

LA VOLONTÉ DOUCE

Du pensé au penser,
du senti au ressentir,
du voulu au vouloir

DU MÊME AUTEUR

Présence du Logos,
selon les données de Jean l'évangéliste
Triades, 1980

**L'anthroposophie :
une révolution intérieure**
Triades, 2002

L'Expérience du « Je suis »
Méditations aux frontières de l'âme
Triades, 2003

Les enfants « étoiles »,
Ce qu'ils attendent de nous
Triades, 2002

Georg Kühlewind

LA VOLONTÉ DOUCE

*Du pensé au penser,
du senti au ressentir,
du voulu au vouloir*

Traduction de
Jean-Pierre Ablard

2004
TRIADES

Titre original :

Der sanfte Wille

© 2000 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH,
Stuttgart

© 2004 by Éditions Triades
36 rue Gassendi – 75014 Paris
Tous droits réservés
ISBN 2-85248-261-4

SOMMAIRE

L'histoire de ce livre	7
Conseils pratiques au lecteur	10
PREMIER PRÉLUDE	11
1 – De la pensée au penser	
- <i>Réflexions sur le penser.</i>	13
- Premier groupe d'exercices : purification de la vie du penser et des représentations	16
- Réflexions sur le langage : mots, phrases, concepts, présence et compréhension	19
- Sur les chemins de la présence d'esprit	25
DEUXIÈME PRÉLUDE	35
2 – Du penser au ressentir	
- <i>Pensées et sentiments, penser et ressentir.</i>	37
- <i>Exercices vers le ressentir cognitif.</i>	41
TROISIÈME PRÉLUDE	61
3 – Du ressentir au vouloir	
- <i>Réflexions sur la volonté</i>	62
- <i>Réflexions sur la volonté dans les exercices de concentration</i>	68
- <i>Exercices sur la volonté</i>	70
- Exercices vers la volonté douce	75

QUATRIÈME PRÉLUDE	87
4 – L'être spirituel de l'homme	
- <i>L'arrière-plan cosmique de la volonté douce</i>	88
- <i>La méditation</i>	93
- <i>Méditation sur une phrase</i>	94
- Méditation sur une image	99
- Méditation sur une perception	101
- Méditation sur une question	102
Annexe	
I - Méditations	110
II - Le retournement de la volonté et la rencontre avec la force du Logos	112
III - L'art et la connaissance	119
Notes	131

L'HISTOIRE DE CE LIVRE

Quand on pratique des exercices de concentration depuis des dizaines d'années, on fait la même expérience que lors de la relecture fréquente d'un ouvrage exigeant : de nouvelles découvertes se font jour sans cesse, de nouveaux aspects, de nouvelles facettes de l'action ou du texte. On se sent alors coupable de n'avoir pas pu intégrer ces découvertes tardives à ses premières réflexions. Je souhaite à travers ce livre compléter mes réflexions sur le chemin d'exercices, le sentier de la connaissance, la voie intérieure. Il me faudra répéter quelques considérations essentielles déjà traitées dans mes précédents ouvrages, mais cela évitera au lecteur de s'y référer.

Plus on s'exerce, plus on fait l'expérience des mouvements de la conscience pendant la durée de l'exercice. Une attention active pénètre ces mouvements. D'abord se révèlent les mouvements de la pensée, puis ceux du sentiment, et enfin ceux de l'activité volontaire, mais chacun de ces trois aspects apparaît toujours conjointement aux autres, comme mêlé à eux.

La volonté, par exemple, agit toujours dans les exercices, mais un des trois éléments prédomine sans cesse. Le ressentir et le vouloir ne s'éclairent que lorsqu'on commence à les soumettre à un processus de connaissance, c'est-à-dire lorsque la pensée se dissout dans le sentiment ou que le ressentir déjà engagé dans un processus cognitif se dissout dans la volonté.

