

Disposições e atitudes anímicas recomendadas por Rudolf Steiner em seu livro *Como se adquirem conhecimentos dos mundos superiores*

Valdemar W. Setzer

www.ime.usp.br/~vwsetzer

Original: 7/8/11; esta versão: 3/11/23

Introdução

Em Mat 3:1, João, o Batista, pronuncia a palavra *Metanoite*, que é traduzida na versão do Pe. J.F. D'Almeida como "Arrependei-vos". Rudolf Steiner dá outra tradução: "Mudai vossas mentes", ou "Mudai vossa disposição anímica", pois iria haver uma profunda alteração na constituição humana e, para que essa nova constituição pudesse ser aproveitada para um desenvolvimento individual positivo, cada pessoa devia mudar interiormente, por um processo de autoeducação. Rudolf Steiner, em seu livro básico *Como se adquirem conhecimentos dos mundos superiores* (ver a referência abaixo) menciona uma série de disposições anímicas (cf. p. 153) adequadas ao ser humano moderno, que procura desenvolver-se moralmente a fim de observar consciente e corretamente o mundo espiritual. É interessante notar que uma grande parte do livro (de 154 páginas) trata dessas disposições, sendo expostos muito poucos exercícios de meditação, o que mostra a importância fundamental das primeiras. No entanto, essas recomendações aplicam-se em geral não somente durante um caminho de desenvolvimento interior espiritual, mas a toda a vida. Dessa forma, Steiner assume na modernidade o papel de anunciador semelhante ao que o Batista realizou na virada dos tempos.

Atenção: a edição usada neste texto para a numeração das páginas foi a anterior, na tradução de E. Reiman, São Paulo: Ed. Antroposófica, 4ª ed. 1996; o ajuste das páginas será feito oportunamente.

Para um *workshop* sobre meditação antroposófica, dado conjuntamente com Sonia Setzer em Santos em 2009, compilei disposições anímicas citadas naquele livro, para serem usadas como exemplos de como devemos nos aperfeiçoar. O número inicial levantado foi de 57 disposições e atitudes, o que já era um número surpreendente. No entanto, ao procurar recentemente as páginas de onde elas tinham sido retiradas, para anotá-las aqui, muitas outras foram encontradas, e elas foram aumentando em número, atingindo uma quantidade impressionante. Elas foram ordenadas na seção abaixo 'Disposições anímicas', segundo as páginas em que aparecem no livro traduzido; disposições semelhantes ocorrendo em diversas páginas foram ordenadas pelo número da primeira página em que aparecem. Os capítulos e seções do livro estão anotados, inclusive com seu nome no original, para facilitar a localização dos itens em outras edições; alguns capítulos do livro não contêm itens citados, de modo que seu título foi omitido.

Foi criada uma seção intitulada "Indicações gerais referentes aos exercícios anímicos", para aqueles de caráter geral que não se referem a um exercício específico.

As disposições anímicas foram classificadas, de acordo com meu próprio critério, segundo as atividades anímicas pensar (indicada ao lado dos números das páginas do item com o código P#), sentir (S#) e querer ou agir (Q#). Assim, deve-se entender cada disposição anímica listada como um direcionamento para a autoeducação relativa à atividade anímica associada (pensar, sentir, querer), isto é, respondendo às perguntas "como pensar?", "o que pensar?",

"o que sentir?" etc. Houve uma especial dificuldade quanto ao querer, ou agir, pois a presença de um verbo em um item sugere por si uma ação, o que induziria a classificação em Q#; procurei, nessa classificação, incluir apenas os itens que envolvem realmente a educação do querer. Essas classificações já foram úteis em palestras onde abordo as três atividades anímicas, para mostrar qual deve ser o seu desenvolvimento adequado ao mundo moderno. Sonia A.L. Setzer colaborou com uma cuidadosa revisão das classificações nas atividades anímicas; no entanto, algumas poucas ficaram como eu achava melhor, contrariando sua sugestão. Para localizar, por exemplo, as disposições referentes ao pensar, basta fazer uma busca na página usando como critério a sequência de letras P#; o mesmo para os outros códigos.

A redação dos itens às vezes difere do original, pois foi necessário colocar os textos de forma impessoal e independente do contexto; no entanto, busquei formulações que não alterassem o sentido original. Meus comentários estão entre colchetes, isto é, [e].

É absolutamente essencial estudar no livro o contexto de cada item, para melhor compreendê-lo, apreender sua abrangência e, em vários casos, os resultados a que sua observância conduz. Assim, deve-se considerar este trabalho como uma simples compilação e classificação das recomendações e constatações de Steiner, que visa chamar a atenção para as mesmas e recordá-las, não servindo de modo algum como uma substituição do estudo do livro.

