

## Concepto y práctica de la meditación de Rudolf Steiner

Por Andrés Piñán

Podemos atribuir a Rudolf Steiner (1861-1925) el mérito de haber sido el primero, a principios del siglo XX, en introducir y tratar el tema de la meditación en el intelectualizado mundo de Occidente, situándolo en el centro de los esfuerzos humanos en la senda de la búsqueda espiritual.

Los caminos de la concentración y la meditación, recorridos de forma apropiada, son los medios para transformar las facultades anímicas del pensamiento, sentimiento y voluntad, con lo que se le abren al ser humano nuevas posibilidades de experiencias y acceso a realidades suprasensibles.



Para Steiner se llega al conocimiento a través de la actividad del pensar, en donde reside un órgano germinal de percepción interior, y no a través de nuestras percepciones sensorias. No podemos conocer si no tenemos una idea clara de lo que percibimos y establecemos relaciones entre los hechos observados, lo cual sólo podemos hacerlo mediante nuestro pensamiento, y dado que éste viene enturbiado por las impresiones de los sentidos, debemos separarlo de dichas impresiones sensoriales.

Con nuestra conciencia normal de vigilia, que está estrechamente unida a nuestra corporalidad, no se puede penetrar realmente en los mundos espirituales, ya que esto requiere poder tener experiencias al margen del cuerpo, un pensar libre que no esté ligado a los sentidos. ¿Es esto posible?. Al dormirnos y quedarnos inconscientes estamos relativamente fuera del cuerpo, y con los sueños ya podemos intuir que existen otras formas de conciencia distintas a las de la vigilia. Con la muerte y destrucción del cerebro la conciencia debe transformarse para que sean posibles nuevas percepciones (suprasensibles) al margen del cuerpo.

El camino marcado por Rudolf Steiner busca intensificar la conciencia fortaleciendo el pensar, de forma que éste pueda independizarse del cuerpo físico, que el paso a lo suprasensible pueda ser un proceso consciente. Por consiguiente, en la disciplina mental aconsejada por Steiner se intenta lograr el fortalecimiento anímico de la vida mental aislando el pensamiento de todo el proceso respiratorio e incluso de toda atadura corporal. ( Señala el peligro que para el hombre contemporáneo supone el efectuar ejercicios con los que se altere el ritmo respiratorio , ya que pueden ocasionar graves alteraciones de la personalidad.)



A diferencia de otros tipos de meditaciones, en las que el objetivo es el logro de una progresiva beatitud y experimentar la existencia como felicidad, evitando el pensamiento consciente para penetrar en la profundidad del ser, Steiner propugna "el fortalecimiento del pensamiento consciente, para que la conciencia expandida ilumine la oscuridad del ser". Ante meditaciones que descansan en la "pasividad espiritual, dejando vagar el espíritu", con el consiguiente debilitamiento de la autoconciencia y en contra del desenvolvimiento autónomo del ser espiritual del hombre, aboga por el

pensar como actividad que tiene que realizar el Yo. " En el pensar el Yo se experimenta a si mismo, experimenta su existencia espiritual".

¿Qué motivos podemos tener para practicar la Meditación?. Según Steiner, mediante el trabajo meditativo que conduce a la senda del conocimiento espiritual, se anticipan experiencias que, de otra forma, sólo se vivirían tras la muerte o en futuras reencarnaciones, lo que permite llevar los frutos de anteriores etapas de desarrollo, pero en forma individual elaboradas por el Yo. De ahí la importancia de que el ser humano se vincule conscientemente con su propio destino , ya que así podrá participar activamente, tras pasar el umbral de la muerte, colaborando en el mundo espiritual y ayudando a las Jerarquías en su actuación sobre la totalidad de la evolución humana.

El mundo que percibimos con nuestros sentidos es un reflejo del invisible mundo espiritual , en el que residen las auténticas fuerzas que lo gobiernan. Por medio de la meditación podemos desarrollar nuestro propio potencial espiritual. Al margen de los motivos egoístas que pudiéramos tener para obtener satisfacción o engrandecimiento mediante la práctica de la meditación, el único motivo válido es el deseo de servir mas eficientemente a la evolución de la humanidad y del mundo que nos rodea , y en definitiva ayudar al mundo espiritual a través del amor. Se puede servir a la humanidad efectuando trabajos remunerados que la sociedad valora y necesita, o mediante trabajos de voluntariado, ayuda social, etc. A este respecto Steiner resaltó que "lo verdaderamente importante no es el servicio externo inmediato que la sociedad necesita, por muy valioso y necesario que éste sea, sino especialmente el servicio a las necesidades mas profundas, al mundo como totalidad, incluso al mundo espiritual, en el que tenemos nuestro verdadero hogar". La única recompensa a este servicio es la de adquirir todavía mayores responsabilidades: la compensación por el amor entregado a la humanidad y al mundo será la de ser capaces de dar aún mas.



