

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner



**Extrait** du livre :

**Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ? ou « l'initiation »**

Paru aux éditions « La Science Spirituelle » en 1948, [GA010](#)

Titre original : « *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten ?* » (1904/1905)

Traduction : Simone Rihouët-Coroze

Pratiquer le sentier de la *dévotion*, développer la *vie intérieure*, — telles sont les premières indications données au débutant. La science de l'esprit donne en outre des *règles pratiques* dont l'observation permet l'accès du sentier et l'intensification de la vie intérieure. Ces règles n'ont pas été conçues arbitrairement. Elles reposent sur une expérience et un savoir des plus anciens. Elles sont données de même partout où l'on indique le chemin vers la connaissance supérieure. Tous les véritables instructeurs de la vie spirituelle sont d'accord sur le contenu de ces règles, même s'ils ne les énoncent pas toujours dans les mêmes termes. Les différences ne sont d'ailleurs qu'apparentes et proviennent de causes qui n'ont pas à être commentées ici.

Nul maître en vie spirituelle ne voudra par ces règles exercer une domination sur ses semblables, ni les entraver dans leur indépendance. Car nul ne sait mieux que lui estimer et préserver l'autonomie. Nous avons dit plus haut que le lien unissant tous les initiés était de nature spirituelle et que deux lois conformes à la nature de la chose soudaient entre eux les maillons de ce lien. Or, si un initié sort de son domaine purement spirituel pour entrer dans la vie publique, une troisième loi s'impose immédiatement à lui. C'est celle-ci : « Fais en sorte qu'aucun de tes actes, aucune de tes paroles ne puisse attenter au libre arbitre de qui que ce

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner

---

soit. »

Un véritable maître de la vie spirituelle est pénétré de cet esprit. Quand on en a acquis la conviction, on se rend compte également qu'on ne perdra rien de son indépendance en suivant les règles pratiques indiquées par lui.

Voici comment l'une des premières règles données peut se revêtir des mots du langage : « Assure-toi des moments de *calme* intérieur et mets-les à profit pour apprendre à *distinguer entre l'essentiel et l'accessoire*. » Du moins est-ce ainsi qu'on peut exprimer par des « mots du langage » cette règle pratique. Sous leur forme originelle, toutes les règles et leçons de la science spirituelle sont données dans un langage de signes et de symboles. Pour en comprendre le sens et la portée, pour en avoir l'intelligence, il faut avoir déjà fait ses premiers pas dans la science occulte. Or ces premiers pas peuvent être accomplis si l'on observe avec exactitude ces règles sous la forme où elles sont données ici. Le chemin est ouvert à tout homme fermement résolu à y entrer.

Simple est la règle énoncée ci-dessus, concernant les moments de calme intérieur. Simple aussi est son observation. Mais elle n'a d'efficacité que si on l'applique avec un *sérieux* et une *rigueur* égaux à sa simplicité. Il faut donc expliquer ici sans détour comment elle se pratique.

L'étudiant en occultisme s'isolera de sa vie quotidienne pour un court moment et se concentrera alors sur un objet absolument étranger à ses préoccupations habituelles. La nature de son activité également doit être alors tout autre qu'à l'ordinaire. Il ne doit pourtant pas croire que ce qui se passera dans ces moments privilégiés n'ait rien à voir avec son travail quotidien. Au contraire: celui qui recherche de la manière juste ces instants d'isolement remarquera bientôt qu'eux seuls lui procurent toute la force d'accomplir sa tâche journalière. Il ne faudrait pas croire non plus que l'observation de cette règle nous porte à sacrifier du temps à l'accomplissement de nos devoirs. *Car si vraiment on ne disposait pas de plus de cinq minutes par jour*, cela suffirait déjà. Tout dépend de l'usage qu'on ferait de ces cinq minutes.

