolution.

## ***Précautions à prendre lorsque l'on entrepren***

(suivant Rudolf Steiner dans GA 95)

### ***Quelles sont les forces qui forment les Fleurs de Lotus?***

D'où viennent-elles, ces forces? Nous savons que pendant le sommeil les forces usées des corps physique et éthérique sont renouvelées par le corps astral; celui-ci peut par sa régularité pendant le sommeil compenser les irrégularités des deux autres corps, le physique et l'éthérique.

Mais ces forces qui sont utilisées pour surmonter la fatigue, ce sont elles qui forment les Fleurs de Lotus. En conséquence, celui qui commence un développement spirituel détourne, au fond, du corps éthérique et du corps physique, ces forces. Si elles étaient continuellement détournées ainsi, l'élève tomberait malade, et même il se produirait certainement un total épuisement. Ainsi s'il veut éviter de se détruire physiquement et moralement, il lui faut remplacer ces forces détournées par quelque chose d'autre.

On doit penser à la règle universelle : *le rythme remplace la force*. C'est un principe occulte important. Aujourd'hui l'être humain mène une vie profondément irrégulière dans sa vie de pensée et dans son action. Celui qui se contenterait de laisser agir sur lui le monde extérieur « dispersant » et le suivrait, ne pourrait échapper au danger dans lequel son corps physique tomberait par la suite et à cause de la privation des forces évoquées plus haut. C'est pourquoi il faut travailler à **faire entrer du rythme dans sa vie**. Bien entendu il n'est pas possible de s'organiser de telle sorte qu'un jour s'écoule comme l'autre. Mais on peut atteindre une chose: pratiquer certaines activités tout à fait régulièrement. Et celui qui suit un développement spirituel, doit le faire. Ainsi par exemple, il devrait s'exercer à méditer et à se concentrer chaque matin à un moment déterminé par lui-

même. De même se représenter la journée à reculons, en commençant par le soir, chaque jour, cela fait entrer aussi du rythme dans la vie. Introduit-on encore d'autres activités régulières, c'est encore mieux, car ainsi tout se déroule selon les lois universelles.

L'univers suit le rythme. Tout dans la Nature est rythme : la marche du soleil, le cours des saisons, la succession du jour et de la nuit, etc... Les plantes croissent rythmiquement. Toutefois, plus nous nous élevons dans l'échelle des êtres, moins le rythme est impératif; cependant même chez les animaux, on peut encore percevoir un certain rythme. C'est ainsi qu'ils s'accouplent encore à des périodes régulières de l'année. Seul l'homme est entré dans une vie chaotique, sans rythmes : la Nature l'a « délaissé ».

Cette vie chaotisée, il doit maintenant la rythmer de nouveau tout à fait consciemment. Pour atteindre ce but, sont placés dans ses mains certains moyens grâce auxquels il peut réintroduire cette harmonie, ce rythme dans son corps physique et son corps éthérique. Peu à peu alors ces deux corps seront placés dans de tels mouvements vibratoires qu'ils se corrigeront d'eux-mêmes lors de la sortie du corps astral. De même, si pendant la journée ils sont retirés du rythme, dans les périodes de calme ils se replaceront d'eux-mêmes dans un mouvement juste.

Ces moyens s'acquièrent dans les situations suivantes qui doivent être développées à côté de la méditation :

### ***Contrôle de la pensée***

Cet exercice consiste, au moins pendant un moment même relativement court dans la journée, à ne pas laisser toute sorte de feux-follets entrer dans la pensée, mais à laisser les pensées se dérouler dans le calme. On pense à un certain concept, on le place au milieu de la vie de sa pensée, et on y ajoute de soi-même tous les autres concepts qui s'y rattachent logiquement. Et même si ce n'est que pendant une minute, ceci a déjà une importance très grande pour le rythme du corps physique et du corps éthérique.

### ***Initiative dans l'action***

Cela veut dire s'obliger à des actions peut-être sans signification, mais décidées par l'élève lui-même, à l'accomplissement

d'obligations décidées soi-même. La cause de la plupart des actes a son origine dans les conditions familiales, dans l'éducation, dans le métier, etc...

Réfléchissez seulement combien peu d'actes viennent vraiment de notre propre initiative !

Bien, alors prenons des moments très courts pour exécuter des actions venant de nous-mêmes. Point n'est besoin d'actes très importants, ils peuvent être insignifiants, mais remplissant le même but.

### ***Equanimité, égalité d'humeur***

La troisième chose dont il s'agit, on peut l'appeler égalité d'humeur.

Par là on apprend à régulariser l'oscillation entre la « jubilation céleste » et « la mort dans l'âme ». Celui qui refuse de s'exercer parce qu'il croit perdre ainsi la spontanéité de son action ou son sens artistique, à celui-là le sentier occulte restera fermé. Égalité d'humeur, cela veut dire rester maître de soi dans les plus hautes joies et les souffrances les plus profondes. Oui en vérité, c'est à ce moment-là qu'on deviendra vraiment réceptif aux joies et souffrances du monde, quand on ne réagit plus à elles d'une manière égoïste. C'est par cette équanimité que les plus grands artistes ont pu atteindre les sommets de leur art, parce qu'ainsi ils ont ouvert leurs âmes à des choses intérieures importantes et subtiles.

### ***Positivité***

La quatrième situation est l'impartialité.

