

Da Região da Fonte do Espírito

Meditando, a alma se abre e se eleva, e pode vivenciar uma experiência do mundo espiritual. Partindo da frase de Rudolf Steiner: „Esse meditar é um ato primordialmente livre“, o Laszlo Böszörményi desenvolve um caminho de como praticar exercícios, para experienciar limiares de atenção, aprofundar gradualmente a atenção, até que se expresse dentro do eu um acontecimento verdadeiro do espírito.

Se eu me pergunto, após 28 anos de amizade com Georg Kühlewind e sua obra escrita, qual é a essência do que aprendi com ele, eu poderia resumir da seguinte forma: „Sim, também há um caminho, para você. Não precisa ter talentos, nem ser culto, você não precisa de determinadas exigências externas. Porque o caminho para o mundo espiritual, passa pela região da fonte das suas próprias capacidades, e ninguém é mais qualificado do que você, para atravessar essa região. Você não está competindo com ninguém, você não precisa derrotar ninguém. Você só tem que ter a coragem e a honestidade, para sondar os próprios limites da sua consciência e expandi-los, em vez de seguir algum ensinamento com uma „fé cega“¹. E se você não tem talentos, isso também tem vantagens: mais rapidamente você atinge os seus limites e pode começar a expandi-los. Seguir o caminho da prática, significa: expandir os seus próprios limites a cada dia – ainda que seja com um passo minúsculo.“

O Paradoxo de Praticar

Rudolf Steiner falou sobre o mundo espiritual de tal forma, que possa ser acessível às pessoas da Época das Ciências Naturais. Ele pôs à disposição o acesso, por assim dizer, „alguns níveis abaixo“, o que torna possível, um caminho espiritual, a partir do pensar comum.

O paradoxo básico de um caminho de práticas concretas, reside no fato de que só posso praticar algo, que eu já saiba fazer - alguma coisa que eu não saiba fazer, logicamente não posso praticar. Mas por outro lado, por que eu deveria praticar algo que evidentemente já sei fazer? Curiosamente, se eu prestar total atenção à minha própria atividade, posso descobrir erros e corrigi-los.

Obviamente, a minha atenção observadora sabe algo, que a minha atenção executora ainda não sabe. Na prática das atividades artísticas, esses dois tipos de atenção estão separadas, e são reconhecíveis de forma bastante clara. Por exemplo, um violinista: a atenção observadora, segue a própria música; enquanto a atenção executora, segue a mão que empunha o arco do instrumento musical. Portanto, o músico pode corrigir os tons errados ou desafinados. E na formação da consciência, os graus diferentes de atenção – no mínimo dois - também existem, embora, nenhuma parte da atividade atual consciente,

comece a se manifestar em um caráter perceptível. Como se uma estivesse em cima - no céu - e a outra, em baixo - na terra.

A Experiência do Eu, na Concentração

Se, no exercício de concentração ², eu imaginar, conceber intensamente um objeto simples, feito pelo homem (como uma colher), em suas várias formas e funções, no início funcionará muito bem, na maioria das vezes. Poderei conceber diferentes colheres, isso vai ser divertido por um tempo. Mas cedo ou tarde, chega um ponto em que, de repente, não funciona mais, onde a coisa toda corre o risco de se tornar enfadonha. Por mais surpreendente que isso pareça, esse é exatamente o ponto mágico, o primeiro limiar para o mundo espiritual. Se eu não interromper o exercício neste ponto, mas conseguir focar no objeto e imaginá-lo, concebê-lo com amor, então a *intensidade da atenção definitivamente aumentará*. A atenção executora e observadora começam a se alinhar, até o ponto em que coincidem, em plena concentração. Na arte, esta é a diferença entre ensaiar e apresentar (por exemplo, em um concerto). Durante o ensaio, ainda posso observar e corrigir. Durante a apresentação, a inspiração (musical) deve passar diretamente para a ação. Não há mais tempo para corrigir, nem necessidade. Um artista que nunca separa a atenção inspiradora, receptora da atenção executora, atuante, não precisa ensaiar. Mas uma vez que essa separação exista, então o ensaio, a prática, é indispensável - para poder superar a separação, pelo menos ocasionalmente. Quem se ilude neste assunto, nunca se tornará um verdadeiro artista.