Pendant ce temps, il faut complètement s'abstraire de sa vie de tous les jours. Le mouvement des pensées et des sentiments doit prendre une nuance tout autre. On fait alors repasser devant son âme ses joies, ses douleurs, ses soucis, ses expériences, ses actions. Et l'on doit gagner, pour le faire, un point de vue qui vous élève au-dessus du niveau où on les ressent habituellement. Rappelez-vous combien les choses peuvent vous apparaître différentes dans la vie courante, si vous les avez vécues ou accomplies vous-même, ou bien si elles sont le fait d'autrui. Il ne saurait en être autrement, car on est soi-même engagé dans ce qu'on ressent, ce qu'on fait, tandis que ce que fait ou éprouve un autre, on *l'observe* seulement. Or, dans les moments d'isolement, on devra s'efforcer d'envisager et de juger les événements de sa propre vie et ses propres actions comme s'ils n'étaient pas notre fait, mais celui d'autrui. Imaginons que quelqu'un soit frappé d'un terrible coup du destin : ne se comporte-t-il pas d'une tout autre manière que lorsqu'un coup semblable frappe quelqu'un de son entourage ? Personne ne peut considérer cela comme injustifié. Cela tient à la nature humaine. Et il en va de même dans les cas exceptionnels aussi bien que dans les circonstances ordinaires de l'existence. Le disciple doit chercher à posséder la force de se placer à certains moments en face de lui-même comme en face d'un étranger. Il doit se considérer lui-même avec la *sérénité*, le *calme intérieur*, d'un juge. S'il y parvient, toutes ses expériences personnelles lui

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner

---

apparaissent sous un jour nouveau. Tant qu'il était pris dans leur réseau, il lui était impossible de distinguer ce qui est essentiel de ce qui ne l'est pas. 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.

C'est comme si, après avoir marché toute une journée à travers une contrée, en observant d'aussi près les petites choses que les grandes, on montait, le soir, sur une éminence d'où l'on découvre d'un seul coup le panorama. Les rapports entre tel ou tel point du paysage prennent alors de tout autres proportions. Un regard aussi libre ne peut s'obtenir à l'égard des circonstances du destin dans lesquelles on est personnellement plongé ; et cela n'est d'ailleurs pas nécessaire. Mais il faut y tendre à l'égard des événements passés.

Ce qui fait la valeur du calme regard intérieur qu'on porte sur soi-même tient d'ailleurs moins à ce qu'on observe qu'à la *force* qu'il faut exercer pour faire régner en soi-même cette sérénité.

Car tout être humain porte en lui, à côté de sa personnalité de tous les jours, une *nature supérieure*. Cet homme supérieur ne se manifeste pas tant qu'on ne l'a pas éveillé. Chacun peut l'éveiller, mais *lui seul*. Tant que cet homme supérieur sommeille, toutes les possibilités d'acquérir des connaissances suprasensibles dorment en lui.

Aussi longtemps qu'on n'a pas ressenti les fruits du calme intérieur, il faut persévérer dans l'observation de cette règle — il faut bien se le dire. Pour celui qui persévère ainsi, le jour viendra où la lumière spirituelle le pénétrera, où un œil dont il ignorait en lui la présence verra s'ouvrir un monde entièrement nouveau.

Le chercheur qui commence à suivre cette règle n'a rien à changer dans sa vie extérieure. Il s'acquitte de ses devoirs comme auparavant, il subit les mêmes peines, ressent les mêmes joies. Il ne peut en aucune manière devenir par là étranger à la « vie ». Bien plus, il peut y prendre part, pendant le reste de la journée, avec d'autant plus d'intensité qu'en ces moments privilégiés il s'adonne à une « vie supérieure ». Celle-ci influence peu à peu la vie courante. La sérénité de ces instants d'exception s'étend sur l'ensemble de l'existence. L'être entier devient plus paisible ; il acquiert de la sûreté dans toutes ses actions et ne se laisse plus décontenancer par les contrariétés. Progressivement, celui qui s'engage dans cette voie sait toujours mieux se guider lui-même et dépend de moins en moins des contingences et des circonstances extérieures. Il remarque bientôt quelle source de forces lui procurent ces moments privilégiés. Tout ce qui auparavant le mettait en colère ne l'irrite bientôt plus ; d'innombrables détails qui le terrifiaient ne lui causent plus de crainte. Il conçoit la vie sous un angle tout nouveau. Auparavant, il n'abordait pas certaines tâches sans une secrète appréhension. Il se disait : « Jamais je n'arriverai à faire cette chose comme je le voudrais. » Maintenant cette pensée ne lui vient plus et il se dit en revanche : « Je veux rassembler toutes mes forces pour accomplir ma tâche aussi bien que possible. » Il réprime les doutes qui l'affaiblissaient. Ne sait-il pas maintenant en effet que la seule crainte de ne pas être à la hauteur de sa tâche le paralysait et n'exerçait en tous cas aucune bonne influence sur son activité ? Ainsi, l'une après l'autre, des pensées fécondes, stimulantes, pénètrent dans sa vie et l'idée qu'il s'en fait. Elles prennent la place de celles qui le paralysaient. Il commence à savoir d'une main sûre diriger sa barque au lieu de la laisser balloter par les flots.