Mon intérêt pour les différents aspects de la volonté humaine est déjà ancien. En témoigne mon essai sur le retournement de la volonté publié dans la revue *das Goetheanum* du 09-02-1966 (voir l'annexe II), et le texte intitulé : « Déve-

loppement de l'attention », paru en 1988 dans l'ouvrage Expérimenter la liberté. En 1996, mon ami le Dr Hartwig Vollbehrr m'a posé la question de la compréhension, du point de vue de la nature humaine, des exercices de Qi, exercices qu'il connaissait depuis longtemps déjà (voir le chapitre consacré aux exercices sur la volonté, exercice 36, page 82 et suivantes). Ce fut le point de départ d'un travail de recherche expérimental et méditatif dont ce livre résulte pour une large part. Je remercie de tout cœur Hartwig Vollbehrr pour cette impulsion et pour la collaboration qui naquit à cette occasion entre nous.

Pour parvenir à cette expérience lumineuse qui permet de saisir la volonté à l'œuvre, il faut gravir les degrés qui y mènent de façon très intensive. Si l'étudiant ne fait pas l'expérience d'une pensée vivante, pure, c'est-à-dire libre de toute forme, qui se déverse dans un ressentir préparé à la recevoir, il vivra certes ce ressentir dans son aspect lumineux et bienfaisant, mais il ne fera pas une expérience de connaissance. Il en est de même dans le rapport du ressentir et du vouloir.

Il m'a fallu parcourir un long chemin pour sonder la volonté douce dans toute son originalité. Le résultat de mes recherches propose une aide précieuse dès les tout premiers pas sur le chemin de la connaissance. Chaque exercice n'est en fait réalisable que si l'on met en œuvre cette volonté douce. Il est bon de le savoir, même si l'on n'en dispose pas pleinement dans les premiers temps. La volonté douce se lève et brille peu à peu comme une étoile sur le chemin.

Ce que l'on nomme « expérience corporelle » se révèle être en fait l'expérience, le sentiment d'une enveloppe de sensation qui entoure le corps. Il est à peine possible de représenter ce qui n'est pas spatial autrement que par des images spatiales. Il m'est apparu conjointement que le sens de ces « exercices corporels », le fait par exemple d'être attentif à sa respiration, était une invite, une demande de conscience

à l'adresse du sujet qui les pratique, les observe et les vit de l'intérieur. Ces exercices ne s'adressent ni au corps ni au sentiment : ce sont là des objets dont le sujet fait l'expérience. Tout objet pourrait en fait avoir pour fonction de renvoyer au sujet. Dans la vie courante, cependant, les objets sont principalement examinés, compris et estimés en fonction de leur utilité, si bien qu'on en oublie le sujet, du fait qu'il est accessoire, secondaire. Les objets inclus dans tel ou tel exercice seront choisis indépendamment de leur utilisation pratique. Ils revêtiront la fonction originelle de tout objet : celle de renvoyer au vrai sujet.

La volonté douce est exempte de toute forme de sentiment égoïste. Elle s'oppose ainsi aux activités issues de la volonté dure qui agit¹ à travers la sphère de l'égoïste et, la plupart du temps, à travers le sens du toucher. D'où le fait que cette forme de volonté perd de son efficacité et s'émousse.

Le style idéal des activités quotidiennes – ou celui qu'on souhaite leur donner – sera préparé par la durée relativement courte des exercices. Quand les exercices seront devenus matière à expériences, les résultats obtenus dans ces courts moments de travail se feront peu à peu sentir jusque dans la vie quotidienne. Dans notre civilisation actuelle, ce quotidien est régi par l'utilitarisme et donc par la volonté dure de l'égoïste. Le monde entier a été ainsi manipulé jusqu'aux limites de la catastrophe, quoique disent ou pensent les technocrates à ce sujet. À mes yeux, le seul espoir d'éviter le naufrage réside dans un changement des mentalités : il s'agit de métamorphoser la volonté dure en volonté douce. Nous mettrions alors en œuvre la métanoësis de Jean-Baptiste, son « Changez le sens ! ». Ce serait le nouveau sens à donner à l'existence humaine.

