



Sociedad Antroposófica General

Antroposofía en el Mundo

Noticias para los miembros

9/17

27 de septiembre de 2017
Antroposofía en el Mundo
Número 9

	Lo que sucede en el mundo
Página 1	Ideas muertas ideas vivas
	Escuela Superior Libre para la Ciencia Espiritual
Página 2	Sección para la Juventud: Los desafíos de nuestro tiempo
Página 3	Sección Médica: Unirse con las fuerzas del calor
	Goetheanum
Página 4	Living Connections. Primera conferencia pública sobre la meditación
Página 4	Living Connections. ¿Qué es la meditación antroposófica?
	Sociedad Antroposófica
Página 3	Estados Unidos: How We Will Forum
Página 5	Dorothea Hidber
Página 5	Helmuth ten Siethof
Página 6	Kundry Willwerth
Página 6	Gudrun Wolff-Hoffmann
Página 6	Miembros difuntos
	Feature
Página 8	Mindfulness y Meditación Antroposófica
Página 10	Atención y presencia del Yo en el propio actuar
Página 11	Neurobiología sintética. Humanidad 2.0

■ LO QUE SUCEDE EN EL MUNDO

Ideas muertas e ideas vivas

En las últimas semanas nos llegaron de todo el mundo noticias cuya dimensión dramática fue mayor de lo habitual. Las grandes catástrofes naturales y las víctimas mortales fueron el tema que ocupó gran parte de los telediarios.

El día 24 de Agosto, salió un artículo en el «New York Times» titulado «Desesperación en los campos de Francia», sobre la alta tasa de suicidios en los agricultores franceses, que llevó la atención a un tema poco estudiado y del que hay pocas estadísticas en otros países europeos. Conocido es el caso de la India, donde en las últimas dos décadas se han suicidado cerca de 300.000 gran-

jeros. Se sabe que esto tiene que ver con las condiciones climatológicas extremas, las condiciones que impone la multinacional Monsanto para el cultivo de algodón transgénico, la disminución del precio del algodón en el mercado, y la ausencia de seguridad social. La situación en Europa es a grandes rasgos, parecida, provocando en los granjeros tensiones de identidad, de perspectiva de futuro y de valor de la historia familiar.

Una fecha clave en Japón es el día 1 de septiembre, en el que los estudiantes vuelven a clase. Es el día en el que suceden la mayoría de los muchos suicidios de jóvenes en este país. La alta competitividad somete a los estudiantes a una excesiva presión. Por el mismo motivo, en Korea del Sur, con un sistema educativo altamente eficaz, el suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes.

Para una explicación de estos globales hechos letales, hemos de tener en cuenta que no sólo son resultado de los actos del ser humano en la tierra sino, en primera línea, de sus pensamientos y ac-



Anneli Schwager, *Octubre*

titudes interiores previas. En su tiempo, Rudolf Steiner diagnosticó que la catástrofe de la Primera Guerra Mundial fue la consecuencia de una cultura que, aunque altamente elogiada, ya «llevaba en sí la muerte» por la ausencia de ideas científicas, sociales y éticas centradas en el ser humano.

Hoy tenemos que estar igualmente despiertos frente a los pensamientos mortíferos que someten a la naturaleza, el amor a la tarea de cultivar y cuidar la tierra, la alegría de aprender, a los criterios muertos de lo eficaz, rentable y útil. En nuestros tiempos, las ideas salutogénicas, que no surgirán de los ámbitos político y económico, sólo podrán salir de la sociedad civil. | Michael Kranawetvogl, redacción *Antroposofía en el Mundo*

Ilustración:

Anneli Schwager, 2010,
165 x 150 cm, técnica mixta.
www.Schwager-Kunst.de

Sección para la Juventud

Los desafíos de nuestro tiempo

Encontrar el propio centro en un mundo en proceso de transformación

El congreso «Los desafíos de nuestro tiempo» celebrado del 18 al 22 de abril 2017 en el Goetheanum reunió muchos jóvenes de todo el mundo y de 20 países distintos. ¿Cuál puede ser la actitud de un joven frente a «los desafíos de nuestro tiempo»?

En medio de cuestiones urgentes y el equilibrio inestable del mundo, algunas de las preguntas centrales movidas según el título de este congreso fueron: ¿Cómo me relaciono como individuo con lo que está sucediendo en otras partes del mundo y con los desafíos de nuestro tiempo? ¿Cómo puede mi conciencia extenderse más allá de mi entorno inmediato? ¿Cómo puedo, como joven, ser parte del cambio que quiero ver en el mundo? ¿Y cómo puedo defender mis valores o iniciar mi propia iniciativa?

Frente a los múltiples problemas del planeta, es fácil que se produzca la actitud de resignación. La prueba de que aun se puede hacer mucho, fueron las presentaciones de proyectos innovadores iniciados por jóvenes, como el de «Desert Tree», cuyo objetivo es el de repoblar zonas que en el pasado fueron deforestadas.

En un ambiente de música, eutritmia, talleres y encuentros, también los ponentes invitados trajeron nuevas orientaciones alentadoras.

En su ponencia «Dinero y conciencia - ¿A quién sirve mi dinero?», Joan Melé habló de la interdependencia de los actuales desafíos individuales, colectivos, sociales y ambientales con el sistema bancario de hoy. Con el ejemplo de Triodos Bank España, presentó al movimiento global de bancos éticos y las posibilidades de crear juntos una economía más humana basada en la dignidad humana y en los valores de la libertad, el amor y la creatividad.

Silja Graupe habló sobre cómo la ciencia moderna tiene el poder de cambiar el mundo pero también ejerce poder sobre nuestro pensar y nuestra visión del mundo. A raíz de esto, la cuestión es cuáles son



Resumen gráfico de la conferencia de de Joan Melé



Resumen gráfico de la conferencia de de Konstanza Kaliks

las consecuencias y lo que se puede hacer, tanto a nivel individual como colectivo, para ganar soberanía sobre nosotros y nuestro entendimiento del mundo.

En su aportación titulada «De la transformación interior a la innovación social», Ha Vinh Tho, director del Centro para la Felicidad Nacional Bruta (FNB) de Bután, trató el fenómeno del fin de una época en la que algo nuevo tiene que nacer. Los actuales sistemas económicos, políticos y sociales se están tumbando,



Conferencia de Joan Melé



Videoconferencia de Ha Vinh Tho

pero si queremos lograr un cambio sostenible, tenemos que empezar desde dentro: los sistemas son el producto de la conciencia humana. No podemos alcanzar algo nuevo sin cambiar nuestra mentalidad.

El tema de la ponencia de Constanza Kaliks, directora de la Sección para la Juventud, fue «El Yo-- espejo o solución para los retos de nuestro tiempo». En cada ser humano se reflejan los signos de nuestro tiempo -Lo que está sucediendo en el mundo atañe individualmente a cada persona. Pero no somos sólo un espejo de nuestro tiempo; cada uno de nosotros puede participar en un mundo en el que queremos vivir – en un mundo más humano que nutre nuestras necesidades.

Finalmente hay que dar las gracias a los patrocinadores que hicieron posible este gran encuentro, y a todos los jóvenes que, lejos de unir sus fuerzas en cómodas quejas sobre las generaciones anteriores y el estado deplorable del mundo, están buscando en su propio centro la fuerza para, con alegría y seriedad, desarrollar nuevas ideas y transformar la realidad en proyectos comunes que dan vida y ánimo a todo el mundo. | Traducción resumida de un informe de Sophie Teske, Sección para la Juventud

Sección Médica: Conferencia Anual Internacional de la Sección Médica

Unirse con las fuerzas del calor

El cosmos ha evolucionado desde el calor, y la individualidad más íntima del ser humano vive y actúa en el calor corporal. En las enfermedades febriles, el calor corporal aumenta, y muchos pacientes de cáncer presentan una regulación térmica perturbada. Del 14 al 17 de septiembre de 2017, la Sección Médica comenzó un nuevo ciclo de sus conferencias anuales con la conferencia sobre el «calor». Fue organizada con la idea de dar una plataforma a todos los que querían compartir sus experiencias sobre el tema del calor en el campo terapéutico.

Los principales problemas de salud en el presente tienen que ver con el calor: El calor es el factor decisivo en el nacimiento y en la primera infancia. Muchas de las infecciones van unidas a la fiebre. También los innumerables destinos de las personas traumatizadas necesitan el calor en forma de calidez humana. El cáncer sigue siendo una de las principales enfermedades de nuestro tiempo que requieren una estimulación terapéutica de la organización calórica. Por último, en los cuidados a enfermos en fase terminal, la calidez es de suma importancia. Pues el calor y sus efectos terapéuticos abarcan toda la vida humana.

El calor en la medicina

Al mismo tiempo son obvios los lími-

tes de las opciones terapéuticas. El tratamiento del cáncer, a pesar de todo el progreso, todavía se enfrenta a muchos problemas sin resolver. Por este motivo, la Sección Médica se ocupa de la naturaleza y la importancia terapéutica del calor. Ya existen estudios científicos que demuestran la eficacia de la terapia de muérdago como un elemento esencial del tratamiento de la oncología integrativa.