Reflexões muito semelhantes se aplicam ao aprendiz espiritual. Ele parte da sua consciência dualista dada - do que mais ele poderia partir? Essa consciência sempre acorda posteriormente, portanto, só vê o passado, o morto. Vivemos em um mundo de signos mortos. Todo signo - seja um fenômeno natural, um texto ou qualquer obra humana - é a expressão morta de um significado, de um entender, de um gesto espiritual. Como aponta „o morto para o vivo“, „o cadáver para o ser humano vivo“ ³, assim aponta o signo para o nível da consciência viva do presente, do qual, o signo, se origina. Quando o aprendiz espiritual medita, ele é como um poeta na direção inversa. O poeta derrama o fogo de sua alma, nas letras. O aprendiz espiritual acende as letras, em sua alma elas viram fogo. Quando ele entra na atenção unificada - monista - descrita acima, nele ascende o fogo que sempre foi considerado como símbolo do espírito ⁴ - uma imagem que aponta para uma *experiência real*. Esta é a verdadeira experiência do Eu, que acaba deixando pálidas, todas as experiências cotidianas medíocres. A questão de tédio não aparece mais: a prática do exercício continua como por si só - até o próximo limiar. Essa experiência na concentração é a pré-condição, para que eu possa progredir para a meditação.

Um Ato Primordialmente Livre

„Uma vez que o homem começa a meditar, ele realiza a única ação verdadeiramente e completamente livre, nessa sua vida humana. (...) Esse meditar é um ato primordialmente livre.“ ⁵ Usando esta frase, como exemplo, os passos para a meditação serão descritos em detalhes. Os três passos mais importantes são conforme apresentados várias vezes, por

Kühlewind ⁶: 1. Refletir, 2. Resumir em uma única palavra, e 3. Entrar no elemento sem palavras, da meditação.

Antes de descrever os passos individuais, gostaria de frisar o mais importante: o objetivo da meditação não é chegar a nenhum pensamento „deslumbrante“, mas experimentar uma mudança *qualitativa*, uma intensificação da atenção. Por razões de espaço, só posso descrever um tipo de meditação aqui, a meditação da frase. Descrições de outros tipos de meditação, como da percepção, do símbolo e da vontade, podem ser encontradas em vários trabalhos de Rudolf Steiner e de Georg Kühlewind. ⁷

1. Refletir

Eu tento refletir a frase - partindo do primeiro significado imediatamente compreensível - o mais minuciosamente possível. Por exemplo, posso me perguntar: o que significa „um ato primordialmente livre“? Sem dúvida, me sento voluntariamente para meditar, mas isso já é uma ação livre? Acabei de ler ou de ouvir falar sobre isso, muitos pensamentos e associações estão zumbindo em minha mente: isso é livre? Até primordialmente livre? A liberdade não deveria ser entendida de forma muito mais ampla? Livre de tudo, de qualquer conhecimento prévio, de qualquer concepção já conhecida, inteiramente „virgem“, no sentido de Meister Eckhart: „‘virgem’, isso significa tanto quanto um ser humano que esteja livre de todas as imagens estranhas, igualmente livre, como ele era, quando ele não era.“ ⁸

E de qual maneira, podemos falar aqui de um „ato“ (de um ato com a mão)? Não só não preciso da minha mão para isso, como não preciso de absolutamente nada que seja perceptível. Talvez isso seja fantasia, então. Mas ato? Talvez no sentido de um ato de consagração? Ou o enredo de uma peça de teatro? Minha vida tem um enredo – como uma peça de teatro? Na maioria das peças de teatro (especialmente nas grandes tragédias gregas), os atores são mais ou menos, brinquedos de seus destinos – apenas o autor e seus cúmplices, os espectadores, conhecem todo o enredo. Como é isso na minha vida? Conheço o enredo da minha vida? Sou o autor do enredo, do „ato“, da minha vida? Ou pelo menos o espectador? Ou melhor, uma personagem que vive apenas o seu próprio jogo e é jogado de um lado para o outro, pelo destino?

Além disso, por que a frase diz: „esse meditar“? É „este“ meditar? A que se refere este „este“? No uso diário, „este“ é o oposto de „aquilo“. Mas a consciência dualista nem consegue pensar „este“: ela entende „este“ também como algo para o qual se possa apontar; então „este“ acabou de deixar ser a atenção e, portanto, já se tornou „aquilo“. „Este meditar“ pode, é claro, referir-se gramaticalmente à ocorrência anterior da palavra, mas também pode significar *este* meditar que estou fazendo agora. Mas então, não aponta para algo que já aconteceu, mas é uma designação do agir absolutamente atual, no presente. Eu conheço o presente? Eu o conheço como algo diferente do presente que acabou de passar? Isso poderia significar que eu tenha que dar justamente este passo: entrar no presente, e lá estar agindo no espírito, começar verdadeiramente do nada, realizar uma ação primordialmente livre?

Até agora, tudo isso são apenas pensamentos e de forma nenhuma, é a meditação em si. No entanto, se eu conseguir pensar essas linhas de pensamento de maneira concentrada, então – como já descrito em relação à concentração – entra novamente ou a fadiga e a ruptura, ou a intensidade da atenção aumenta. Nesse último caso, podemos dar o próximo passo.