Conseils pratiques au lecteur

Ce livre, comme beaucoup de ceux qui l'ont précédé, n'est pas facile à lire. L'ensemble de son contenu ne se révèle que dans l'activité du lecteur, dans sa réflexion et son travail méditatif. Le texte propose des « réflexions » et des « réflexions/méditations ». Les premières sont des pensées que l'on peut approfondir, poursuivre, prolonger par la réflexion. Les secondes sont des textes méditatifs que l'on peut et doit travailler par la pensée avant de les méditer. Ces processus sont décrits dans le chapitre consacré à la méditation (page 93) et dans plusieurs de mes précédents ouvrages. Leur but commun est d'aider le lecteur à dépasser les formes habituelles du penser (pensées sur le passé, pensées dialectiques, discursives, etc.) et de se hausser quelques instants à un niveau supérieur de pensée et de connaissance. Tout savoir à ce sujet, toute soi-disant compréhension des résultats de la recherche spirituelle par le biais de la pensée habituelle est hélas à mes yeux un obstacle, un fatras encombrant.

Budapest, septembre 1999

Georg Kühlewind

PREMIER PRÉLUDE

Nous vivons dans un monde pétri de sens, alors que nous sommes persuadés de vivre dans un monde d'objets. Or tout objet a un sens. Qui pourrait citer un seul objet dépourvu de sens ? Aussitôt que nous pouvons le nommer, l'objet acquiert déjà son sens. Nous saisissons d'abord son sens par la pensée, du moins nous nous y efforçons. Parfois, nous créons même de nouvelles significations.

Mais nous ignorons comment nous pensons.

Nous ne prenons conscience que de ce que nous avons déjà pensé.

Pour le petit enfant, pour certains êtres liés aux civilisations archaïques, pour d'autres de nature angélique comme saint Thomas d'Aquin ², la réalité existe par et dans le sens. Le sens préexiste aux objets particuliers, tant dans la pratique humaine que, selon la tradition, dans le monde divin. D'abord naît l'idée de la chose, puis la chose elle-même ; d'abord le sens, avant le signe. Ceci vaut aussi pour les pensées, dans la mesure où elles apparaissent dans un langage, en tant que signes.

Le sens n'est pas lié à la matière. Les signes, eux, qu'ils soient ondes de vent, traces d'encre, gestes du corps, naissent d'une configuration particulière de la matière. La compréhension est donc un processus immatériel. Le sens, dénué de matière, ne peut être saisi par des processus matériels. L'être en nous qui comprend est de nature immatérielle.

Par la lecture que nous en faisons, nous conférons aux signes matériels une signification immatérielle. Le penser, les pensées, le penseur sont immatériels.

Le premier but serait de faire l'expérience du penser. En effet, l'être pensant, celui par lequel le sens est créé et compris, cet être est tout d'abord caché.

Il est temps d'amener dans le champ de nos expériences la lumière qui révèle toute chose, la lumière du sens, la lumière du Verbe.

DE LA PENSÉE AU PENSER

Réflexions sur le penser

Nous ignorons autant de quelle façon nous pensons que nous ignorons ce que font nos organes de la parole lorsque nous parlons. Nous prenons conscience de la pensée quand nous avons fini de penser, et la façon dont elle est née nous reste cachée. Cela peut avoir deux raisons différentes. Nous ne mettons pas de conscience dans le processus de pensée – raison suffisante pour que sa genèse nous reste obscure –, et peut-être nous identifions-nous trop, dans l'activité du penser, avec le processus lui-même, si bien que nous ne disposons d'aucune instance d'observation.

Réflexion 1 :

Nous nous éveillons dans la conscience lorsque l'activité du penser a cessé, lorsqu'elle est au repos : nous nous éveillons dans ce qui a déjà été pensé.

En tant que science, la logique cherche à formuler les lois du penser, son « comment », mais après coup. Nous pensons logiquement sans avoir étudié la logique, de même que nous parlons notre langue maternelle sans connaissances grammaticales. En outre, et pour cette raison même, la logique s'applique aux formes logiques nées en dehors d'elle. Elle s'applique à des mouvements de pensée, à un penser conceptuel, tout comme la grammaire se réfère à une langue déjà parlée. La logique ne sera jamais un domaine définitivement

clos, car l'homme peut sans cesse produire de nouvelles tournures logiques.