Solicitamos aos leitores que enviem sugestões para melhoria deste texto, como por exemplo, no que diz respeito a itens faltantes, classificações dos itens, agrupamentos possíveis, existência de repetições etc., sempre citando a edição do livro à qual estão se referindo, o número das páginas e dos itens na seção "Disposições anímicas". Nesta, a numeração dos itens é automática, pois daria muito trabalho refazê-la ao eliminar ou inserir algum item; assim, a numeração de vários deles pode variar de uma versão deste texto para outra. Por isso, é importante que quando as sugestões se referirem aos itens numerados, indique-se também que versão deste artigo foi utilizada.

Referência

Steiner, Rudolf. *Como se adquirem conhecimentos dos mundos superiores*. GA (Obra completa) 10. trad. J. Cardoso, 4a ed. São Paulo: Antroposófica, 2023. Original: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*. Basel: Rudolf Steiner Verlag, 1993. Disponível em http://fvn-rs.net/index.php?option=com_content&view=category&id=10:ga-10-wie-erlangt-man-erkenntnisse&Itemid=2. Acesso em 25 de jun. de 2021.

Agradecimentos

A Rogério Y. Santos por algumas valiosas sugestões quanto às disposições anímicas.

A Henrique Hermont Barbosa por uma cuidadosa revisão da redação da Introdução.

DISPOSIÇÕES ANÍMICAS

O conhecimento dos mundos superiores (*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*), p. 15
Condições (*Bedingungen*), p. 15

1. Desenvolver veneração diante da verdade e do conhecimento (pp. 17, 78, S#)
2. Desenvolver o mais profundo sentimento de que existe algo superior ao que se é (p. 17, S#)

3. Desenvolver humildade e modéstia (pp. 18, 127, S#)
4. Reprimir crítica supérflua e desdenhosa (pp. 18, 19, P#)
5. Considerar sempre o lado bom de tudo e de todos [desenvolver positividade] (p. 19, P#)
6. Procurar, no ambiente e nas vivências, tudo o que possa causar admiração e respeito (p. 19, Q#)
7. Sempre respeitar o outro, inclusive nos pensamentos (p. 19, P#, S#)
8. Desenvolver a veneração, o respeito e a devoção, pois são alimentos para a alma, ao passo que desprezo, antipatia e depreciação de valores que merecem reconhecimento produzem paralisia e desaparecimento da atividade cognitiva (p. 21, 78, S#)
9. Não correr de uma impressão a outra no mundo exterior, constantemente em busca de distração (p. 21, S#, Q#)
10. Rica vida interior; aprofundar-se em si próprio em alguns momentos de cada dia, mas neles não tratar de assuntos do próprio "eu" e, sim, deixar ressoar o eco do que o mundo exterior revela (p. 21, P#, Q#)
11. Considerar o prazer como meio de enobrecer-se para o mundo, como um explorador que orienta sobre o mundo; a privação do prazer só é de valia se o corpo não sofrer (pp. 22, 73, P#, S#, Q#)
12. Não aprender a fim de acumular o aprendizado dentro de si mesmo como um tesouro de sabedoria mas, sim, para colocar o aprendizado a serviço do mundo (pp. 22-23, Q#)
13. Tornar toda ideia um ideal (p. 23, P#, Q#)

Calma interior (*Innere Ruhe*), p. 23

14. Governar cada ato, cada palavra, de tal forma que não se atinja o livre arbítrio de qualquer ser humano (p. 23, P#, Q#)
15. Aprender, em momentos de calma interior, a discernir entre o essencial e o supérfluo (p. 24, P#)
16. Recolher-se, por um certo espaço de tempo, da vida cotidiana, a fim de se dedicar a algo inteiramente diferente dos objetos da ocupação diária; a natureza dessa ocupação deverá ser totalmente diferente daquela com que se preenche o resto do dia (p. 24, Q#)
17. Criar momentos de calma interior, desprendendo-se totalmente da vida cotidiana, revendo os próprios sofrimentos, alegrias, preocupações, como se fossem de outra pessoa (pp. 24-26, P#, S#, Q#)
18. O valor de uma introspecção tranquila depende menos daquilo que se contempla, do que o fato de se encontrar, intimamente, a força que tal calma interior desenvolve (p. 25, P#)
19. Cada um pode, mas somente por si próprio, despertar dentro de si o ser humano superior (p. 26, Q#)
20. Manter calma e segurança em situações difíceis da vida (pp. 26, 52, S#, Q#)
21. Não irritar-se, inclusive com ofensas (p. 27, S#, Q#)
22. Ter paciência (a impaciência é paralisante do progresso espiritual) (pp. 27, 42, 64, 92, 121, S#, Q#)
23. Despertar o "soberano interior", que dirigirá as condições do "ser humano exterior" (p. 28, Q#)
24. Desenvolver a faculdade de deixar que as impressões do mundo exterior apenas ajam de uma forma determinada por si próprio (p. 28, P#, S#, Q#)

