STEINER-(TRATADO DE MEDICINA ANTROPOSOFICA)

PSICOLOGIA,FILOSOFIA,MEDICINA Y TERAPEUTICA CON ORIENTACION ANTROPOSOFICA...

ANTROPOSOFIA Y MEDICINA :

*** La Antroposofía, creada por Rudolf Steiner, es un sendero de conocimiento que quisiera conducir de lo espiritual en el ser humano a lo espiritual en el universo. Así mismo, la Antroposofía pretende dar una detallada descripción de la cognición, visión y experiencia espiritual, ocupando un minucioso método científico espiritual análogo al método empírico de nuestra ciencia occidental, pero aplicado sobre sus propios dominios del alma y del espíritu. Este método antroposófico es capaz de despertar, de la manera más natural y segura, la percepción espiritual consciente, cuyo germen está latente en cada uno de nosotros, a través de diversos ejercicios de meditación y concentración, que aplicados correctamente a nuestra vida cotidiana nos darán, conjuntamente con la cognición espiritual, una nueva fuerza que ejercerá su maravillosa influencia sobre nuestros propios asuntos y, aún más, sobre nuestro propio carácter.**
Así, la Antroposofía pretende también darle a nuestra vida una nueva perspectiva con respecto a sí misma y al resto del mundo, transformándonos en seres más conscientes de nuestra responsabilidad como hijos de la humanidad, no en enajenados de la realidad como algunos creen, y por sobre todo seres conscientes de nuestro origen y destino divinos con la enorme resposabilidad que ello tiene. Así, quien lleve a cabo un sano desarrollo espiritual será, inevitablemente, un sano iniciador social.

Movimiento fundado por el alemán Rudolf Steiner (1861-1925) de carácter religioso filosófico que aglutina casi todas las disciplinas y actividades humanas. El objetivo fundamental es el hombre, por lo que Steiner hace hincapié en que ada hombre debe alcanzar una experiencia mística que le permita llegar a lo divino en sí mismo.

Mantiene una cierta concepción teosófica, pero con un claro matiz occidental pugnando por abnadonar cualquier concepción oriental. El Ser consta de tres etapas: cuerpo, cuerpo astral y espíritu. El cuerpo astral puede ser percibido por el clarividente, como unión entre el cuerpo físico y el espiritual.

Dando la espalda a la filosofía oriental, Steiner ve en Cristo una prueba de reconciliación entre Dios y los hombres, una integración de lo humano y lo divino. Para que todo hombre pueda alcanzar su integración en lo divino debe eliminar de la conciencia toda influencia carnal y todo intelectualismo, a fin de sentir en lo más profundo de uno mismo los ritmos de la Naturaleza. Este movimiento se ha extendido por Alemania, Francia y zona central de Europa.

Rudolf Steiner (1861-1925), filósofo y científico austriaco, creó un movimiento espiritual al que llamó Antroposofía. Fundamentada en torno al ser humano más que en la existencia de Dios, el propósito de la Antroposofía es que el hombre tome conciencia de que existe otra realidad mas allá de lo visible tangible, y que este "mundo espiritual" es accesible al intelecto desarrollado de una forma correcta; el término antroposofía implica "el conocimiento producido por el yo más elevado en el hombre". Para Steiner, la capacidad espiritual innata del individuo ha sido durante largo tiempo reprimida por la devoción al materialismo, una preocupación que podría ser superada por medios intelectuales a través de la meditación y la concentración.
La Antroposofía recorre la historia de la humanidad, desde la creación de la tierra, hasta la evolución de las diferentes razas y culturas, incluyendo la evolución del pensamiento filosófico, desde los griegos, romanos, Edad Media, Renacimiento y movimientos modernos hasta hoy.

Actualmente podemos reconocer los principios y fundamentos antroposóficos en distintos ámbitos de la sociedad y es así como son bien conocidas las escuelas Waldorf, la Medicina antroposófica , la Agricultura Biodinámica, la Euritmia y otros resultados prácticos de la Antroposofía.

(Material tomado de la página http://www.colegiorudolfsteiner.cl/)

****
****

"Antroposofía es un camino de conocimiento que quisiera conducir lo espiritual en el ser humano a lo espiritual en el universo."
Rudolf Steiner

Antroposofía es la sabiduría del hombre o lo que el hombre puede saber. Es una ciencia que se refiere tanto al mundo de los fenómenos sensorios como a la realidad invisible detrás de estos fenómenos.

Investiga estas realidades haciendo del alma humana su instrumento de investigación.
El hombre es objeto y herramienta de investigación al mismo tiempo.
La Antroposofía es un método y no una doctrina de revelación, tampoco una religión.
La Antroposofía indica el camino de autoeducación para despertar las facultades de percepción espiritual, latentes en cada alma humana.

Las causas del mundo físico se encuentran en esta realidad invisible o realidad espiritual.
La realidad en su conjunto abarca un número determinado de campos de existencia con sus respectivos moradores.
La existencia humana se despliega en algunos de estos campos, específicamente en el mundo físico, el mundo vital, el mundo astral y el mundo espiritual propiamente dicho.
Estos mundos son objeto de la investigación antroposófica.
La Antroposofía describe las distintas jerarquías espirituales, su evolución y sus actividades por cuanto éstas intervienen en el proceso evolutivo del hombre.

La máxima intervención espiritual en el mundo planetario y humano ha sido la del Cristo.
Su aparición en la Tierra es el eje y el centro de la evolución, tanto cósmica como humana individual.
A partir de sus propias fuentes la Antroposofía revela aspectos esenciales del misterio de la vida del Cristo en Jesús de Nazaret.
Señala que la actuación del Cristo en la Tierra no quedó limitada a los tres años en Palestina; el Cristo acompaña y acompañará, en forma no física pero no obstante concreta y determinada, las diferentes etapas del presente y futuro de la humanidad.

