

EXIGÊNCIAS GERAIS QUE DEVE COLOCAR A SI PRÓPRIO AQUELE QUE PRETENDE FAZER UM DESENVOLVIMENTO OCULTO (1906)

MATERIAL VOLTADO AO AUTO DESENVOLVIMENTO, A PARTIR DE ORIENTAÇÕES E MEDITAÇÃO.

Ninguém deveria imaginar ser possível progredir por meio de quaisquer medidas da vida exterior ou interior, sem preencher essas condições. Todos os exercícios de meditação, concentração e outros tantos não terão valor e, em certo sentido, até podem ser prejudiciais, se a vida não for ordenada no sentido dessas condições. Não é possível dar forças ao ser humano; somente consegue-se fazer com que se desenvolvam as que já existem dentro dele. Elas não se desenvolvem por si mesmas, porque existem obstáculos exteriores e interiores. Os obstáculos exteriores são removidos pelas regras de vida expostas a seguir, e os interiores pelas instruções específicas sobre meditação, concentração, e assim por diante.

A primeira condição é a aquisição de um pensar perfeitamente claro. Para esse fim é preciso libertar-se das divagações dos pensamentos, mesmo que seja por um curto período do dia, cerca de cinco minutos (quanto mais, melhor). É preciso tornar-se senhor de seus pensamentos. Não se é senhor quando circunstâncias externas, profissão, qualquer tipo de tradição, relações sociais, até mesmo o pertencer a um determinado povo, a hora do dia, certos afazeres, etc., etc., determinam um pensamento e a elaboração subsequente do mesmo. Portanto, no espaço de tempo mencionado acima se deve, por um ato de livre vontade, esvaziar a alma do curso habitual, cotidiano, do pensamento e, por iniciativa própria, colocar um pensamento no centro da alma. Não se deve imaginar que esse pensamento deva ser algo especial ou interessante; alcança-se até melhor o que se pretende atingir em sentido oculto quando, de início, houver o esforço de escolher um pensamento o mais desinteressante e insignificante possível. Assim estimula-se melhor a força autônoma do pensar, que é o que importa, enquanto um pensamento interessante por si só já arrasta o pensar consigo. É melhor essa condição de controlar o pensamento ser realizada com um alfinete do que com Napoleão Bonaparte. Diz-se o seguinte a si mesmo: "Agora vou partir desse pensamento e acrescentar-lhe, por iniciativa interior própria, tudo que possa ser vinculado objetivamente a ele." No final do período proposto o pensamento deve estar tão colorido e vivo diante da alma como no começo. Faz-se esse exercício todos os dias, durante pelo menos um mês. Pode-se escolher a cada dia um novo pensamento, mas também é possível conservar um pensamento por vários dias. Ao terminar esse exercício procure-se trazer totalmente à consciência o sentimento de firmeza e segurança, que logo se poderá notar quando se prestar atenção sutil à própria alma; finaliza-se o exercício pensando na própria cabeça e no meio das costas (cérebro e medula espinal), como querendo verter aquele sentimento nessa parte do corpo.

Depois de ter feito esse exercício durante um mês acrescenta-se uma segunda exigência. Tenta-se imaginar alguma ação que certamente não se teria executado no decurso habitual da vida. Propõe-se então tornar esse ato uma obrigação diária. Será bom escolher uma ação que possa ser realizada todos os dias por um período o mais longo possível. Mais uma vez é melhor iniciar com um ato insignificante, para o qual, por assim dizer, é preciso forçar-se. Por exemplo, tome-se a resolução de regar, numa determinada hora do dia, uma flor que se tenha comprado. Depois de algum tempo deve-se acrescentar uma segunda ação desse tipo, posteriormente uma terceira e assim por diante, tantas quantas se consegue executar sem prejuízo dos demais afazeres. Esse exercício também deve ser feito durante um mês. Na medida do possível deve-se também nesse segundo mês dedicar-se ao primeiro exercício, mesmo que este não constitua mais uma obrigação restrita, como no primeiro mês. No entanto, não se deve descuidar dele, pois senão logo se notaria como os frutos adquiridos do primeiro mês perder-se-iam, recomeçando a costumeira falta de controle dos pensamentos. Aliás, é preciso cuidar para que esses frutos, uma vez adquiridos, jamais se percam. Tendo realizado uma ação de iniciativa [própria] por meio do segundo exercício, é preciso tomar consciência, mediante uma atenção sutil, do sentimento de um impulso de atividade interior dentro da alma; verta-se, por assim dizer, esse sentimento de tal modo no corpo, que ele possa fluir da cabeça até por sobre o coração.