Réflexion 2 :

Le penser logique existe avant la logique en tant que science. La langue existe avant sa grammaticalisation.

L'existence du penser en tant que processus est une conséquence du fait que ce que nous avons pensé croît et se meut. Nous le savons parce que nous disposons de la faculté de réflexion, et parce que nous pouvons diriger notre attention sur le passé du penser – et donc de la conscience. Cette faculté nous est offerte sans travail individuel, sans effort personnel, sans apprentissage. Nous contemplons le passé, le penser déjà pétrifié, à partir du présent. Habituellement, nous n'en faisons jamais l'expérience, bien que nous nous projetions dans le passé ou dans le futur à partir du présent. Cette projection nous amène à les conduire dans le présent pour un instant d'une brièveté homéopathique. Nous ne les percevons que lorsqu'ils ont quitté le processus du penser/représenter et qu'ils sont livrés, déjà arrêtés dans leur devenir, à notre regard intérieur, à une attention qui les regarde à partir du présent.

Réflexion 3 :

Seul le passé est réalité.

(Cette phrase se prête aussi à la méditation)

La présence d'esprit est un bref éclair issu de deux éléments : l'esprit et la présence à l'instant, ou bien l'intuition et la présence à l'instant, soudainement et sans réflexion. Recherchons ce qui nous empêche d'exercer en permanence, ou à la demande, cette forme de présence. Il est possible après coup d'observer cette expérience rare et d'y réfléchir. « Quelque chose nous vient », par exemple la seule solution

possible pour se sortir d'une situation difficile, et nous sentons bien que cette solution nous est « venue toute seule », sans y avoir travaillé ou réfléchi – la plupart du temps, du reste, nous n'en n'aurions pas eu le temps. Pourquoi cela ne se passe-t-il que lors d'un danger imminent ou dans des situations extrêmement graves ? La réflexion montre qu'en présence d'un danger nous sommes complètement concentrés, notre attention est tout entière dans la situation que nous vivons. Faut-il chercher les raisons qui entravent cette présence d'esprit continue dans la dispersion de notre attention dans la vie de tous les jours ? Ou dans le fait que le penser se meut à l'intérieur de limites préétablies, dans des concepts définis d'avance ? Ou bien encore dans le fait qu'il travaille en se mêlant à d'autres éléments psychiques comme nos désirs, nos préjugés, nos partis pris, etc. ? Dans ce cas, pour éliminer ces obstacles, nous devrions accomplir les deux pas suivants : augmenter nos capacités de concentration et purifier notre penser.

Réflexion-Méditation 4 :

Que signifie « ceci » par rapport à « cela » ?

Si nous essayons d'abord de purifier notre penser, nous verrons que purification et concentration poursuivent le même but. En pensant le penser, aussi intéressant que soit ce travail, nous resterions dans le champ de la conscience habituelle, nous n'augmenterions finalement que le nombre des objets sur lesquels s'exerce le penser, mais nous ne changerions rien à sa qualité.

Le changement ne peut venir que de l'exercice – chaque faculté naît ainsi.

Premier groupe d'exercices
Purification de la vie de la pensée
et des représentations

Traditionnellement, la « purification » était le premier pas dans l'acquisition de facultés de connaissance supérieures. À notre époque, le penser/représenter est la seule faculté autonome de l'âme humaine. Les exercices commencent donc avec la purification de ces fonctions.

Exercice 1

Prenons pour notre travail sur le penser/représenter un thème simple, par exemple ce qu'il nous reste à faire aujourd'hui ou demain, ce que nous avons fait hier, la prochaine étape dans l'éducation de notre enfant, ou ce qu'il nous faut encore accomplir pour résoudre un problème quelconque. Choisissons un thème ni attirant ni intéressant.

Commençons à nous former des pensées, des représentations, et essayons d'éviter toutes les associations d'idées qui nous éloigneraient de notre sujet. Efforçons-nous autrement dit de penser en continu, sans à coups ni interruptions, et de nous en tenir au thème choisi. Tentons de prêter également attention aux sentiments qui surgissent, et ne les laissons pas influencer ce travail. Tout doit se dérouler aussi objectivement que possible. Prenons conscience des différentes nuances de sentiment sans les laisser perturber le processus de pensée. Cet exercice peut durer de cinq à dix minutes.