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner

---

L'effet de ce calme sûr et tranquille se répercute sur l'être tout entier. L'homme intérieur grandit. Et en même temps mûrissent ces facultés de l'âme qui conduisent aux connaissances les plus hautes. Car les progrès qu'il accomplit dans cette direction permettent progressivement au chercheur de déterminer par lui-même dans quelle mesure les impressions du monde extérieur doivent agir sur lui. Par exemple, on lui dit une parole dans l'intention de le blesser ou de l'irriter ; et de fait, avant de suivre une discipline intérieure, il se serait blessé ou fâché. Mais depuis qu'il est sur le sentier de l'occultisme, il est en mesure de retirer à cette parole sa pointe blessante ou irritante avant qu'elle n'ait trouvé le chemin de son âme. Encore un exemple : Quelqu'un s'impatiente facilement quand il doit attendre. Mais le voici qui commence son apprentissage intérieur. Le sentiment de l'inutilité de ses énervements s'impose si bien, dans les moments de calme, que cette conviction lui devient présente dès qu'une occasion concrète d'impatience survient<sup>[1]</sup>. L'énervement qui commençait à poindre s'évanouit et les minutes qui eussent été par lui stupidement consommées à se représenter les motifs de l'impatience peuvent être mises à profit pour des observations fructueuses.

Réfléchissez à la portée de tout ce qui vient d'être dit. Songez qu'en vous l'« homme supérieur » est en constante évolution. Mais seuls le calme et la sûreté tels qu'ils ont été décrits lui assurent une évolution normale. Les remous de la vie extérieure viendraient perturber l'âme de tous côtés si l'individu, au lieu de régler cette vie, se laissait gouverner par elle. Il est comme ces plantes qui doivent pousser à travers les fentes d'un rocher. Elles s'étiolent jusqu'à ce qu'elles aient une sortie à l'air libre. Pour l'être intérieur, nulle force ne peut du dehors créer ce dégagement. Seul le peut le *calme intérieur* qu'il procure à son âme. Des conditions extérieures peuvent seulement modifier la forme externe de vie, mais elles ne sauraient jamais éveiller l'« homme spirituel ». L'étudiant en occultisme doit engendrer en lui le nouvel homme par son activité interne.

L'« homme supérieur », une fois né, prend en mains le gouvernail et dirige avec sûreté le comportement de l'être extérieur. Tant que ce dernier menait la barque, l'« homme intérieur » était son esclave et ne pouvait évidemment pas épanouir ses forces. Car, tant qu'une intervention du dehors peut m'irriter, je ne suis pas mon maître, ou, pour mieux dire, je n'ai pas encore trouvé le maître en moi. Je dois développer la faculté de ne me laisser impressionner par le monde extérieur que dans les limites que j'ai moi-même fixées. Alors, seulement, je pourrai devenir un disciple.

Le disciple ne peut atteindre son but que s'il recherche consciencieusement cette force. L'essentiel n'est pas qu'il y arrive en un temps donné, mais uniquement qu'il y tende avec persévérance. Beaucoup ont lutté et persévéré pendant des années sans remarquer en eux de changement appréciable ; mais ceux qui n'ont pas désespéré, qui ne se sont pas laissés ébranler, ont tout à coup remporté la « victoire intérieure ».

Certes, une grande énergie est nécessaire pour créer, dans certaines situations, quelques instants de calme intérieur. Mais plus grande est la force nécessaire, plus important aussi est le résultat obtenu. Tout dépend, en ce domaine, de la condition suivante : savoir énergiquement se placer en face de soi comme un étranger, pour observer son comportement entier en toute bonne foi et en pleine lucidité.