En contraposición a las ciencias naturales de nuestra época y en concordancia con la sabiduría de tiempos antiguos, la Antroposofía ubica al hombre en el comienzo de la evolución cósmica.
La existencia de nuestro cosmos comenzó con la aparición del hombre en un forma netamente espiritual.
A esta forma espiritual se agregaron por procesos de densificación, en sucesivas etapas de la evolución cósmica, las formas astrales, etérico-vitales y físicas.
Aplicando otro enfoque puede decirse que el hombre se compone de cuerpo, alma y espíritu.
Con su cuerpo el hombre participa en la realidad físico-sensoria, con el alma en el mundo anímico y con su espíritu en el mundo espiritual.

Por consiguiente se amplía la perspectiva más allá de la vida física hacia una existencia prenatal y postmortem, dentro de una sucesión de vidas terrestres repetidas.
El destino se revela como algo que el hombre elige para corregir fallas cometidas y allanar el camino de su paulatino perfeccionamiento en el futuro.
La visión del destino humano, por lo tanto, no es pasiva sino activa.
La existencia del hombre tiene un origen, una orientación y una meta definidos; por ende tiene un sentido.
La Antroposofía contesta hasta las más profundas preguntas del alma humana: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy?

****
****

ANTROPOSOFIA

La Ciencia Espiritual de Orientación Antroposófica fundada por RudoIf Steiner (1861-1925) busca despertar en la humanidad el anhelo de busca el Perfeccionamiento Interior del Ser Humano.

En el presente ya se encuentran establecidas y bien acreditadas las distintas instituciones culturales fundamentadas sobre principios antroposóficos. Son bien conocidas las escuelas Waldorf, la Medicina antroposófica, la Agricultura biológico dinámica, la Euritmia y otros resultados prácticos de la Antroposofía.

Tiene su centro en el Goetheanum en Dornach, Suiza, con la Escuela Superior Autónoma para la Ciencia Espiritual. Se formaron Sociedades Regionales en la mayoría de los países del mundo occidental incluida toda Sudamérica. La obra de Rudolf Steiner encuentra su expresión literaria en sus libros básicos, a los cuales se suman las muchísimas conferencias ya publicadas y las que aún faltan editar.

Un mundo completamente nuevo, antes desconocido, se revela a los ojos interiores de quien, por primera vez, contempla el sublime mundo espiritual y suprasensible. Así, el hombre se percata de un mundo superior, el cual es la verdadera causa de nuestro mundo sensible. Comprende el significado del ser y del universo y siente la inmensa alegría de saberse protagonista del gran plan de evolución cósmica, el cual poco a poco empieza a revelar sus secretos en lo más profundo del alma.

Rudolf Steiner nació el 27 de febrero de 1861 en Kraljevic, una pequeña ciudad en los límites de Austria y Hungría.

Dotado desde su infancia de capacidades clarividentes, su inmenso genio le capacitó para estructurarlas y regirlas mediante el poderoso intelecto del que se hallaba provisto. De esta manera fue elaborando una renovadora concepción del mundo y de la realidad, como nunca había sido expuesta a la consideración del pensamiento occidental.

Divulga un Conocimiento que denominó Enseñanza Antroposófica la cual implica las bases para una completa Civilización y Cultura dentro de la próxima Nueva Era.

Comenzó a desarrollar la parte más incipiente de su creativo en una trabajo línea filosófica, con la obra VERDAD Y CIENCIA, que el doctorado en le valió filosofía por la Universidad de Rostock, a la cual FILOSOFIA DE LA LIBERTAD. En este libro, postulaba su tesis el pensamiento acerca de que podía llegar a utilizarse como un órgano de Mundo percepción en el Espiritual. Así a los 29 años comenzó su trabajo más archivos sólido, con los de Goethe, lo que parece que le dio oportunidad de pensamiento asimilar el esotérico Rosicruciano del prestigioso autor, por el una cual sentía considerable inclinación.

Devoto de la meditación, a la cual definía como - Esa experiencia del hombre total, por medio de la cual se alcanza el Mundo Espiritual, mucho mejor que mediante las ideas- dio una primera conferencia esotérica en un círculo teosófico, invitado por el Conde Brockdorff, como consecuencia de haber leído éste un artículo de Steiner acerca del relato esotérico del Goethe, LA SERPIENTE VERDE Y EL HERMOSO LIRIO. Así se inició una colaboración de diez años con la Sociedad Teosófica, habiendo sido presentado a los dirigentes, Annie Bessant y el Coronel Olscott, y estableciéndose una relación inicial de mutuo aprecio, que culminó concediendo a Steiner la presidencia de la Rama Alemana de la S.T.

No obstante, y desde un principio, Steiner se reservó el derecho de hablar únicamente acerca de aquellos extremos que él hubiera podido comprobar personalmente, por medio de su propia investigación clarividente en los mundos espirituales. En el año 1909, como consecuencia de la declaración de Krishnamurti como el Cristo Reencarnado, por parte de Annie Bessant (afirmación más tarde desmentida por el propio Krishnamurti) Steiner se desvinculó de la S.T. y estableció su propio sistema de estudio, bajo la denominación de Antroposofía.

En el terreno del Sendero Iniciático, Steiner recalca que las técnicas deben ser adaptadas a las necesidades del moderno hombre occidental.

