

Meditação

Eliane Utescher

Psicóloga / Aconselhadora Biográfica

13 de março de 2020

“Quando o ser humano começa a fazer meditações, ele realiza, por seu intermédio, o único ato realmente livre nesta vida humana” Rudolf Steiner

Muitas são as correntes filosóficas que instruem diferentes formas de meditação através de leituras, repetição de sons, momentos de silêncio, movimentos e/ou posturas corporais.

Alguns benefícios já são largamente comprovados pela ciência, como por ex., o aumento da vitalidade física, bem estar emocional, incremento da concentração e da capacidade produtiva, redução de stress.

Dentro da abordagem antroposófica, a prática meditativa está intimamente associada ao desenvolvimento de uma jornada individual de autoconhecimento e aprimoramento do caráter, conforme descrevemos no texto sobre Caminho Interior.

Uma vez que o ato meditativo amplifica o que subjaz na alma, e ele, por si só, não garante que o praticante desenvolva uma conduta ética, é essencial uma trajetória mais humanizada e segura para sua realização.

O propósito da meditação neste âmbito é, para além de qualquer ideologia, realidade transcendental ou benefício pessoal, uma ação individual livre e de vontade própria em busca de estados superiores de consciência cujos frutos são devidamente compartilhados no mundo. Ela permite que nos tornemos mais humanos e despertos para o cotidiano da vida.

O legado de R.Steiner, com realizações no campo social, artístico, da saúde, educação, agricultura, economia, é uma inspiradora imagem da Meditação, que é o fundamento de todo o conhecimento da Antroposofia.