¿Es posible, hoy día, aprender a meditar sin la guía de un maestro?. ¿ Es posible enseñar a meditar de modo que la libertad e independencia del ser humano no se vean restringidas, sino incrementadas?. Steiner afirmó que no es necesaria la presencia de un maestro. Marcó una senda práctica con base en la libertad individual, una guía suave en el mundo de la meditación, como camino para lograr una mayor libertad y autonomía para toda la humanidad moderna. La educación de la propia razón produce el mejor de los maestros. Se cede al discípulo el control de los ejercicios, lo que requiere que éste sea escrupulosamente honesto consigo mismo para no perderse en ilusiones de supuesto progreso. En este sentido, el desarrollo de la conciencia individual es un requisito previo para el conocimiento espiritual.

La meditación, para Steiner, nos puede conducir gradualmente hacia una conciencia del mundo espiritual, mundo que nos está vedado a nuestra conciencia normal de vigilia ya que no podríamos soportarlo sin la debida preparación , sin el desarrollo de las necesarias cualidades de energía interior y perfeccionamiento. Se nos advierte que lo que vamos a encontrar en el camino de la experiencia meditativa es algo muy sutil, muy diferente a las impresiones de los sentidos. No debemos hacernos una idea preconcebida del mundo del espíritu. La experiencia espiritual NO son visiones, sueños, fantasías o experiencias ilusorias propias del subconsciente. Al utilizarse modos de expresión copiados del lenguaje del mundo sensorio, pueden fácilmente equivocarnos. Steiner afirma que "el mundo espiritual es de la misma sustancia de la que están hechos los pensamientos", por ello la meditación debe estar

relacionada con los pensamientos y así puede conducirnos a la conciencia de dicho mundo. Para él, la verdadera meditación consiste en que el Yo emprenda una actitud pensante totalmente lúcida basándose en ciertas representaciones, con lo que se produce un especial estado de ánimo que va abriendo, poco a poco, los órganos de percepción suprasensibles.

El pensar no es solo el desarrollo del poder mental, sino que encierra una esencia cósmica. Las impresiones y sensaciones que tenemos las hemos de comprender mediante nuestro pensar. Perderíamos toda certidumbre vital sin la confianza natural que tenemos en nuestro sano juicio con el que esclarecemos la naturaleza de cualquier asunto. Con rigor y precisión en el pensar podemos ver la luz ante cualquier situación de la vida.

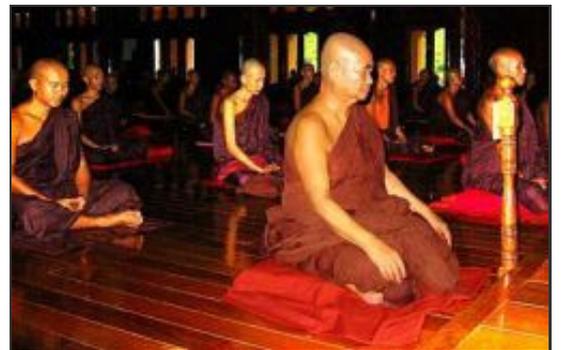
En "El umbral del mundo espiritual" Steiner pone un ejemplo de meditación basado en la naturaleza del pensar:

" ¿Qué soy yo en la corriente infinita del suceder universal, con mi sentir, mis deseos y mi voluntad, algo que en el fondo solo me afecta a mí?. El pensar relacionado con este suceder universal te acoge a ti y a tu alma; tu vives en este acontecer si permites que su esencia se introduzca en tu pensamiento. No solo pienso yo, sino que algo se está pensando dentro de mí, mi alma es simple escenario donde el mundo se despliega como pensamiento, pensando me siento uno con la corriente del suceder universal."

La concentración repetitiva en estos pensamientos vigoriza energías anímicas que se convierten en órganos perceptores de lo espiritual y sus verdades, según Steiner.

Por consiguiente, el correcto procedimiento meditativo debe basarse, primero en un pensamiento comprensible acorde con la vida y el conocimiento ordinario, y después en su ahondamiento repetidas veces ,unificándose con él.