Cela terminé, observons la façon dont l'exercice s'est déroulé, notons les détours empruntés, les interruptions, les sentiments qui ont surgi, et représentons-nous clairement à

quel moment, à quel endroit de notre histoire intérieure ils sont intervenus.

Exercice 2

Reprenons le premier exercice, cette fois sur un thème qui nous intéresse et nous attire beaucoup. Comparons ensuite ces deux exercices, et enregistrons les différences que nous avons perçues dans le nombre et l'intensité des perturbations, dans la qualité et l'intensité des sentiments. Le but commun aux deux exercices est d'atteindre une continuité du processus de pensée.

Exercice 3

Le pas suivant dans le travail de purification du penser consiste à s'exercer à éviter les éléments de perception dans l'activité pensante. Dans toute perception sensorielle, en effet, vit une matérialité qu'aucun penser ne peut pénétrer. Lorsque le penser/représenter rencontre de la matière, il rebondit dessus. En dehors de sa qualité, la matière n'est pas pensable ; le penser ne fait que l'effleurer de l'extérieur pour ainsi dire ³.

Réflexion-Méditation 5 :

On ne peut pas penser la matière.

L'exercice consiste à choisir un thème de réflexion libre de tout élément lié à la perception. Par exemple cette phrase déjà rencontrée : « Nous ne savons pas comment nous pensons », ou bien l'une des quatre premières réflexions, une loi ou une vérité de l'ordre de la logique, des mathématiques ou de la philosophie. Essayons de continuer à penser ces phrases

« abstraites » en évitant toute représentation liée aux perceptions. Plus nous serons concentrés, plus nous travaillerons dans la continuité, plus le déroulement sera limpide pour le penser. Puis nous comparerons les expériences vécues lors de ces trois premiers exercices.

Exercice 4

Essayons de saisir, de comprendre le sens de certains mots ou conjonctions : « oui, non, pourtant, cependant, et, ainsi, comme, lorsque, seulement, quand, sinon, sans » et ainsi de suite. Il ne s'agit pas de les définir ou de les expliquer par d'autres mots (« oui » signifierait par exemple un accord). Ce qui compte est le geste intérieur de la compréhension. Ce type de mots ne contient aucun élément lié aux perceptions. Ils sont comme des articulations du discours, des gestes intérieurs. Il est très instructif de les comparer avec les expressions correspondantes dans d'autres langues (« mais » – « but » – « aber »...) en faisant attention à leurs différences de sens.

Réflexion 6 :

La signification de tous ces mots ne se trouve pas dans le monde des perceptions. D'où viennent-ils et quel est leur rôle ?

Exercice 5

Essayons de comprendre le sens de certains adjectifs comme « bon, beau, grand, petit, long, lent, sombre, rond, anguleux », etc. Ces mots se rapportent certes à des perceptions (bien qu'il puisse en être autrement : voir par exemple l'expression « une grande idée »), cependant ils ne sont pas issus du monde des perceptions. Avant de voir une forme

triangulaire, il faut bien avoir saisi les concepts de « trois » et d'« angle ». Les nombres sont peut-être le meilleur exemple pour illustrer le rapport de ce qui est saisi par la pensée avec le monde des représentations.

Exercice 6

Essayons d'exprimer les phrases de l'exercice 3 avec d'autres mots. Puis traduisons, si nous le pouvons, ces phrases dans une langue étrangère. Nous pouvons aussi essayer de le faire avec la phrase précédente « Essayons d'exprimer les phrases... ».

Réflexion 7 :

Que traduit-on ?

