

RUDOLF STEINER

# OS SEIS EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

E O CORAÇÃO ETÉRICO

com a colaboração de:

ATHYS FLORIDE e  
MAURICE LE GUERRANNIC

**Título do Original:**

Le coeur éthérique et les six exercices,  
ISBN 2-940353-22-8  
Editions Triskel

**Direitos desta tradução reservados à**

João de Barro Editora Ltda  
Rua da Fraternidade 156  
04738 – 020 São Paulo – SP  
editorajoodebarro@gmail.com.br

**2ª Edição**

setembro de 2013

**Tradução e Revisão:**

RUTH SALLES

**Projeto Gráfico:**

GISELA MOTTA

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Steiner, Rudolf, 1861-1925

Os seis exercícios complementares : e o coração etérico / Rudolf Steiner ;  
com a colaboração de Athys Floride e Maurice Le Guerrannic ;  
[tradução Ruth Salles]. -- São Paulo : João de Barro Editora, 2008.

Título original : Le coeur éthérique et les six exercices,

I. Antroposofia 2. Coração 3. Exercícios espirituais 4. Meditação  
5. Vida espiritual I. Floride, Athys II. Guerrannic, Maurice Le.  
III. Título.

08-08278

CDD-299.935

**Índices para catálogo sistemático:**

I. Meditação : 3. Exercícios : Desenvolvimento espiritual : Antroposofia 299.935

RUDOLF STEINER

# OS SEIS EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

E O CORAÇÃO ETÉRICO

com a colaboração de:

ATHYS FLORIDE e

MAURICE LE GUERRANNIC





# ÍNDICE

Prefácio à segunda edição .....	9
Agradecimentos .....	10
Introdução .....	11
Maurice Le Guerrannic	
Preâmbulo.....	15
Athys Floride	
I. O que Cada um Deve Exigir de si Mesmo se Quiser Seguir um Desenvolvimento Oculto.....	19
Rudolf Steiner	
II. Os Ritmos Vitais em Conjunto com os Seis Exercícios.....	29
Rudolf Steiner	
III.As Correntes Etéricas (extrato- GA 266) .....	36
Rudolf Steiner	
IV. Extraído de Ciência Oculta .....	41
Rudolf Steiner	

V. Os Seis Exercícios Complementares Aplicados na Conversação .....	47
Athys Floride	
VI. A Liberdade e os Seis Exercícios .....	51
Maurice Le Guerrannic	
VII. Os Seis Exercícios e as duas Antigas Correntes da Iniciação .....	55
Maurice Le Guerrannic	
VIII. O Coração, Órgão de Percepção .....	61
Rudolf Steiner	
IX. As Correntes Etéricas do Coração .....	65
Maurice Le Guerrannic	
X. Indicações Práticas .....	72
Maurice Le Guerrannic	
XI. Uma Meditação de Rudolf Steiner .....	78
Maurice Le Guerrannic	
XII. A Formação de Grupos .....	84
Maurice Le Guerrannic	







## **PREFÁCIO À SEGUNDA EDIÇÃO:**

A publicação da primeira edição deste livrinho sobre os seis exercícios me animou a introduzi-los no currículo do curso de Antroposofia que dou na Escola de Eritmia de Neuchâtel, Suíça. A experiência desse trabalho me levou a acrescentar alguns textos à primeira edição do *Coração etérico e os seis exercícios: as Indicações Práticas* (11º capítulo), uma meditação dada por Steiner e algumas indicações referentes à constituição de grupos para pôr em prática os seis exercícios. Penso que esse tipo de grupo poderia desempenhar, no futuro, um papel extremamente benéfico. Embora a meditação e a concentração sejam práticas individuais, a experiência que se obtém por meio delas pode ser partilhada. O estímulo então recebido é imenso e especialmente saudável. É com tais grupos que se formam pequenas e verdadeiras fraternidades.

*Maurice Le Guerrannic*

*Basiléia, 11 de março de 2005.*

## **AGRADECIMENTOS:**

A presente obra tem por base os textos principais reunidos por Athys Floride, aos quais acrescentamos alguns capítulos.