Cette qualité nous fait trouver en toute chose son côté positif, ce qu'elle a de bien. Elle s'oriente toujours vers le côté positif des choses. Le meilleur exemple se rapporte à une légende perse reliée au Christ-Jésus : un jour le Christ vit un chien en décomposition sur sa route. Il s'arrêta, considérant la bête, mais ceux qui l'accompagnaient se détournèrent avec horreur de cette vue. Alors Jésus dit: Oh ! cette bête a de merveilleuses dents ! Il voyait le laid, le mauvais, mais il découvrit lui-même dans ce cadavre repoussant néanmoins quelque chose de beau : les dents blanches. Plaçons-nous dans cette ambiance et nous trouverons en toute chose les

qualités positives, le Bien ; et nous pouvons le trouver partout. Ceci agit puissamment sur le corps éthérique et le corps physique.

### *L'absence de préventions, la foi*

Ensuite vient la foi. La foi exprime dans la langue occulte autre chose que ce que l'on comprend dans la langue habituelle. Si on est dans un développement spirituel, on ne doit jamais laisser influencer son avenir, par son passé, dans son jugement. Au cours de ce développement on doit dans certains cas laisser complètement de côté ce qu'on a vécu jusqu'ici, afin de se tenir face à chaque nouvelle expérience avec de nouvelles forces de croyance, de foi. L'occultiste doit la pratiquer consciemment. Si quelqu'un vient et lui dit : la tour de l'église penche de 45 degrés ; la plupart du temps on répond : impossible. L'occultiste doit laisser pourtant une petite porte ouverte. Oui, vraiment il doit aller si loin qu'il doit croire tout ce qui se passe dans le monde, tout ce qu'il rencontre; autrement il se ferme la voie d'expériences nouvelles. Il faut se tenir disponible pour de nouvelles expériences. Par là le corps physique et le corps éthérique sont placés dans une ambiance que l'on peut comparer à l'ambiance voluptueuse d'un être animal qui veut en couvrir un autre.

### *Equilibre intérieur*

La qualité suivante, c'est l'équilibre intérieur. Cet équilibre s'installe peu à peu lorsqu'on pratique les cinq autres exercices.

Ces six qualités, l'homme doit en tenir compte. Il doit prendre sa vie en main et progresser pas à pas dans le sens de cette parole. Petit à petit l'oiseau fait son nid (Steter Tropfen höhlt den Stein).

Si l'homme, par un moyen quelconque, s'approprie des forces supérieures sans tenir compte de tout cela, il se trouve dans de mauvais draps. Dans la vie actuelle, le spirituel et le physique sont mélangés l'un à l'autre comme par exemple dans un verre un liquide bleu et un jaune. Le développement occulte provoque quelque chose qu'on peut comparer au processus d'une séparation de ces deux liquides par un chimiste. De la même manière, l'animique et le physique se séparent. Mais en même temps l'homme perd le bénéfice de ce mélange. L'homme normal, l'homme de tous les jours, du fait que son âme est liée au physique, n'est pas soumis à

des passions qui prendraient un tour trop grotesque. Par cette séparation, Il peut se faire que le corps physique soit laissé à lui-même avec ses attributs, et ceci peut conduire à tous les excès. Aussi peut-il vraiment se faire que chez un homme suivant un développement occulte, et précisément s'il ne suit pas les qualités morales à développer, des choses se produisent qu'il n'aurait absolument pas montrées avant ce développement. Il devient soudain menteur, coléreux, vindicatif, rancunier; toutes sortes de traits de caractère qui étaient auparavant adoucis, apparaissent d'une manière prononcée. Oui, cela peut arriver si on s'occupe des enseignements de la sagesse anthroposophique, intensément mais sans se préoccuper de son développement moral.



## ***A propos des six positions de l'exercice donné aux Eurythmistes par Rudolf Steiner le 12 juillet 1924.***

*Texte de Marc Belbéoch, eurythmiste.*

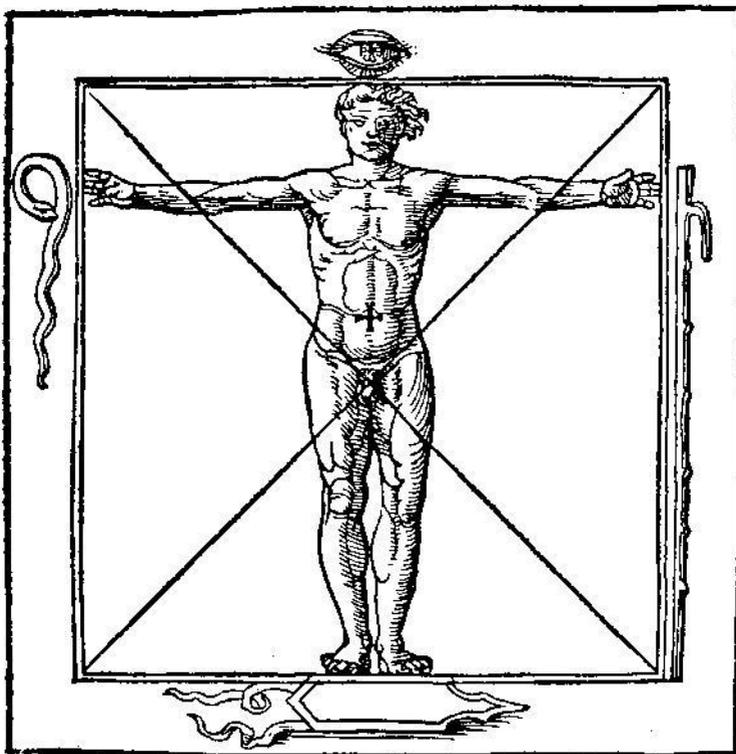
*(extrait du petit livre « Les six exercices » édité par les Editions « Les Trois Arches » actuellement disparues.*

**Considérations générales :** Les six positions de l'exercice donné aux eurythmistes par Rudolf Steiner le 12 juillet 1924 peuvent schématiquement se grouper en 2 familles de 3. La première est une métamorphose issue d'une croix verticale pleine + qui aboutit à l'équilibre du pentagramme inscrit dans un cercle, et la seconde est une métamorphose, issue d'une croix verticale vide (ou de St andré) X qui aboutit elle, au parallélisme vertical des bras et des jambes.