25. Não importa o que se consegue num determinado tempo, o importante é empenhar-se seriamente na busca (pp. 28, Q#)
26. Confrontar-se energicamente consigo mesmo, com veracidade interior e irrestrita sinceridade para com todos os atos e ações, como se fosse alguém totalmente estranho (p. 28, P#, S#, Q#)
27. Elevar-se ao puramente humano, que nada mais tem a ver com a condição de vida particular (p. 28, P#)
28. Procurar ter pensamentos claros e calmos, não se entregando aos que surgem (pp. 30, 74, 87, P#)
29. Fazer um dedicado estudo daquilo que os pesquisadores espirituais vêm comunicando ao mundo; tomar, como ponto de partida para a meditação, os seus escritos (pp. 30, 39, 43, 108, 153, P#, Q#)
30. A meditação é o caminho que conduz o ser humano à cognição, à contemplação do indestrutível cerne de seu ser, e apenas por meio dela o ser humano poderá chegar a tal contemplação (p. 31, Q#)

Os graus da iniciação (*Die Stufen der Einweihung*), p. 32

31. Um experimentar impaciente, sem seriedade e perseverança, não poderá levar a nada (p. 32, Q#)

A preparação (*Die Vorbereitung*), p. 33

32. Dedicar alternadamente a atenção aos processos de germinar, crescer, florescer e aos de murchar, declinar e perecer (p. 33, P#, Q#)
33. Observar os objetos tão intensa e exatamente quanto possível, para só então entregar-se aos sentimentos que revivem e aos pensamentos que emergem da alma (p. 33, P#, S#, Q#)
34. Ao observar o mundo sensorial, não se perder em reflexões sobre o significado das coisas; dirigir o olhar a esse mundo sem preconceitos, com um senso sadio, com observação aguda e, em seguida, entregar-se aos sentimentos (p. 35, P#, S#, Q#)
35. Compenetrar-se por completo da consciência, e adquirir a inabalável certeza de que sentimentos e pensamentos representam fatos reais; não se permitir, acerca dos semelhantes, pensamentos irreconciliáveis com o mais profundo respeito à dignidade e à liberdade humanas (pp. 35, 50, P#, S#)
36. Evitar um pensamento errado, pois ele pode atuar sobre outros pensamentos de maneira tão devastadora quanto um projétil atirado às cegas para objetos físicos ao atingi-los (p. 35, P#, Q#)
37. Jamais cometer uma ação física visível que se considere absurda (p. 35, P#, Q#)
38. Proibir-se continuamente de fomentar sentimentos e pensamentos impróprios (p. 36, P#, S#, Q#)
39. Ouvir com a alma: prestar atenção ao mundo dos sons, distinguindo os provenientes de objetos inanimados dos de seres animados, procurando vivenciar o interior dos últimos e compartilhando a sua dor ou alegria (p. 36, P#, S#, Q#)
40. Aprender a sensibilizar-se perante toda a natureza (p. 37, S#)
41. Ouvir pessoas de forma inteiramente altruísta, em absoluto silêncio, sem formular julgamento intelectual nem sentimento de agrado ou desagrado, praticando isso em casos isolados, previamente escolhidos (pp. 37-38, P#, S#, Q#)
42. Exercitar a escuta de pensamentos adversos impondo-se um silêncio absoluto a todas as concordâncias e, principalmente, todos os julgamentos desfavoráveis; com isso,

conflui-se com a essência do outro, escutando, através das palavras, o interior da alma do outro (p. 38, P#, S#, Q#)

A iluminação (*Die Erleuchtung*), p. 39

43. Contemplar os seres da natureza, por exemplo comparando uma pedra com um animal (p. 39, P#)
44. Aumentar constantemente a força moral, a candura interior, a capacidade de observação (p. 41, P#, S#)
45. Aumentar continuamente a compaixão para com animais e seres humanos, e sensibilidade para com a beleza da natureza (p. 42, S#)

Controle dos pensamentos e sentimentos (*Kontrolle der Gedanken und Gefühle*), p. 42

46. Conscientizar-se de que no mundo pessoal de sentimentos e pensamentos acham-se latentes os mais elevados mistérios; apenas não são percebidos – isso provém do fato de o ser humano ser constituído de corpo, alma e espírito, no entanto ter consciência apenas do seu corpo (p. 44, P#, S#)
47. O bom senso que distingue verdade de ilusão deve ser cultivado continuamente; ter bom senso em todos os passos da vida (pp. 46, 60, P#)
48. Ao avançar um passo na cognição de verdades ocultas, deve-se fazer, ao mesmo tempo, três para diante no aperfeiçoamento do caráter rumo ao bem (p. 48, P#, Q#)
49. Reconhecer absoluta e integralmente o valor de cada indivíduo, considerando – também em pensamentos e sentimentos – como algo sagrado e intocável o que reside no interior do ser humano; permear-se de um sagrado respeito diante de todo elemento humano, mesmo quando apenas pensado na recordação (p. 50, P#, S#)
50. Encarar calmamente os perigos, desenvolvendo uma natureza corajosa e intrépida frente a eles; querer vencer dificuldades sem hesitar, conscientizando-se de que o medo é inútil, não se deixando dominar por ele e pensar unicamente no que é preciso fazer (p. 51, P#, Q#)
51. Aprender a manter-se interiormente calmo e seguro nas situações difíceis da vida (p. 52, S#, Q#)
52. Criar uma forte confiança nos bons poderes da existência (p. 52, S#)
53. Não exercer ações por vaidade e ganância, constatando que a primeira é inútil, e a segunda é destrutiva (p. 52, P#, S#, Q#)
54. Não desanimar frente a um insucesso (p. 52, S#, Q#)
55. Esforçar-se, sempre de novo, por alcançar o espírito, capaz de elevar e sustentar, não obstante quantas vezes seu elemento terreno se tenha demonstrado impotente e fraco (p. 53, Q#)