Calidez en lo social y en la tierra

Además, estamos celebrando este año el 100 aniversario de la primera publicación sobre el organismo humano trimembrado por Rudolf Steiner y el comienzo de la terapia de muérdago por Ita Wegman. La trimembración es la clave

para la comprensión del cáncer y del muérdago como planta medicinal que cura el cáncer. Por consiguiente, la trimembración no sólo es una ayuda para la comprensión del ser humano; también es una fuente de fuerzas terapéuticas, dado que el proceso de curación significa la armonización individual de su naturaleza de su naturaleza trimembrada.

En la escultura del Representante de la Humanidad de Rudolf Steiner, el Cristo actúa entre los extremos de solidificación ahrimánica y disolución luciférica, representando el prototipo de toda curación.

En la actualidad, también vemos amenazada la mencionada trimembración en el organismo social. Las nuevas aspiraciones nacionalistas se oponen a los ideales humanos de libertad, el estado de derecho y la fraternidad – ideales que son fuerzas curativas que superan las fuerzas frías. Rudolf Steiner caracteriza la antroposofía como una ciencia del espíritu que sólo puede prosperar sobre el suelo de la fraternidad. Ella contribuye a una humanización de la vida social para que la luz y el calor del Cristo Sol puedan ejercer su fuerza sanadora. | *Matthias Girke y Georg Soldner, Goetheanum*

How We Will Forum de Los Angeles

Desentrañar la sociedad civil

El fin de semana de «Labor Day» (Día del Trabajo, 3 de septiembre) el «Elderberries Threefold Café» (Cafetería Trimembrada) en Los Ángeles y la Sección para la Juventud de América del Norte celebran el «How We Will Forum» - una reunión para el cambio del sistema inspirado en la trimembración social.

Siguiendo las ideas de Nicanor Perlas de una sociedad civil unida y fortalecida, la intención del «How We Will Forum» es la de formar una coalición para establecer a nivel local y nacional una voz cultural capaz de hacer frente a las voces políticas y económicas. La reunión será celebrada en presencia del director de la Sección de Ciencias Sociales, Gerald Häfner, y Orland Bishop, fundador y director ejecutivo de la ShadeTree Multicultural Foundation en Los Angeles, una organización de empresa-



rios sociales, dedicada a crear nuevas formas sociales y colaboraciones para el cambio de sistema. Ellos y otros invitados contribuirán con sus conocimientos y su experiencia para diseñar el proceso que se pretende desencadenar.

La invitación a este foro se dirige a todos los que anhelan una nueva imaginación social. En nuestra comunidad en Los Ángeles, nos planteamos la pregunta de qué tienen en común guerras, genocidios, los intereses militar-industriales, la escasez de alimentos y agua, el terrorismo, la disparidad de ingresos, y discutimos sobre cómo se podrían curar estos trastornos – desenredando la política y el dinero y dando más conciencia a las decisiones de los líderes políticos.

En este punto, la trimembración del organismo social es una idea cuya importancia podemos sentir hoy más que nun-

ca. ¿Podemos crear un nuevo sistema que esté al servicio de la tierra y de las personas – un sistema que sacrifique el principio de la ganancia máxima a la sostenibilidad y la empatía? Estamos seguros de que muchas personas se plantean las mismas preguntas y de que nuestro mundo estaría mejor si tuviéramos una verdadera separación de poderes, si fuera posible reavivar el ámbito espiritual-cultural y si pusiéramos énfasis en desarrollar más atención (mindfulness) desde el Yo interior hasta el mundo exterior.

Junto con otros colaboradores nos hemos preparado para encontrar respuestas, entre otras, a las siguientes preguntas: ¿Tenemos herramientas, capacidades de escucha y atención (mindfulness) e ideas creativas para desarrollar un potencial cultural que puede curar a nuestra sociedad? Estaremos encantados, en un ambiente de aprendizaje y escucha, de conocer a todas aquellas personas interesadas en unirse a nuestra creciente comunidad en Los Angeles. | *Daniel Evaeus*
Contacto: howwewill.blog

Living Connections

Primera conferencia pública sobre la meditación

La pregunta inicial: ¿Cómo podemos traer al mundo lo mejor del Goetheanum?

Del 7 al 9 de julio de 2017 tuvo lugar en el Goetheanum la primera conferencia pública sobre la meditación. En talleres, «espacios abiertos» y numerosos foros, alrededor de 400 personas intercambiaron sus ideas y experiencias sobre todos los aspectos de la práctica meditativa antroposófica. Antes del congreso tuvo lugar una conferencia previa dirigida exclusivamente a los miembros de la Primera Clase, en la que se trabajó el ciclo completo de los 19 mantras.

Hace 10 años, representantes de las fundaciones «Iona», «Vidar» y «Evidenz» se preguntaron cómo se podría dar a conocer a todo el mundo lo mejor del Goetheanum. Como respuesta espontánea, nació la iniciativa «Meditation Worldwide». Porque la fuente que inspira a todas las esferas de la vida procede de la meditación, o dicho en otras palabras, en el volver a capacitarse para hablar con los dioses.

Al principio hubo diferentes visiones sobre cómo la meditación antroposófica podía ser más fructífera y estar más presente en el mundo. Para concertar y ar-

monizar las ideas, fueron necesarias las fuerzas alemanas de concentración, las americanas de expansión y las de mediación y coordinación propias de los amigos holandeses. La signatura de esta constelación hizo posible que a lo largo de los años se aguantaran las diferencias y que se creara un ambiente global de mutua confianza.

El grupo impulsor de 7 personas creció en el tiempo, y actualmente está integrado por 70 personas. Siguieron encuentros en Järna y otras ciudades y en el Goetheanum. Ahora, diez años más tarde, más de 200 personas se reunieron en la Schreineerei en una conferencia previa para preparar el ambiente del congreso público posterior. El aperitivo espiritual consistió en experimentar las 19 lecciones de la Primera Clase como mantra único y poderoso.

En la conferencia previa, la meditación antroposófica se vio estrechamente vinculada con el uso de los mantras de la Escuela Superior Libre para la Ciencia Espiritual, que Rudolf Steiner no concibió para el público sino para personas comprometidas

para practicar, avivar e investigar la antroposofía. Pues en el marco de la «Goetheanum Meditation Initiative», la meditación antroposófica da la sensación de que en primera línea se ocupa de interpretar los mantras de la Escuela Superior Libre.

Durante el congreso público, sin embargo, la Escuela Superior Libre y sus mantras permanecen completamente al margen. Parece que aun no existe unanimidad sobre el rumbo que puede tomar el barco de la meditación antroposófica. ¿Se considera como preparación para ser miembro de la Escuela Superior Libre o como valor cultural independiente para todo el mundo?

En la parte pública del evento, más de 20 talleres ofrecen la oportunidad de conocer y practicar la meditación. Allí los participantes son introducidos en la práctica de meditación, ya sea centrándose en versos meditativos concretos dados por Rudolf Steiner, ya sea escuchando sus indicaciones para determinadas meditaciones. Muchos aprovechan la oportunidad para intercambiar con los demás sobre las experiencias realizadas y para examinar la importancia de la meditación para la comunicación y el liderazgo, para el arte y para la vida en general. | *Jonas von der Gathen y Anna-Katharina Dehmelt, DAS GOETHEANUM No. 32-33, Agosto 2017*

Living Connections

¿Qué es la meditación antroposófica?

Una pregunta frecuente en el Congreso Living Connections fue sobre la esencia de la meditación antroposófica. Se podría decir: Las prácticas meditativas antroposóficas consisten en centrarse en una imagen, un sentimiento, un pensamiento o un proceso reflexivo o un mantra. Sin embargo no es demasiado difícil señalar ejemplos de otras corrientes tradicionales de la meditación que persiguen exactamente lo mismo.

Hoy, el pensamiento a menudo se entiende como algo que afecta a la práctica de la meditación. Algunas concepciones de la meditación son anti-intelectuales: «Con sólo dejar de pensar todo estará bien.» En la meditación antroposófica, el punto central está en que el pensamiento es considerado algo que puede ser cultivado y transformado. En la medida que avanza la meditación, el pensamiento sirve para profundizar el conocimiento, asegurar que la libertad siga preservada y que la mente permanezca fuerte e inmutable. Además, la meditación antroposófica no busca producir un estado en el que el Yo esté apagado, al contrario, busca educar y ennoblecer el Yo. Esto in-

cluye el desarrollo de las capacidades, de carácter, de individualidad y de continuidad interior. No es necesario dejar al lado las «historias» que uno sabe contar de sí mismo; se trata de vivenciar una verdadera historia espiritual que puede ser entendida como parte de un gran suceso cósmico. Esta historia incluye la adquisición de capacidades para la atención y la devoción para las formas superiores de la percepción aptas para explorar los enigmas del cosmos.