De même, les six exercices d'harmonisation de l'âme peuvent se classer en deux catégories.

La première conduit vers la maîtrise interne des trois forces de l'âme (pensée, volonté, sentiments) et la seconde engage l'âme à s'ouvrir au monde extérieur et à confronter ses trois forces avec celui-ci.

Nous allons tenter d'établir un dialogue entre cette gymnastique pleine d'esprit et cette ascèse de l'âme, entre la volonté qui se structure dans une pensée et l'âme qui se met soi-même en mouvement.



**Je pense la parole**

*dessin de Agrippa Von Nettesheim (1533)*

**1**

## POSITION DU CORPS

1. « **Je pense la parole** » : Il ne s'agit pas tant de la parole humaine que de la parole divine, de l'homme en tant que création divine.

Les Dieux parlent et l'homme est ! Il a cependant la possibilité de se saisir en tant que tel, en tant que créature vivante. L'instrument de cette perception c'est le penser volontaire, la pensée-force qui peut plonger et vivre au sein des phénomènes qui constituent l'homme vivant sur la terre. Cela n'est possible que parce qu'il peut se dresser debout, libre, unique et seul.

Pieds joints, les bras à l'horizontale, la tête dégagée, il se trouve dans une position de repos dynamique, de détente-écoute, de passivité-exploration qui lui permet de chercher les secrets de son corps, instrument de son existence terrestre. Cette quête lui confère la certitude existentielle, la conscience d'être. Il est intéressant de mentionner ici la conférence donnée par Rudolf Steiner le 21 novembre 1914 à Dornach dans le cycle, « Le monde, résultat des forces qui s'équilibrent » expliquant la formation de la gestalt humaine. (dans « Aspects spirituel de l'Europe du Nord et de la Russie » GA 158 – EAR)

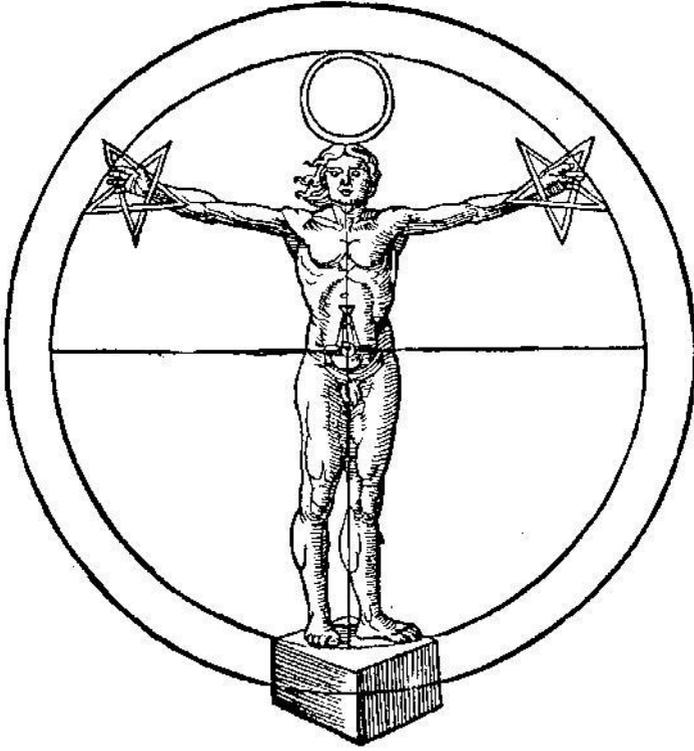
## VECU DE L'ÂME

1<sup>er</sup> exercice.. Le **contrôle de la pensée**

Cet exercice qui consiste à maîtriser le flux de sa pensée, à lui donner un centre ou une direction volontairement choisis, conduit celui qui le pratique vers la préhension de lui-même.

Cette lutte secrète avec lui-même, dans sa pensée, lui donne comme fruit un sentiment intérieur de fermeté et d'assurance. Il pense ce qu'il veut, c'est-à-dire, il existe dans l'acte de penser parce qu'il veut et qu'il se bat pour imposer (1) son vouloir. C'est l'apprentissage du « Je suis ». En déversant ce sentiment d'assurance dans la tête, l'expérience devient « Je suis le Je suis », et dans le milieu du dos : « Je suis le Je suis sur la terre ».

(1) Note de G.L. : Imposer son vouloir. Je comprends qu'il s'agit du conflit intérieur entre la pensée pure (du Je suis) et la pensée de l'ego ; conflit qui est l'apprentissage du « Je suis ».



**Je parle**

*dessin de Agrippa Von Nettesheim (1533)*

**2**

## POSITION DU CORPS

2. – « **Je parle** » : L'homme quitte sa position de repos-activité perceptrice, il parle ! Il manifeste sa qualité d'homme, d'homme créateur. Sa conscience plonge vers la terre, éprouve sa dureté résistante et cette fermeté sous ses pieds lui permet de soustraire ses bras à la pesanteur et à son inertie statique. L'homme parle, s'exprime : ses membres, ses mains vont pouvoir faire et ses actes vont s'inscrire dans les étoiles, pour l'éternité. C'est, l'école de l'acte libre et c'est toute la problématique du faire. Ce que l'homme a envie de faire, doit faire, renonce à faire, s'acharne à faire, oublie de faire ... l'être humain doit petit à petit apprendre à guider ses actes en fonction d'intuitions morales individuelles. Il doit apprendre à devenir transparent, lui, le microcosme, aux exigences et aux impulsions du macrocosme.