A iniciação (*Die Einweihung*), p. 54

56. Não desprezar nenhum dever da vida comum, sob o pretexto de viver em mundos superiores (p. 57, Q#)
57. Seguir princípios e ideais elevados, com prejuízo dos caprichos e impulsos pessoais (p. 59, P#, Q#)
58. Desenvolver autodomínio na vida cotidiana (p. 59, Q#)
59. Desenvolver juízo sadio e seguro (p. 59, 107, P#)

60. Refrear imediatamente um pensamento, opinião ou inclinação se o pensar lógico assim o ordenar (p. 60, P#, Q#)
61. Não deixar o pensar ser levado por fantasmagorias e superstições, não se deixar iludir por quimeras e ilusões (p. 60, P#)
62. Evitar todos os preconceitos (pp. 60, 67, P#)
63. Atender à inspiração do espírito em todas as coisas, demonstrando presença de espírito (p. 61, P#, Q#)
64. A fim de não ficar inativo, não se perder a si próprio, pois só dentro de si mesmo poderá encontrar o único ponto firme (p. 61, Q#)
65. Desenvolver a presença de espírito, agindo com prontidão em situações de emergência (p. 61, Q#)
66. Colocar a serviço do mundo os mistérios revelados a si próprio, na medida do possível (p. 62, Q#)
67. Julgar cada nova experiência a partir dela, livre de todo passado (p. 63, P#, Q#)

Considerações de ordem prática (*praktische Gesichtspunkte*), p. 64

68. Introduzir nos sentimentos e pensamentos disposições como a natureza as introduziu nas funções corporais; aprender a respirar, ver etc. com a alma, ouvir, falar etc. com o espírito (p. 64, P#, S#)
69. Satisfação com o mais insignificante passo dado (p. 64, S#)
70. Aguardar calmamente, até ser considerado, por potências superiores, digno de uma determinada iluminação (p. 65, S#, Q#)
71. Não cobiçar vivências superiores (p. 65, S#, Q#)
72. Ser verdadeiro, não se deixar enganar em relação a si próprio, examinar os próprios defeitos, fraquezas e insuficiência, sem desculpá-los perante si mesmo (p. 65-66, P#, Q#)
73. Não ter curiosidade desnecessária, só perguntar o que serve ao aperfeiçoamento pessoal a serviço da evolução (pp. 66, 73, P#, Q#)
74. Não desejar de forma alguma enquanto não se tiver reconhecido o que é verdadeiro num domínio (p. 66, P#, S#)
75. Não se deixar encolerizar (p. 67, S#, Q#)
76. Não discriminar pessoas por raça, classe, etnia, religião, nacionalidade (pp. 67-68, P#, Q#)
77. Não dizer nada antes de purificá-lo com os pensamentos (p. 68, P#, Q#)
78. Se alguém diz algo, esforçar-se para levar mais em conta a opinião, o sentimento, e até mesmo o preconceito do outro, do que o que se tem a dizer, sem renunciar à própria opinião (p. 68, P#, Q#)
79. Contribuir para que o outro encontre o verdadeiro a partir de si próprio (p. 68, Q#)
80. Desenvolver brandura em oposição à aspereza (p. 68, S#, Q#)
81. Ficar atento às sutilezas da vida anímica circundante, mantendo silêncio nas próprias emoções (p. 69, P#, S#, Q#)
82. Não atrair algo dos mundos superiores por meio da própria arbitrariedade (p. 69, Q#)
83. Conscientizar-se de que não há outros obstáculos senão aqueles que cada um coloca no caminho e que também cada um pode evitar (p. 69, P#)
84. Não se exercitar animicamente em ambientes plenos de interesses egoísticos (p. 70, Q#)
85. Fazer de vez em quando da calma, dignidade e encanto da natureza o próprio meio ambiente (p. 70, Q#)

As condições para a disciplina oculta (*Die Bedingungen zur Geheimschulung*), p. 72

