

Concentração e Meditação segundo Georg Kühlewind

**Encontro dos instrutores ou organizadores dos grupos que praticam
com o Laszlo Böszörményi**

**De 4 a 7 de setembro 2025
na casa de Robert Paul em Etting perto de Weilheim/Oberbayern
próximo ao lago Starnberg**

Organizado por Annegret Holland

**Resumo das experiências de todos os grupos
por Joachim Lamatsch**

POR QUE PRATICAR?

reconhecer

No grupo em que praticamos, não há o objetivo de tornar as pessoas melhores, nem de iluminá-las ou iniciá-las, mas sim ajudá-las a reconhecer o que realmente é. Trabalho de consciência.

No grupo que pratica, apenas se pratica. Não se faz, por exemplo, paralelamente psicoterapia ou trabalho biográfico, nem abertamente nem secretamente, durante os encontros.

Começar um grupo que pratica com amigos e conhecidos é geralmente vantajoso, mas é bom tomar cuidado para que o grupo permaneça aberto a outras pessoas e que não sejam apenas encontros “sociais” para nos sentirmos bem. O objetivo, que é basicamente supra-pessoal, deve permanecer consciente.

ser sincero

O exercício em si trata de experiências reais, ou seja, sinceras. Mesmo que o exercício tenha um determinado objetivo, o sucesso não é o que importa. O chamado “fracasso” e o “sucesso” são equivalentes. Trata-se da experiência que realmente aconteceu, não da avaliação dela. Ser capaz de reconhecer e descrever claramente o que é chamado de “fracasso” é “superior” (embora contraditório em termos de avaliação) a um “sucesso” imaginário, anteriormente lido ou então não sincero.

ser responsável por si mesmo um eventual instrutor não tem nada a oferecer

É claro que todos participam dos encontros de meditação de forma totalmente voluntária. Se houver um instrutor, ele não tem a função de motivar os demais. Cada um deve encontrar a motivação dentro de si mesmo. Você mesmo tem que querer participar.

O instrutor é responsável mais pela organização e, se necessário, planeja o andamento da sessão. O instrutor não tem nada de especial a oferecer e apenas compartilha as suas experiências, assim como os demais participantes. Também podem ser relatadas experiências de reuniões anteriores. O instrutor não é, de forma alguma, o responsável pelo entretenimento :-)

As descrições anteriores e as seguintes são orientações que moldam e mantêm a coesão do grupo. Cada indivíduo é responsável pela sua implementação. Dependendo da situação, estas orientações podem ser referidas; repreensões pessoais devem ser serenamente evitadas.

PRATICAR NO GRUPO

presencialmente ou virtualmente? com que frequência?

Um bom grupo se desenvolve especialmente em reuniões presenciais regulares. Quando as distâncias são muito grandes, as conexões virtuais podem compensar a ausência pessoal temporária, mas sempre trazem o risco de negligência ou acomodação. Grupos puramente online são mais adequados para um primeiro contato ou para “avançados” como forma de intercâmbio.

Não é recomendável realizar encontros com menos frequência do que uma vez por mês. Com reuniões quinzenais, ainda é possível manter uma certa continuidade. Quanto maiores os intervalos, mais importante se torna a prática individual do exercício comum em casa.

chegar

Como o tempo juntos é bastante limitado, qualquer atraso faz com que todos percam o iniciar em conjunto.

É aconselhável fazer uma pequena transição no início. Costuma-se fazer breves exercícios de silêncio ou cada um diz brevemente como chegou ao local. A pergunta “Como você está?” deve ser evitada, pois queremos nos afastar do pessoal durante o exercício.

Como primeiro breve exercício, costuma-se fazer um exercício de objeto ou de percepção.

exercícios

Mostrou-se que é bom trabalhar com um livro, pois assim não se perde tanto tempo a negociar o que deve ser praticado.

O exercício é lido ou descrito. A duração do exercício é anunciada. Em seguida, cada um pratica por conta própria. A medição do tempo é geralmente feita de forma intuitiva, mas também pode ser feita por alguém com um relógio. Um gongo também pode ser usado como sinal de tempo. Como alternativa, também é possível esperar até que todos tenham terminado o exercício em seu próprio tempo, sendo necessário que fique claro quando alguém terminar.

relatos de experiências

Após o exercício, cada um pode descrever sua própria experiência. É evidente que a narração das experiências deve ser mantida em uma extensão adequada. Todos devem relatar, mas não são obrigados a fazê-lo.

elogios e críticas

É óbvio que não se comenta, critica ou até corrige as experiências dos outros. Isso também se aplica ao instrutor, se houver. É mais possível elogiar as descrições das experiências, mas deve-se evitar “elogios pessoais”. Também é permitido fazer perguntas.

COMO PRATICAR, COMO ESTAR PRESENTE? (O QUE JÁ É MAIS DIFÍCIL!)
observar e vivenciar o que está acontecendo durante o exercício. “Alimento fresco”

não saber

Não se deve levar em consideração o “conhecimento” no sentido do que li anteriormente. Quanto mais me apego ao que li anteriormente (por exemplo, toda a GA) durante a prática, maior é a dificuldade de entrar no presente, pois este conhecimento se refere ao passado e o apego a ele é geralmente o chamado “pensar associativo”, que carece de orientação autônoma.