Señala que las características propias de este camino exigen un considerable perfeccionamiento moral antes de profundizar en el conocimiento técnico y teórico. En cuanto a sus descripciones del proceso de evolución de la Tierra, Steiner analiza lo descubierto mediante la observación de los Registros Akásicos. La experiencia espiritual más íntima de Steiner fue su percepción del acontecimiento del Gólgota, o la crucifixión, mediante la cual se introdujo en nuestro planeta el específico impulso Crístico que permitió equilibrar las influencias perturbadoras de las Entidades Oponentes a la Evolución, Luciféricas y Ahrimánicas. El estudio clarividente de los acontecimientos relatados en los Evangelios, permitió a Steiner el establecimiento de unas profundísimas bases esotéricas para el Cristianismo. Bases que, más tarde, serían utilizadas para la fundación de la llamada Comunidad Cristiana. A lo largo de sus años de máxima actividad, Steiner marcó pautas invaluables en los ámbitos de las matemáticas, astronomía, ciencia, medicina, educación, teología, filosofía, drama, danza, economía, política, agricultura, ganadería, y en todos y cada uno de los más diversos ámbitos del pensamiento y el esfuerzo humano. Personalidad polivalente y universal, únicamente cabría compararla con el inmenso genio de Leonardo Da Vinci.

Fuertemente sensibilizado por las destrucción de su obra maestra, el famoso Goethaneum, construcción totalmente realizada en madera, bajo los mismos principios que rigen la convección de un violín, y que estaba destinada a ser un centro de estudio y de reunión de investigadores espirituales de todo el mundo, que fue incendiado por un grupo de nazis poco antes de declararse la Segunda Guerra Mundial.

Rudolf Steiner desencarnó el día 30 de marzo de 1925.

****
****

¿Que es la Antroposofía?

Una conquista espiritual de nuestro siglo que profundiza el conocimiento del Hombre Interno y abre Nuevos Rumbos de Superación en nuestro vivir.

Intentando responder esta pregunta, sólo nos es posible dar un breve resumen del inmenso conocimiento antroposófico, al cual únicamente

llegaremos mediante un estudio perseverante. Los hechos presentados dan una idea del contenido espiritual de esta ciencia y permiten formarse una primera opinión sobre ella. Sin duda, no pueden probarse aquí los conocimientos adquiridos a través de la investigación espiritual, tan exacta como la de las Ciencias Naturales. Su justificación, sin embargo, se encuentra en obras más extensas acerca del tema. El vocablo Antroposofía, de origen griego, significa "sabiduría del hombre" , sabiduría adquirida a través de un profundo conocimiento de la entidad humana.

La Ciencia Espiritual o Antroposofía fue creada por Rudolf Steiner, quien nació el 27 de febrero de 1861, en Kraljevec, hoy Croacia, y murió el 30 de marzo de 1925 en Dornach, cerca de Basilea, Suiza. Steiner poseía tan amplios conocimientos que abarcaban casi todos los sectores de la cultura universitaria. En 1891, se graduó en Filosofía, en la Universidad de Rostock. Su vida fue un esfuerzo ininterrumpido en pro de las más elevadas finalidades humanas. Por ello y por la amplitud de sus ideales, hizo que la Antroposofía orientase espiritualmente la medicina, la educación, la agricultura, el arte, entre otras disciplinas. La Pedagogía, instaurada por él, dio origen a las famosas Escuelas Waldorf, de las cuales existen unas ochenta en todo el mundo.

No aceptamos la afirmación tan frecuente, de que en la Antroposofía se exponen, en una variada mezcla, doctrinas de tiempos remotos: Maniqueísmo, Gnosticismo, Budismo, si bien algunas de sus verdades recuerdan tales doctrinas. Esto proviene de que los antiguos sabios recogían sus conocimientos de fuentes semejantes, es decir, del mundo suprasensible, allí, encontraban esas verdades que luego presentaban de acuerdo a las condiciones de la época en la cual vivían.

El método antroposófico en la investigación.

Antes de explicar los resultados de la investigación espiritual, fundamentaremos su particularidad.

En épocas remotas, la humanidad poseía una conciencia completamente distinta a la actual, pues era dirigida, aún, por entidades divino espirituales que los hombres percibían por medio de una clarividencia onírica. Poco a poco, esa facultad disminuyó transformándose en conciencia de vigilia.

Pero, a pesar de todo, durante mucho tiempo, las personalidades, que guiaban a los pueblos y que tenían contacto con el mundo espiritual, pudieron dirigir la evolución cultural de acuerdo con instrucciones superiores, base de las doctrinas religiosas actuales.

Cada vez más y como una consecuencia de la evolución intelectual, esta conexión se perdió.

Anteriormente, la fe se apoyaba en el conocimiento antiguo pero, en los últimos siglos, el desarrollo mental llevó el conocimiento a su máximo esplendor: la grandes conquistas, en el campo de la ciencia y de la técnica, dan testimonio de este progreso. Durante ese período, el hombre debió conquistar la parte material de la Tierra para, también, conseguir la independencia espiritual. Sin embargo, esa "evolución apresurada" separó completamente a la humanidad de su origen espiritual y de las fuentes de la sabiduría; tan sólo ellas permiten encontrar los caminos reales en el sentido del bien, de lo verdadero y de lo bello. Lo estamos viendo en todos los sectores de la Ciencia, la Filosofía, la Pedagogía, la Medicina, las Ciencias Sociales, las Artes y hasta en la Agricultura, hoy, enfrentarnos con nuestro intelecto no sólo nuevos temas sino anormalidades y perturbaciones, en una palabra, la humanidad toda atraviesa una crisis jamás experimentada.

