

## Introduction à la méditation anthroposophique

**Animateur :** Robert McKay

Au cours de six sessions, Robert McKay offrira une introduction à la méditation anthroposophique, en adhérant étroitement à l'explication de Rudolf Steiner dans *Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs ou l'Initiation* et d'autres textes clés. Les sessions comprendront l'explication de la manière dont la pratique méditative conduit à la transformation de l'individu alors qu'il se dirige vers la capacité de recherche indépendante dans les mondes élémentaire, astral et spirituel. Chaque session comprendra l'occasion de pratiquer des méditations et de partager des expériences pertinentes avec les participants du groupe.

**Affiliation de Section :** Section d'anthroposophie générale

**Nombre de participants :** 20 – 30

*Robert McKay*



Robert McKay est un élève de l'œuvre de Rudolf Steiner avec un intérêt particulier pour la voie méditative. Robert propose des ateliers et des conférences sur la méditation anthroposophique, en commençant toujours par avertir les participants qu'il n'est pas qualifié en tant qu'enseignant spirituel. Il offre sa compréhension partielle et incomplète de la méditation anthroposophique comme base d'une conversation honnête entre chercheurs. Il croit qu'un étudiant du chemin doit être un étudiant du chemin, ce qui signifie qu'en plus de méditer, il est essentiel de s'efforcer de comprendre la méditation dans le contexte de l'anthroposophie. La pratique méditative permet de poser de meilleures questions qui mènent vers une étude plus approfondie des écrits de Rudolf Steiner, qui à leur tour rendent possible une pratique méditative plus efficace. Robert est président du conseil d'administration du Rudolf Steiner College Canada et membre du groupe Anthroposophy in Toronto.

*Vendredi 11 août*

**15h WTG1** Introduction à la méditation anthroposophique  
*Robert McKay, Section d'anthroposophie générale*

### **Vous êtes destinés à atteindre l'illumination**

Le monde spirituel a créé les êtres humains de telle sorte qu'il est tout à fait naturel, à condition d'essayer d'être une bonne personne, d'entamer le chemin vers l'illumination au fil des incarnations terrestres successives. Nous sommes conçus pour atteindre l'illumination et soutenus par le fonctionnement du karma pour atteindre cet objectif. Dans cette session, nous arriverons à comprendre ce contexte et examinerons ensuite comment la voie méditative accélère ce processus naturel. Nous examinerons ce qui est requis de la personne qui décide d'entreprendre ce travail et comment cette décision constitue un moment critique dans le chemin du devenir humain. Les méditations qui seront présentées :

- Le chemin de la vénération
- À l'écoute des plaisirs du passé

## *Samedi 12 août*

**11h30 WTG2** Introduction à la méditation anthroposophique  
*Robert McKay, Section d'anthroposophie générale*

### **Les portes du monde suprasensible sont cachées en pleine vue**

Le chemin anthroposophique de la connaissance commence par identifier les aspects de l'expérience quotidienne qui renferment un potentiel de développement caché. Une grande partie du chemin consiste pour l'enseignant spirituel à identifier ces portes du monde suprasensible qui sont cachées en pleine vue et à montrer au méditant comment se concentrer sur ces aspects de l'expérience quotidienne afin d'activer les forces de développement. Exemples de méditations qui seront proposées :

- Méditer sur les forces de croissance et de dépérissement
- Écouter l'âme à travers le son

**15h WTG3** Introduction à la méditation anthroposophique  
*Robert McKay, Section d'anthroposophie générale*

### **Travailler avec un verset anthroposophique**

Rudolf Steiner a fourni de nombreux versets ou mantras aux personnes désireuses de développer une conscience supérieure. Dans cette session, nous apprendrons ce qu'est un verset, comment un initié crée un verset et comment on peut travailler avec un verset. La session comprendra un aperçu des principaux versets anthroposophiques et fournira l'occasion de travailler avec un ou plusieurs versets.

- Versets du matin et du soir (Dans le pur rayonnement de la lumière ...)
- Verse: Michael Verse (Michael, Lend me your sword ...)

## *Dimanche 13 août*

**11h30 WTG4** Introduction à la méditation anthroposophique  
*Robert McKay, Section d'anthroposophie générale*

### **Quelques méditations ciblées : Le Sentier octuple et le Sentier sextuple**

Au fur et à mesure que le méditant avance sur le chemin, il atteint peu à peu dans son âme un degré supérieur d'ordre et de régularité. Cela conduit finalement à la création de nouveaux organes nécessaires à l'ouverture d'une vie dans les mondes de l'âme et de l'esprit. Dans la troisième séance, nous examinerons l'attribut que le méditant doit acquérir pour soutenir deux de ces organes supérieurs – Le sentier octuple, qui soutient le développement de l'organe de perception suprasensible de la région du larynx et Le sentier sextuple qui soutient le développement du merveilleux organe spirituel du cœur. Méditations qui seront présentées :

- Le sentier octuple
- Le sentier sextuple

**15h WTG5** Introduction à la méditation anthroposophique  
*Robert McKay, Section d'anthroposophie générale*

### **Quelques exemples de méditations : Se concentrer sur la pensée, se concentrer sur la vertu, se concentrer sur l'image**

La voie méditative anthroposophique nécessite le développement des forces du « Je » à un degré élevé. Nulle part cela n'est plus évident que dans les exercices qui peuvent être décrits comme une concentration sur la pensée, concentration sur la vertu et concentration sur l'image. Exemples de méditations :

- Concentration sur la pensée : La sagesse vit dans la lumière
- Concentration sur la vertu : Travailler avec les formes mouvantes des vertus humaines
- Concentration sur l'image : La Méditation de la Rose-Croix et la concentration sur les images découlant de la méditation

## *Monday, August 14*

**11h30 WTG6** Introduction à la méditation anthroposophique  
*Robert McKay, Section d'anthroposophie générale*

### **Se préparer à rencontrer le petit gardien**

La connaissance des mondes supérieurs nécessite le développement de l'être humain tout entier. Cela comprend nécessairement le développement moral. Le méditant doit arriver à s'aligner de plus en plus sur les desseins divins, ce qui pour les êtres humains signifie un engagement face à la vérité, à la bonté aimante et à leur réalisation dans la vie pratique. Peu à peu, l'individu qui entreprend le chemin de la méditation rassemble la force de percevoir son véritable être - un travail spirituel perpétuel, un mélange de talents et de faiblesses, de bien et de mal. L'élève doit assumer la responsabilité de sa véritable nature, sans illusions ni excuses, pour être en mesure de travailler aux côtés d'êtres supérieurs. Le chemin prépare le méditant à ce voyage de découverte de soi et de maîtrise de soi, menant finalement à la rencontre du petit gardien. Méditations présentées :

- Se voir comme un étranger
- La règle d'or de la formation spirituelle