La intención de la meditación antroposófica es la de conducir al conocimiento concreto de la naturaleza, entendido en el sentido muy amplio de la naturaleza del ser humano, de lo divino, de la esencia del

animal, etc. ¿Cuáles son las fuerzas reales detrás del crecimiento y la degradación de la planta? ¿Cómo es la relación de los planetas con los árboles? ¿Cuál es el verdadero origen de las especies de los animales? Respecto a la naturaleza del ser humano, la meditación se puede centrar en cuestiones como: ¿Qué tipo de leyes kármicas influyen en la vida humana? ¿Cómo podemos reconocer estas leyes con el ejemplo de personalidades concretas y conocidas en la historia? ¿Cómo se desarrollaron el ser humano y la tierra? ¿Cómo se relaciona el conocimiento meditativo con las ciencias modernas de la física, química y biología?

Y por último: La meditación antroposófica tiene como objetivo inspirar la renovación social y cultural. Directa o indirectamente, la meditación antroposófica ha contribuido, por ejemplo, al desarrollo de la medicina antroposófica, la agricultura biodinámica, la pedagogía Waldorf, la arquitectura antroposófica y la euritmia. | *Terje Sparby, THE GOETHEANUM No. 32-33, Agosto 2017*

■ SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA

12 de noviembre de 1935 –
9 de abril de 2017

Dorothea Hidber

Con la muerte de Dorothea Hidber el mundo espiritual recibe una gran cantidad de fuerzas de futuro y voluntad.

Dorothea nació el 12 de noviembre de 1935 en Suiza. La sencilla forma de vida de su infancia en la Europa de postguerra la acompañaría toda su vida. Después de estudiar en la formación de maestros en St. Gallen (CH) se presentó a la ASO, la Organización suiza de escuelas en el extranjero, y acabó yéndose a Chile.

Durante un tiempo dio clases en el Colegio Suizo de Santiago, donde creó una familia junto al profesor y escultor suizo Urban Blank. Al nacer su tercer hijo fundó su primer jardín de infancia en el salón de su casa. El nacimiento del cuarto, Olivia, supuso un cambio en su vida. Dorothea intensificó su búsqueda del trasfondo espiritual de la existencia.

Nueva vida

Tras varios golpes del destino encontró el camino hacia la antroposofía y con ello al primer seminario de maestros antroposófico en Chile, dirigido entre 1977 y 1978 por Claudio Rauch. Al terminarlo y ya con cinco hijos empezó como maestra infantil en la recién inaugurada escuela Waldorf «Giordano Bruno» en Santiago.

La vida de Dorothea dio un cambio radical, reorganizó toda su vida de manera muy diferente a como había sido hasta entonces. Con un marcado sentido artístico transformó tanto su hogar como el jardín de infancia en un increíble oasis, en el que cada niño podía sentirse bien. Siempre estaba rodeada de niños.

El amor que profesaba hacia las maravillas de la naturaleza y hacia cada pequeño ser que la integra era el mismo



con el que iniciaba a los niños en el milagro de la naturaleza. Siempre buscaba soluciones ecológicas. Vivía con muy poco, eso sí, a lo poco necesario para el día a día nunca le faltaba su impronta artística.

Corazón chileno

Chile se transformó en su hogar; se unió profundamente con su destino y sus gentes, mostraba un extraordinario interés por la naturaleza y a ella se dedicaba con plena devoción. «Suiza, pero con corazón chileno», le gustaba decir. Sin embargo, de su parte suiza, emergía un fuerte impulso de libertad, un impulso de independencia que no siempre era comprendido por su entorno poco acostumbrado. Viajaba regularmente a Europa y al Goetheanum donde cuidaba y visitaba a sus amistades.

En 1983 ayudó a Rafael González, entre otros, a fundar el Colegio Rudolf Steiner en Santiago; más tarde iniciaría un jardín de infancia Waldorf en el barrio de Peñalolén en Santiago y, finalmente, se mudó a Limache, cerca de Valparaíso, para construir una escuela Waldorf junto a Jorge Gómez y Angelica Vallespir. Paralelamente impulsó varios jardines de infancia en diferentes zonas del país.

En 2006 nos encontramos a Dorothea en el Congreso iberoamericano de pedagogía en Punta de Tralca, Chile. Con qué gratitud contemplo a esta increíble mujer, personificación de la iniciativa. | *Clara Steine-mann, Arlesheim (CH)*

2 de marzo de 1928 – 4 de agosto de 2017

Helmuth ten Siethoff

Helmuth ten Siethoff nació el 2 de marzo de 1928 en Indonesia. Pasó mucho tiempo con la empleada de hogar indonesia de sus padres, escuchaba sus historias, observaba sus costumbres y aprendió su idioma. «Tengo un cuerpo etérico indonesio», diría él mismo más tarde.

Su padre era holandés, jurista; su madre de Berlín (DE), pianista y violinista. Con la entrada de los japoneses en Indonesia la familia fue separada e internada en un campo de prisioneros, parecido a un campo de concentración. Con 14 años Helmuth ten Siethoff ya se sentía responsable: no solo de su supervivencia, sino también de la de sus hermanos.

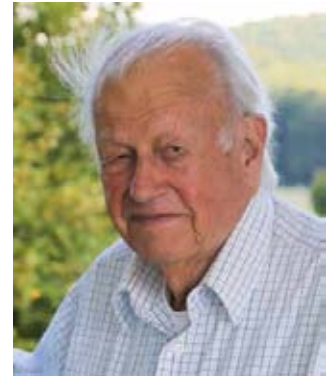
Tras la guerra se reencontró milagrosamente con toda su familia ilesa y se trasladaron a Holanda. Helmuth ten Siethoff tuvo que recuperar allí los años escolares perdidos.

Economía, ejército, antroposofía

En Ámsterdam estudió economía, pero no sabía qué hacer y se alistó en el ejército. Posteriormente diría que ya sabía todo lo que allí era necesario, aunque probablemente no lo sabía de esta vida. Se le daba especialmente bien el trato con la gente. Pronto llegó a alférez. En una fiesta de fin de año conoció a su primera mujer, con la que tuvo tres hijos.

Gracias a la mujer de su hermano descubrió la antroposofía. En 1958 conoció al pediatra Bernard Lievegoed y llegó a trabajar en la dirección del Instituto Pedagógico Holandés (NPI).

Helmuth ten Siethoff fue asesor de grandes empresas e instituciones públicas en diferentes continentes, especializado en el desarrollo de organizaciones, entendido este como la creación de un organismo social bajo el despertar de la individualidad. También dirigió innumerables seminarios de trabajo biográfico, solución de conflictos, triformación social y



ciencias sociales. Para muchas personas estos seminarios suponían un oasis de autoconocimiento y un descubrimiento del trabajo en equipo social y creativo. El impulso motor de Helmuth ten Siethoff era el hombre como objetivo de todos los esfuerzos, nunca como el medio para una meta.

Su forma de ser cariñosa y tolerante a la vez que estructuradora te abría los ojos. Como consejero no fijaba ningún concepto, tan solo realizaba las preguntas para que el otro fuera capaz de ver con nuevas perspectivas su empresa o su propia vida.

Trabajo en equipo con Götz Werner (dm)

Ya fuera en Shell o con las autoridades suizas, ya fuera en Dubái, Pakistán o São Paulo, actuaba de forma directa y abierta según los conocimientos de la ciencia espiritual antroposófica. «Así es arriba, así es abajo», era su lema. Trabajo en equipo y biografía como reflejo de las jerarquías espirituales y las leyes del desarrollo.

Uno de los trabajos que más lo satisfizo fue la colaboración durante 18 años con el empresario Götz Werner del grupo de droguerías «dm» en Alemania, que «entendió todo rápida-

■ SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA

mente y actuó en consecuencia». Hablaban el mismo idioma. Con este trabajo Helmut ten Siethoff pudo aportar al cambio de conciencia que, a través de Götz Werner, se hizo realidad en todas las áreas de la empresa y que marcó la diferencia para los trabajadores, clientes y proveedores.

Suiza – Zimbabue – Francia – Suiza

Helmut ten Siethoff conoció a su segunda mujer, Erika, en 1970 y se mudó con ella a Suiza. En 1995 se compraron una casa en Zimbabue y vivieron allí un tiempo, posteriormente se trasladaron a La Provenza (FR).

De vuelta en Suiza la demencia senil que padecía se fue agravando. Sin quejarse y en alegre paz fue aislándose del mundo exterior y entrando en la transición a su siguiente vida, la existencia en el mundo espiritual tan íntima para él.

Helmut ten Siethoff murió el 4 de agosto a los 89 años en la residencia para la tercera edad de Rütthubelbad en Berna (CH), donde se relacionó muy cariñosamente con todos y estuvo siempre dispuesto a ayudar, como siempre había hecho desde su infancia. | *Enno Schmidt, Basilea (CH)*

29 de junio de 2017

Gudrun Wolff-Hoffmann

El 29 de junio, a los 82 años recién cumplidos, falleció Gudrun Wolff-Hoffmann, pionera de la medicina antroposófica. Su despierta mirada de ojos claros se fijaba en quien tenía enfrente. Los encuentros con Gudrun Wolff-Hoffmann eran experiencias que invitaban a profundizar en lo que realmente se necesitaba. Una vez que sabías cual era el problema te sentías conducido sobre una alfombra cálida de confianza para lograr el desarrollo necesario para superarlo. Sus pacientes lo describían con sencillez: «¡Era una buena médico!». Con su gran mirada y sentido del humor descubría el contexto en el que se encontraban sus pacientes. Recuerdo claramente nuestra conversación sobre la confianza que lleva a los pacientes a su médico. ¡Es la verdadera puerta de entrada para la sanación! Durante más de 40 años se dedicó al cuidado de pacientes en medicina interna y psiquiatría. Enseñaba en la formación de euritmia terapéutica, en la de



medicina y en la de enfermería antroposófica. Durante muchos años trabajó en la dirección de la clínica Ita Wegman, donde promovió la perspectiva antroposófica interior. Se necesitaba cierta valentía para exponerse a sus formas tan directas. Estaba muy comprometida con el desarrollo del Yo, algo que el paciente percibía y producía un efecto increíblemente enriquecedor.