86. Não almejar vivências superiores sem seguir as condições especiais da disciplina oculta, pois nada será conseguido (p. 72, Q#)
87. Dedicar a atenção para aprimorar a saúde corpórea, sentimental e mental; só de uma pessoa sadia pode emanar conhecimento sadio; uma pessoa carente de saúde deve ter vontade de viver de modo sadio (p. 73, P#, S#, Q#)
88. Colocar qualquer trabalho em função da humanidade; jamais pensar "esse trabalho não me é digno; fui destinado para algo melhor" (p. 74, P#, Q#)
89. Nada deve estar mais distante do que a inclinação ao fantástico, a excitação, o nervosismo, a exaltação e o fanatismo (p. 74, S#, Q#)
90. Evitar, no julgar e no sentir, todo elemento exagerado e unilateral (p. 74, P#, S#)
91. Sentir-se como um membro de toda a vida (p. 74, S#)
92. Sentir-se corresponsável por tudo o que acontece (p. 74, S#)
93. Não fazer um juízo de como os seres humanos deveriam ser; trabalhar nas profundezas, e não na superfície (p. 75, P#)
94. Conscientizar-se de que pensamentos e sentimentos têm tanta importância para o mundo quanto os atos (p. 75, P#)
95. Conscientizar-se de que é tão pernicioso odiar o semelhante quanto se nele se estivesse batendo (p.75, P#)
96. Adquirir a concepção de que a verdadeira entidade do ser humano não reside no mundo exterior, mas no interior (p. 76, P#)
97. Encontrar o verdadeiro equilíbrio entre o que as condições exteriores ordenam e aquilo que se reconhece como certo para a própria conduta (p. 76, P#, S#)
98. O reconhecimento para a verdade tem que ser procurado unicamente na voz da pura alma em busca de conhecimento (p. 76, P#)
99. Aprender do meio ambiente tanto quanto possível, a fim de descobrir o que é conveniente e útil a ele (p. 76, P#)
100. Uma vez tomada uma decisão, perseverar no seu cumprimento, a não ser pela convicção de que se incorreu num equívoco (pp. 76, 90, Q#)
101. Ter amor à ação e ao trabalho, e não ao êxito (pp. 76, 78, S#)
102. Ter sentimento de gratidão por tudo o que vem ao ser humano (p. 77, S#)
103. Compreender a vida incessantemente no sentido em que as condições o exigem (p. 77, P#)
104. Dar à vida um caráter uniforme (p. 77, Q#)
105. Consolidar todo o aspirar pela verdade na confiança e no verdadeiro amor à humanidade (p. 78, P#, S#)
106. Ter amor aos seres humanos e a todos os outros seres (p. 78); algo que não se ama não pode se revelar (p. 77, S#)
107. Só destruir se a partir da destruição se for capaz de promover vida nova (p. 78, Q#)
108. Procurar no mal as facetas pelas quais se possa convertê-lo em bem; conscientizar-se de que o melhor combate ao mau e ao imperfeito consiste em criar o bom e o perfeito (p. 78, P#)
109. Na obtenção de cognição, tudo se deve não ao obstinado critério pessoal, mas à serena escuta e assimilação (p. 79, Q#)
110. Se não se compreende algo, é melhor abster-se de julgar, ao invés de condenar (p. 79, P#, Q#)

111. Conscientizar-se de que quanto às verdades e às vidas superiores existe uma só opinião, e de que cada pessoa pode e deve encontrá-la por si (p. 79, P#)
112. Permeiar-se inteiramente da vontade de aprender com a vida, ser sempre um aprendiz e ter alegria e dedicação ao que se aprende (pp. 79, 85, S#, Q#)
113. Conscientizar-se de que uma verdadeira ciência do espírito não impõe nenhuma verdade e não promulga nenhum dogma; indica, porém, um caminho (p. 79-80, P#)

Sobre alguns efeitos da iniciação (*Über einige Wirkungen der Einweihung*), p. 81