No terceiro mês um novo exercício deve ser colocado no centro da vida: o cultivo de uma certa equanimidade diante das oscilações de prazer e sofrimento, alegria e dor. A euforia arrebatadora e a tristeza mortal devem ser substituídas conscientemente por um estado de alma equilibrado. É preciso ter cautela para não sermos arrebatados por uma alegria, arrasados por uma dor, que nenhuma experiência nos leve à fúria ou aborrecimento desmedidos, nenhuma expectativa nos preencha de ansiedade ou medo, nenhuma situação nos deixe desconcertados, etc., etc. Não se deve recear que tal exercício deixe a pessoa austera e desgostosa da vida; pelo contrário, logo se notará que, no lugar daquilo que se passa em decorrência desse exercício, surgem qualidades anímicas purificadas. Principalmente, um dia poder-se-á perceber, prestando uma atenção sutil, uma calma interior no corpo; deve-se vertê-la no corpo, de maneira semelhante à citada nos dois casos anteriores, permitido que irradie do coração para as mãos, os pés e finalmente para a cabeça. Naturalmente nesse caso isto não pode ser realizado depois de cada exercício, uma vez que não se trata de um exercício singular, mas de uma atenção contínua dirigida à vida anímica interior. No entanto, é preciso trazer essa calma interior perante a alma ao menos uma vez por dia, e então realizar o exercício do fluir a partir do coração. Quanto aos exercícios do primeiro e segundo mês proceda-se como se procedeu com o primeiro no segundo mês.

No quarto mês deve-se acrescentar, como exercício novo, a assim chamada positividade. Ele consiste em que se procure, em todas as experiências, entidades e coisas, sempre o que elas apresentam de bom, primoroso, belo, etc. Essa qualidade da alma é bem caracterizada por uma lenda persa sobre o Cristo Jesus(11). Quando, certa vez, ele estava a caminho com seus discípulos, eles encontraram à beira da estrada um cachorro em avançado estado de putrefação. Todos os discípulos se desviaram dessa visão feia, somente o Cristo Jesus parou, observou demoradamente o animal e disse: "Que lindos dentes tem esse animal!" Onde os outros apenas tinham visto o lado feio, antipático, ele procurou o belo. O discípulo esotérico deve esforçar-se por procurar o positivo em qualquer manifestação e em todo ser. Logo ele notará que abaixo do envoltório de algo feio está escondido algo bonito, que mesmo sob o envoltório de um criminoso há algo de bom, que sob o envoltório de um louco de alguma forma está escondida a alma divina. Esse exercício relaciona-se um pouco com o q se pode chamar abstenção de crítica

Não se deve compreender isto como se fosse necessário chamar o preto de branco e o branco de preto. Existe, porém, uma diferença entre um julgamento que é apenas emitido pela própria personalidade em função da simpatia e antipatia dessa personalidade e um ponto de vista que procura transportar-se amorosamente ao fenômeno estranho ou ao ser estranho, sempre se perguntado: O que faz esse outro ser assim ou agir assim? Tal ponto de vista conduz, por si mesmo, a esforçar-se por ajudar o que é imperfeito, ao invés de meramente censurar e criticar. A objeção de que há muitas pessoas cujas condições de vida exigem que censurem ou critiquem não é válida nesse contexto. Pois então essas condições de vida são tais que a pessoa em questão não pode fazer um desenvolvimento oculto correto. Existem muitas situações de vida que impossibilitam o desenvolvimento oculto de modo eficiente. Então a pessoa não deveria exigir impacientemente de assim mesmo fazer progressos, que só podem ser feitos sob determinadas condições. Quem, durante um mês, dirigir conscientemente sua atenção para o aspecto positivo em todas as suas experiências, notará pouco a pouco que um sentimento se insinua em seu íntimo, como se sua pele se tornasse permeável de todos os lados e sua alma se abrisse amplamente diante de uma série de processos ocultos e sutis de seu entorno, que antes disso lhe passavam totalmente despercebidos. Trata-se justamente disso: combater a falta de atenção diante de coisas sutis, presente em todas as pessoas. Tendo-se notado que o sentimento descrito se faz presente na alma como uma espécie de bem-aventurança, deve-se tentar dirigi-lo em pensamento para o coração, e de lá deixá-lo fluir para os olhos, e destes para o espaço à frente e ao redor. Nota-se então, que dessa forma se obtém uma relação mais íntima com o espaço circundante. Cresce-se, por assim dizer, acima de si mesmo. Aprende-se a considerar parte de seu entorno como algo pertencente a si mesmo. Para esse exercício é necessária muita concentração e, principalmente, o reconhecimento do fato de que todos os sentimentos turbulentos, paixões, emoções, têm um efeito totalmente destrutivo sobre o estado de alma mencionado. Quanto à repetição dos exercícios dos primeiros meses procede-se como já foi indicado para os meses anteriores.