Para ella eran muy importantes las decisiones conjuntas tomadas en el claustro de médicos. Durante toda su vida estuvo ligada a la euritmia y a la euritmia terapéutica; ella misma, en la consulta, enseñaba los ejercicios a sus pacientes.

Cuando la visité en la última fase de su vida me impresionó la paciencia con la que asumía sus limitaciones de movimiento. | *Angelika Daniel*

28 de abril de 1932 –

1 de junio de 2017

Kundry Willwerth

Kundry nació en Heidelberg, Alemania. Fue la segunda hija, la más joven. Su padre era médico y su madre enfermera que practicaba fuera de casa. Kundry y Christina, su hermana, crecieron como hijas de antropósofos y miembros de la Comunidad de Cristianos.

Cuando estalló la Segunda Guerra Mundial, Kundry tenía 7 años. Se recuperó de una tuberculosis y pasó los años de la guerra en el campo, en la granja de la familia de su niñera donde estuvo protegida de los sucesos de la época. Después de la guerra, asistió a una escuela secundaria preparatoria que enseñaba latín, griego e incluso hebreo. Al finalizar el bachillerato, pasó un año en el Seminario de la Comunidad de Cristianos pero al final decidió no hacerse sacerdote. Sus padres deseaban que estudiase medicina pero Kundry estaba preparada para nuevas aventuras. Con 21 años viajó a los Estados Unidos y se

Recibimos la notificación de que los siguientes 92 miembros atravesaron el umbral de la muerte.

En su memoria damos conocimiento a los amigos. | *Secretaría de miembros del Goetheanum*

Nesta Davies	Gilwern (GB)	16 de agosto de 2015	Frau B. C. G. Gleistein	Zeist (NL)	19 de abril de 2017
Veronika Lemmer	Berlín (DE)	7 de marzo de 2016	Anne Dobbs	Keighley (GB)	26 de abril de 2017
Liliane Cavelier	Nice (FR)	11 de abril de 2016	Johannes Frank	Hamburgo (DE)	4 de mayo de 2017
Ursula Krantz	Múnich (DE)	19 de octubre de 2016	Gerhard Schneider	Katzweiler (DE)	5 de mayo de 2017
Siegfried Fichtinger	Linz (AT)	28 de octubre de 2016	Aplonia de Goederen	Zutphen (NL)	8 de mayo de 2017
Doris Schumacher	Riehen (CH)	16 de diciembre de 2016	Dörte Themann	Ahrensburg (DE)	17 de mayo de 2017
Henrike Tempelaars	Breda (NL)	6 de enero de 2017	Pierre Stocker	Zúrich (CH)	20 de mayo de 2017
Brunhilde Kirpes	Offenburg (DE)	9 de enero de 2017	Robert Winterstein	Múnich (DE)	25 de mayo de 2017
Herr G. J. Kraamwinkel	Zutphen (NL)	12 de enero de 2017	Ida Scheuierman	Capelle a/d IJssel (NL)	26 de mayo de 2017
Willem Vervloet	Amersfoort (NL)	12 de enero de 2017	Marianne Luedeking	Miami/FL (US)	27 de mayo de 2017
Michael Stafford	Fair Oaks/CA (US)	16 de enero de 2017	Joseph Steinmetz	Petange (LU)	2 de junio de 2017
Henri Mehlin	Schiltigheim (FR)	17 de enero de 2017	Hans-Joachim Ebel	Neu Darchau (DE)	3 de junio de 2017
Anneliese Kracht	Frankfurt s.M. (DE)	29 de enero de 2017	Claudine Derungs	Dietikon (CH)	4 de junio de 2017
Roelof Veltkamp	Den Haag (NL)	30 de enero de 2017	Dieter Knellessen	Dettenhausen (DE)	5 de junio de 2017
Margot Vink	Ede (NL)	4 de febrero de 2017	Erika de Vries	Kirchzarten (DE)	6 de junio de 2017
Ingeborg Ahrendt	Ahrensburg (DE)	5 de febrero de 2017	Hildegard Müller	Viena (AT)	8 de junio de 2017
Maria-Elisabeth Förster	Mannheim (DE)	20 de febrero de 2017	Ilse Demarest	Saint-Baudelle (FR)	9 de junio de 2017
Ilse Schröder	Frankfurt s.M. (DE)	5 de marzo de 2017	Conrad Mainzer	Londres (GB)	9 de junio de 2017
Christa Hörster	Elmsborn (DE)	8 de marzo de 2017	Wiltrud Clausen	Múnich (DE)	14 de junio de 2017
Frau E. M. Müller	Zeist (NL)	12 de marzo de 2017	Dirk-Jan de Geer	Amsterdam (NL)	14 de junio de 2017
Alexander Stamm	Königsbrunn (DE)	16 de marzo de 2017	Eve Grothe	Marburg (DE)	14 de junio de 2017
Christel Scheuerl	Radevormwald (DE)	17 de marzo de 2017	Katharina Matter	Bolligen (CH)	14 de junio de 2017
Dorothea Hidber	Limache (CL)	9 de abril de 2017	Ibrahim Abouleish	El Horreya-Heliopolis Cairo (EG)	15 de junio de 2017

SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA



matriculó en la Universidad de Missouri. Pasó rápidamente por la facultad con aptitudes en matemáticas avanzadas y en 1954 se licenció en Bellas Artes. Cuando se agotó el dinero para seguir con un máster, encontró un empleo en matemáticas aplicadas en Washington DC. Vivía en el albergue de la YMCA. En una visita a la ciudad con una de sus amigas del albergue, conoció al guía del grupo, Lyn Willwerth. Como había crecido en Lancaster, Pensilvania y había aprendido holandés de Pensilvania con sus compañeros de clase, Lyn hablaba alemán. De esta forma, se creó una conexión entre los dos. Se prometieron en 1957 y se casaron en Alemania al año siguiente.

Kundry y Lyn se instalaron en Auburn, Alabama, donde Lyn cursaba sus estudios de postgrado. Gudrun, su primera hija, llegó un año después, en

1959. Después, por Lyn, se mudaron a Chicago donde nacieron sus dos hijos Adam en 1961 e Ilian en 1962. Roland, el cuarto hijo nació mucho después en 1973 cuando vivían en Spring Valley. Mientras tanto, Kundry y Lyn participaban activamente en la Sociedad antroposófica y en la Comunidad de cristianos. De Chicago se trasladaron a Sacramento, California donde Kundry tuvo su primer empleo en un Jardín de infancia Waldorf. Estos fueron los inicios de su vida laboral dedicada a la enseñanza preescolar Waldorf. Otro traslado más les devolvió al este, a Spring Valley, Nueva York, y al trabajo en preescolar en la escuela Waldorf Green Meadow. Kundry aportó a su clase creatividad e innovación. En lugar de las galletas Graham y la leche para la hora del bocadillo, hizo sopa y amasó pan con los niños. Suprimió todos los juguetes y utilizó piedras, piñas y trozos de madera para las construcciones. También le hicieron unas estructuras que los niños podían tapar con telas de colores para hacer casas, barcos, casas de muñecas y cualquier otra cosa que imaginasen y creasen juntos. Una vez dijo que lo único que los niños necesitan realmente son bloques de

madera y arena. Así podían jugar hasta la saciedad. Hoy en día, su forma de hacer en el jardín de infancia Waldorf se ha convertido en la norma.

La familia vivió en Spring Valley durante 9 años y es donde Kundry tuvo su primer gran huerto y arbustos de bayas. Hacía conservas, mermeladas y siropes mientras todos sus hijos ayudaban sentados alrededor de la mesa de la cocina y Lyn les leía a todos algo en voz alta.

En 1977, Lyn y Kundry compraron una finca en Webb Road en Cortland, Nueva York, cerca de Ithaca y de la Universidad de Cornell donde Lyn trabajaba en el Departamento de Agricultura. ¿Qué fue lo que les impulsó a dar este paso? Lyn quería trabajar el campo y Kundry quería cultura. Trabajaron la finca, el huerto y cada otoño hacían sidra con las manzanas. Kundry transformaba la leche de las vacas y hacía mantequilla, yogurt y queso fresco que vendían en los mercados. Durante todos los años en Cortland, Kundry siguió ocupándose del huerto y de las bayas. En 2009, después del fallecimiento de Lyn, Kundry creó un proyecto de agricultura con apoyo comunitario (CSA) para ella y

otros cinco productores que utilizaban el método de la agricultura biodinámica. Cada otoño invitaba a la escuela Waldorf a hacer sidra.

