

A Cura da Atenção –

O caminho da consciência cotidiana
para a consciência presente e viva

Baseado na obra de
Rudolf Steiner, Georg K uhlewind... – e
em minhas pr oprias experi ncias

29/04/2023

Aonde estamos hoje?

- Minha consciência do dia-a-dia é um amontoado caótico de pensamentos, lembranças, representações mentais, sentimentos...
- O que mantém tudo isso junto? O que é a “Ideia holística” do ser humano?
 - „O Deus vivo no ser humano“ (A. P. Tschechow)
- **EU**
 - Meu sentimento cotidiano de Eu apenas é representante
 - O Eu superior precisa despertar
- Nós podemos refletir sobre a nossa consciência – sobre o seu passado → **Responsabilidade**
- Alma da consciência (R. Steiner)

A Atenção

- Todos objetos da minha consciência são formados de atenção
- Conhecer: Minha atenção se torna UNA com uma ideia viva: assume uma forma de luz
- Eu durmo neste gesto. Não consigo estruturar
- Este movimento da atenção é freado e morto no cérebro e pelos órgãos dos sentidos → eu acordo, aponto para o objeto.
 - Este objeto é atenção formada, passada
- Nossa atenção é fraca e distraída
- Cura da atenção = Cura do EU

Consciência dualística, egoísta

- A criança pequena e os povos da antiguidade:
Órgão de conhecimento uniforme, monístico
 - Pensar, perceber, sentir e querer não estão separados
- Aprender a falar → consciência dualística
 1. Pensar: diz a verdade (sentido da evidência)
 2. Perceber: diz a realidade (sentido da realidade)
- A fala tem um caráter duplo:
 1. O sentido, o significado, não aparece
 2. Os signos, as palavras, aparecem
- O conhecer e o sentimento também se separam
 - Conhecer universal; Nós nos entendemos mutuamente
 - O sentimento se torna subjetivo e egoísta

Separação da fala do pensar

- A fala nos obriga a trazer o sentido vivo e fluido para uma forma – uma frase
- O entender nos leva de volta para o sentido
 - Como morte e ressuscitar
- Crianças pequenas não sabem mentir
 - Mentir: dizer algo diferente do que se pensa: dualístico
- Adultos sabem (quase) apenas mentir
- Verdade – *aletheia* – significa poder permanecer no plano da realidade viva: meditação
- A meditação inverte a capacidade de mentir
 - Pensar sem palavras – ao invés de falar sem ideias

Supraconsciência - e subconsciência

- **Subconsciência: consiste de atenção formada**
 - lembranças: podemos trazê-las para o presente
 - emoções: agem compulsivamente (área da psicologia)
- **Supraconsciência: âmbito das capacidades**
 - Eu não sei como é que eu penso, falo, canto ...
- **Supracons. > abismo (subcons.) > cons. dia-a-dia**
 - Céu > inferno > dia-a-dia (*saudável* seria céu > dia-a-dia)
- **Liberdade: ameaçada antes do céu, hoje do inferno**
 - Quanto mais formas → menos liberdade
 - Quanto mais capacidades criativas → mais liberdade
- **Liberdade é experiência espiritual do EU superior**
 - Também a alegria, a paz, o amor, a vida eterna...

A consciência vazia

- A minha atenção está momentaneamente vazia entre dois objetos
- Geralmente não vivenciamos esse vazio
- Ele é a porta para o mundo espiritual – G. Mallasz:
„Entre início e fim há tempo,
entre fim e início há eternidade“
- Como não conseguimos produzir o vazio conscientemente, temos que fazer um desvio
- Inicialmente nos concentramos em UM objeto
- Se a concentração for suficientemente intensa →
O objeto desaparece, mas a força permanece →
A atenção encontra a si mesma: EU

Concentração de pensamentos

- Objeto simples, feito pelo ser humano
 - Eu o entendo, estou „competente“ na sua utilização
 - Por exemplo: clipe, xícara de café...
- Manter a representação mental, a função
 - Inicialmente muito texto acompanhando, muito movimento
 - Cada vez mais devagar, menos texto e movimento
- Aumenta a intensidade da atenção
 - A ideia do objeto lampeja: Assim como lampejou no seu inventor, no momento da sua invenção
 - Eu procuro permanecer na ideia (no lampejar)
 - Eu sou o objeto – experiência monística
 - EU SOU

