

8 passos para o caminho da auto-evolução



Antroposofia, um desafio

Marina Fernandes Calache

Rudolf Steiner aborda em um de seus livros que, se pudesse, a cada dia ele chamaria a Antroposofia de um modo diferente, para que ela não se cristalizasse em torno de um conceito, tão viva e dinâmica deve ser ela.

Durante este ano, desde março, vocês leitores do Peregrino puderam ter acesso a um grupo de pessoas e entidades que trabalham em suas diversas áreas, expondo seus pensamentos todos apoiados na visão antroposófica.

A intenção do grupo sempre foi a de aproximar este conjunto de ideias, esta maneira de olhar o mundo, numa oportunidade de fazer chegar a um número maior de pessoas, de se tornar mais próximo, mais conhecido.

Ao lado da carreira profissional também acontece o desenvolvimento pessoal; quem se entrega a esses conteúdos também é exigente consigo mesmo.

Para fazer este caminho Steiner estabeleceu alguns passos que, se olharmos os dias atuais, veremos o quanto precisamos deles.

Se faz necessário a prática de algumas qualidades anímicas para que possamos fazer frente a variedade de problemas e decisões em que devemos atuar com consciência, sendo este o primeiro passo a caminho da auto-evolução.

A **primeira** delas é a calma interior, é a possibilidade de entrarmos em nossa vida anímica e independente do que ocorre fora de nós, nos colocarmos numa situação de calma, sem

sermos assolados pela variedade de pensamentos, sem deixarmos que o exterior adentre nesse espaço com sons, luzes, etc. Enfim, é ter o total controle desse espaço interno e só permitir a calma.

A **segunda** é a intensa observação do mundo, observar sem se derramar em conceitos e preconceitos sobre as coisas do mundo, observar uma planta, uma pessoa, uma paisagem, o céu, a água, e nessa observação se abster de si, deixar o objeto observado mostrar as leis inerentes a ele.

A **terceira** é a serena observação dos próprios atos, colocar-se como objeto de observação e tanto quanto conseguirmos observar desprovido de sentimentalismos.

O **quarto** é a imparcialidade em relação às outras pessoas, agir imparcialmente significa isentarmo-nos dos sentimentos que nos ligam às pessoas e somente perceber os atos que devem, estes sim, estarem vinculados a um código de valores desenvolvidos durante a vida.

A **quinta** é a tolerância ao encarar opiniões, saber ouvir pontos de vista contrários com respeito e tolerância, manter-se sereno, sem levar as opiniões para o âmbito pessoal.

A **sexta** são os calorosos sentimentos positivos com relação ao outro, este é o sentimento de quem se alegra com o desenvolvimento do outro, esperar sempre o melhor do outro.

A **sétima** é a gratidão pelo que se tem recebido do mundo e do outro, esta qualidade nos coloca num caminho de abertura para com o mundo e para com os outros.

A **oitava** é a equanimidade de sentimentos sem tornar-se frio, ter equilíbrio, não se deixar arrastar pelos sentimentos provocados pelas experiências, não subir nas nuvens quando tudo está bom, nem descer ao fundo do poço quando nada corre bem, perceber que nós não somos àquele momento, nós estamos nele, não fazê-lo maior do que é, e preservarmos o que somos.

Estas são qualidades que se forem desenvolvidas com determinação livre e seguida de forma persistente se torna parte do próprio caráter, transformando a pessoa em um ser melhor. A importância disso é reconhecida por qualquer um.

Por agora ficarei somente com esse primeiro passo, que se conseguir ser efetuado fará do nosso mundo um lugar melhor.

Marina Fernandes Calache: Pedagogia Curativa, Terapeuta do Movimento, Visão Ampliada pela Antroposofia