114. Quem se dedica ao desenvolvimento superior deve fazê-lo sempre em plena consciência; não praticar nada sem conhecer os possíveis efeitos (p. 80, P#, Q#)
115. Atentar às representações mentais; cada uma deve ganhar importância, e deve ser um espelho do mundo [o "pensamento correto" do caminho óctuplo do Buda] (p. 84, P#)
116. Tomar decisões somente a partir de deliberações conscientes e fundamentadas ["juízo correto"] (p. 84, P#)
117. Estabelecer objetivos de acordo com grandes deveres humanos (p. 84, P#)
118. Só falar o que tiver sentido e importância, jamais pronunciar algo infundado ["palavra correta"] (p. 84, P#, Q#)
119. Organizar o agir de modo que ele esteja de acordo com o ambiente e as pessoas ["ação correta"] (p. 84, Q#)
120. Procurar viver de conformidade com as leis da natureza e do espírito ["vida correta"] (p. 85, Q#)
121. Evitar ultrapassar as próprias forças, não deixando de fazer o que estiver dentro delas ["aspiração correta"] (p. 85, Q#)
122. Ter a aspiração de desempenhar cada vez melhor as obrigações (p. 85, Q#)
123. Aprender com a vida o mais possível ["aprendizado correto"] (p. 85, Q#)
124. Efetuar, de tempo em tempo, uma autoanálise, observar os próprios conhecimentos, deveres, objetivo na vida etc. ["autocontemplação correta"] (p. 85, P#, Q#)
125. Não pensar ou falar algo inverídico (p. 86, P#, Q#)
126. Tornar-se pessoa acessível e de pensamentos e fala claros (p. 87, P#, Q#)
127. Dominar o curso dos pensamentos ["controle do pensamento", dos 6 "exercícios colaterais" para a meditação, apresentados nesse livro com algumas diferenças em relação à formulação usual] (p. 89, P#, Q#)
128. Ao se deparar com pensamentos destituídos de lógica, deve-se imediatamente imaginar a forma lógica que lhes correspondem; não se retirar de um meio ambiente carente de lógica, e nem sentir-se impelido a imediatamente corrigir nele toda essa carência; tentar dar, no íntimo, uma direção lógica aos pensamentos que se precipitam de fora (pp. 89-90, P#, Q#)
129. Pôr consequência lógica nas ações; se algo é feito, organizar de acordo com isso a ação posterior, para que seja sua consequência lógica ["controle das ações"] (p. 90, Q#)
130. Educar-se para a perseverança, não se desviando de um objetivo proposto, enquanto considerá-lo correto ["perseverança"] (pp. 90, 76, Q#)
131. Ser tolerante perante seres humanos, outros seres e fatos; suprimir crítica desnecessária perante imperfeições, maldades e inferioridades, procurando compreender ["positividade"] (p. 90, P#, S#, Q#)
132. Ao se defrontar com uma adversidade, não incorrer em um julgar depreciativo, mas aceitar o necessário tentando converter, dentro do limite das forças, o caso em bem (p. 90, P#, Q#)

133. Ter imparcialidade perante os aspectos da vida; estar disposto sempre a submeter a própria opinião a um novo exame e retificá-la ["imparcialidade"] (p. 90, P#)
134. Manter-se sensível a tudo o que vem ao encontro de si (p. 90, S#)
135. Banir timidez e ceticismo (pp. 90-91, S#)
136. Atingir um equilíbrio de vida, não oscilando entre regozijos e desesperos ["moderação, serenidade"] (p. 91, S#, Q#)
137. Aprender a dominar, de forma consciente, as próprias impressões sensoriais, não acolhendo as que não se queira acolher; evitar todo olhar e ouvir distraídos e vagos, existindo unicamente aquilo a que dirigir ouvido e olhar (pp. 92, P#, Q#)
138. Tentar combater uma antipatia a alguma coisa, conhecendo-a melhor (p. 94, S#, Q#)
139. A vida anímica terá de vir a ser uma vida permeada de atenção, afastando-se do que não se deseja dedicar atenção (p. 94, P#)
140. Aspirar a um perfeito domínio do próprio ser total, de forma a estabelecer uma completa harmonia entre corpo, alma e espírito (p. 95, P#)
141. Não ser impelido a apetites e paixões incompatíveis com um pensar puro e nobre (p. 95, S#, Q#)
142. O dever não deverá ser considerado como algo a se ser submetido a contragosto, mas, sim, como algo que se realiza por amor, mantendo a liberdade da alma e o equilíbrio entre sensorialidade e espiritualidade (p. 95, S#)
143. Paixões devem ser purificadas a ponto de estarem voltadas sempre para o que é correto, sem necessidade de serem refreadas; virtudes devem tornar-se hábitos (pp. 95, 101, S#)
144. Em determinadas circunstâncias, uma renúncia sensata representa um êxito muito maior do que a aspiração por algo que, sob as condições impostas, é inatingível (p. 95, Q#)
145. Não se tornar um sonhador, manter o chão firme sob os pés (p. 99, P#)
146. Discernir mentalmente entre verdade e aparência, entre verdade e mera opinião (p. 101, P#)
147. Ter amor à liberdade interior (p. 101, S#)
148. Ante cada coisa que se defronta, discernir inteira e espontaneamente entre o não essencial e o que tem importância (p. 101, P#)
149. Ter consciência de que a menor ação pesa no grande governo cósmico (p. 102, P#)
150. Libertar-se de tudo o que só se relaciona com as faculdades da própria natureza pessoal (p. 102, Q#)
151. Conscientizar-se de que se aperfeiçoar não é egoísmo (p. 103, P#)
152. Um conhecimento e uma análise sólidos da entidade própria é que dá acesso seguro ao mundo superior (p. 106, P#)
153. Ninguém é capaz de dar à luz um "eu superior", se não vive e pensa sadicamente no mundo físico (pp. 108, 132, P#)

Modificações na vida onírica do discípulo (*Veränderungen im Traumleben des Geheimschülers*), p. 111

154. Compenetrar-se da ideia e do vivo sentimento de que o corpo físico e o que se chama comumente de "eu" são apenas mais dois instrumentos do "eu superior" (p. 113, P#, S#)
155. A consciência superior não deve empobrecer a vida no mundo físico, mas enriquecê-la (p. 114, Q#)