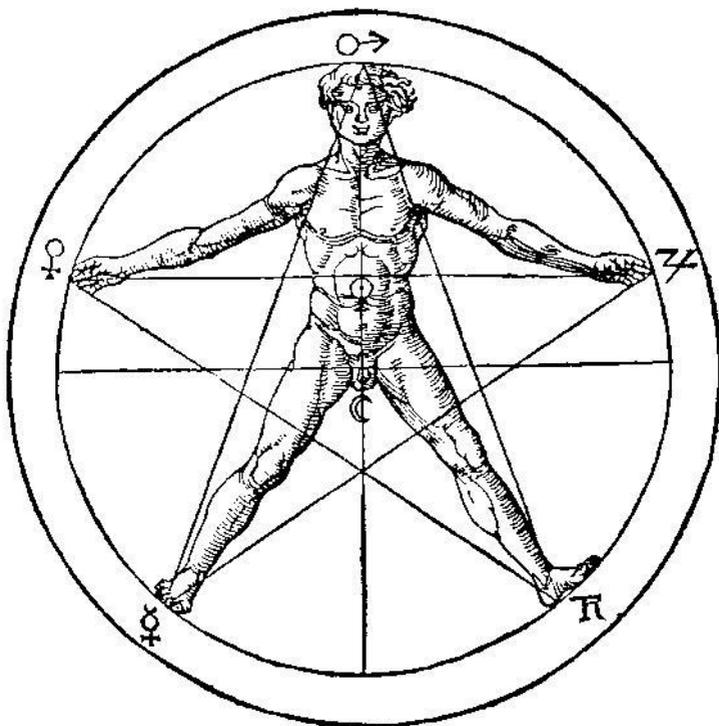
Son corps physique peut alors devenir un instrument ; un outil aux mains de son être moral conscient.

## VECU DE L'ÂME

2<sup>ème</sup> exercice : **Initiation dans l'action**

Quand l'homme se manifeste en tant qu'individu dans le monde physique, il agit plus ou moins consciemment. Mais il peut percevoir la conséquence de ses actes, et rétrospectivement juger lui-même de ses actes. Il peut ainsi prendre conscience des motivations qui ont engendré ses actes, de son état d'âme à cet instant, de la morale sous-jacente. En constatant les résultats de ses actes à l'extérieur de soi, objectivement, l'homme peut prendre des résolutions en vue d'un meilleur bien. Il sent alors combien sa pesanteur morale est liée à la pesanteur terrestre. Il sait aussi qu'il lui faudra la vaincre, la vaincre à tout prix ! La vaincre en prenant appui sur elle pour que ses résolutions deviennent des forces et que ses actes deviennent libres. Rudolf Steiner a exprimé ceci par ces mots :

« Dans les profondeurs tu dois résoudre Par l'ardeur fiévreuse du mal Comment la vérité s'enflamme Et, par toi, se découvre dans l'être ». (Dans « Centres initiatiques » GA 232 – EAR)



**J'ai parlé**

*dessin de Agrippa Von Nettesheim (1533)*

**3**

### POSITION DU CORPS

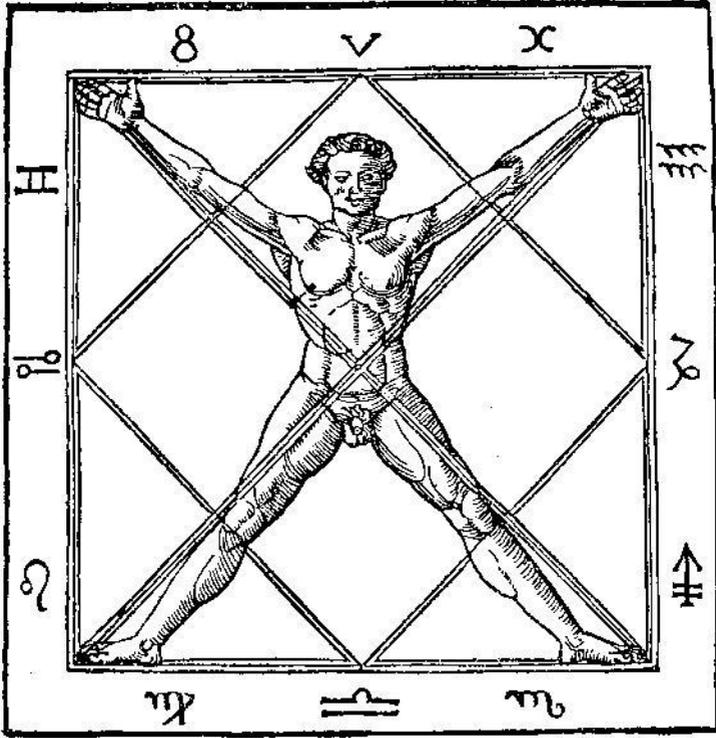
3. – « **J'ai parlé** » : Après l'activité, le repos, l'écoute de l'écho. Tout l'être participe aux forces de la pesanteur, sans pour autant s'y abandonner puisqu'il se tient debout. Des six positions, c'est la seule dont le mantram soit au passé. « J'ai parlé ». Cette sentence marque un repli sur soi. Cette position développe le sentiment intense de soi. En effet, d'une part l'attitude de détente corporelle, d'abandon à la pesanteur, d'acceptation, entraîne un sentiment de détente, de paix intérieure, de calme, et d'autre part le fait de se tenir debout permet à l'âme de ne pas sombrer dans l'inconscience, dans le sommeil béat du bien-être. C'est en quelque sorte un jeu entre la détente bienheureuse et la volonté d'être. « Je suis conscient là où je m'oppose ». L'expérience du pentagramme conduit à l'écoute des relations mains-pieds-tête, et la pensée active autour de soi dans l'espace en guide la justesse. Le sentiment de bien-être corporel se transforme alors en un sentiment de confiance en l'avenir.