En Cortland e Ithaca, las escuelas cercanas siempre ofrecían la ocasión de acudir a conciertos y obras de teatro. La música fue una parte importante en la vida de Kundry. Tocaba la lira y la flauta dulce. Pero el canto era quizás la mayor expresión musical para Kundry. Inspirados en una visita con la familia a Alemania, cuando volvieron, instauraron el ritual matutino de cantar una canción popular a dos o tres voces antes de desayunar. También cantaban en los viajes en coche, en Navidades y Adviento. Mientras vivieron, Lyn y Kundry siempre cantaron en el coro de la Comunidad y de la iglesia. Kundry siguió cantando hasta el final.

Lyn y Kundry iniciaron también un teatro de marionetas que se llamaba "Las marionetas del jardín mágico". Durante varios años presentaron sus obras en la Feria Renaissance de Sterling, Nueva York. Asimismo cada año por Navidad hacían una actuación en la Casa 1890 de Cortland y en junio en el festi-

Rolande Jouanjan	Fouesnant (FR)	15 de junio de 2017	Louissette Capus	Compiègne (FR)	9 de julio de 2017
Michael Koch	Ilmenau (DE)	15 de junio de 2017	Antje Ghaznavi	Thornhill (CA)	9 de julio de 2017
Irmgard Tornow	Berlin (DE)	16 de junio de 2017	Ernst Schneider	Basilea (CH)	9 de julio de 2017
Peggy Harris	Napier (NZ)	18 de junio de 2017	Giselheid Schmidt	Heiligenberg (DE)	11 de julio de 2017
Lore Bell	Neustadt (DE)	19 de junio de 2017	Walter Leopold	Ottersberg (DE)	11 de julio de 2017
Liane Kern	Göppingen (DE)	20 de junio de 2017	Anna Loos	Frankfurt (DE)	13 de julio de 2017
Gisela Schneidewin	Wuppertal (DE)	20 de junio de 2017	Peter Bollen	Titirangi (NZ)	14 de julio de 2017
Joan Showell	Totnes (GB)	20 de junio de 2017	Jean Ledrolle	Reims (FR)	14 de julio de 2017
Helmut Simak	Klagenfurt (AT)	20 de junio de 2017	Gerd-Joachim Fabian	Stuttgart (DE)	17 de julio de 2017
Graham Downer	Vrede (ZA)	23 de junio de 2017	Surrey Levenberg	Johannesburg (ZA)	20 de julio de 2017
Erika Schaper	Stuttgart (DE)	25 de junio de 2017	Charles Barrington	Dunedin (NZ)	21 de julio de 2017
Rolf Rein	Ludwigsburg (DE)	26 de junio de 2017	Margot Blasberg	Schwanau (DE)	22 de julio de 2017
Elsbeth Bühler	Stuttgart (DE)	27 de junio de 2017	Friederike Küstermann	Dortmund (DE)	24 de julio de 2017
Ernst Hügli	Wiler b. Seedorf (CH)	28 de junio de 2017	Michiko Koyasu	Kanagawa-ken (JP)	im Juli 2017
Martti Kinnunen	Oettern (DE)	28 de junio de 2017	Agata Nardelli	Markham (CA)	1 de agosto de 2017
Max Zimmermann	Hombrechtikon (CH)	28 de junio de 2017	Margaret Colquhoun	Longformacus (GB)	3 de agosto de 2017
Rotraut-Irmela Koch	Bleckede (DE)	29 de junio de 2017	Hellmuth ten Siethoff	Urtenen-Schönbühl (CH)	4 de agosto de 2017
Gudrun Wolff	Arlesheim (CH)	29 de junio de 2017	Marlise Stöckli	Derendingen (CH)	5 de agosto de 2017
Rosemarie Stracke	Niefern-Öschelbronn (DE)	1 de julio de 2017	Pirjo Lahti	Imatra (FI)	7 de agosto de 2017
Volker Bergengrün	Bad Liebenzell (DE)	2 de julio de 2017	Irene Glatz	Stuttgart (DE)	9 de agosto de 2017
Michèle Grihault	St Menoux (FR)	4 de julio de 2017	Maria Fonseca	Tonbridge (GB)	9 de agosto de 2017
Otto Baertschi	Weiningen (CH)	8 de julio de 2017	Jutta Gädke-Timm	Arlesheim (CH)	11 de agosto de 2017
Margaret Garner	Sandringham (AU)	8 de julio de 2017	Evelyn Martin	Ipswich (GB)	en 2017

Del 13 de junio al 14 de agosto de 2017 se registraron 171 nuevos miembros en la Secretaría del Goetheanum de 295 personas dejaron de ser miembros (por baja, dados por perdidos y procesos de clarificación realizados junto con las sociedades nacionales)

■ FEATURE

val de Ithaca. Kundry hacía ella misma las marionetas y se esforzaba muchísimo en hacer las caras con mucho detalle e ingeniándose para que se moviesen de la forma más realista posible. En estas obras también pudo expresar su creatividad como una verdadera artista textil.

Kundry empezó un pequeño Jardín de infancia Waldorf en Ithaca, el Hillside Children's Garden, de donde surgió el movimiento Waldorf de esa zona. Publicó un libro de canciones pentatónicas traducidas y otro con sus juegos de corro. Ambos formaban parte del programa de formación de maestros de Jardín de infancia Waldorf.

Un momento destacado fue en 1992 cuando participó en la conferencia internacional sobre la primera infancia en Dornach, Suiza. Allí quiso inscribirse en un taller práctico y eligió el de Klara Hattermann sobre los juegos de gestos de manos de Wilma Ellersiek y se enamoró de los juegos. Deseaba incorporarlos a su clase con lo cual era necesario traducirlos al inglés. Allí empezaron sus 25 años dedicados a traducir la gran y voluminosa obra creada por Wilma Ellersiek. Acabó 5 libros y casi todo un sexto libro que completarán unos colegas. Ha sido muy interesante para mí leer la correspondencia (que se encontró entre el patrimonio de la Sra. Ellersiek) entre Kundry y la Sra. Ellersiek. Siempre hablaban de la traducción. Kundry nunca se cansaba de tomarse en serio las aparentemente interminables críticas de la Sra. Ellersiek y una y otra vez buscaba nuevas soluciones para las traducciones. A lo largo de los años, Kundry enseñó en innumerables talleres y cursos de formación no solo en los EE.UU sino también en Alemania, México, Brasil y Suiza. En México y Brasil, utilizaba los juegos de gestos de manos traducidos al español. Kundry dio conferencias en muchos jardines de infancia por todos los EE.UU y continuó enseñando y formando maestros hasta su último año de vida.

La vida y el trabajo de toda la vida de Kundry, han sido una inspiración para miles de educadores Waldorf que tuvieron el privilegio de trabajar con ella. Vivió su larga vida repleta de arte y de servicio en el mundo de la primera infancia Waldorf. Destacaba por su brillante luz, energía sin fin, firme voluntad e impresionante sentido del humor. Su trabajo perdura en todos nosotros que trabajamos con niños pequeños y que hemos recibido inspiración de su alegre y juguetona presencia. Permanecerá siempre con nosotros y con los niños. | *Gudrun Willwerth y Lynn St. Pierre, traducción del inglés, Adela Tintoré, Ginebra, (CH)*

La meditación Mindfulness y la meditación antroposófica

Cerebro, respiración, voluntad

Las prácticas de meditación, yoga y pensamiento positivo (durante mucho tiempo consideradas mera esotérica inútil) entran cada vez con más fuerza en la medicina convencional, obteniendo incluso el respaldo de parte de la ciencia de investigación del cerebro.

Los numerosos testimonios de pacientes que atestiguan que gracias a prácticas como la meditación han podido superar estados de alteración, o incluso depresiones o crisis biográficas, hoy obtienen una explicación desde la ciencia neurofisiológica moderna que puede comprobar con exactitud los efectos de la meditación en el cerebro. Uno de los indicadores es el nervio vago, ya que es fácil de comprobar que el tono vagal mejora en la medida que lo cuidamos y lo mantenemos en forma; por ejemplo mediante sentimientos positivos o la meditación. La sobria explicación neurofisiológica entonces reza: «la meditación ha cambiado la biología cerebral.»

Eficacia y relación coste eficacia

Como consecuencia, hoy, las prácticas de meditación y concentración, ya sean de yoga y tai chi o sean los ejercicios de mindfulness, están siendo descubiertas por la ciencia médica como otro elemento curativo. Más allá del reconocimiento hay dos factores decisivos: por un lado la eficacia de la técnica de manipulación del cerebro comprobada en muchos estudios, y por otro lado el efecto práctico de la reducción de costes en la atención sanitaria.