Sin embargo, la dirección espiritual nunca nos abandona. En nuestra época, surgió Rudolf Steiner quien, desde niño, por natural disposición, estaba en continua unión con el mundo espiritual.

Muy joven tuvo conciencia de su misión de propagador de una nueva etapa de desarrollo de la humanidad. En adelante, el hombre debe volver a encontrar la entrada al mundo espiritual. Pero este nuevo estado de conciencia no es el mismo de las épocas remotas a las cuales hemos aludido. Las fuerzas intelectuales, que el hombre conquistó, deben ser conservadas y, con plena conciencia, recibirá la revelación del mundo espiritual. En consecuencia, todos los sistemas surgidos actualmente, que exigen una disminución de la conciencia para investigar la vida anímica, deben ser revisados.

De estas hondas investigaciones provienen los resultados que Rudolf Steiner presentó en numerosos libros y en casi seis mil conferencias. En estas obras, indica los caminos que el hombre deberá recorrer cuando pretenda dedicarse a la investigación espiritual.

En la actualidad, todos pueden transitar estos caminos. Desde luego, el éxito no sólo depende de la buena voluntad, pero todo lo que la Antroposofía relata puede ser comprendido y juzgado en la conciencia sana bajo la única condición de ser aceptada sin preconceptos.

Dr. Roberto Crottogini

****
REFLEXIÓN DE UN ANTROPÓSOFO SOBRE LA ANTROPOSOFÍA

6/04/2002

Estas líneas únicamente pretenden desempeñar el papel de una reflexión llevada a cabo por alguien que ha consagrado virtualmente toda su presente encarnación a la indagación en la comprensión de la realidad, y que la ha encauzado por el camino de la investigación espiritual.

En los últimos venticinco años, ha utilizado para ello la perspectiva específica que posibilita el inagotable legado de conocimiento otorgado por ese ser humano único, Rudolf Steiner.

Mi pretensión no consiste en convencer a nadie de nada de lo que no quiera ser convencido, sino simplemente exponer el resultado de mis propias elaboraciones al respecto, dejando así abierta la posibilidad de que, quien pudiera estar interesado, tenga libre acceso a ellas y evalúe si despiertan algún eco confirmatorio en su propia e inviolable interioridad anímica.

Tal como mi trabajo de investigación me lo configura, el Mundo Espiritual, y más específicamente, los Grandes Iniciados Cristianos , asumieron, a principios del siglo XX, la determinación de hacer pública una cierta parte de su conocimiento, al objeto de que la humanidad se hallase en condiciones de poder hacer frente - con alguna posibilidad de éxito – a los difíciles tiempos de prueba con los que habría de encontrarse, fundamentalmente en los momentos actuales y del inmediato futuro, que se corresponden con lo que la tradición Occidental designa como "Tiempos Apocalípticos".

Con esta finalidad, acudieron a uno de los seres humanos más desarrollados, en lo que a la cualidad del pensamiento y del conocimiento comprensivo de la realidad se refiere: esa individualidad a la que nosotros conocemos bajo el nombre de Rudolf Steiner, quien, como corresponde a las necesidades presentes de la evolución, asumió, libre y conscientemente, esa responsabilidad, y colocó a nuestro alcance todos los elementos instrumentales necesarios para equiparnos adecuadamente para este desafío cósmico.

Mi reflexión concierne particularmente a lo que los herederos directos del legado de Rudolf Steiner han hecho con él, y si lo que han hecho, ha tenido algo que ver con las intenciones que nuestro querido Maestro

tenía cuando nos lo hizo llegar, y con lo que sus inspiradores, los Grandes Iniciados Cristianos, pretendían con su impulso dinamizador.

Resumiendo mucho, e intentando expresarlo en unos términos al alcance de todo el mundo, podríamos compendiar los propósitos que el Mundo Espiritual albergaba con respecto a este impulso, al que Steiner dio un cuerpo en el mundo físico bajo la forma de la Antroposofía, en tres puntos, ordenados en función de su sucesiva complejidad:

Impulso Cristiano.

Impulso Rosacruz.

Impulso Maniqueo.

Ahora voy a intentar explicar, de la forma más sencilla posible, lo que implicaba cada uno de ellos.

Impulso Cristiano.: Consiste en hacer asequible a la facultad del entendimiento o razón - que la humanidad debiera haber desarrollado suficientemente en el período comprendido entre la Grecia Clásica y los finales del Renacimiento – una primera presentación, global, orgánica y significativamente integrada, de la realidad entendida como un todo viviente, constituida por multitud de consciencias de todos los órdenes y niveles, todas ellas interrelacionadas por un propósito y una función común, que es la finalidad que les ha otorgado Su Creador, el Logos o Verbo, al que nosotros solemos designar bajo el nombre de Cristo.

De esta forma, se haría posible, por primera vez, que toda la humanidad pudiese tener un acceso factible, práctico y aplicable a las necesidades y a los retos de su vida cotidiana, del Impulso definitivo en la evolución humana, que emanó del Cristo, mediante Su Encarnación como hombre y, sobre todo, por Su Muerte en la cruz, y por la metamorfosis y transubstanciación cósmica que este hecho sublime posibilitó.

Impulso Rosacruz.: Consiste en el trabajo alquímico, convertido ahora en una forma habitual de posicionarse dentro de nuestra realidad material cotidiana – centrada en la sensibilización ética - que permite su auténtica transformación y transubstanciación. Es así como la propia humanidad ha de ir incidiendo, progresiva y crecientemente, sobre su medio ambiente evolutivo, re-conformando la realidad de acuerdo con los Propósitos de Su Hacedor.

