

## 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 experiências

29/04/2023

## Aonde estamos hoje?

- Minha consciência do dia-a-dia é um amontoado caótico de pensamentos, lembranças, representa es mentais, sentimentos...
- O que mant m 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   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   freado e morto no cérebro e pelos órgãos dos sentidos → eu acordo, aponto para o objeto.
  - Este objeto   atenção formada, passada
- Nossa atenção   fraca e distraída
- Cura da atenção = Cura do EU

## Consciência dualística, egoista

- A criança pequena e os povos da antiguidade:  rg o de conhecimento uniforme, monástico
  - 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