Os *Seis Exercícios*, livrinho editado pela editora *Les Trois Arches*, teve grande sucesso. Com seu formato tão prático, era possível levá-lo no bolso. Graças a esse livro, Athys Floride tornou conhecidos os seis exercícios ou os exercícios chamados 'complementares' para o público francês; eles são essenciais para todos que estudam Antroposofia e praticam a meditação, assim como para todos os que buscam certa higiene da alma. Infelizmente, *Les Trois Arches* cessou suas atividades, de modo que esse livrinho já não se encontrava nas livrarias. Foi então que o doutor Björn Riggerbach de Neuchâtel entrou em contato comigo e perguntou-me se eu não poderia assumir a edição dessa obra e, assim, torná-la novamente disponível. Entrei, então, em contato com *Les Trois Arches* e Athys Floride, que imediatamente concordaram comigo.

Quero expressar meus mais calorosos agradecimentos a todas essas pessoas.

*Maurice Le Guerrannic*

## **INTRODUÇÃO:**

‘Os seis exercícios complementares’, longe de serem exercícios reservados aos iniciados, têm valor universal. Porque dizem respeito às qualidades mais necessárias, mais essenciais do ser humano. As qualidades apresentadas aqui são realmente indispensáveis a cada um em sua vida cotidiana.

Quem não tem necessidade de controlar um pouco suas associações de pensamento e ser capaz de concentração e atenção em sua prática profissional ou nas relações com o próximo (1º exercício)?

Quantas forças se perdem e quantos ressentimentos são criados quando a pessoa não realiza o que foi dito ou prometido (2º exercício)?

Quantas vezes a perda da calma nos leva a fazer ou a dizer algo que depois lamentamos ter feito ou dito (3º exercício)?

Quantas pessoas, sabendo observar o positivo dos seres ou das situações, são presunçosas para com os que as cercam (4º exercício)?

Por fim, quantas pessoas livres de preconceitos levam um sopro de vida às relações sociais (5º exercício)?

Cada ser humano possui todas essas qualidades, em maior ou menor grau, mas muitas vezes se desespera quando elas faltam. Às vezes, para se corrigir, a pessoa se enche de boas resoluções, mas em geral não é muito bem sucedida. E é aí que o conhecimento da natureza humana pela ciência iniciática pode intervir. As qualidades e faculdades mais elevadas podem desenvolver-se graças a exercícios curtos apropriados, desde que praticados regularmente, dia após dia. É preciso armar-se de paciência para isso, pois é excepcionalmente raro que alguém consiga se sair bem na sequência dos exercícios desde a primeira vez. Inúmeras tentativas serão necessárias para que essas faculdades e qualidades se enraízem nela. Naturalmente, não há critérios gerais de êxito, pois tudo depende da disposição pessoal. Quanto menos se espera um resultado extraordinário, melhor será. Mas quem praticar esses exercícios com regularidade ficará surpreso com seus efeitos, e cada pequeno progresso lhe dará uma alegria profunda e tranqüilizadora. A pessoa fica sabendo que tem em mãos um meio de se transformar.

Quem não tem a intenção de seguir as etapas da iniciação poderá escolher só o que lhe é necessário para higiene e equilíbrio de sua vida interior. Mas, quem quer seguir um desenvolvimento espiritual e praticar a meditação ou quem pratica a Eurytmia como profissão encontrará nos seis exercícios um apoio indispensável

para conservar seu equilíbrio e fazer frutificar o desenvolvimento espiritual que empreende.

Vários textos de Rudolf Steiner estão reunidos aqui<sup>1</sup>. Mesmo tratando todos do mesmo assunto, cada um é visto sob uma luz diferente. Os textos dos dois outros autores permitem ainda ampliar o assunto.