No obstante, Rudolf Steiner advirtió de los peligros que pueden derivarse de la transformación de la conciencia humana a través del proceso de interiorización producida por la meditación, sin el robustecimiento de las fuerzas morales del ser humano ( véase su libro "Como se adquiere el conocimiento de los mundos superiores"). Considerando la trascendencia que puede tener la Meditación, cabe preguntarse si estamos preparados para practicarla. En este sentido, afirma que no se logrará nada valioso con su práctica, que no será efectiva, e incluso puede ser dañina, si no hay la debida preparación previa. Para ello, Steiner, eminentemente práctico, diseñó seis ejercicios preparatorios básicos o introductorios, sencillos pero no fáciles, con el objetivo de purificar el alma y fortalecer la salud anímica del hombre, previos al proceso meditativo.



En la búsqueda de los caminos espirituales es necesaria la adquisición de ciertas cualidades, en especial la concentración y pensar con claridad, en la educación de la voluntad y en el dominio de nuestras emociones. La ejercitación de estas cualidades dotan al alma de firmeza, seguridad y equilibrio, necesarios para el desarrollo del Yo superior.

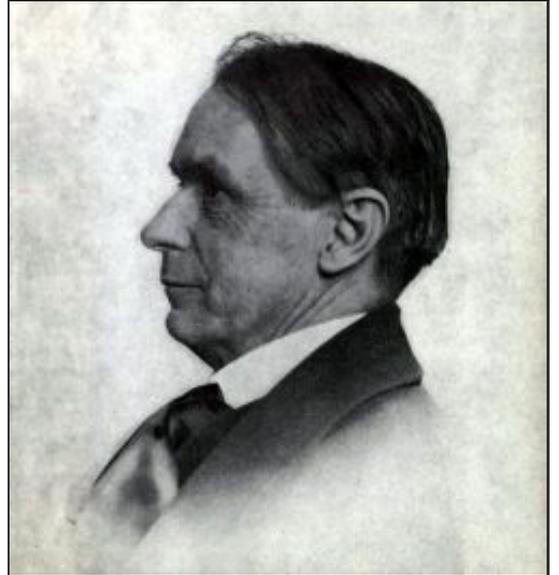
Se puede llegar a algún tipo de vivencia y clarividencia suprasensible a través de experiencias místicas, estados de trance y éxtasis, espiritismo y mediumnismo, etc, en los que se aparta al Yo y se lo abandona a estados de relajación y desvinculación

del cuerpo, sin el control del poder de un juicio claro. Sin embargo, para Steiner, lo importante es mantener la autoconciencia como centro de la individualidad en el camino de la vida espiritual, basado en un pensar claro, racional e independiente y en el profundizar en la visión del mundo.

## **DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS EJERCICIOS PREPARATORIOS PARA LA MEDITACIÓN**

Como hemos visto anteriormente, el lanzarse a la meditación sin la debida preparación puede ocasionar serios peligros psicológicos, como pueden ser el mezclar la realidad con la fantasía, la falta de discernimiento entre la verdad y el error, la confusión y pérdida de la capacidad de saber guiar la propia vida, la falta de arraigo, el caer en todo tipo de obsesiones y fobias, o en el exceso de orgullo, intolerancia, prejuicios y supersticiones, etc.

Steiner estableció normas para fortalecer el carácter del aspirante en sus aspectos positivos evitando los posibles peligros citados anteriormente. Es algo muy serio con lo que no se debe jugar ni ser tomado a la ligera. Con la meditación se están liberando auténticas energías poderosas y por ello el trabajo meditativo debe ser cuidadoso y sistemático.



Los ejercicios preparatorios, que se detallan a continuación, deben practicarse regularmente, siguiendo el orden establecido:

- Dominio de los pensamientos.
- Dominio de la acciones(voluntad)
- Control de emociones y sentimientos(ecuanimidad)
- Cultivo del positivismo y tolerancia
- Apertura y receptividad
- Armonía y perseverancia.

Se comienza por practicar a diario el primer ejercicio hasta que sintamos cierto dominio del mismo ( al menos durante un mes ). Después, siguiendo ejercitando el primer, se empieza con el segundo durante otro mes. Tras cierto dominio de los dos primeros, se comienza con el tercero, al mismo tiempo que se siguen ejercitando los dos anteriores, y así sucesivamente. Realizados correctamente serán una fuente de energía interior. Al cabo de seis meses de practicarlos, en general, estaremos listos para practicar la meditación.

