

Rudolf Steiner



Un chemin vers la connaissance de soi

8 méditations de Rudolf Steiner pour se reconnecter avec soi-même

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

PREMIÈRE MÉDITATION

*LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER
UNE REPRÉSENTATION
EXACTE DU CORPS PHYSIQUE.*

DEUXIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER
UNE REPRÉSENTATION EXACTE
DU CORPS ÉLÉMENTAIRE OU ÉTHÉRIQUE.

TROISIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER
DES REPRÉSENTATIONS CONCERNANT
LA CONNAISSANCE CLAIRVOYANTE
DU MONDE ÉLÉMENTAIRE.

QUATRIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT CHERCHE À SE FORMER
UNE REPRÉSENTATION
DU « GARDIEN DU SEUIL ».

CINQUIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER
UNE REPRÉSENTATION DU « CORPS ASTRAL ».

SIXIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER
UNE REPRÉSENTATION DU « CORPS DU MOI »
OU « CORPS DES PENSÉES ».

SEPTIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE REPRÉSENTER
LA NATURE DES EXPÉRIENCES
QUI SONT FAITES DANS LES MONDES SUPÉRIEURS.

HUITIÈME MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER
UNE REPRÉSENTATION
DE LA SUCCESSION DES VIES TERRESTRES.

APPENDICE À L'ÉDITION DE 1918

INTRODUCTION

Le but que nous nous proposons dans cet ouvrage est de communiquer au lecteur certaines connaissances occultes concernant l'Être Humain. La forme que nous avons adoptée lui permettra de participer personnellement à sa lecture, au point qu'elle lui devienne une sorte d'entretien avec lui-même. Cet entretien peut entraîner pour lui la mise au jour de certaines forces qui étaient jusqu'alors demeurées cachées en lui, mais qui sont susceptibles d'être éveillées en chacun de nous. La lecture de ce livre déterminera, en ce cas, un travail de l'âme sur elle-même. Et ce travail pourra donner lieu à un véritable pèlerinage de l'âme, qui amènera le lecteur à la vision réelle du monde spirituel. Voilà pourquoi nous avons donné à cet ouvrage la forme de « méditations ». L'âme peut se livrer à ces méditations ; leur objet se communiquera à elle à travers son recueillement.

Nous nous adressons, d'une part, aux personnes déjà familiarisées avec notre littérature et avec le travail d'ordre suprasensible que nous préconisons. Ceux qui connaissent la vie suprasensible accorderont peut-être quelque valeur à cet ouvrage, à cause du caractère particulier qu'il revêt et aussi à cause du rapport direct qui le relie à certaines expériences de l'âme. D'autre part, cette manière de présenter les choses pourra paraître utile à ceux qui sont encore étrangers aux données de la science spirituelle.

Le présent ouvrage complète et étend mes autres écrits relatifs au domaine spirituel. Toutefois, il peut être lu séparément.

Dans mes livres *Théosophie* et *La science occulte*, je me suis efforcé d'exposer les faits tels qu'ils se présentent à l'observateur des réalités spirituelles. Aussi revêtent-ils une forme descriptive, et leur plan m'avait-il été imposé par le sujet même du livre.

Un chemin vers la connaissance de soi est conçu dans une forme différente : ici sont exposées les expériences qui attendent une âme engagée d'une certaine manière sur la voie de l'Esprit. Ce livre peut donc être considéré comme le récit de ces expériences. Il ne faut pas, cependant, perdre de vue que ces expériences doivent revêtir pour chaque âme une forme individuelle conforme à sa nature. Nous nous sommes efforcés de prendre ce fait en considération, en sorte qu'on peut imaginer aussi que nous décrivons les expériences d'une âme particulière. (C'est pourquoi cet ouvrage est intitulé : *Un chemin vers la connaissance de soi*.) Et c'est précisément là ce qui permet à d'autres âmes d'en pénétrer le contenu et d'atteindre à des résultats semblables. De ce fait, cet ouvrage complète et étend également mon livre *l'Initiation*.

Nous ne rapportons ici que certaines expériences occultes fondamentales. Nous renonçons, jusqu'à nouvel ordre, à des communications de même nature concernant d'autres domaines de la « science spirituelle ».

Août 1912.
Rudolf Steiner.

PREMIÈRE MÉDITATION

LE MÉDITANT ESSAYE DE SE FORMER UNE REPRÉSENTATION EXACTE DU CORPS PHYSIQUE.

Si nous réfléchissons profondément sur ce qui se passe dans notre âme, quand, par l'intermédiaire des sens et de l'entendement, elle se consacre aux phénomènes du monde extérieur, nous ne pouvons pas dire qu'elle perçoive ces phénomènes ou qu'elle connaisse les objets qui l'entourent. Car, en vérité, elle s'ignore entièrement elle-même à ces moments-là. La lumière du soleil qui rayonne dans l'espace et que les objets réfléchissent en mille couleurs, se ressent, en réalité, elle-même dans notre âme. L'âme se réjouit-elle d'une chose, elle est, durant sa jouissance, joie elle-même, dans la mesure où elle a conscience du phénomène. La joie se vit en elle. Une fusion s'opère entre l'âme et son expérience du monde. Elle ne se connaît pas comme un être qui se réjouit, qui admire, qui se divertit, ou qui craint. Elle est elle-même joie, admiration, plaisir ou crainte.

Si elle s'en rendait toujours compte, elle reconnaîtrait aussi toute leur valeur aux moments où elle se détourne du monde pour se considérer elle-même. Elle découvrirait dans ces instants une vie d'un genre si particulier, que l'on ne saurait de prime abord la comparer à l'existence ordinaire. C'est lorsque nous pénétrons dans cette vie que se réveillent, dans notre conscience, les énigmes de l'existence ; énigmes qui sont, en somme, la source de tous

les autres problèmes de l'univers. Le monde extérieur et le monde intérieur se dressent devant l'esprit humain lorsque, pour un temps plus ou moins long, il s'isole du monde extérieur et se retire dans la solitude de son existence personnelle.

Ce retrait n'est point un phénomène simple qui, une fois accompli, pourrait être reproduit à volonté. C'est bien plutôt le commencement d'un voyage vers des mondes jusqu'alors inconnus. Lorsqu'on entreprend ce voyage, chaque pas que l'on fait entraîne d'autres et en même temps les prépare, car seul il rend l'âme capable de les accomplir. Et chaque pas nous éclaire davantage sur la question : « Qu'est-ce que l'homme au vrai sens du mot ? » Des mondes s'ouvrent qui restent fermés à l'observation ordinaire de la vie et qui, cependant, peuvent seuls nous découvrir la vérité concernant la vie ordinaire elle-même. S'il faut admettre que notre question ne comporte point de réponse intégrale et définitive, celles que nous obtenons au cours de notre pèlerinage intérieur sont cependant de nature à surpasser toutes les connaissances que les sens extérieurs et l'entendement qui s'y rattache peuvent nous apporter. Et notre âme a besoin de ces réponses, toute réflexion approfondie sur nous-même nous en convainc.

Ce voyage intérieur doit débiter par certaines réflexions sobres, froides. Elles seules peuvent fournir un point de départ ferme à la pénétration ultérieure dans les régions suprasensibles, but final de l'âme. Bien des personnes voudraient éviter cette préparation et entrer d'emblée dans l'au-delà. Mais tout être sain, quand bien même une répulsion première à l'égard de réflexions de cet ordre l'en aurait d'abord détourné, y reviendra tôt ou tard. Car, quelque nombreuses que puissent être les connaissances acquises par d'autres voies, seule une méthode de