Par cette naissance de son propre être supérieur, on n'a décrit toutefois qu'un côté de

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner

---

l'activité intérieure. Il faut y ajouter autre chose encore. Lorsqu'on se place en face de soi-même comme un étranger, on ne considère encore que soi-même. On revoit ce qu'on a vécu et accompli, tout le milieu dans lequel on est engagé. Il faut dépasser cet horizon. Il faut s'élever vers une sphère globalement humaine qui ne dépende plus d'une position personnelle. Il faut atteindre le niveau de ce qui vous concerne en tant qu'être humain en général, si même on menait une tout autre existence dans des conditions entièrement différentes. C'est ainsi qu'émerge une vue des choses qui dépasse l'élément personnel. Le chercheur dirige ainsi ses regards vers des *mondes supérieurs* à ceux où se déroule sa vie journalière. Il commence à faire alors l'expérience d'appartenir à ces mondes. Certes, ni ses sens, ni ses contacts quotidiens ne lui enseignent rien à leur sujet. C'est désormais dans sa vie intérieure qu'il place son centre de gravité. Il écoute alors les voix qui lui parlent dans les moments de calme et cultive en lui des rapports avec le monde spirituel. Il s'abstrait du milieu extérieur, dont le bruit ne l'atteint plus<sup>[2]</sup>. Le silence s'est fait *autour de lui*. Il écarte les pensées qui lui rappelleraient des impressions du dehors. Il est intérieurement rempli par cette paisible contemplation intérieure, par ce dialogue avec les réalités de l'esprit.

Une telle contemplation silencieuse doit devenir naturelle : un besoin vital pour le chercheur. Tout d'abord il est entièrement plongé dans un monde de pensées. Puis il doit éprouver pour ce tranquille mouvement des pensées un *sentiment vivant*. Il doit apprendre à *aimer* ce que l'esprit déverse en lui. Bientôt il cesse de ressentir ce monde des pensées comme quelque chose de moins réel que les choses qui l'entourent dans la vie ; il commence à faire cheminer ses pensées comme il manierait des objets dans l'espace. Le moment approche où les vérités qui se révèlent à lui dans ce travail intérieur paisible des pensées vont lui apparaître sous un jour plus réel que les objets matériels. Il ressent qu'une *vie* s'exprime dans ce monde des idées. Les idées ne sont pas des ombres, des reflets, mais elles servent à l'expression *d'entités* cachées. Dans le silence, elles commencent à lui parler. Les sons auparavant ne lui parvenaient que du dehors, par l'oreille ; ils résonnent maintenant dans son âme. Un langage intérieur — un verbe intérieur — s'ouvre à lui. Quand il vit pour la première fois un tel moment, il se sent comblé de joie. Sur tout ce qui l'entoure se répand la lumière du dedans. Une seconde existence commence. Un torrent de forces divines, de félicité divine, l'inonde.

La Science de l'esprit, la « Gnose », nomme *méditation* (ou réflexion contemplative) cette vie de la pensée qui s'épanouit jusqu'à devenir une vie dans l'essence spirituelle. Cette méditation est l'agent de la connaissance suprasensible.

Que le chercheur veille toutefois à ne pas se laisser submerger par les sentiments pendant la méditation ; qu'il ne tolère pas dans son âme de sentimentalité imprécise ! Ce ne serait qu'un obstacle sur le chemin de la véritable connaissance. Ses pensées doivent prendre une forme toujours claire, incisive, précise. Dans ce but, qu'il veille à ne pas se laisser aveuglément entraîner par toutes les idées qui montent en lui ; qu'il se pénètre au contraire des pensées élevées que des hommes avancés et déjà saisis de l'esprit ont conquises à ces instants choisis. Par exemple, qu'il prenne comme point de départ les écrits inspirés par les lumières de la méditation, les textes de la mystique, de la Gnose, de la science de l'esprit. Il en tirera la substance de sa propre méditation. Les investigateurs spirituels ont consigné dans ces écrits les pensées du savoir divin, transmises au monde par l'intermédiaire de ses messagers.

