

Sobre a prática da meditação¹

Rudolf Steiner

Trecho extraído da GA² 305, palestra de 20/8/1922, pp. 79-80. Tradução de Valdemar W. Setzer, revisão de Sonia Setzer. Disponível em www.sab.org.br/antrop/.

Não se deve pensar ‘misticamente’ sobre a meditação, mas também não se deve pensar levemente sobre ela. A meditação deve ser algo totalmente claro no sentido atual. Porém, ao mesmo tempo, ela é algo que exige paciência e energia anímica interior. Antes de tudo, ainda lhe é pertinente algo que ninguém pode dar a outra pessoa: prometer-se algo a si mesmo e depois mantê-lo. Quando o ser humano começa a fazer meditações, ele realiza por seu intermédio o único ato realmente livre nesta vida humana. Sempre temos em nós a tendência para a liberdade, e já concretizamos uma boa parte dela. Mas quando refletimos sobre isso, encontramos o seguinte: de um lado somos dependentes de nossa hereditariedade, de outro, de nossa educação, ainda de outro de nossa vida. (...) Quando, no entanto, tomamos a decisão de fazer uma meditação à noite e de manhã, para que aos poucos aprendamos a observar o mundo suprassensível, também podemos deixar de fazê-lo cada dia. Nada o impede. (...) Nisso estamos totalmente livres. Esse meditar é uma ação arquetipicamente livre. Se pudermos, no entanto, permanecer fiéis, se prometemos a nós mesmos, e não a outrem, que permaneceremos fiéis a esse meditar, então o fato de conseguir simplesmente ficar fiel a si próprio significa uma enorme força na alma.

¹N.E.: Título dado pelo editor.

²GA: abreviatura de *Gesamtausgabe*, edição completa das obras de Rudolf Steiner com 354 volumes.