La meditación Mindfulness

En los últimos años, la meditación Mindfulness se ha hecho muy popular y posiblemente es la más practicada. En el libro «Mindfulness» de Mark Williams y Denny Penman, una de las afirmaciones prometedoras es la siguiente: «Es muy importante contar con una buena guía en ese camino, porque nos jugamos mucho. En última instancia, tu calidad de vida y tu relación con los demás y con el mundo están en juego, sin olvidar tus niveles de bienestar, equilibrio mental, felicidad e integración en tu vida.» (1) La meditación Mindfulness es presentada como el descubrimiento del «secreto de la felicidad continuada y del método de cómo abordar con éxito la ansiedad, el estrés, el agotamiento e incluso la depresión profunda. Es ese tipo de felicidad y paz que nos llega hasta los huesos

y fomenta un amor profundo y auténtico por la vida, que se va filtrando en todo lo que hacemos y nos ayuda a enfrentarnos con más eficacia a lo peor que nos plantea la existencia.» (1)

Aparte de los conocidos ejercicios como los de la positividad e imparcialidad, Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de Medicina de la Universidad de Oxford y fundador del programa de Reducción de estrés basado en mindfulness, recomienda unos sencillos ejercicios de respiración iniciales: «Concéntrate en la respiración, mantenga los ojos abiertos, respire con el abdomen, inhale por la nariz y exhale por la boca. La mente tenderá a divagar por otros pensamientos, no se frustre y, sin emitir juicios ni valoraciones, esfuérzese en devolver la atención a la respiración.»

Este y Oeste

El éxito actual de la meditación Mindfulness probablemente se explica por su capacidad de reunir la tradición meditativa de Este y la atención científica que esta meditación ha recibido en el Oeste.

En el libro «Felicidad – Prácticas esenciales de mindfulness» se recopila, bajo el nuevo nombre y palabra de moda, todas las prácticas desarrolladas durante muchas décadas por Thich Nhat Hanh, monje budista vietnamita de reconocida fama mundial. En él una vez más se resalta la importancia de la respiración consciente, que es «la clave para reunificar cuerpo y mente y llevar la energía de la atención plena [mindfulness] a cada instante de tu vida.» (2)

«La práctica de plena consciencia (smriti, en sánscrito) conduce a la concentración (samadhi) que, a su debido tiempo, desemboca en la comprensión (prajña). Y la comprensión proporcionada por la meditación de la atención plena puede liberarnos del miedo, la ansiedad y la ira y permitirnos ser plenamente felices. Esto es algo que podemos practicar apelando a algo tan sencillo como una flor. Basta con sostener una flor en la mano y ser consciente de ella. La inspiración y la espiración te ayudan a

■ FEATURE

mantener la conciencia. En lugar de dejarte desbordar por los pensamientos, sigue disfrutando de la belleza de la flor. Entonces es cuando la concentración se convierte en una fuente de alegría.» (2) El primer capítulo, «Respiración», el autor resume los ejercicios diciendo «Cielo azul» al inspirar y «Sonríe» al espirar, y luego «Hojas de otoño» al inspirar y «Sonríe» al espirar. (2)

Para la mentalidad occidental, el valor de la meditación parece depender en parte de que sea comprobado con evidencia científica. Por lo menos desde el punto de vista de la misma ciencia. El hecho conocido de que la meditación Mindfulness ayuda al paciente a dirigir la atención y distraerse menos en pensamientos negativos o “interferencias mentales” no deseadas, la ciencia neurofisiológica lo comprueba con estadísticas generadas con grupos de test y grupos de control. Por ejemplo las personas de un grupo de test que hacían ejercicios meditativos tenían mejores resultados en la percepción de sonidos que el grupo de control. Lo que en el lenguaje científico se interpreta en el sentido de que el cerebro aprende a dejar atrás ruminaciones y cuestionamientos permanentes y dirige los recursos liberados a la percepción de los tonos.

Los neurocientíficos Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn se propusieron observar la actividad eléctrica del cerebro en personas felices y no felices. Descubrieron que en personas en estado de rabia, estrés emocional o depresión, la Corteza Prefrontal derecha está más activa que la izquierda. En cambio en los estados de ánimo positivos, la Corteza Prefrontal izquierda brilla con mayor actividad. A partir de los resultados obtenidos, Davidson y Kabat-Zinn decidieron probar qué ocurría con el estado de ánimo con la práctica del Mindfulness. Los resultados fueron, entre otros, un aumento de alegría y resistencia inmunitaria en los sujetos de prueba. (3)

Meditación budista y antroposófica. Aspectos comunes y diferencias

¿Cuál es la diferencia decisiva entre la meditación Mindfulness (y sus elementos de la meditación budista) con la meditación antroposófica? Una primera semejanza entre la meditación antroposófica y la práctica oriental es la de eliminar el pensamiento ordinario “limitado al cerebro”. El objetivo siempre es no utilizar el pensamiento para valorar lo

percibido, o en otras palabras, vivir conscientemente en la percepción pura del momento presente sin admitir interferencias del intelecto. En la meditación budista, tanto la Atención Plena (mindfulness) como la atención son de particular importancia para la preparación de la meditación. La Atención Plena, debe ser cultivada en la vida cotidiana de tal manera que se convierta en una actitud mental habitual. Junto con la memoria correcta, la Atención Plena es la séptima etapa del Sendero de Ocho Pasos, también descrito por Rudolf Steiner en «Cómo se alcanza del conocimiento de los mundos superiores» como camino antroposófico de formación interior.

En algunos de los ejercicios mindfulness es fácil reconocer semejanzas con los ejercicios de positividad y ecuanimidad de los ejercicios básicos y los ejercicios de percepción dados en «Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores». De todas formas, los ejercicios dados por Rudolf Steiner para la atención a los detalles diarios fueron pensados no sólo como instrumentos para la gestión eficaz de la vida sino también como germen para la conexión del ser humano con el mundo espiritual.

Lo que experimentamos en la percepción sensorial está impregnado de alma y espíritu, y para conectar con este mundo anímico-espiritual, no es suficiente dejar atrás el pensamiento ordinario. Éste debe haber sido transformado para sumergirse “en lo espiritual de las cosas individuales” (4).

Para esta percepción sensorial en la atenta observación meditativa, es esencial lo que indica Rudolf Steiner en el ciclo «La misión de Micael.» (5) Es un proceso «respiratorio» entre la observación receptiva y activa, o bien entre el pensamiento y la voluntad de devolver a la naturaleza las propias cualidades anímicas y espirituales, provocando un proceso interactivo que Steiner denomina proceso espiritual de «respiración lumínica.»

En la época cultural egipcio-caldea, el aire estaba todavía animado por seres espirituales superiores. Junto con la respiración aun se recibía lo espiritual animado. Esto ya no es así actualmente. Hoy lo anímico espiritual vive en la luz, y toda percepción sensorial es una especie de respiración en el éter lumínico. El hombre moderno occidental se puede acercar a lo que Goethe llamó el fenó-

meno primigenio «en el que sólo quería recoger lo que actúa sobre el ser humano desde el mundo exterior, sin que intervenga el pensamiento luciférico que nace en la cabeza misma del ser humano.» (6)

«Desde fuera, los pensamientos cósmicos actúan en nosotros; y la voluntad humana actúa hacia fuera. Debemos aprender a sentir cómo nuestra voluntad actúa a través de nuestros ojos, y cómo, de hecho, la actividad sensorial se entremezcla en la pasividad, con lo cual se cruzan los pensamientos cósmicos con la voluntad humana. Tenemos que desarrollar esta nueva voluntad de Yoga. Esto nos transmitirá algo parecido a lo que hace tres mil años fue dado a los seres humanos en el proceso respiratorio.» (6)

La persona interesada en la meditación antroposófica reconocerá plenamente los efectos saludables de la meditación budista/mindfulness. Al mismo tiempo puede tener mucho interés en los resultados científicos sobre los procesos fisiológicos cerebrales y la eficacia de la meditación en general, pero no depende de los últimos. Motivado por el amor al mundo ajeno, intentará capacitarse para conectar con él en un ambiente interior de recibir y devolver fuerzas etéricas, anímicas y espirituales. | *Michael Kranawetvogl*

NOTAS

- (1) Mark Williams/Denny Penman «Mindfulness», Barcelona 2016).
- (2) Thich Nhat Hanh, Felicidad – Prácticas esenciales de mindfulness, Editorial Kairós, 2013.
- (3) Davidson, R. J., J. Kabat Zinn, et al. (2003). "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation." Psychosom Med 65(4): 564-570.
- (4) La vida anímica humana y la aspiración espiritual en relación con la evolución del cosmos y de la Tierra, séptima conferencia, GA 212.
- (5) GA 194, comentado en Andreas Neider: «Rudolf Steiner: Andacht und Achtsamkeit – Stufen des Wahrnehmens.» (Devoción y Atención Plena en la percepción) Rudolf Steiner Verlag, Basel 2014.
- (6) La misión de Micael, sexta conferencia, sexta conferencia, GA 194.

Atención y presencia del Yo en el propio actuar

La cuestión de la atención plena en el propio actuar es un motivo central de la ética, ya que plantea la cuestión de en qué medida la realidad del otro es determinante para nuestras acciones. Después de que los acontecimientos del siglo XX mostraran que la racionalidad por sí sola no supone ninguna garantía de acción ética, garantía que tampoco puede ser dada mediante normas fijas, el hombre se enfrenta a una búsqueda desafiante preguntando por el tipo de criterios válidos para la acción.