Concentração de percepção

- Não conhecemos as ideias dos fenômenos naturais
 - Eu conheço a ideia criativa da xícara de café...
 - Não tenho noção da ideia da rosa, do elefante...
- Aprofundamos nas qualidades de percepção
- Tomamos por exemplo uma pedra, uma planta...
 - Primeiro tentamos olhar exatamente e analiticamente, depois imaginamos. Alternar olhar e imaginar umas vezes
 - Olhamos receptivamente e amorosamente. Imaginamos
 - De preferência sem palavras, sem conceitos conhecidos
- Se aumentar a intensidade podemos ficar UNOS com uma qualidade (cor, forma) - monisticamente
- EU SOU

Exercícios do querer

- **Representação mental versus execução e transição**
 - Imaginamos um movimento sem utilidade
 - Executamos o movimento
 - Observamos a diferença e a transição
 - Refazemos em sequência inversa
- **Abstração e Representação mental**
 - Imaginamos a quantidade de todos os pontos que estão em distância igual de um determinado ponto
 - Imaginamos um círculo
 - Alternar círculo e triângulo – transição
- **Querer firme e suave**
 - Cada exercício com querer suave: EU QUERO NADA

Meditação

- A atenção morre nas formas →
O entender permite a forma ressuscitar
 - Lampejos acontecem frequentemente no pensar intuitivo
 - Meditação: *Permanecer (morar)* – no lampejo – na luz
- Ponto partida: texto, percepção, imagem simbólica
- Objetivo da meditação: retornar o ponto de partida para a sua fonte – na experiência
- Assim eu sou com minhas fontes espirituais
- As fontes são em comum: o mundo espiritual
 - Isso possibilita a nova comunidade dos seres humanos
- Meditações nunca estão prontas: sempre NOVAS

Meditação de texto

- Tomamos uma frase, como por exemplo
 - *Eu sou a luz do mundo* (João 8, 12)

1. Pensar refletindo

- Pensamentos em concentração. Entendo a frase?...
- É verdadeiro? → Eu preciso fazê-lo verdadeiro primeiro
- Palavras se tornam mais ricas, maiores, mais como verbo

2. Resumir

- Resumimos o sentido da frase em uma palavra

3. Meditar

- Soltamos a última palavra – sem abandonar o exercício
- Força do pensar permanece: novo flui para a consciência
- Pensar com o coração, ou conhecer sentindo

Meditação de percepção

- A concentração da percepção pode levar diretamente à meditação da percepção
- Vários tipos de percepção como ponto de partida
 - Ver, ouvir, cheirar, sentir o gosto...
- A qualidade de percepção vivenciada intensamente pode se tornar mais como ideia: ela nos diz „algo“
 - Não se trata de traduzir isto em palavras
 - Mas sim que aprendamos a estruturar dentro disto
 - Como ouvindo música ou olhando uma pintura
- Por trás da ideia pode surgir a noção da fonte da ideia: ela provém de um ser criativo

Meditação de imagem

- A meditação de texto pode levar diretamente a uma imagem interna (imaginação – Steiner)
- Podemos tomar também uma imagem como partida
 - P. Ex. *Caminhar sobre a água* (Mateus 14, 25..,) ou *a Coluna de fogo de Moisés* (II. Moisés 13, 21)

1. Imaginar e pensar refletindo

- Imaginar uma imagem e refletir sobre o seu significado
- Não se trata de fantasia, mas do sentido

2. Meditar

- O sentido vivo aparece por trás da imagem
- Caminhar sobre a água: a consciência se movimenta no elemento líquido tão segura como na terra firme

Palavras finais

- Começo *saudável* a partir da consciência cotidiana
 - Um caminho de aprendizado que parte do pensar
 - Drogas, práticas imaturas, magia „negra“ adoecem
- É um caminho difícil. O dia-a-dia se opõe
 - Não é espetacular („tédio“)
- É necessária honestidade absoluta
 - „A pureza do esforço“ (G. Kühlewind)
 - Não existe recompensa, reconhecimento, elogio ...
 - Desenvolvimento na moral e no conhecer
- Novo céu, nova terra
- „A Terra é o planeta do amor“ – Steiner
 - Se NÓS deixarmos