Impulso Maniqueo.: Consiste en la transformación y transubstanciación de las Entidades Espirituales Opositoras a la Evolución, lo que se ha venido designando como Mal.

De acuerdo con las intenciones del Mundo Espiritual, y siempre haciendo referencia al período comprendido entre el trabajo de Steiner y el presente, la primera finalidad hubiera debido tener un alcance universal, la segunda un alcance restringido a una cierta élite auto-definida de seres humanos, especialmente involucrados y conscientes, la tercera correspondería a una muy pequeña minoría, integrada por individuos especialmente configurados en su trayectoria espiritual a lo largo de las encarnaciones.

Estas intenciones del Mundo Espiritual no se han visto confirmadas en nuestra realidad física, y, según mi percepción, la responsabilidad fundamental corresponde a los administradores del legado de Rudolf Steiner y muy especialmente a los autores y conferenciantes antroposóficos. Me expreso en términos globales, en los cuales cabrían señalar muy dignas excepciones y casi infinitas matizaciones, que no corresponden a las ineludibles limitaciones de un documento de estas características.

Ahora expondré en qué han consistido los fallos o errores humanos en cada uno de los distintos aspectos:

Impulso Cristiano.: No se ha posibilitado porque los responsables de encarnarlo no han experimentado el sufrimiento humano como el más determinante y trágico de los condicionantes de nuestra existencia en la encarnación. Esta sensibilidad es el sello distintivo del alma que puede abrirse sanamente al Impulso del Cristo, cuando se halla verdaderamente madura para acogerLe.

Impulso Rosacruz.: No se ha posibilitado porque no se ha conseguido alcanzar una perspectiva, real y operativa, de los elementos que, en la práctica, determinan los movimientos en el devenir de los acontecimientos del mundo físico. Esto hubiera requerido que los responsables de esta tarea hubieran conseguido actuar, en nuestra realidad cotidiana, como lo hacen las logias actualmente implantadas, pero, a diferencia de ellas, abiertos exclusivamente al Impulso y a la Inspiración del Cristo.

Impulso Maniqueo.: Como consecuencia de los anteriores errores o deficiencias, se ha dificultado la posibilidad de que los planteamientos Maniqueos obtuvieran una comprensión o eco receptivo en ambientes sociales pertinentes, aunque este punto ha sido el menos interferido,

porque depende casi totalmente del dinamismo propio del Mundo Espiritual.

Hasta aquí hemos hablado de problemas relacionados con el defecto, la retención y la pasividad, sin embargo, como siempre sucede, un peligro acecha en una dirección opuesta, la de la precipitación y la conciencia insuficientemente madura.

Consiste en pretender hacer encarnar propuestas formales, que como tales son correctas, cuando las condiciones subyacentes esenciales, [que únicamente puede suministrar la conciencia despierta del individuo, es decir, la Presencia del Yo, la Participación del Cristo/Verbo en el alma humana que Le ha acogido libremente] todavía no se han producido en la práctica de nuestro mundo físico.

Estos son impulsos que, en su inspiración real, deben ser entendidos como Ahrimánicos. Como tales tienen el riesgo de que proyectos que deberían ser insertados armónicamente en la evolución humana, lo sean prematuramente, cuando no pueden ser todavía adecuadamente asimilados en el organismo global de la humanidad, y queden abortados de forma precipitada, llegando incluso a operar como una vacuna negativa, que dificulte su apropiado arraigo en un momento futuro.

Esta clase de actividades, que implican una corporización inmediata en el cuerpo social, deberían ser dosificadas, supervisadas muy cuidadosamente, y utilizando una implicación siempre proporcional a nuestra capacidad efectiva de control de su evolución y de sus resultados.

Parece bastante evidente que no habiéndose podido asentar en nuestro mundo ninguno de estos tres logros pretendidos por el Mundo Espiritual, la humanidad de hoy día se halla considerablemente inerme y desprovista de unos elementos eficaces para interpretar, asimilar e interactuar constructivamente con un entorno progresivamente más hostil y más manifiestamente destructivo de cualquier clase de valores o cualidades trascendentes.

Es por esta razón que los elementos contenidos en el inapreciable legado de nuestro querido Maestro Rudolf Steiner se hallan, en el momento presente, virtualmente vírgenes de una verdadera comprensión y aplicación adecuadas a las necesidades vigentes del género humano, las cuales únicamente llegarán a aquellas almas que experimenten el sufrimiento de la humanidad, modulado por el Ánima Cándida y emitido hacia el Cristo - actualmente inmediato a nosotros - como el más

acuciante reclamo a una actividad inmediata, pero prudentemente elaborada bajo la luz de la inspiración del Mundo Espiritual.

Quien se pueda sentir de alguna forma identificado con lo que aquí se expone, encontrará almas afines en los que nos expresamos por medio de este pequeño documento, y que esperamos su contacto.

Pedro A. Quiñones Vesperinas

Por la Comunidad Libre de Barcelona.

****

El Miedo en la Construcción de Nuestro Destino
en esta época de cambio (Buenos Aires, Agosto del 2002)

Lic. Ruth Straijer

En el Centro " Essentiam " estamos realizando encuentros donde el eje temático es reconocer y asumir nuestros potenciales, habilidades, nuestros miedos, inseguridades, falta de confianza, por un lado. Y por otro lado trabajar con conciencia sobre nuestro mundo interno para integrar los miedos, las limitaciones con las propias habilidades y recursos. Así se verán facilitados el desarrollo de los talentos y la creatividad tan necesaria para estos momentos que estamos viviendo. Momentos tan especiales de disolución de viejas estructuras, de época de transición tan necesaria para crear nuevos modos de interacción, nuevos modos de ver qué es el trabajo, qué es el dinero, de ver qué cambios precisamos realizar en nuestras vidas y en nuestros viejos esquemas de pensamiento.