Se trata de que la responsabilidad por la otra persona debe incluir el reconocimiento de su realidad para que ésta sea orientativa para nuestro actuar. Pero, ¿cómo podemos, para llevar a cabo nuestra acción en la conciencia de la realidad del otro, percibir la realidad ajena? La realidad del otro ser humano, no se nos presenta inmediatamente y en su totalidad. Su totalidad desborda nuestra capacidad perceptiva, porque la realidad humana ajena se encuentra en perpetuo flujo y transformación.

Este tipo de percepción requiere una percepción en el sentido de lograr una posible imagen futura del otro que se completa gradualmente, no en el sentido de una descripción analítica instantánea. Se trata de una mirada hacia el ser ajeno no fijada en lo que supuestamente percibo a primera vista; más bien es una mirada que a partir de la percepción inicial, se propone observar y seguir percibiendo cosas nuevas “con las antenas puestas”. Este tipo de acercamiento paulatino a la realidad del otro a menudo es difícil de articular, ya que es muy nuevo en comparación con otros métodos de conocimiento probados, como por ejemplo los de las ciencias naturales desde el siglo XVII.

[...]

¿Cómo puedo percibir la realidad del otro que quiere ser reconocida? El poeta mexicano Octavio Paz formula esta cuestión en las líneas siguientes:

[...] Soy otro cuando soy, los actos míos son más míos si son también de todos, para que se pueda ser he de ser otro, salir de mí, buscarme entre los otros, los otros que no son si yo no existo, los otros que me dan plena existencia, no soy, no hay yo, siempre somos nosotros, [...]

(Octavio Paz, *Piedra del Sol*)

Estos versos hablan de la experiencia de que el encuentro con el Yo ajeno es constitutivo para mi propio ser. La sensación de reciprocidad y mutuo reconocimiento es la condición básica para

la percepción del propio Yo. El otro no es otra experiencia externa más, sino que mi ser individual es constituido por el ser individual del otro. Este es un tipo completamente nuevo de auto-conocimiento. Fruto de esta forma de experimentar el Yo -como interrelación constituyente- puede ser la atención plena hacia el otro. En este sentido, la búsqueda de la atención plena es la expresión del propio ser humano. Atención en el sentido de conciencia despierta para la percepción de la realidad del otro y la percepción de mi propia realidad, constituyente para mi humanidad.

Esto tiene consecuencias decisivas para la forma que se puede dar a un encuentro humano, para el espacio que damos a los procesos interpersonales, y para el compromiso de entrar en este espacio. En este campo de tensión vivimos entre dos experiencias polares que Aristóteles describe como el comienzo y el fin del proceso cognitivo. Los dos elementos entre los que surge el campo de tensión en el que se despliegan la atención y la percepción de la realidad del otro, son el asombro y lo increíble (lo indescriptible, lo que no se puede expresar con palabras).

Entre los extremos del asombro y de lo increíble, sucede el reconocimiento de lo humano. La realidad del otro me asombra; luego puedo intentar comprenderla y describirla. Al final, sin embargo, me quedo sin palabras, porque, por muy lejos que avance en el conocimiento del otro, la realidad del otro no se me revela en su totalidad. Me deja sin palabras. Y este campo de tensión entre el asombro y lo increíble es lo que tengo que transitar al tratar de desarrollar la atención hacia el otro, cuando, desde la decisión de asumir la responsabilidad, trato de percibir su ser ajeno.

Asumir responsabilidad

Es legítimo replantearse en todo momento la responsabilidad que, en el espacio social, se asume por la otra persona. Al mismo tiempo, este continuo replanteamiento siempre significa para el otro -para el niño, para la persona

atendida- una reconsideración de las circunstancias que hacen posible su existencia. Esto hace que la decisión de asumir esta responsabilidad sea tan radical y sus consecuencias no deben ser subestimadas. Esta decisión requiere una especie de compromiso interno asumido en libertad pero también con la conciencia de que, para la realidad del otro, esto puede significar cuestionar su existencia. Como consecuencia, nos volvemos a encontrar en el campo de tensión entre el asombro y lo increíble, esta vez no frente al otro sino frente a nosotros mismos.

Espacio de seguridad interior

¿Cómo puedo generar interiormente un espacio en el que, en la conciencia del mencionado campo de tensión, en todo momento se vuelve a producir una seguridad y certidumbre interiores? Este campo de tensión surge en diferentes contextos de la vida, así como en las tres áreas antes descritas: primero en el campo de la tensión de la ética, en el que surge la cuestión de la acción responsable; segundo en el campo de la tensión que se abre frente a la realidad del otro; y tercero el campo de tensión que surge dentro de mí entre la libertad y el compromiso con el otro. Para todas estas áreas surge la pregunta: ¿Cómo consigo la certidumbre interior? Es muy probable que la certidumbre para mi actuar no la alcanzaré a través de normas externas; en el área de lo interpersonal no tendré certidumbre a través de una comprensión del otro que considero terminada; y para mí mismo/a, no la podré tener mediante una decisión que no se relaciona con la realidad de las circunstancias. Por lo tanto debe haber un espacio interior de certidumbre que tengo que volver a crear en todo momento.

[...]

Es un espacio de conciencia que puedo crear dentro de mí en los momentos en los que entro en una especie de conversación conmigo mismo/a, donde puedo percibir mi alteridad, lo mismo que la alteridad del mundo. En este espacio, puedo buscar una fuerza que no esté presente ya, y que pueda ser producida por el movimiento mismo de la búsqueda. El proceso que genera tal fuerza es un proceso meditativo. Una fuerza que se genera por mi propia búsqueda de certidumbre y seguridad interior. No es un espacio existente en el que luego puedo entrar; al contrario, tengo que volver a crearlo ince-

■ FEATURE

santemente, y que tengo que mantener abierto para poder entrar en él.

«Lo invisible se hará visible»

En este espacio de meditación puedo centrarme en un pensamiento que puede ser muy fructífero para crear ese enraizamiento interior que no es estático sino que permanece en constante movimiento. Es la meditación de la semilla, una meditación que ya existía en un momento temprano de la historia de la humanidad. Aparece como una imagen en el Antiguo Testamento, luego en el cristianismo primitivo y en la Edad Media, y es mencionada por Rudolf Steiner en varias ocasiones. En su libro «Cómo se adquiere el conocimiento de los mundos superiores», da una descripción detallada de todo el proceso meditativo: «Existe, pues, en la semilla verdadera, algo invisible no contenido en una imitación. Es en ese algo invisible donde hay que concentrar el pensamiento y el sentimiento. Imagine el estudiante que ese algo invisible se transformara, más adelante, en planta visible, cuya forma y color podrá contemplar, y concéntrese en la idea: "Lo invisible se hará visible; si yo no fuera capaz de pensar, no podría sentir ahora presente lo que sólo será visible más tarde"». Viviendo interiormente con el pensamiento «lo invisible se hará visible», podré desarrollar una sensibilidad para la percepción intuitiva de la realidad del otro. Este proceso tiene lugar en el ámbito al que alude Octavio Paz en el poema antes citado: Salgo de mí mismo/a y sólo existo porque están los otros que me dan mi existencia. Es decir, lo interpersonal y lo común ya no son valores humanos añadidos sino que establecen la humanidad misma. Por eso, en el ámbito terapéutico y pedagógico, y en cada ámbito en el que una persona asume la responsabilidad por otras, es decisiva la pluralidad, la multiplicidad de miradas, de los que asumen esta responsabilidad. La decisión es siempre individual, pero luego se forma alrededor del niño, de la persona cuidada, de cada persona, de cada uno de nosotros, una variedad de miradas que permiten que la realidad se pueda hacer más y más presente. | *Constanza Kaliks, conferencia dada en el Simposio de la Asociación de Pedagogía Terapéutica Antroposófica y Terapia Social Suiza, 20 de enero de 2017. Publicado en la revista «Seelenpflege» 2/2017. Resumen por Michael Kranawetvogl, © «Seelenpflege in Heilpädagogik und Sozialtherapie».*

Neurobiología sintética:

Humanidad 2.0

Probablemente hay pocos campos en los que el ser humano se ve luchando contra sí mismo como el de la neurobiología sintética. Mientras otros se niegan a pensar que el catastrófico estado de la naturaleza es consecuencia del actuar del ser humano en la tierra, el mundo automatizado/robótico obliga cada vez más a cobrar conciencia de que el ser humano se encuentra en una batalla con sus propias criaturas y creaciones, y sus consecuencias.

Con motivo de la edición 2017 de la conferencia TEDGlobal celebrada el agosto pasado en Arusha, Tanzania, el neurólogo Oshioyona Agabi reveló una nueva tecnología: un microchip de silicio que incorpora neuronas vivas extraídas de células madre de ratones, y que detecta olores. Esta combinación es atractiva para la ciencia que quiere construir sistemas cerebrales artificiales en los que los complejos algoritmos digitales pueden ser sustituidos por procesos neuronales que consumen menos energía de la que necesitaría un procesador de silicio.