Réflexions sur la langue – mots, phrases, concepts, présence et compréhension

La réflexion 7 peut nous montrer que le sens d'une phrase, lors de sa traduction, existe pour quelques instants transitoires au moins en dehors des mots et aussi en dehors d'une langue. Nous traduisons en effet le sens et non les mots. Cela ne nous surprendra sans doute pas outre mesure si nous ajoutons la réflexion suivante :

Réflexion 8 :

Quand nous exprimons un contenu dans une phrase, que celle-ci soit proférée intérieurement ou à haute voix, d'où nous vient le premier mot, le deuxième, le troisième ? D'où tenons-nous la forme grammaticale la mieux adaptée à notre discours ?

On peut aussi éventuellement décider par quelle langue exprimer cela. Il n'est pas rare d'être insatisfait de telle ou telle expression. Que comparons-nous alors avec cette expression ?

À la réflexion, il apparaît que le sens ou la signification d'une phrase est déjà là avant même que je ne choisisse la langue, les mots, c'est-à-dire les signes porteurs de sens. On sait bien que la compréhension d'un texte dépasse la compréhension des mots. Il arrive parfois que nous comprenions tous les mots d'une phrase sans comprendre la phrase elle-même ou, inversement, que nous ne comprenions pas certains mots de la phrase alors que celle-ci est compréhensible et éclaire les mots obscurs. C'est souvent le cas pour les langues étrangères. Le sens, la signification sont détachés des mots. Ils existent au-delà de la langue, avant l'apparition du signe, et, par son acte de saisir le sens, celui qui comprend se reconnecte avec le sens sous sa forme spirituelle. Même quand nous traduisons un mot ou que nous le remplaçons par un autre, il est clair que nous pouvons dissocier le sens du signe, de l'image sonore. La signification existe indépendamment du phénomène perceptible par nos sens. L'étape suivante de la purification du penser consisterait à exercer un penser en continu, sans mots. C'est cela et plus encore qui est à l'œuvre dans les instants de présence d'esprit, comme si le penser se déroulait à une vitesse infinie et non pas à pas. Penser dans la continuité et intentionnellement sans mots est impossible sans exercices préalables à la plupart des adultes de notre époque. On y parvient cependant à force de s'exercer.

Réflexion-Méditation 9 :

Les mots viennent d'un domaine dépourvu de mots.

Derrière les mots, il y a des concepts. Cela signifie qu'un mot est un signe pour une compréhension. Il arrive pour-

tant que l'on utilise des mots sans les comprendre vraiment, sans les saisir complètement dans leur essence ; cela arrive souvent. Mais même dans ce cas, on comprend par un mot quelque chose. Mis à part ce verbiage, penser en mots revient à penser en concepts. La charge conceptuelle des mots de la langue – en dehors de leur utilisation technique ou scientifique – n'est pas sans équivoque. On peut les utiliser avec une grande souplesse et même dans le but de désigner de nouveaux concepts ⁴. L'être humain peut forger de nouveaux concepts et les désigner avec des mots anciens. Cela prouve que les concepts existent en dehors des signes. Les premiers concepts sont offerts au petit enfant à travers la langue maternelle. Plus tard, le penser se sépare du langage et peut alors contacter de nouveaux concepts. Que nous utilisions des mots ou non, nous pensons la plupart du temps en utilisant des concepts finis, anciens, bien établis. L'étape suivante dans le processus de purification du penser serait d'exercer un penser non conceptuel.

L'adulte dispose d'un trésor de concepts dont la majeure partie lui a été transmise, offerte par la langue. Il lui a fallu se saisir de ces concepts au fil de sa vie et les comprendre comme il s'est saisi des concepts qu'il a trouvés par lui-même – généralement en nombre restreint. La compréhension, la création des concepts s'opère à travers un penser qui crée les concepts sans pour autant procéder conceptuellement. Cette façon de penser est dominante chez le petit enfant : c'est ainsi qu'il saisit les concepts qui lui sont proposés. Sa compréhension, qui est continuellement en acte, en vient alors à s'arrêter. Un concept apparaît lorsque l'activité de comprendre connaît une interruption (provisoire). Chez l'adulte, ce processus a lieu à travers des concepts conventionnels entre lesquels, à un ou plusieurs endroits, se trouve un vide. Cet espace est le lieu d'une nouvelle compréhension, et un nouveau concept y prend forme.