Existen varios puntos de vista desde donde situarnos frente a la situación actual, sin embargo, parecería ser que todo lleva a darle más fuerza a la posición de carencia, de que no hay, de que no va a haber, de que falta. Somos dueños en nuestro mundo interno de elegir si nos vamos a quedar avasallados por esta posición de carencia o vamos a construir otro camino. Ya, el vivir cada día se puede convertir en una fuente de vida y de energía. Tenemos que ayudarnos a dejar la mente en paz de pensamientos auto-torturantes y reiterativos, ese es el mayor esfuerzo que cada día nos podríamos proponer realizar.

La motivación de estos espacios de encuentro es transformar nuestra conciencia, la cual suele tener la tendencia automática de entregar en manos de lo material nuestra seguridad e integridad. Trabajar sobre estas preguntas en grupo es de gran ayuda : Qué es la seguridad? Qué me da seguridad a mi? Cuál es la real

seguridad, la interna, la externa, cómo se integran ambas? Qué es el miedo? Qué sentido nuevo traen estos sentimientos a mi vida? Qué puedo rescatar de positivo de mí, de los otros, de lo que estoy y estamos viviendo? Qué aprendizaje me llevo?

Es un momento donde se abre una gran oportunidad de darnos cuenta que nuestra vida no se nutre solamente de posesiones y de valores materiales . Y fundamentalmente estamos ante un gran momento de decisión en cuanto si vamos a darnos ese espacio de un reencuentro con los valores eternos y esenciales de la vida, como por ejemplo : el vivir en paz; el promover una vida justa; la cooperación y la ayuda mutua; el respeto por el otro; el cuidado amoroso hacia uno y hacia el otro; el saber escuchar las necesidades de uno y de los otros; el trabajar acá en este mundo para llevar al mundo espiritual, no solamente esperar que nos ayuden desde "arriba". No olvidar que con el otro que desee también realizar un camino de evolución y de transformación personal podemos construir nuevos caminos. El respeto por la dignidad humana. Cada uno es una semilla muy importante para trabajar en este cambio de conciencia. Manteniéndose uno en su centro, en su ser esencial, es uno una presencia armonizadora para otro ser humano y para el planeta Tierra.

Una propuesta consiste en poner nuestra creatividad al servicio de trascender el apego a lo material, encontrando nuestra propia trascendencia de la vida humana. Por algo hemos nacido en ésta época, en éste país, en ésta familia, seguramente tenemos mucho por hacer y construir aún. Con vivir con plena conciencia y presencia, es difícil que nuestra libertad de ser, nuestro espacio sagrado interior, nuestra conexión con los guías sabios de la humanidad, sean avasallados.

" Toda la tierra es una sola alma

y somos parte de ella

no podrán morir nuestras almas,

cambiar sí que pueden

pero no apagarse.

Una sola alma somos

como hay un solo mundo."

Letra : Abel Ourruhuinca. Música : Aimé Painé

Objetivos de estos Encuentros :

Regalarse un espacio para encontrarse a si mismo.

Construir entre todos los participantes un espacio de encuentro consigo mismo y con el otro ,de ayuda y de cooperación mutua.

Que sea un momento donde con nuestra plena presencia desde el corazón podamos despertar y acompañar amorosamente en su desarrollo, los potenciales, habilidades, recursos y talentos que cada uno tiene.

La dinámica del Encuentro se realiza a través de ejercicios vivenciales que faciliten el desarrollo y la evolución anímico-espiritual de los participantes. Luego de la tarea se comparte en grupo los aprendizajes del día y la " tarea " de cambio que cada uno se lleva para realizar hasta el próximo Encuentro.

Alimentación del cuerpo - Alimentación del alma: una mirada espiritual del alimento

Conversamos con el Dr. Néstor Manassi, médico diplomado en Nutrición quien nos aportó su conocimiento sobre el terreno de los alimentos ampliado desde la visión de la Antroposofía, la Ciencia Espiritual desarrollada por Rudolf Steiner (1861-1925).

USR: ¿Qué opina Ud. sobre el dicho "somos lo que comemos"?

N.M.: Esta pregunta suscita conflicto y me da alegría tener elementos como para intentar resolverlo. Tendríamos que preguntarnos en primer lugar ¿qué son los alimentos? ¿cómo hace uso de ellos nuestro organismo? Y por ultimo ¿qué tenemos que comer para no ser lo que comemos? Creo conveniente aclarar que voy a contestar desde la visión antroposófica que ofrece una imagen del ser humano como un ser espiritual, anímico y corporal. Según esta visión,todo lo que se nos presenta como material no es más que un fenómeno de algo que está detrás: lo espiritual. La luz del sol es una luz física, si pensamos que detrás de