Maurice Le Guerrannic

---

1. STEINER R., *Geisteswissenschaftliche Menschenkunde*, GA 107, conferência de 21/12/1908, *O Eu*: Tal como, no decorrer de vinte e quatro horas, o Eu passa por variações rítmicas que se expressam ainda hoje pela alternância da vigília e do sono, assim o corpo astral está sujeito ao ritmo de sete vezes vinte e quatro horas. (...) o corpo etérico gira em torno de seu eixo, voltando ao ponto de partida em quatro vezes sete dias. (...) No corpo físico se desenrolam processos rítmicos bem precisos, por mais inverossímil que isso pareça ao homem atual. Esses processos estão hoje completamente apagados, porque o homem devia subtrair-se a eles, mas, para o observador oculto, eles ainda são perceptíveis. Se o corpo físico estivesse inteiramente abandonado a si mesmo, esse ritmo se desenrolaria em dez vezes sete vezes quatro dias para a mulher, e em doze vezes sete vezes quatro dias para o homem.



## **PREÂMBULO:**

ATHYS FLORIDE

### **O SENTIDO ESOTÉRICO DO EXERCÍCIO**

O trabalho esotérico abrange dois domínios opostos: a atividade meditativa propriamente dita e o que Rudolf Steiner chama de 'exercícios complementares'. É observando mais de perto esta polaridade que se compreende melhor a escolha do adjetivo 'complementares'.

Efetivamente, pode-se perguntar o que o exercício acrescenta à atividade de meditação e de concentração, descrita em *O Conhecimento dos Mundos Superiores*<sup>2</sup> e em *Ciência Oculta*<sup>3</sup>, entre outros. Poderíamos pensar que a meditação se basta a si mesma, não tem necessidade de 'complemento'. O meditante progrediria assim no caminho de seu desenvolvimento interior.

---

2. STEINER R., *Conhecimento dos mundos superiores*, GA 10, SP, 5ª. ed., Ed. Antroposófica, 2002.

3. STEINER R., *Ciência oculta*, GA 13, SP, 6ª. ed., Ed. Antroposófica, 2002.

Não se trata disso. O presente livrinho consagrado aos seis exercícios, ditos complementares, quer mostrar que esses exercícios são indispensáveis e garantem um trabalho saudável e positivo.

Nesta breve introdução, gostaríamos de acentuar um outro aspecto do exercício em geral e sua importância na formação de órgãos de percepção espiritual, as flores de lótus.

Para começar, se tomamos a própria palavra *exercício*, constatamos que ela provém do latim *exerceo*, cujo significado original é 'não deixar em repouso, trabalhar, praticar', enfim 'exercer'. Mas é interessante pesquisar mais longe na etimologia, encontrando a própria raiz da palavra latina *exerceo*. Ela nos remete a um verbo *arceo*, que significa 'conter', 'manter', e também 'manter longe', 'conter o inimigo' e, finalmente, 'afastar', 'proteger'. Assim, vemos claramente que o sentido original de exercer está exatamente relacionado com as indicações da Ciência Espiritual: praticar os exercícios é afastar, restringir os perigos que devem surgir do trabalho espiritual e que ameaçam o discípulo.

A palavra alemã correspondente *Üben, Übung*, dá a essa atividade regular uma outra nuance. Em sua origem, essa palavra era empregada para uma atividade de caráter sagrado.

Reencontramos esse aspecto nas palavras 'cultura', 'cultivado', 'culto'. O trabalho com a terra tinha, nos



tempos antigos, um sentido religioso. Este se manifesta na derivação da palavra cultura da terra (Agricultura), que dá a palavra 'cultivado' tanto para um campo, quanto para a alma e o espírito (um homem cultivado), cujo sentido religioso aparece igualmente na palavra 'culto' (serviço divino).

### **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO**

Avancemos mais e consideremos a importância do exercício em relação à formação dos órgãos espirituais de percepção, as flores de lótus.

A meditação e a concentração têm como resultado dar às flores de lótus uma irradiação de luz que permite, ao espalhar-se nas trevas do espírito – porque primeiro o mundo espiritual é como que trevas para o discípulo – a percepção dos seres, das entidades desse mundo. Mas essa luz deve ser 'tênue', 'protegida' por uma forma harmoniosa que, dando-lhe limites precisos, a intensifica e garante uma percepção consciente e dominada.