### VECU DE L'ÂME

3<sup>ème</sup> exercice : **Le calme**

Cet exercice du calme intérieur et de sa manifestation face aux événements du monde extérieur nécessite de la part de celui qui le pratique, la conscience de son état d'âme, la maîtrise interne de celui-ci. Dans un état d'énerverment, de peur ou d'exaltation, l'homme agit souvent par instinct, machinalement. Cela se traduit par des gestes incontrôlés. Cela peut aller du simple tic nerveux jusqu'au geste meurtrier. Quand l'homme se regarde vivre, il peut prendre conscience de son état intérieur grâce à ses gestes, ses attitudes. Petit à petit, en maîtrisant ceux-ci, il maîtrise les états d'âme qui les ont engendrés. Il devient peu à peu plus sûr de lui et se laisse moins démonter par son environnement. On trouve dans le semainier (Ed. Triades) cette méditation donnée par Rudolf Steiner :

« Je porte en moi le calme,  
Je porte en moi la force qui me conforte,  
Je veux de sa chaleur  
De ma volonté forte  
Me pénétrer,  
M'assurer que le calme  
Gagne mon être entier  
Si je veux fermement  
Vivre en moi le pouvoir  
Du calme. »



**Je me cherche en l'esprit**

*dessin de Agrippa Von Nettesheim (1533)*

**4**

## POSITION DU CORPS

4. – « **Je me cherche en l'esprit** (mon origine spirituelle) » : Dans cette position, la croix pleine initiale est devenue une croix vide.

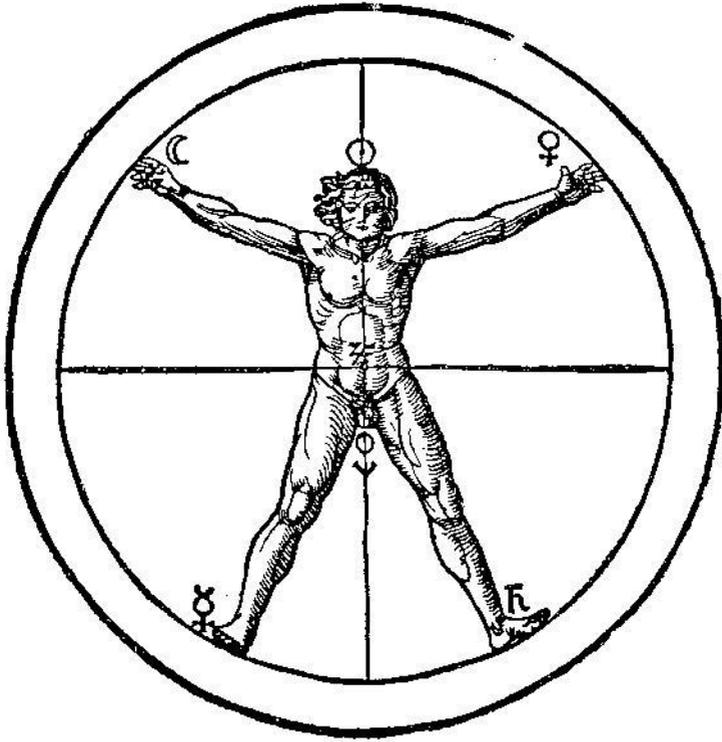
Cette position nécessite une extension maximale vers l'extérieur, et ce, dans une ouverture totale qui, pour vécue, doit être issue d'une détente intérieure profonde. L'abnégation de soi se vit difficilement dans la crispation.

L'homme s'oublie lui-même pour accueillir avec joie le monde extérieur au moyen de ses sens, de ses douze sens. De même que l'homme terrestre s'ouvre et accueille son environnement vivant, de même que l'esprit se donne et féconde la matière, la vie autour de l'homme se donne à lui et féconde son âme. La vie sur terre est la manifestation de l'amour du monde spirituel pour la terre. La quête spirituelle est la manifestation de l'amour de l'homme pour l'esprit, origine de toute chose.

## VECU DE L'ÂME

4<sup>ème</sup> exercice : **La positivité**

Cet exercice qui consiste en toutes circonstances à percevoir le Bien, le Beau, le Juste, l'Utile, ... etc. nécessite d'une part de percevoir les événements autour de soi, donc de s'ouvrir avec sympathie à ceux-ci, et d'autre part de s'activer intérieurement consciemment pour faire grandir le sentiment de sympathie dans l'acte perceptif jusqu'à l'intensité de l'amour. Le mal dans toutes ses formes est une perversion, un détournement de la triade Vérité-Bonté-Beauté. Ce détournement a été rendu possible à la suite d'un manque de conscience, de maturité, de volonté, de sensibilité humaines. C'est un détournement, c'est-à-dire que l'impulsion originelle était pure. C'est cette pureté qu'il s'agit de libérer de ses chaînes et de conduire vers sa réalisation. Or ceci n'est possible que si l'intention originelle est perçue, saisie et prise en charge. Le regard qui se voile la face devant l'horreur et celui qui la regarde en face et la juge froidement, la condamnent sans appel ! Le regard qui plonge avec amour dans le phénomène et décide ce qui peut être sauvé et qui le sauve, celui-là voit le monde spirituel à l'œuvre dans la souffrance du monde physique. L'amour en tant qu'organe de perception peut alors percevoir l'activité de l'esprit dans la matière étant de même nature que celle-ci.