Se, por exemplo, após a prática, o relato da experiência for “Rudolf Steiner disse que...”, então é muito provável que não tenha havido presença no agora.

No entanto, uma citação de Steiner pode ser usada se primeiro houver uma experiência viva própria, que ainda não se consiga descrever bem, e então lembrar-se do trecho de Rudolf Steiner que possa descrevê-la bem.

não sentir a si mesmo

Como na consciência cotidiana partimos normalmente de nós mesmos, ou seja, do nosso “sentir de mim”, a arte dos exercícios consiste em concentrar-se inicialmente em algo diferente da nossa sensação de mim. O “sentir de mim” tende a considerar esses exercícios enfadonhos, frios ou teóricos, pois a consciência cotidiana deseja ser entretida da forma mais intensa possível, sem contribuir com nada.

Mas, mesmo ao longo dos exercícios, o retorno ao “sentir-me” continua sendo um tema constante, porque é muito sutil. A tarefa é perceber isso com serenidade.

Se, por exemplo, após o exercício, surgir um relato excessivamente eufórico sobre como me sinto bem ou mal, isso indica mais a experiência do “mim”, como Georg Kühlewind o denomina.

não querer (querer no sentido de imaginar, não de agir)

Desejos, planos e coisas semelhantes, também algo mais profundo, como a fome, etc., visam o futuro, que também é imaginado ou desejado no presente, como, por exemplo, o desejo de prazer futuro, o medo do futuro e também a realização de vontades ou de tarefas no exterior material. “Eu quero nada” é um bom exercício para isso; com ele, também é possível neutralizar a avaliação pessoal do que será bom ou ruim para mim.

Nos relatos de experiência após a prática, essas imaginações (representações mentais) podem se manifestar como descrições ilusórias ou isoladas da realidade.

não se enganar acreditando, mas compreender de forma transparente

A prática envolve experiências claras e transparentes. Essa clareza traz, em primeiro lugar, a compreensão. Exercícios que eu não compreendo tendo o pensamento: “Isso vai dar efeito”, são autoengano ou crenças e nos levam para a direção errada. Por exemplo, recitar mantras incompreensíveis ou textos esotéricos de Steiner, que escapam à minha compreensão real e honesta. É por isso que os nossos primeiros exercícios são intencionalmente simples.

Nos referimos aqui ainda aos diferentes significados da palavra “acreditar”: a crença é engano e é “acreditar em vez de compreender”. Acreditar na forma de ter fé, no sentido de “confiar na guia espiritual”, é algo completamente diferente.

ENCONTRANDO O GRUPO

compromisso e prioridade

Os participantes dão aos encontros de meditação uma certa prioridade em relação a outros possíveis compromissos e obrigações. Se muitas outras coisas são mais importantes, ou se o encontro do grupo não está incluído nos planos, então é preciso questionar se a participação no grupo é realmente séria. Sem este compromisso e seriedade, não é possível iniciar um desenvolvimento mais profundo, e a experiência permanece mais superficial, e então o grupo tende a se perder.

exercícios em comum praticar também fora dos encontros comuns nova comunidade

Um ponto de partida essencial para os exercícios e para o trabalho em grupo é a compreensão individual e coletiva. A experiência mostra que, para isso, todos devem praticar os mesmos exercícios e métodos sugeridos – especialmente por conta própria também, fora dos encontros em grupo. Se alguém já pratica outro tipo de meditação, é preciso questionar se os dois métodos são compatíveis ou não. O que não funciona: fazer exercícios completamente diferentes regularmente e depois participar do grupo uma vez por mês. Neste caso, não há entendimento entre os relatos das pessoas. E não se trata de qual método é “melhor”.

Citação (em sentido figurado) de Daskalos: “Conheço muitas pessoas que perfuram um poço após o outro, ficando com muitos buracos que não são profundos o suficiente para encontrar água.”

Gosta-se de falar de novas comunidades. A nova comunidade, neste caso, é puramente espiritual, existindo num entendimento e reconhecimento comum ampliado. Para que isso se desenvolva, é necessária uma base comum de exercícios. Quando se fala dos mesmos exercícios, essa nova comunidade pode surgir sem perda da individualidade.

Novos participantes e tamanho do grupo

Se novos participantes quiserem ou devem entrar no grupo e simplesmente chegarem sem preparação, é muito provável que não entendam corretamente do que se trata. Isso ocorre especialmente quando os novos participantes já praticam meditação ou até mesmo ministram cursos. Um mal-entendido é sempre pior do que a falta de compreensão. O melhor seria primeiro conhecer o que a pessoa em questão faz.

Alguns grupos de meditação trabalham com encontros públicos semestrais para que novas pessoas possam conhecer como se pratica, ou trabalham com uma introdução separada em dez encontros obrigatórios para novos participantes, após os quais cada um pode decidir se deseja entrar no grupo que pratica.

Os grupos existentes têm, em média, cerca de 7 participantes, enquanto os maiores têm cerca de 12, embora nem todos possam estar sempre presentes. Nas reuniões públicas, podem participar mais de 30 pessoas.

Quando alguém é convidado para o grupo, deve ficar o mais claro possível do que se trata. Talvez este texto ajude, neste caso.