## **DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS**

### **1.-Dominio del Pensamiento**

Ejercicio a realizar a diario, preferentemente a la misma hora. El propósito es ejercitar el dominio del pensar, la adquisición de un modo de pensar perfectamente claro y la concentración, evitando toda asociación mental involuntaria. Hay que ser capaz de evitar, aunque solo sea durante cinco minutos al día, el "hormigueo confuso

de los pensamientos". Para ello, por propia voluntad y durante el tiempo elegido, se escoge un concepto o pensamiento sencillo (por ej. el concepto silla) y partiendo de él se vinculará todo lo que se nos ocurra, sin desviarnos del mismo ( su utilidad, el proceso de fabricación, tipos y formas diferentes de sillas, materiales que se utilizan, etc.) manteniéndolo con viveza en el alma durante todo el tiempo que dure el ejercicio.

El propósito de este ejercicio es aprender a mantener continuamente los pensamientos a voluntad durante un tiempo fijado. Lo que importa es "estimular el autónomo poder mental", para lo cual es mejor escoger un pensamiento de poco interés e importancia, con objeto de que no pueda arrastrar por si mismo el pensar.



Con este ejercicio, practicado correctamente, adquirimos un sentimiento de seguridad y firmeza mental, aprendiendo a cultivar un sentimiento de pensar claro y firme por propia experiencia personal, un pensar objetivo y controlable, evitando el dejar vagar al azar los pensamientos que continuamente acuden a nuestra mente.

## 2.-Dominio de las acciones(voluntad).

Steiner afirma que el alma del discípulo en el camino espiritual no solo debe dominar su pensamiento, sino también su voluntad, sus actuaciones. Debe acostumbrarse a obedecer a sus propios mandatos y no desear lo ilusorio.

Normalmente actuamos casi inconscientemente. Tenemos una vaga idea de lo que hacemos , influidos por causas externas e internas, sin prestar la debida atención a lo que hacemos.

## PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

En este ejercicio, a realizar al menos durante un mes y simultáneamente con el anterior, debemos darnos la orden de ejecutar una acción que podamos llevar a cabo a diario y a la misma hora ( puede ser una acción sencilla, por ej, a las doce del mediodía voy a golpear una mano con otra tres veces). Su realización requiere esfuerzo y perseverancia, sin importar cuantas veces se nos haya olvidado. Después de un tiempo nos daremos cuenta de que ya no nos olvidamos de hacerla en el momento preciso, es como si algo interiormente nos avisara de que " es la hora de tu acción".

Se debe hacer consciente este ejercicio junto con el sentimiento del cumplimiento de la acción elegida voluntariamente. Así podemos darnos cuenta de lo que se necesita para establecer un hábito y conocer la fuerza interna de nuestra voluntad.



## 3.-Dominio de Sentimientos y Emociones.

En la disciplina espiritual, según Rudolf Steiner, y en lo que se refiere al mundo de los sentimientos y emociones, es necesario que el alma adquiera cierta serenidad y control sobre las manifestaciones de placer y dolor, alegría y tristeza. No se trata de que nos volvamos indiferentes ante lo que sienten los demás, o apáticos ante lo que debe alegrarnos o hacernos sentir tristes, sino que debemos procurar dominar la expresión de dichas emociones, controlar en cierto modo nuestros sentimientos. Podemos tratar de expresar plenamente el placer y el dolor, pero sin "perder el autodomínio mediante expresiones involuntarias de lo que se siente". No se trata de reprimir el dolor justificado o la repugnancia ante lo malo o desagradable, sino de evitar el llanto incontrolado o los arrebatos de cólera, y en especial dominar las emociones negativas (rabia, desesperanza, miedo, etc.) Se trata de ser conscientes de nuestra vida sentimental, de ser ecuanímenes, imparciales y de actitud equilibrada y tranquila.

Podemos practicar este ejercicio siempre que detectemos que una emoción se adueña de nosotros, aplicando conciencia a lo que sentimos y al control que estemos teniendo, y así enriqueceremos nuestro sentir: por ej, en una situación peligrosa tendremos miedo, pero no nos dejaremos llevar por el pánico, sufriremos dolor sin perder la razón, tendremos éxito sin engreimiento, etc..

La práctica constante de este ejercicio produce una sensación relajante, de fuerza tranquila que nos inunda. Se puede introducir este ejercicio en el tercer mes, colocándolo como norma central de nuestra conducta.