2. Resumir em uma Única Palavra

Depois de explorar mentalmente a frase, como exemplificado acima, posso tentar condensar o significado de toda a frase em uma única palavra. Já deu para notar na primeira fase, que as palavras não devem ser tomadas em seus significados usuais, mas em uma espécie de „significado primordial“, que inclui todos os outros. É por isso que posso escolher quase que arbitrariamente uma única palavra que já tenha se „expandido“ tanto em seu significado, na primeira fase, que de repente possa representar a frase inteira. Por exemplo, tomemos a palavra „ato“. Deixo toda a minha alma se tornar ato, não faço nada além de focar no ato, deixo o ato ocorrer em mim. Tudo se torna ato, e este ato se torna realidade. A intensidade da atenção continua aumentando, e eu preciso cada vez menos „substância“, cada vez menos palavras e imagens, até que talvez eu consiga chegar a um ponto que seja ao mesmo tempo paralisação e acontecer contínuo. Isso soa paradoxal e é paradoxal. Cheguei ao limiar da presença da consciência e, portanto, também ao limiar do mundo espiritual. O perigo de ficar escuro novamente, de uma interrupção involuntária da prática do exercício, é muito maior do que antes. Não há mais nada que eu possa levar comigo „deste mundo“ e isso é infinitamente difícil de suportar. Eu posso vislumbrar o nada no limiar da consciência, e ou entrar ou recuar.

3. Entrar no Elemento sem Palavras

O „nada“ emerge como a plenitude da vida e do acontecer. Eu entro no elemento fogo, no espírito, na luz – no entender puro. O pensar não é mais interrompido por pensamentos individuais e pausas no meio, mas flui. Torna-se uma experiência: „eu não penso, está pensando em mim.“⁹ Poder-se-ia supor que isso esteja em contradição com a liberdade – mas não está. Liberdade não significa que eu faça tudo por mim mesmo, que eu busque tudo em mim mesmo, mas que eu acrescente a minha parte e permita, a parte que venha do mundo espiritual. „É bom que o homem receba Deus em si, e nesta receptividade ele é virgem. Que Deus se torne frutífero nele, é melhor.“¹⁰

Eu realizei a frase de meditação com este passo; só agora ele expressa uma verdade. Antes era apenas um signo morto de uma experiência anterior, que agora foi revivida. A „forma“, o „gosto“ desta experiência específica dessa frase, poderia se chamar de *imaginação*. Isso não tem nada a ver com as imagens de concepções usuais.

„Através deste despertar eu acrescento às coisas, não uma ideia nova, não um enriquecimento do conteúdo do que eu sei; mas uma elevação do que sei, do conhecimento, a um nível superior, onde todas as coisas ganham um novo brilho.

Enquanto eu não elevar o conhecimento a esse nível, tudo que eu sei, no sentido superior, permanece sem valor para mim.”¹¹

Na alma que medita, a frase ressuscita e vive. A frase dita, disfarça-se novamente em palavras, aguardando pela ressurreição – na meditação.

Notas

¹ „O verdadeiro pesquisador espiritual nunca fala com a expectativa de que a fé cega lhe seja mostrada”, ver Rudolf Steiner: *Theosophie [teosofia]* (GA 9), p. 173.

² Ver, por exemplo, Georg Kühlewind: *Vom Normalen zum Gesunden. Wege der Befreiung des erkrankten Bewusstseins [Do normal ao saudável. Caminhos de libertar a consciência doente]*, Stuttgart 2005, ou: *Licht und Freiheit. Kleiner Leitfaden für die Meditation [Luz e Liberdade. Pequeno guia de meditação]*, Stuttgart 2004.

³ Rudolf Steiner: *Drei Schritte der Anthroposophie. Philosophie, Kosmologie, Religion [Três passos na Antroposofia, Cosmologia, Religião]* (GA 25), p. 34

⁴ „Eu os batizo com água para arrependimento; mas aquele que vem depois de mim é mais poderoso do que eu, e não sou digno de usar seus sapatos; ele vos batizará com o Espírito Santo e com fogo” (Mateus 3:11).

⁵ Rudolf Steiner: *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst [As forças básicas anímicas espirituais da arte de educação]* (GA 305), conferência de 20 de agosto 1922.

⁶ Ver nota 2.

⁷ Ver as referências na nota 2, bem como, por exemplo, Georg Kühlewind: *Der sanfte Wille [O querer suave]*, Stuttgart 2001, e Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? [Iniciação, ou como se adquire o conhecimento dos mundos superiores?]* (GA 10).

⁸ Meister Eckhart: *Deutsche Predigten [Sermões Alemães]*, Predigt II [Sermão II].

⁹ Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt [O limiar do mundo espiritual]* (GA 17), p. 11.

¹⁰ Ver nota 8.

¹¹ Rudolf Steiner: *Die Mystik [Misticismo]* (GA 7), p. 22.

Tradução dos títulos dos livros entre []

Títulos de Rudolf Steiner já traduzidos de: <http://www.sab.org.br/antrop/GA-EWRS-1.htm>