

LA VIE PSYCHIQUE (2^e PARTIE)

Dans notre vie psychique, chacun en conviendra, nous sommes sujets à d'intenses variations. Cela est déjà perceptible chez les adolescents qui peuvent passer, d'un instant à l'autre, d'une grande tristesse à une joie exagérée. Et pour cause, c'est à ce moment de l'existence que naît, souvent de manière chaotique, leur propre psychisme, autrement dénommé corps astral. Mais par la suite, beaucoup d'adultes ne seront pas épargnés par des sentiments extrêmes : profonde tristesse, mélancolie, dépression d'un côté, joie exubérante, exaltation, excitation excessive de l'autre. En effet, nous sommes dans un domaine où nous ne trouvons pas les ressources pour réaliser un équilibre entre des excès opposés. C'est que, pour le chercher, il y faut l'intervention d'une instance supérieure, le « *Je* », qui prend les sentiments en mains. Comment ? En faisant des exercices appropriés, pratiqués régulièrement. J'en propose de trois types.

Tout d'abord la pratique du *calme intérieur*, grâce auquel nous écartons volontairement les pensées et les sentiments importuns qui ne cessent de nous assaillir et de nous disperser, c'est-à-dire de nous écarter de la situation que nous vivons. Le moment où nous entrons en méditation ou en prière est particulièrement approprié pour exercer le calme. On peut le faire à l'aide d'images comme celles d'un ciel serein ou d'un lac aux eaux étales. On peut aussi faire vivre en soi des idées telles que « *calme-paix-sérénité* » et les laisser lentement nous imprégner.

Ensuite, nous pouvons pratiquer *l'équanimité* par rapport aux événements qui surviennent dans la vie. Cela s'appelle aussi *égalité d'âme*. C'est un des six exercices dits complémentaires que R. Steiner a donnés. « *Il s'agit de développer une certaine égalité d'humeur vis-à-vis des fluctuations du plaisir et du déplaisir, de la joie et de la peine. La tendance à osciller entre le transport d'allégresse et la dépression doit être remplacée en toute conscience par une humeur constante...* » *. Cette attitude, vécue méditativement, nous permet d'accepter sereinement les situations qui peuvent survenir, surtout les plus imprévues, les plus désagréables. Cette acceptation est de nature à conjurer les peurs qui surviendront dans ces cas. (Voir la lettre n°16). Nous sommes aussi, par-là, reliés à l'idée de la Providence, d'une volonté universelle pleine de sagesse, qui nous donne à vivre ce qui est bon et nécessaire pour notre évolution.

Enfin, vient *la patience*. L'impatience est sans conteste une caractéristique importante d'une époque qui veut que nous allions toujours plus vite. Cela engendre une faiblesse, car elle nous sort psychiquement de toute situation qu'il conviendrait d'habiter avec une ferme présence d'esprit. Elle nous coupe de l'instant présent qui est le seul que nous puissions vivre en pleine conscience. Et elle nous extrait de nous-mêmes pour nous projeter dans un futur incertain. Par rapport à la patience, nous pouvons entendre ce que disait Lacordaire, le fondateur de l'ordre des Dominicains au XIX^e siècle : « *C'est étonnant ce que l'on fait avec le temps quand on a la patience d'attendre.* ». Et pourquoi ne pas se familiariser avec la patience en

méditant une parole telle que : « *Patience, mon cœur, exerce sans faiblir la longue patience.* »

* R. Steiner, *Méditations pour le jour, la semaine, le mois*, Ed. Triades, p.17.
A.D./ Lettre n° 42/ 07.12.2024

PAROLES DE RUDOLF STEINER POUR LE CALME (*)

Je porte en moi le calme,
Je porte en moi-même
Les forces qui m'affermissent.
Je veux m'emplir
De la chaleur de ces forces.
Je veux m'imprégner
De la puissance de ma volonté.
Et je veux sentir
Comment le calme se répand
Dans tout mon être
Quand je m'affermis
Au point de trouver en moi
Le calme comme une force
Par la puissance de ma quête.

Trad. Gérard Klockenbring

Ich trage Ruhe in mir, Ich trage in mir
selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen Mit meines
Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

(*) Document annexe à la lettre bimensuelle n° 42.