156. Compenetrar-se de que a todas as coisas sensoriais que circundam o ser humano também pertencem forças [não físicas] afins com as humanas (p. 115, P#)

A cisão da personalidade durante a disciplina espiritual (*Die Spaltung der Persönlichkeit während der Geistesschulung*) (p. 125)

157. Nenhuma desarmonia deve surgir entre as vivências superiores e os acontecimentos e exigências da vida cotidiana; não se subtrair das tarefas da Terra e fugir para um outro mundo (p. 127, Q#)

158. A missão do ser humano deve ser inteiramente buscada nesta Terra (p. 127, Q#)

159. Somente por depender a Terra sensorial do mundo espiritual, por realmente só ser possível atuar na Terra participando-se dos mundos onde estão ocultas as potências criadoras, é que se deve querer ascender a eles (p. 127, Q#)

160. Uma vida "normal" existe somente quando nela se nota uma associação harmônica entre pensar, sentir e querer; manter em todas as circunstâncias um equilíbrio entre pensar, sentir e querer; um pensar predominante leva a uma contemplação hostil à vida, introvertida; um sentimento predominante pode levar a uma natureza inclinada ao misticismo e à religiosidade a um êxtase arrebatador religioso, ou uma pessoa inclinada à veneração a uma dependência ilimitada; uma vontade predominante segue seus próprios caminhos desenfreados, podendo levar a pessoa a tornar-se despótica (pp. 128, 130, 131, P#, S#, Q#)

161. Procurar tudo o que corresponda às próprias forças e que garanta uma convivência serena e harmoniosa com o meio ambiente, devendo-se evitar tudo o que prejudique essa harmonia trazendo agitação e precipitação na vida (p. 132, P#, Q#)

162. Cuidar para que a disposição da alma, as intenções, os pensamentos e a saúde corpórea não estejam expostos a constantes oscilações (p. 132, P#, Q#)

163. Não desleixar-se em nada que assegure o domínio sobre todo o próprio ser (p. 132, Q#)

O guardião do limiar (*Der Hüter der Schwelle*)

164. No desenvolvimento espiritual, cada ampliação do horizonte coloca, também, incondicionalmente, deveres ampliados (p. 139, Q#)

Vida e morte – o grande guardião do limiar (*Leben und Tod – der grosse Hüter der Schwelle*), p. 141

165. Conscientizar-se de que se veio ao mundo a fim de adquirir qualidades que não poderiam ser adquiridas em nenhum outro mundo (p. 141, P#)

166. Somente se poderá vir um dia a ser um colaborador útil num outro mundo se, no sensorial visível, forem adquiridas todas as qualidades necessárias para tanto (p. 141, P#, S#, Q#)

167. Sem as vivências na realidade visível estar-se-ia totalmente impotente na invisível; não se pode nascer para o mundo espiritual com olhos espirituais não os tendo plasmado no plano sensorial (p. 142, Q#)

168. Conscientizar-se de que a morte nada mais é senão a expressão do fato de o universo suprassensorial de outrora haver chegado a um ponto no qual não se pode mais avançar por si próprio (p. 143, P#)

Posfácio à última edição do autor (*Nachwort zum achten bis elften tausend*), p. 149

169. Quem vivência, com sua alma, a pura e autônoma vida de pensamentos, chega a saber que, sempre que na vida anímica reina o pensar, na medida em que esse pensar permeia outras funções anímicas o ser humano está envolvido numa atividade em que seu corpo não participa (p. 149, P#)
170. É possível dissociar da esfera da vida anímica algo que somente consiste em pensamentos puros, autônomos, dos quais foi desligado tudo o que se origina de percepção ou de vida interior corporalmente condicionada (p. 150, P#, Q#)
171. Não cair em vivência visionária e nas manifestações mediúnicas, pois nelas o indivíduo entra em completa dependência de seu corpo, excluindo de sua vida anímica aquilo que na percepção e no querer o torna independente do corpo; na vivência do suprassensorial referida neste livro, a evolução da vivência anímica segue justamente a direção oposta à da visionária ou da mediúnica, pois a alma se torna progressivamente menos dependente do corpo do que é o caso nas vidas da percepção e da vontade (p. 151, Q#)
172. Deve-se compreender o vivenciar do pensar puro em plena lucidez (p. 151, P#)
173. Ao se dizer que o discípulo necessita de instrução pessoal, considere-se isso de forma que esse próprio livro seja tal instrução; assim, o livro ocupa o lugar da antiga instrução oral; seria errado imaginar que existam assuntos essenciais [para o desenvolvimento pessoal] não contidos neste livro (p. 153, P#, Q#)