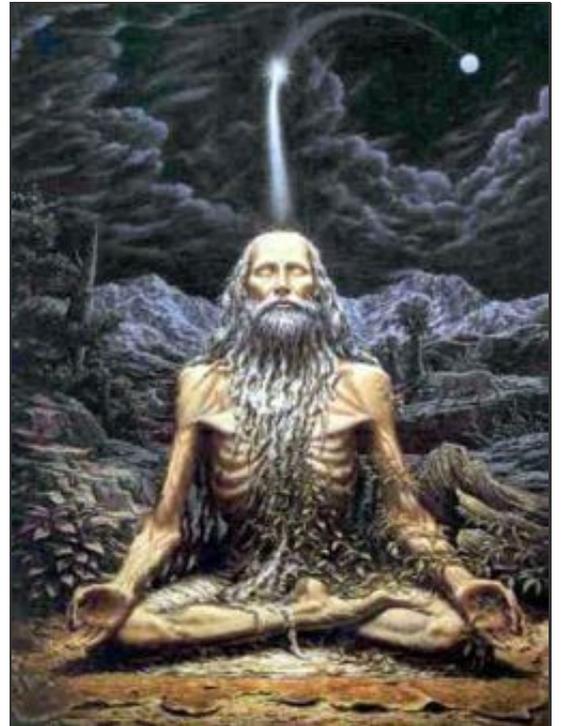
#### 4.-Cultivo del Positivismo y la Tolerancia.

Afirma Steiner que únicamente son eficaces, para cualquier disciplina que busca el desarrollo espiritual, las cualidades que seamos capaces de adquirir mediante la auto-educación, independientemente de las que poseamos de forma innata. Otro medio necesario para educar el pensamiento y las emociones es el de ejercitar el desarrollo del positivismo: lo erróneo, la fealdad y la maldad, no deben impedir nunca el ver lo verdadero, la belleza y la bondad. No se trata de cerrar los ojos ni carecer de discernimiento, sino de adquirir la capacidad de que lo negativo no nos impida ver lo positivo.

Agréguese este ejercicio en el cuarto mes, siguiendo practicando los tres anteriores.

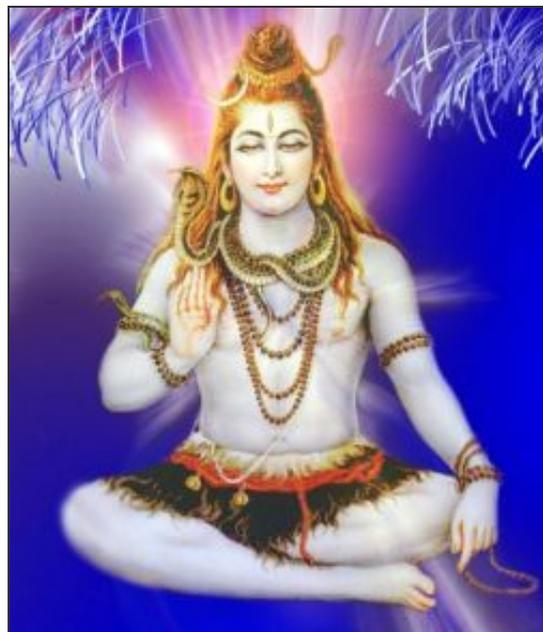
Con su práctica, nos haremos conscientes de todos los prejuicios, actitudes, sentimientos y pensamientos destructivos que tenemos continuamente, procurando poner el énfasis en los aspectos positivos de todas las cosas. Con este ejercicio podemos darnos cuenta de la falta de atención que normalmente prestamos a las cosas más sutiles que existen en todos los seres, y nos muestra el hecho del efecto aniquilador que ocasionan en lo anímico todas las emociones negativas y todos los sucesos borrascosos.

Su ejercitación continuada nos sumirá en un sentimiento de bienaventuranza en relación con el mundo que nos rodea, dispersándose los sentimientos de soledad y aislamiento que podamos tener e incrementándose nuestra tolerancia.



## 5.-Actitud de Apertura y Receptividad

En el quinto mes podemos ejercitar el enfrentarnos a toda nueva experiencia que se nos presente en la vida con total ausencia de prejuicios. Las experiencias y conocimientos anteriores no deben ser impedimento alguno para admitir nuevas verdades. Debemos estar receptivos a cualquier cosa o situación a la que no estemos acostumbrados, tratar de ver el mundo con los ojos de un niño, libres del condicionamiento y de las ideas preconcebidas que nuestra cultura y educación nos han dado. De todo puede aprenderse algo nuevo si somos capaces de ser receptivamente imparciales para nuevas experiencias, sin dejarnos condicionar por las vivencias pasadas, absteniéndonos de pensamientos críticos innecesarios, prejuicios y actitudes despreciativas.