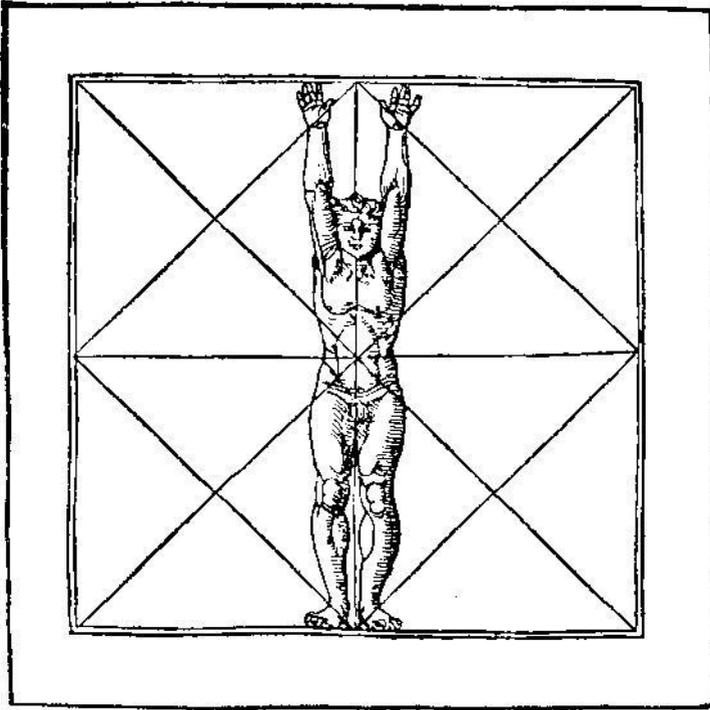


**Je me sens en moi-même**

*dessin de Agrippa Von Nettesheim (1533)*

**5**

POSITION DU CORPS	VECU DE L'ÂME
<p data-bbox="148 427 538 483"><b>5. – « Je me sens en moi-même » :</b></p> <p data-bbox="148 507 538 1209">Les bras et les jambes reviennent sur l'homme: le haut s'ouvre, la ligne reliant les mains touche le pôle de la conscience, la tête, et le bas se referme un peu. La position s'ouvre et s'intériorise à la fois. On peut dire : « Je me sens en moi-même » à travers tous les événements qui parviennent jusqu'à moi. Tout ce qui me touche et influe sur moi et que j'absorbe, que j'accepte, me responsabilise vis-à-vis du monde extérieur. Je le porte en moi, il vit en moi et je vis en lui. Ce que j'ai perçu dans la position précédente, je l'intériorise. Dans la mesure où je fais consciemment partie du monde spirituel, je peux me sentir en moi-même quand je l'accueille.</p>	<p data-bbox="580 435 829 467">5<sup>ème</sup> exercice : <b>La foi</b></p> <p data-bbox="580 523 972 946">Il consiste à découvrir toutes les nouveautés que la vie apporte. Cette capacité de prendre en soi tout ce qui m'arrive peut s'appliquer aux douze sens. Je peux être touché visuellement ou auditivement par le monde extérieur et accepter de l'être. L'impulsion spirituelle qui a engendré l'événement visuel ou sonore a pu être perçue grâce au 4e exercice (la positivité) et être comprise (prise avec soi), sentie grâce au 5<sup>ème</sup> exercice.</p>



**Je suis sur le chemin de l'Esprit,  
je suis en chemin, vers l'Esprit**

*dessin de Agrippa Von Nettesheim (1533)*

POSITION DU CORPS	VECU DE L'ÂME
<p>6. – « <b>Je suis sur le chemin de l'Esprit, je suis en chemin, vers l'Esprit</b> » (vers moi) : les pieds achèvent de se fermer et les bras, organes de perception de la cage thoracique, donc du sentiment, sont dressés vers le ciel, échappent à l'influence de la pesanteur, en quelque sorte communiennent avec les forces de lumière qui affluent vers lui..</p>	<p>6<sup>ème</sup> exercice: <b>L'équilibre</b>  Cet état peut être obtenu quand le rapport entre le monde intérieur de l'âme et le monde extérieur sensible sont en résonance harmonique. Cet état n'est pas statique, puisque chaque situation nouvelle engendre de nouvelles réactions de l'âme. L'équilibre survient quand l'âme choisit dans la palette de ses capacités, la réaction qui est en accord avec les lois du monde spirituel. Autrement dit, pour échapper à la souffrance, l'âme doit puiser dans le monde spirituel porteur de toutes les perfections une qualité particulière s'accordant pleinement avec une situation vécue.</p>



*Principes de base  
des six exercices*

donnés par Rudolf Steiner

*Afin de permettre au lecteur d'accéder en profondeur à ce que sont ces six exercices, voici encore une autre présentation assez brève faite par Rudolf Steiner.*

\*\*\*

Le lecteur trouvera d'autres exposés de Rudolf Steiner dans la littérature anthroposophique ; notamment dans :

- « Comment parvient-on à des connaissances des mondes supérieurs ? » (Editions Novalis). Ce livre a aussi été édité par les Editions Triades sous le titre « Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ou L'INITIATION) – GA 10.
- « Science de l'Occulte » (Editions Triades)