INDICAÇÕES GERAIS REFERENTES AOS EXERCÍCIOS ANÍMICOS

1. Cada um pode, mas somente por si próprio, despertar dentro de si o ser humano superior (p. 26)
2. Elevar-se ao puramente humano, que nada mais tem a ver com a condição de vida particular (p. 28)
3. Fazer um dedicado estudo daquilo que os pesquisadores espirituais vêm comunicando ao mundo; tomar, como ponto de partida para a meditação, os seus escritos (pp. 30, 39, 43, 108, 153)
4. A meditação é o caminho que conduz o ser humano à cognição, à contemplação do indestrutível cerne de seu ser, e apenas por meio dela o ser humano poderá chegar a tal contemplação (p. 31)
5. Um experimentar impaciente, sem seriedade e perseverança, não poderá levar a nada (p. 32)
6. Dedicar alternadamente a atenção aos processos de germinar, crescer, florescer e aos de murchar, declinar e perecer (p. 33)
7. Observar os objetos tão intensa e exatamente quanto possível, para só então entregar-se aos sentimentos que revivem e aos pensamentos que emergem da alma (p. 33)
8. Esforçar-se, sempre de novo, por alcançar o espírito, capaz de elevar e sustentar, não obstante quantas vezes seu elemento terreno se tenha demonstrado impotente e fraco (p. 53)
9. Atender à inspiração do espírito em todas as coisas, demonstrando presença de espírito (p. 61)

10. O reconhecimento para a verdade tem que ser procurado unicamente na voz da pura alma em busca de conhecimento (p. 76)
11. Consolidar todo o aspirar pela verdade na confiança e no verdadeiro amor à humanidade (p. 78)
12. Conscientizar-se de que uma verdadeira ciência do espírito não impõe nenhuma verdade e não promulga nenhum dogma; indica, porém, um caminho (p. 79-80)
13. Quem se dedica ao desenvolvimento superior deve fazê-lo sempre em plena consciência; não praticar nada sem conhecer os possíveis efeitos (p. 80)
14. Aspirar a um perfeito domínio do próprio ser total, de forma a estabelecer uma completa harmonia entre corpo, alma e espírito (p. 95)
15. Uma renúncia sensata representa, em determinadas circunstâncias, um êxito muito maior do que a aspiração por algo que, sob as condições impostas, é inatingível (p. 95)
16. Conscientizar-se de que se aperfeiçoar não é egoísmo (p. 103)
17. Um conhecimento e uma análise sólidos da entidade própria é que dá acesso seguro ao mundo superior (p. 106)
18. Ninguém é capaz de dar à luz um eu superior, se não vive e pensa sadiamente no mundo físico (p. 108, 132)
19. A consciência superior não deve empobrecer a vida no mundo físico, mas enriquecê-la (p. 114)
20. Compenetrar-se de que a todas as coisas sensoriais que circundam o ser humano também pertencem forças [não físicas] afins com as humanas (p. 115)
21. Nenhuma desarmonia deve surgir entre as vivências superiores e os acontecimentos e exigências da vida cotidiana; não se subtrair das tarefas da Terra e fugir para um outro mundo (p. 127)
22. A missão do ser humano deve ser inteiramente buscada nesta Terra (p. 127)
23. Somente por depender a Terra sensorial do mundo espiritual, por realmente só ser possível atuar na Terra participando-se dos mundos onde estão ocultas as potências criadoras, é que se deve querer ascender a eles (p. 127)
24. No desenvolvimento espiritual, cada ampliação do horizonte coloca, também, incondicionalmente, deveres ampliados (p. 139)
25. Somente se poderá vir um dia a ser um colaborador útil num outro mundo se, no sensorial visível, forem adquiridas todas as qualidades necessárias para tanto (p. 141)
26. Sem as vivências na realidade visível estar-se-ia totalmente impotente na invisível; não se pode nascer para o mundo espiritual com olhos espirituais não os tendo plasmado no plano sensorial (p. 142)
27. Quem vivência, com sua alma, a pura e autônoma vida de pensamentos, chega a saber que, sempre que na vida anímica reina o pensar, na medida em que esse pensar permeia outras funções anímicas o ser humano está envolvido numa atividade em que seu corpo não participa (p. 149)
28. É possível dissociar da esfera da vida anímica algo que somente consiste em pensamentos puros, autônomos, dos quais foi desligado tudo o que se origina de percepção ou de vida interior corporalmente condicionada (p. 150)
29. Não cair em vivência visionária e nas manifestações mediúnicas, pois nelas o indivíduo entra em completa dependência de seu corpo, excluindo de sua vida anímica aquilo que na percepção e no querer o torna independente do corpo; na vivência do suprassensorial referida neste livro, a evolução da vivência anímica segue justamente a direção oposta à da visionária ou da mediúnica, pois a alma se torna progressivamente menos dependente do corpo do que é o caso nas vidas da percepção e da vontade (p. 151)
30. Deve-se compreender o vivenciar do pensar puro em plena lucidez (p. 151)

31. Ao se dizer que o discípulo necessita de instrução pessoal, considere-se isso de forma que esse próprio livro seja tal instrução; assim, o livro ocupa o lugar da antiga instrução oral; seria errado imaginar que existam assuntos essenciais [para o desenvolvimento pessoal] não contidos neste livro (p. 153)