Con la práctica de este ejercicio nuestra conciencia aumenta en fuerza y claridad.

## 6.-Armonía y Perseverancia

Con este ejercicio, normalmente a realizar a partir del sexto mes, debemos tratar de equilibrar e integrar en nuestra vida de todos los días los cinco ejercicios anteriores, armonizándolos con perseverancia. Que los resultados alcanzados al ejercitarlos lleguen a formar parte de nuestra propia naturaleza, con lo que va configurándose en nuestra alma una actitud de conciliación que nos puede capacitar para trabajar en el mundo, contribuyendo a su mejoramiento y progreso.

## PROCESO DE LA MEDITACIÓN

Steiner concibió los ejercicios anteriormente descritos como salvaguardia contra influencias negativas o dañinas para el alma y refuerzo de las cualidades anímicas positivas, necesarias para la práctica de la verdadera meditación.

Para una meditación efectiva se requiere un apropiado estado de ánimo: de devoción y reverencia hacia la Verdad y hacia la percepción de la propia naturaleza interna (intuición). Según Steiner, las grandes verdades superiores de la existencia solo tendrán pleno significado si nuestra mente está preparada para recibirlas con reverencia y asombro, con quietud interna y disciplina mental, expresión de nuestro amor por el mundo.



En su concepción de la meditación utiliza la concentración en determinados pensamientos, que han de ser vivificados internamente para transformarlos en intensos sentimientos. Con ello se fortalece nuestra capacidad de concentración, haciéndonos internamente mas activos y capaces de despertar en nosotros nuevos sentimientos generados en libertad.

Steiner recomienda , para la introspección, profundizar en ciertas representaciones simbólicas, concentrándonos en un solo símbolo ( por ej, el símbolo

de la rosacruz ) mediante una construcción puramente mental que "libere al alma de todo apego a lo físico", para posteriormente poner plena atención a los sentimientos que surgen. Se apela a la voluntad a través de la conciencia.

Entre los ejercicios de Meditación que Steiner ejemplificó destacan los que hacen referencia a tomar conciencia de dos tipos de fuerzas:

1.-La asociada al crecimiento, al vivir y al gozo, a la germinación, a la salida del sol, a los sentimientos de poder y armonía.

2.-La asociada a la decadencia, al marchitamiento y muerte, a la salida de la luna, a la cualidad de degradación, a la vejez, al sentimiento de serena reflexión.

Por otra parte, Steiner señala que la meditación debe formar parte de nuestra vida como algo agradable a realizar y como servicio y ofrenda al mundo espiritual y podemos sentir que ese mundo lo acepta.

El sendero meditativo exige, en primer lugar, un nuevo cultivo consciente de todo el mundo de los sentidos, de la luz, sonidos, colores, etc, despertando al máximo nuestro organismo sensorio, y en segundo lugar requiere el aplicar un sentido de meditación respecto a todo el mundo de las percepciones sensoriales. Por ej, ante el sonido emitido por un animal podemos cerrar los ojos e intentar captar el sentimiento que surge en el alma; ante la belleza de un cuadro podemos intentar captar anímicamente lo que sentía el que lo pintó, es decir, prestar atención a los matices sutiles del sentimiento, vivenciar las cosas con sentido artístico, etc.

Frente a todo el mundo de las percepciones hemos de saber llegar a vivencias y sentimientos ético-sensoriales, a través de comportamientos meditativos asumidos en nuestra vida diaria.

Afirma Steiner, que es así como la meditación puede , poco a poco, conducirnos a la conciencia de mundos inadvertidos de fuerzas vitales y en los que nos hallamos sumergidos. Ahora bien, nos da una regla fundamental a cumplir por todo el que practique cualquier forma de meditación y entrenamiento exotérico: "Todo conocimiento perseguido solo para enriquecernos personalmente desviará del verdadero camino. El conocimiento perseguido para la madurez interior, ennoblecimiento humano y desarrollo cósmico, significará un paso hacia delante".

**Andrés Piñán**  
**Lic. Filosofía**

*Bibliografía recomendada de R.Steiner*

*La iniciación, o ¿Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores?*

*Ed.Antroposófica, Buenos Aires.*

*La Ciencia Oculta, Ed. R.Steiner, Madrid*

*Teosofía, Ed.Antroposófica, B.Aires.*

*La Filosofía de la Libertad, Ed. Antroposófica, Mejico.*