Uma analogia nos permitirá compreender bem essa necessidade. De uma forma precisa, a atividade do olho físico está adaptada à percepção da luz sensível exterior: Esta forma orgânica foi dada ao ser humano pelas leis da criação físico-fisiológica natural. Também as flores de lótus devem receber uma forma que permita a percepção

exata dos seres espirituais. Mas é o próprio discípulo que se deve ocupar dessa forma pelo exercício.

Os seis exercícios aqui apresentados têm por tarefa harmonizar a forma da flor de lótus de doze pétalas situada na região do coração. Seis pétalas já foram formadas pela evolução, mas estão em repouso. O trabalho meditativo as 'desperta', as faz brilhar e, ao mesmo tempo, desenvolve as outras seis. Os exercícios complementares delineiam a forma exata das pétalas.

É a mesma coisa para uma outra flor de lótus, a que está situada na região da laringe, composta de dezesseis pétalas. Os oito exercícios do caminho óctuplo fazem com que elas amadureçam.

Quando mal formadas, as flores de lótus levam a percepções espirituais vagas, imprecisas, confusas. Os perigos de ilusão tornam-se então muito grandes. Não se consegue mais distinguir o real do aparente. Obrigar-se não só à meditação, mas também ao exercício regular, é aprender a realizar o que a disciplina esotérica requer além da meditação: cada passo dentro do conhecimento deve ser acompanhado de três passos no aperfeiçoamento do caráter em direção ao Bem. É a regra de ouro do caminho para o espiritual.

Assim, torna-se clara para nós a importância dos exercícios complementares. Eles são indispensáveis para um desenvolvimento espiritual saudável.

# I - O QUE CADA UM DEVE EXIGIR DE SI MESMO SE QUISER SEGUIR UM DESENVOLVIMENTO OCULTO

RUDOLF STEINER<sup>4</sup>

*Encontraremos descritas, a seguir, as condições necessárias ao desenvolvimento oculto. Ninguém deveria, por qualquer medida que seja tomada na vida interior ou exterior, achar que vai avançar se não cumpre essas condições. Todos os exercícios de meditação, de concentração e outros serão sem valor e, de certa maneira, até mesmo nocivos, se a vida não se pauta pelo sentido dessas prescrições. Não se podem dar capacidades a um ser humano. Só é possível fazer com que se desenvolvam as que já estão nele. Elas não se desenvolvem espontaneamente, por causa dos obstáculos exteriores e interiores que encontram. Os obstáculos exteriores são removidos graças à prática das regras de vida que se seguem; os obstáculos interiores, pelas*

---

4. STEINER R., *Seelenübungen – Band I*, GA 267, Dornach.

indicações especiais sobre a meditação, a concentração, etc.

A primeira condição é adquirir um pensar perfeitamente claro. Para esse fim, nem que seja apenas por um momento do dia, mais ou menos cinco minutos (quanto mais longo o momento, melhor será), é preciso se libertar dos pensamentos que passam como fogos-fátuos. É preciso tornar-se senhor do universo de seus pensamentos. Não somos o senhor quando condicionamentos exteriores – como a profissão, alguma tradição, condições sociais, até mesmo o fato de pertencermos a determinado povo, o momento do dia, certas ações a serem cumpridas – nos impõem um tipo de pensamento e a maneira de desenvolvê-lo. Portanto, durante o tempo mencionado acima, e com a vontade inteiramente livre, é preciso esvaziar nossa alma do desfiar habitual, cotidiano de pensamentos e, por própria iniciativa, pôr um pensamento em seu centro. Não é necessário que seja um pensamento extraordinário ou de interesse especial. O resultado oculto a ser alcançado se obtém até melhor se a pessoa se esforça por escolher o pensamento mais desinteressante e insignificante possível. A força da atividade própria do pensar, que é o importante, é mais estimulada por esse pensamento insignificante, ao passo que um pensamento interessante arrebatava o pensar. É preferível fazer esse exercício de controle dos pensamentos concentrando-se num alfinete do que em Napoleão. Diz-se assim: Agora, vou partir desta idéia e, por minha iniciativa