

### Meditação do calor\*

Rudolf Steiner<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Filósofo e educador (1861–1925), fundador da antroposofia e de suas derivações, como a pedagogia Waldorf, a agricultura biodinâmica, a arquitetura antroposófica, a medicina antroposófica e a euritmia – dentre outras.

#### PREPARAÇÃO

Como eu encontro o bem?

1. Posso eu pensar o bem?  
Eu não posso pensar o bem.  
O pensar é sustentado pelo meu corpo etérico.  
Meu corpo etérico age no líquido do meu corpo.  
Então, no líquido do meu corpo eu não encontro o bem.
2. Posso eu sentir o bem?  
Eu posso certamente sentir o bem,  
Mas ele não existe através de mim se eu apenas o sinto.  
O sentir é sustentado pelo meu corpo astral.  
Meu corpo astral age no aeriforme do meu corpo.  
Então no aeriforme do corpo eu não encontro o bem  
Que existe através de mim.
3. Posso eu querer o bem?  
Eu posso querer o bem.  
O querer é sustentado pelo meu eu.  
Meu eu age no éter de calor do meu corpo.  
Então no calor eu posso realizar o bem fisicamente.

#### MEDITAÇÃO

Eu sinto minha humanidade em meu calor.

1. Eu sinto luz em meu calor.  
(Observar que a sensação de luz aparece na região onde está o coração físico.)
2. Eu sinto ressoando a substância do mundo em meu calor.  
(Observar que a peculiar sensação de som vai desde o abdome inferior até a cabeça, mas se propaga em todo o corpo.)
3. Eu sinto em minha cabeça a vida dos mundos se movendo em meu calor.  
(Observar que a peculiar sensação de vida se espalha desde a cabeça para todo o corpo.)

\*N.E.: Em 1923, Rudolf Steiner deu a *Meditação do calor* para Helene von Grunelius, com a recomendação de que ela repassasse a todos os futuros participantes do movimento médico antroposófico (vide artigo nesta edição, escrito por Bruno Callegaro, pág. 68-73). Segundo Madeleine van Deventer, não se trata de uma meditação em círculo, mas sim em cadeia. A finalidade, de acordo com Steiner, era adquirir maior segurança interior. "Ele a designou como o caminho do médico à visão do Cristo etérico." Em 2010, Michaela Glöckler a publicou na Revista *Der Merkurstab*,<sup>1</sup> com as seguintes observações: "Esta meditação dada aos jovens médicos e estudantes de medicina para fortalecer a vontade para o bem e para o despertar do pensamento vivo, não linear, não pode ser considerada apenas como um guia para a formação sistemática da própria capacidade intuitiva. Ela também pode trazer às relações profissionais e à relação médico-paciente a qualidade do calor do amor espiritual 'livre', incondicional. (...) Quando praticada, ela torna valiosa cada hora que ainda se deve viver na Terra. Ela contribui beneficentemente para afastar o medo, cria segurança e confiança e permite ao ser humano se sentir novamente 'saudável' e 'íntegro' – também e especialmente na hora da morte."

<sup>1</sup>Glöckler M. Ethik des Sterbens und Würde des Lebens – Versuch einer anthroposophischen Stellungnahme zum assistierten Suizid. *Merkurstab*. 2010; 63(5):408-20. Disponível em <<http://migre.me/174sZ>>