ésta vive una fuerza espiritual podremos introducirnos en el tema ampliando nuestro conocimiento.
El cuerpo humano es una compleja organización en la que moran alma y espíritu. Comprende un organismo mineral, uno hídrico (es 70% agua), uno aéreo y un organismo calórico, todos ellos interrelacionados e intercompenetrados. Estos organismos constituyen el soporte sustancial y formal en el que se desarrolla la vida, las sensaciones y la autoconciencia. La comprensión de la alimentación humana se facilita cuando sabemos cómo reacciona este organismo bajo la influencia de una u otra alimentación. El ser humano toma los alimentos del reino mineral, vegetal y animal. La planta presenta un contraste con el ser humano: en el ámbito de lo gaseoso, la planta elimina oxígeno mientras que el ser humano elimina anhídrido carbónico, que es captado por la planta. En el ámbito de la luz, los procesos vitales de la planta están provocados por la luz solar física (en la que vive la luz espiritual). En el ser humano vive una luz no visible que descompone lo que la planta conformó. Esta actividad interior del ser humano le da la capacidad de tener vivencias internas como el pensar.
¿Qué ocurre con el animal?: ocupa en lugar intermedio entre el vegetal y el ser humano, no está dotado de un "yo", está regido por un "yo grupal" externo. La descomposición de las sustancias que tiene lugar en él está regida desde el exterior mientras que como dijimos antes, en el ser humano está regida desde su interior. Por este motivo el ser humano es dueño de todo lo que sucede en su interior.
Cuando nos alimentamos con vegetales, se genera una exigencia para el organismo. Los vegetales contienen (salvo excepciones) poca grasa y es el organismo humano el que tiene que producir la propia grasa. Cuando consumimos grasa de origen animal no se produce esa exigencia de actividad interior y el organismo queda más expuesto a lo que ingresa desde el exterior.
Los antiguos pueblos guerreros interesados en desplegar la fuerza física satisfacían esta necesidad con el consumo de alimentos de origen animal. Los pueblos que desarrollaron una vida contemplativa se alimentaron con vegetales en forma preponderante o exclusiva. En términos generales, el alimento de origen animal nos exterioriza mientras que el de origen vegetal nos interioriza. (hay excepciones, como por ejemplo el café, que despierta a diferencia del vino que adormece el intelecto).
De aquí que resulte incomprensible que se pretenda recomendar una determinada forma de alimentación como la panacea universal. Cada persona debe elegir el tipo de alimentación acorde a su desarrollo personal, sus condiciones orgánicas, su actividad, su edad, su temperamento. En conclusión, cuanto más conocemos y dominamos lo que comemos menos somos lo que comemos.

USR: ¿Como inciden el color y el aroma de los alimentos?

N.M.: El color y el aroma son sustancias sutiles que tienen importancia en cuanto a la presentación de los alimentos. En el ámbito hogareño es importante tener

esta apreciación y darle mayor importancia pues aroma, sabor y color impactan nuestros sentidos e influyen en lo físico y en lo anímico.

USR: ¿Está el ser humano preparado para comer de todo?

N.M.: De hecho se alimenta de todo y a través de pautas culturales y hábitos elige, de lo que hay en su entorno. También puede elegir a partir de su conciencia y libremente.

USR: ¿Qué sucede cuando tenemos la posibilidad de consumir alimentos que no están en nuestro entorno inmediato?

N.M: El problema que yo veo radica en la manipulación que es necesario hacer al alimento para poder transportarlo a lugares lejanos de su origen. Yo diría que cuanto más fresco es el alimento y menos manipulado mejor, por lo tanto es preferible el alimento más cercano que está producido en nuestra región.

USR: ¿Por qué diferentes cultos han prescripto normas alimentarias específicas?

N.M.: Así fue en la Antigüedad debido al momento evolutivo de la humanidad. En la escuela Pitagórica, el discípulo pasaba por pruebas importantes y respecto de la alimentación había indicaciones muy precisas. Hoy en día, valoramos la libertad y no estamos dispuestos a regirnos por reglas externas. Esta libertad ganada requiere una reflexión, pues es necesario que el ser humano se conozca a sí mismo y a los alimentos como para poder elegir.

USR: Existe una disponibilidad de información muy abundante sobre alimentación, ¿es esto conocimiento?

N.M.: El terreno de la alimentación está caracterizado por la gran cantidad de datos: composición, calidad, origen de las sustancias. Hay muchas corrientes de conocimiento que dan indicaciones y hay un cierto interés por parte de la industria alimentaria de trasmitir información, que a veces no es del todo correcta. La cuestión es como "digerir" esa información. Yo siempre propongo que a partir del interés se desarrolle la comprensión pues solo así se puede elegir lo adecuado. La gran cantidad de información desconcierta y requiere de un proceso de aprendizaje que se da con el tiempo.

USR: ¿Que es necesario tener en cuenta entonces, a la hora de elegir el alimento?

N.M.: Con esta pregunta entramos en el terreno de la valoración del alimento y de su calidad. Cuando hablo de calidad no me refiero solo al aspecto sanitario, que desde ya debe ser óptimo, sino a determinadas cualidades que están en el alimento mismo. En términos generales, es importante el modo de cultivo de los alimentos; hoy tenemos alimentos cultivados desde el respeto y cuidado hacia la Tierra y también aquellos que tienen en cuenta la relación de las plantas con el cosmos. En cuanto a la producción animal es importante el respeto por el animal dado que, a menudo, en el afán lucrativo unilateral se lo maltrata.

Otro aspecto es el proceso del transporte y la conservación de los alimentos incluyendo la elaboración industrial de los alimentos que dependerá de la conciencia y la voluntad de los que intervienen en este proceso y que influye en la calidad final del alimento. Por ultimo el proceso se completa con la compra y la elaboración hogareña. Nuestra conciencia interviene en la realización de la comida diaria: tenemos que tener en cuenta los aspectos materiales y los no materiales del alimento. En una oportunidad compartí una copa de vino con una persona quien hizo esta reflexión.: "Cada vez que tomes una copa de vino piensa cuantas veces un ser humano se hincó frente a la vid para que ahora tengas en tu copa este vino". Yo agregaría a esta imagen la importancia de las fuerzas espirituales que conforman la planta y la relación entre las personas que participaron en todo el proceso.