### ***1. - Contrôle de la pensée :***

Il s'agit de se libérer chaque jour pendant au moins cinq minutes et de réfléchir à une pensée aussi insignifiante que possible, à une pensée qui ne nous intéresse d'emblée pas du tout : de façon logique, on crée des liens entre tout ce qu'on peut penser concernant cet objet. Il importe de choisir un objet qui soit insignifiant, car l'effort que l'on fait pour s'obliger à rester, à persister sur cet objet, voilà ce qui éveille les facultés endormies de l'âme. Après un certain temps, on remarque alors dans l'âme un sentiment de fermeté et d'assurance. Il ne faut pas s'attendre à un sentiment qui nous prenne par une surprise tout à fait brutale. Non, le sentiment en question est tout à fait ténu et subtil, il faut le guetter avec soin. Ceux qui prétendent qu'ils ne peuvent absolument pas découvrir en eux ce sentiment, ressemblent dans la plupart des cas à des gens qui partent à la recherche d'un objet tout petit et ténu perdu parmi de nombreux autres objets. Ils cherchent mais de façon superficielle ; ils ne peuvent pas trouver cet objet minuscule, ils passent à côté sans le voir. Il faut écouter en soi, dans un calme total ; alors on perçoit ce sentiment qui apparaît surtout dans la partie antérieure de la tête. Quand on l'a ressenti à cet endroit, on le déverse par la pensée dans le cerveau et dans la moelle épinière. Petit à petit, on sent comme si des rayons partaient de l'avant de la tête et pénétraient jusque dans la moelle épinière.

### ***2. - Initiative de l'action :***

Il s'agit de se choisir un acte à accomplir que l'on invente soi-même. Par exemple, si quelqu'un a choisi comme exercice d'arroser une fleur d'après l'exemple cité dans les indications, il fait quelque chose de tout à fait désintéressé. Car cet acte doit jaillir de notre propre initiative, nous devons l'inventer nous-mêmes. Par cet exercice, s'éveillera bientôt en nous un sentiment qui nous fera dire à peu près ceci : « Je peux faire, je peux réaliser quelque chose. Je suis plus actif qu'auparavant. Je sens une impulsion vers l'activité. » On sent

cela en fait dans toute la partie supérieure du corps. On essaie alors de déverser, de faire couler ce sentiment vers le cœur.

### ***3. - Etre au-dessus du plaisir et de la peine :***

Quelqu'un, par exemple, sent qu'il va pleurer. Voilà le moment de faire cet exercice. Pour une fois, on se fait violence, on se force à ne pas pleurer. On agit de même pour le rire. On essaie pour une fois, quand on a envie de rire, de ne pas rire, de rester calme. Cela ne veut pas dire que désormais on ne doit plus rire, mais on doit se tenir en main, on doit maîtriser le rire et les pleurs. Et quand on a réussi à se dominer plusieurs fois, alors on découvre bientôt en soi un sentiment de calme et d'égalité d'âme. Ce sentiment, on le fait couler à travers tout le corps à partir du cœur, en le déversant d'abord vers les bras et les mains, pour qu'il rayonne dans nos actes. Puis on le fait couler vers les pieds et enfin vers la tête. Cet exercice exige une sérieuse observation de soi, que l'on doit accomplir pendant au moins un quart d'heure par jour.

### ***4. -Positivité :***

Dans tout ce qui est mal ou mauvais, il s'agit de savoir trouver le petit grain de bien ou de bon, dans tout ce qui est laid, le beau, et même dans tout criminel l'étincelle de divinité.

Alors on a le sentiment de se dilater au delà des limites de la peau. Ce sentiment de se grandir ressemble au sentiment qu'a le corps éthérique après la mort. Quand on découvre ce sentiment, on le fait rayonner à partir de soi à travers les yeux, les oreilles et toute la peau, surtout à travers les yeux.

### ***5. - Absence de préjugés :***

Il s'agit d'être mobile, ouvert, toujours capable d'accueillir encore quelque chose de nouveau. Si quelqu'un nous raconte quelque chose que nous tenons pour invraisemblable, nous devons pourtant garder toujours dans notre cœur un petit coin où nous nous disons : il se peut qu'il ait quand même raison. Il n'est pas nécessaire que ceci nous fasse perdre le sens critique, puisque nous pouvons ensuite vérifier. Un sentiment alors nous emplit, comme si de

l'extérieur quelque chose s'écoulait, fluait vers nous. Cela, nous l'aspirons par les yeux, les oreilles et toute la peau.

## **6. – Équilibre :**

Les cinq manières de ressentir précédentes doivent maintenant être mises en harmonie : il s'agit de prêter à toutes les cinq une égale attention.

\*\*\*

Ces exercices ne doivent pas durer absolument un mois chacun. Mais tout de même il fallait bien indiquer une durée.. Ce qui importe avant tout, c'est qu'on **suive exactement l'ordre indiqué**. Si quelqu'un fait le deuxième exercice avant le premier, il n'en retirera aucun profit.

### **Car c'est précisément l'ordre qui importe.**

Certaines personnes prétendent même qu'on devrait commencer par le sixième exercice, l'harmonisation. Mais quelque chose peut-il s'harmoniser là où il n'y a rien? A celui qui ne veut pas faire les exercices dans l'ordre indiqué ceux-ci ne sont d'aucun profit. Si quelqu'un doit faire six pas pour franchir une passerelle et s'il veut d'abord faire le sixième pas, cela n'a pas de sens. C'est un semblable non-sens de vouloir commencer par le sixième exercice.

## ***La rencontre et les six exercices.***

*J'invite le lecteur à préparer l'examen de ce chapitre en lisant ce que j'ai exposé sur la Rencontre dans le cahier N°2.*

Nous allons voir combien nos rencontres sont plus harmonieuses lorsque notre âme veille sur son ego afin de métamorphoser son comportement en exerçant les six attitudes décrites ci-avant.