Par une méditation de ce genre, une totale métamorphose s'opère chez le futur occultiste. Il

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner

---

commence à se faire des idées nouvelles sur la réalité. Les choses qui l'entourent changent de valeur. Mais il ne faut cesser de se le redire : le disciple ne saurait en aucun cas devenir insensible au monde, pas plus qu'il ne saurait perdre le goût de ses obligations journalières. Il apprend au contraire à mieux saisir le rapport entre la moindre des actions qu'il accomplit, la moindre des expériences qu'il acquiert, et tout ce qu'il y a de grand dans l'univers. S'il voit clairement ce lien dans ses moments de pensée contemplative, il retournera à ses occupations journalières avec une force nouvelle. Car, il le sait maintenant, ses travaux, ses souffrances, font partie de la grande économie spirituelle de l'univers où ils prennent tout leur sens. La *force* de vivre, non la lassitude de vivre découle de la méditation.

D'un pas assuré, le chercheur s'avance à travers l'existence. Quoi qu'elle lui apporte, il va droit son chemin. Avant, il ne savait pas pourquoi il devait travailler, souffrir; il le sait maintenant. Certes, les méditations conduisent mieux au but quand elles sont faites sous le contrôle d'hommes d'expérience sachant par eux-mêmes comment s'y prendre. En recherchant leurs conseils, on ne perd rien de sa liberté et on peut éviter des tâtonnements. Si l'on frappe à leur porte, ce ne sera jamais en vain. Mais soyez alors bien conscients de ne rien rechercher d'autre que le conseil d'un ami et non la domination d'un être qui vous gouverne. D'ailleurs, vous constaterez toujours que ceux qui « savent » vraiment sont les plus modestes et que rien ne leur est plus étranger que ce que les hommes appellent la soif du pouvoir.

Si l'on s'élève par la méditation vers ce qui réunit l'homme à l'esprit, on commence à mettre en action ce qui est en soi l'élément éternel, ce qui n'a pour limites ni la naissance ni la mort. Ceux-là seuls peuvent mettre en doute cet élément éternel de leur être qui n'en ont pas fait l'expérience intérieure. Ainsi, la méditation est le chemin qui conduit l'homme à la connaissance, à la vision du centre éternel indestructible de son être. Et c'est par elle seule qu'il peut y parvenir.

La Gnose, la science de l'esprit enseignent que ce noyau de l'être, qui est de nature éternelle, traverse des incarnations successives. Et souvent on se demande pourquoi, en ce cas, l'homme ne sait rien de l'existence qu'il mène au-delà des frontières de la naissance et de la mort. Ce n'est pas ainsi qu'il faut poser la question : il faut se demander comment arriver à percevoir cette existence. Par une méditation bien faite, la voie s'ouvre. Par elle s'anime le souvenir de ce qui a été vécu par-delà le seuil des naissances et des morts. Tout le monde peut acquérir ce savoir, car en chacun réside la faculté de connaître et de contempler par lui-même ce qu'enseignent la vraie mystique, la science de l'esprit, l'Anthroposophie, la Gnose. Il faut seulement choisir les moyens convenables. Seul un être qui possède des oreilles et des yeux peut percevoir sons et couleurs. Et encore l'œil ne peut-il rien discerner si la lumière qui rend les choses visibles fait défaut. La science spirituelle donne les moyens nécessaires pour développer des oreilles et des yeux intérieurs, faire surgir la lumière de l'esprit. Ces moyens de la discipline intérieure comportent trois étapes : 1° *la préparation*, qui développe les sens intérieurs ; 2° *l'illumination*, qui fait jaillir la lumière spirituelle ; 3° *l'initiation*, qui établit le *contact* avec les hautes réalités de l'esprit.

Rudolf Steiner

## Le calme intérieur

Catégorie : Exercices spirituels

Écrit par : Rudolf Steiner

---

### Notes de la rédaction

[1] Une traduction plus « exacte » serait : « Il s'imprègne tellement, dans ses moments de calme, du sentiment de l'inutilité de beaucoup d'impatience, que désormais, à chaque impatience vécue, ce sentiment est immédiatement présent. »

[2] La fin de ce paragraphe pourrait plutôt être traduite de la manière suivante : « Le bruit de ce quotidien s'est tu pour lui. Le silence s'est installé *autour de lui*. Il rejette tout ce qui l'entoure ; il rejette même tout ce qui lui rappelle de telles impressions extérieures. La *contemplation tranquille* à l'intérieur, le dialogue avec le monde purement spirituel remplit toute son âme. »

### À écouter éventuellement :

La totalité du livre *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ? ou « l'initiation »* sous forme de podcast :

- [Partie 1](#)
- [Partie 2](#)