No quinto mês deve-se tentar desenvolver em si o sentimento de enfrentar qualquer experiência nova com total imparcialidade. O discípulo esotérico deve romper completamente com a maneira de pensar com a qual nos defrontamos quando as pessoas dizem o seguinte diante de algo que acabam de ouvir ou ver: "Nunca ouvi semelhante coisa, jamais vi isto, não acredito, isto é uma ilusão". Ele deve estar disposto a aceitar em qualquer momento uma experiência totalmente nova. Tudo o que até então ele reconheceu como lei, o que lhe pareceu possível, não pode servir de entrave para a aceitação de uma verdade nova. A formulação pode ser bastante radical, mas correta, para a situação de alguém chegar ao discípulo esotérico e lhe dizer: "Desde a noite passada a torre da igreja X está totalmente inclinada"; o discípulo do esoterismo deve estar sempre aberto para a possibilidade de que seus conhecimentos da natureza obtidos até então ainda possam ser ampliados por um fato como este, aparentemente tão inaudito. Quem, no quinto mês, esforçar-se no sentido de ter essa mentalidade, notará que um sentimento se insinua em sua alma, como se naquele espaço mencionado no quarto exercício algo passasse a ter vida, como se ali algo se movimentasse. Esse sentimento é extremamente delicado e sutil. Deve-se tentar captar atentamente essa vibração sutil do meio circundante, e permitir, por assim dizer, que ela flua para dentro através de todos os cinco sentidos, especialmente pelos olhos, ouvidos e pela pele, enquanto esta contém o sentido calórico. Nesse grau do desenvolvimento esotérico não se deve dar tanta importância às impressões dessas vibrações sobre os sentidos inferiores, do paladar, do olfato e do tato. Nesse grau ainda não é possível distinguir corretamente as inúmeras influências ruins que nesse âmbito se imiscuem às boas; por essa razão o discípulo deixa isto para uma etapa posterior.

No sexto mês deve-se tentar repetir todos os cinco exercícios de maneira sistemática e alternando-os ordenadamente. Desse modo, pouco a pouco se estabelece na alma um belo equilíbrio. Notar-se-á, principalmente, que insatisfações existentes em relação a certas manifestações e seres do mundo desaparecem totalmente. Apodera-se da alma um estado de espírito conciliador perante todas as vivências, que de forma alguma pode ser considerado indiferença, mas do contrário, é ele que de fato traz a possibilidade de se trabalhar no mundo de maneira progressiva e no sentido de melhorá-lo. Surge uma compreensão serena de coisas para as quais a alma antes estava totalmente fechada. Até mesmo o andar e os gestos da pessoa transformam-se sob a influência de tais exercícios; e se um dia a pessoa notar que sua caligrafia adquiriu um outro caráter, ela pode admitir que está preste a alcançar um primeiro degrau no caminho ascendente. É preciso insistir mais uma vez em dois aspectos:

Em primeiro lugar, os seis exercícios ora mencionados paralisam a influência perniciosa que outros exercícios ocultos possam ter, de modo que permanece apenas o que é favorável. Em segundo lugar, eles asseguram em realidade por si mesmos o êxito positivo do trabalho de meditação e concentração. O mero cumprimento, por mais consciencioso que seja, dos preceitos morais em uso não são suficientes para o discípulo esotérico, pois essa moralidade pode ser egoísta quando a pessoa afirma que quer ser boa para ser considerada boa. O discípulo do esoterismo não pratica o bem porque quer ser considerado bom, mas porque reconhece, pouco a pouco, que somente o bem consegue levar a evolução adiante, enquanto o que é mal, insensato e feio constitui um obstáculo a essa evolução.

REF: R. Steiner.