### ***Ma pensée :***

Est-ce que je contrôle ma pensée ? Suis-je en harmonie avec la pensée cosmique ? Suis-je un être cosmique qui s'exprime ou suis-je un ego qui s'exprime ? Ai-je une pensée claire ? La pensée d'autrui a-t-elle bien accès en moi ? Suis-je vraiment attentif à cette pensée d'autrui ?

### ***Mon action :***

Est-ce le bon moment pour m'exprimer ? En intervenant à ce moment et de la sorte, est-ce que je m'inscris dans un déroulement organique de la rencontre ? Est-ce que j'interviens pour partager ma pensée en toute simplicité ou pour « détruire » l'opinion d'autrui ? Ai-je laisser suffisamment de silence après l'intervention d'autrui, tant dans mon intérêt que dans celui des participants ? Sais-je me taire pour que chacun puisse s'exprimer ? Suis-je attentif pour que personne ne se sente frustré dans son temps de parole ? Ai-je le souci de parler en me faisant bien comprendre ? Ne suis-je pas en train de m'admirer dans mes paroles ? Ne suis-je pas en train, par mes paroles, de libérer une émotion non contrôlée ? La transsubstantiation s'opère-t-elle correctement en moi à partir de la pensée d'autrui ?

### ***Mes sentiments :***

Quel est mon humeur ? Suis-je dans un calme intérieur ou suis-je passionné ? Suis-je vraiment dans cet état d'offrande et d'écoute mutuelle auquel m'invite toute rencontre ? Suis-je un être froid ou un être de cœur ? Suis-je maître de ma sympathie et de mon

antipathie ? Suis-je capable de ressentir l'état d'âme de celui qui s'exprime ? de ressentir sa souffrance ? Suis-je convaincu que mon âme se prive de nourriture si elle ne se met pas à l'écoute profonde sans laisser monter en elle les moindres sentiments de réprobation et ... d'approbation

***Ma positivité :***

Ai-je retenu les cotés positifs de la situation ? Ai-je tiré une force de métamorphose des côtés négatifs ?

***Mes préjugés :***

Suis-je novateur ? Suis-je suffisamment audacieux, courageux ? N'ai-je pas rejeté à la légère l'opinion d'autrui parce qu'elle n'est pas la mienne ? Suis-je persuadé que tout préjugé est une force qui m'empêche d'avancer ?

***Ma capacité d'harmoniser cet ensemble de qualités.***

Suis-je capable dans toute situation lors d'une rencontre de détecter rapidement la qualité qui doit me caractériser ?

Serai-je capable d'accepter – en fin de rencontre – de participer à un échange où chacun serait invité « à confesser » ses erreurs de comportement ? et à recevoir l'avis d'autrui ?

.....

## *Quelques informations utiles pour l'étude et la recherche.*

Au lecteur qui se sent concerné par l'approfondissement de la Christosophie de Rudolf Steiner :

Il existe un travail remarquable fait par Maurice NOUVEL intitulé « **Dictionnaire de Christosophie** » paru aux Editions Anthroposophiques Romandes (EAR).

Ce dictionnaire présente dans l'ordre alphabétique les mots qui au cours de vos méditations ou lecture vous poseraient question et sur lesquels vous voudriez savoir ce qu'en dit la Science de l'Esprit (exemples : Bodhisattva, Bouddha, Chinois (le peuple), Enfant (deux enfants Jésus), Christ, Dragon, Maître Jésus, Esprit-saint, Forces solaires, Giordano Bruno, Mithra, Nirmanakaya, Nicodème, etc, etc, etc. : c'est un livre d'environ 400 pages.) Et que trouvez-vous en face de chaque mot ? UNIQUEMENT des citations de Rudolf Steiner avec leurs références.

-----

Il existe aussi une base de données réalisée par François Theys et que vous pouvez vous procurer à l'IDCCH (éditeur de ce cahier). Cette base se trouve sur un CD. Elle vous permet de trouver dans toute l'œuvre de Steiner traduite en français, dans les auteurs inspirés par la Science de l'Esprit, dans les revues à caractère anthroposophiques les références se rapportant aux mots qui vous posent question (y compris en dehors de la christosophie). Ici, il ne s'agit pas de « citations de R. Steiner » mais uniquement de références.

----

La librairie de l'IDDCH (éditeur de ce cahier)

Vous y trouverez tous les livres de Rudolf Steiner traduits en français

## Collection

### « *les cahiers d'éveil en rencontres* »

Parus à ce jour :

#### Cahier 001 :

L'impulsion du Christ. (L'âme invitée à accueillir son Kyrios, son « Je ». Le chemin d'affranchissement des trois servantes de l'âme : Penser, Sentir, Agir)  
L'expérience du Bouddha, préfiguration de notre chemin christique.

#### Cahier 002 :

La rencontre à notre époque (la vie est rencontre)  
A la recherche d'une mission de la Wallonie dans l'Humanité. (l'affaire « Dutroux » est suivie bien au delà de nos frontières nationales ; quels sont les arrière-plans spirituels de cette affaire ?)

#### Cahier 003 :

La formation d'une conscience morale libre ; 1<sup>ère</sup> partie de trois.  
Introduction. Mission du sommeil. Nous sommes dans un monde unitaire.

#### Cahier 004 :

La formation d'une conscience morale libre ; 2<sup>ème</sup> partie de trois.  
La vie entre mort et nouvelle naissance.

#### Cahier 005 : (en préparation)

La formation d'une conscience morale libre ; 3<sup>ème</sup> partie de trois.  
Examen de situations bien concrètes de notre époque, accompagnées de témoignages.

#### Cahier 006 :

Le chemin de connaissance et les six exercices complémentaires