El Superman del futuro

La neurobiología sintética intenta crear un Superman en base a la tecnología. El Superman del futuro no sólo tendrá un sistema neuro-sensorial que le permita percibir cosas imperceptibles para los sentidos ordinarios, y una memoria capaz de guardar y recuperar una inmensidad de datos en cuestión de "tiempo real", también podrá desplazar su cuerpo volando y desplegar tremendas fuerzas físicas artificiales.

Para la justificación de semejantes ideas se habla poco del objetivo de crear soldados combatientes más eficaces. El declarado objetivo oficial de estos desarrollos es el de capacitar a cualquier persona para intervenir en el rescate de personas en apuros, o bien el de volver a capacitar a en situación de discapacidad para el uso del sentido visual o del sistema motor. Otro argumento es el de Elon Musk, el empresario de Silicon Valley: Las Inteligencias Artificiales, que por ejemplo son irrespetuosas con los soldados combatientes hostiles, son una seria amenaza para la humanidad (1). Según él, mucho más preferible y menos amenazante para la humanidad sería el ideal de una máquina humana, el ser humano convertido en una especie de 'cyborgs' fusionados con sistemas informáticos externos.



El Superman trimembrado

- El sistema neuro-sensorial del «ser humano 2.0» será capaz de percepciones sensoriales hasta ahora imposibles, haciendo a las neuronas sensibles para impulsos de luz o electricidad que transmiten informaciones generados por un sistema que detecta datos no accesibles a los sentidos humanos. De este modo, la «optogenética» controlará el funcionamiento del cerebro a través de la luz. Con una conexión bidireccional entre el cerebro y un sistema de almacenamiento de datos en las redes digitales, la velocidad de intercambio de datos puede ser la de los procesos eléctricos neuronales. Para conectar un aparato electrónico hace falta crear un sistema de sensores. Para conectar un aparato electrónico al cerebro, se considerará un sistema de sensores o implantes, ponderando los grados de menor o mayor invasividad.
- La neurobiología sintética busca combinar las capacidades mentales con las fuerzas físicas que aporta un exoesqueleto. Esto permitirá incluso controlar los movimientos del cuerpo humano. Una persona que tiene una percepción superior a los demás y que mediante el exoesqueleto tiene fuerzas físicas superiores en un factor de hasta diez.

■ FEATURE

- El ser dotado de sentidos especializados y un exoesqueleto, capacidades que normalmente sólo se encuentra en el mundo animal, además estará libre de emociones como la ansiedad y el miedo, que según sus diseñadores deberían pertenecer al pasado de la evolución humana y que no hacen más que estorbar a la hora de tomar decisiones rápidas, que se entienden necesarias en la misión del Superman para salvar el mundo frente a las fuerzas del mal. Bajo la dirección de Edward Boyden, el grupo de Synthetic Neurobiology del Massachusetts Institute of Technology, se investigan las técnicas de manipulación optogenética (véase arriba) para activar y desactivar las neuronas y subregiones del cerebro que “producen” las sensaciones y sentimientos.

Justificaciones y medias verdades

Los pasos científicos de la neurobiología sintética son imparables, y la justificación de desarrollos moralmente cuestionables sigue la de siempre. El diseñador del sistema de detección de olores y otros datos de los sentidos, afirma: «Hemos fusionado la neurobiología sintética con la tecnología de silicio tradicional con el objetivo de solucionar problemas urgentes del mundo actual.» Por otro lado hay que seguir de cerca el razonamiento “científico-moral” que sugiere que el organismo humano necesita ser perfeccionado y preparado para la continuada supervivencia del más apto.

A raíz del hecho de que un exoesqueleto proporciona fuerzas físicas sobrehumanas, en paralelo con la fantasía de que esto capacita al ser humano para tener más capacidades de ayudar a otros (por ejemplo en intervención humanitaria o combatiendo las «fuerzas del mal»), la neurobiología sintética sugiere que esta tecnología convierte a una persona en un ser con más humanidad y con sentido moral superior. De hecho las cobayas humanas atestiguan esta sensación de autoconciencia moral superior cuando sus facultades son aumentadas mediante estas tecnologías.

¿Desde este punto de vista, ya no son necesarias las intuiciones morales ni los sentimientos ligados a ellas. Para el control del Superman (una contradicción en sí) son suficientes las manipulaciones del sistema neuro-sensorial y del sistema motor; los sentimientos no tienen mayor significación para la neuro-

biología sintética. Concediendo al ser humano su máxima dignidad por el hecho de considerarlo una máquina dotada de emociones, el interés que pone en ellas es para saber cómo apagarlas.

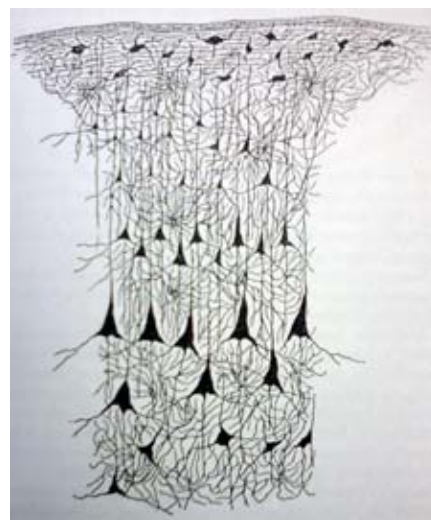
Otro ataque al Yo humano consiste en el hecho de que, al integrar el cerebro con un ordenador, resultará imposible distinguir si un pensamiento proviene de nosotros o de un almacén digital instalado en la Nube. Las representaciones individuales que se han formado a lo largo de la vida desde la propia observación, el propio pensamiento y nuestros propios sentimientos, alcanzan el mismo valor que la información muerta guardada en un espacio ajeno.

El sentimiento de la vida

El gran poder sugestivo de estos ataques, aunque sean caricaturas de las facultades supraindividuales del ser humano, reside en que logran la apariencia de lo supraindividual (el super ser humano al servicio altruista para el resto de la humanidad bajo la eliminación de sentimientos subjetivos) a costa de cualidades de la individualidad humana declaradas insuficientes por la neurobiología sintética.

En el año 1919, Rudolf Steiner plantea la pregunta de «lo que sucederá en el ser humano respecto a la consideración del valor de su vida cuando en todas partes se ve rodeado por la interpretación intelectualista y científica de la vida», como por ejemplo la imagen del ser humano cuyos supuestos nervios motores obedecen como una especie de máquina los órdenes dadas por una centralita cerebral. El diagnóstico es que «un sentimiento trágico se apodera de estas personas, ya que deben soportar de una manera especialmente intensa lo que se está depositando en el subconsciente de la mayoría de la actual humanidad.» (2)

Esta indicación nos hace entender lo



Plexo nervioso con sustancia gris del cerebro

decisivo que es la manera y en qué medida las ideas del ser humano entren o no en la enseñanza general, acabando anidando en el conocimiento popular y el subconsciente de la civilización. Nos podemos preguntar por las consecuencias en la autoestima y la dignidad del ser humano moderno, que sigue situándose en un planeta producto del big bang, condicionado por procesos cerebrales que sólo hay que manipular un poco más para crear el hombre perfecto, que es una máquina superior, que continúa la lucha por la supervivencia contra las máquinas por él inventadas, y que además depende de tecnología externa para dirigir sus pensamientos, emociones y acciones en la dirección correcta. | *Michael Kranawet-vogl, Villagarcía de Arosa (ES)*

NOTAS:

- (1) Véase «Antroposofía en el Mundo» no. 02-2016.
- (2) Rudolf Steiner, El conocimiento del hombre y la estructuración de la enseñanza, segunda conferencia, GA 302.

Pie de imprenta: El noticiario ¿Qué sucede en la Sociedad Antroposófica? —Antroposofía en el Mundo aparece mensualmente en lengua alemana, inglesa y española como suplemento para miembros del semanario El Goetheanum y se distribuye adicionalmente por las sociedades antroposóficas nacionales, en parte ampliado bajo responsabilidad propia con noticias específicas de cada país.

• Editor: Sociedad Antroposófica General, representada por Justus Wittich. • Redacción: Sebastian Jüngel (responsable de la edición alemana), Douglas Miller (responsable de la edición inglesa), Michael Kranawet-vogl (responsable de la edición española), Wolfgang Held y Phillipp Tok. • Corrección: Merle Rüdissler. • Dirección postal: Wochenschrift “Das Goetheanum”, Postfach, 4143 Dornach, Suiza. Fax +41 61 706 44 65, info@dasgoetheanum.ch. • Corresponsales/Agencia de noticias: Jürgen Vater (Suecia), News Network Anthroposophy (NNA). • Se agradece expresamente cualquier apoyo activo o colaboración. • Suscripción: agradecemos que los que quieran suscribirse a Antroposofía en el Mundo se dirijan a la Sociedad Antroposófica de su país o lo soliciten junto a la suscripción del semanario Das Goetheanum (solo en alemán). En caso de irregularidades en la entrega de los envíos, se pueden dirigir al remitente que figura en el sobre. • Impresión: Birkenhäuser+GBC, 4153 Reinach, Suiza. Concepción gráfica: Karl Lierl, DE- Unterföhring. • © 2014 Sociedad Antroposófica General, Dornach/ Suiza.