USR: Es importante compartir el alimento?

N.M.: La comida compartida crea relaciones entre las personas. En la antigüedad la alimentación tenía un significado especial pues se entendía que no solo se recibía un alimento material sino espiritual. En el acto social de comer se crea un atmósfera según sea la actitud de los comensales, su comodidad y libertad como así también la voluntad de estar allí. Además, en el acto de comer acogemos vida y la vida es espíritu. Así que en una atmósfera agradable, creando un ambiente específico con un alimento digno del ser humano, consumido con moderación, se reúne lo anímico de las personas con lo espiritual del alimento, lográndose una unión muy especial.

USR: Podemos curarnos a través del alimento?

N.M.: Aquí tenemos que establecer una distinción entre alimento y medicamento: un medicamento es una sustancia que en pequeñas cantidades produce un efecto importante en el organismo. Esa sustancia pasó previamente un proceso. Hoy en día se confía más en la sustancia que en el proceso que pasa la sustancia en el que se despliegan fuerzas, por ejemplo las vitaminas. Un lugar intermedio entre medicamento y alimento esta ocupado por los condimentos: en poca cantidad tienen gran efecto y con ellos se preparan medicamentos. Teniendo en cuenta el proceso de la alimentación ya descripto y dependiendo del estado de conciencia con que se come, la sustancia desplegará sus fuerzas espirituales: la curación es un proceso de re-ligazón con lo espiritual. Una persona puede curarse aún sin tener conciencia de todo esto porque además interviene la relación médico - paciente o terapeuta -paciente en la que actúan fuerzas espirituales de las que el médico es un mediador y el re-medio está en el medio. Si tenemos en cuenta todo esto, el alimento puede curar y en la alquimia de la cocina se puede convertir en medicamento.
Me gustaría citar una frase de Novalis : "No hay más que un templo en el mundo y éste es el cuerpo humano. No hay nada más sagrado que esta fuerza superior".

USR: Cual es tu idea acerca del ayuno?

N.M.: El ayuno es tomado desde muchos puntos de vista. Algunas personas lo utilizan como protesta política mientras que otros lo abordan como parte de un proceso de curación de una enfermedad (hay clínicas especializadas en este tema). Otro aspecto es tomar el ayuno como una purificación del cuerpo y del alma que lo prepara para recibir otro alimento : el alimento espiritual.

USR: Alimentación y Nutrición, ¿son sinónimos?

N.M.: No, la Alimentación forma parte del proceso de la Nutrición. La Nutrición es un proceso más abarcante y complejo que comprende la alimentación, la digestión bucal, gástrica e intestinal, luego el proceso del metabolismo (anabolismo y catabolismo) y por último el proceso de la eliminación. Entonces la Nutrición comienza con la incorporación del alimento y concluye con la eliminación.

EL PAN (recuadro 1)

El pan es en Occidente lo que en Oriente es el arroz. El cereal más antiguo utilizado para la elaboración del pan es el trigo. El trigo, como los demás cereales es un grano que, colocado en la tierra brota por acción del agua y crece bajo la

acción del aire y la luz. Con el calor del sol se forman el fruto y las nuevas semillas. En la elaboración del pan se repite la intervención de los cuatro elementos: el grano es molido y su volumen es aumentado por la incorporación de agua en el amasado al que luego se incorpora aire mediante la fermentación dejando una estructura esponjosa. Finalmente el calor interviene en su cocción. Los cuatro elementos (aire- agua- tierra y fuego) son, a su vez, partes constitutivas del cuerpo humano y esta analogía explica porque el pan es el alimento típico del ser humano. Es recomendable la utilización de granos integrales cultivados en forma orgánica o biológico dinámica, pues están acordes con el actual estado de conciencia.

EL VINO (recuadro 2)

El vino es el producto de la fermentación del fruto de la vid, la uva. En el simbolismo tradicional rara vez tiene que ver con la embriaguez, sino que representa una bebida espiritual, un liquido henchido de fuego vital. En la Grecia Antigua se desarrolló el cultivo de la parra y el vino era utilizado en los rituales de los Misterios de Dionisio que derivaron luego en la Bacanales romanas. La vid se caracteriza por su tallo leñoso y sinuoso que requiere un tutor para elevarse (el simbolismo medieval suele ilustrar la parábola según la cual Cristo es la vid y los discípulos representan los sarmientos).
Sus hojas son amplias y cubren al fruto que crece a su sombra. Es interesante comparar este gesto de la vid con el del cereal que crece erguido y con hojas acintadas adheridas al tallo que remata en el penacho donde los granos son madurados al sol en exposicion prolongada.
El consumo exagerado de vino perturba las tres cualidades básicas del ser humano como un ser espirirtual: el equilibrio que le permite caminar erguido, el hablar con sentido y el pensar claro.

Recuadro 3

Zaratustra da a sus discípulos la enseñanza diciendo:

"Vosotros coméis los frutos del campo

los que reciben los rayos del sol;

pero en el Sol vive el sublime

Ser espiritual. Desde el Cosmos,

desde afuera llega a penetrar con

los rayos del Sol la fuerza del

sublime Ser espiritual en los

frutos del campo

¡Dejas obrar en vosotros las fuerzas espirituales del Sol!

Pues el Sol sale en vosotros cuando coméis los frutos del campo.

Hacedlo en un momento particularmente solemne,

Tomad en un momento particularmente solemne lo preparado con los frutos del campo.

Meditad sobre como en el pedacito

De pan está el Sol, meditad hasta que ese pedacito de pan se torne radiante,

Cuando lo coméis ...sed conscientes

que desde la vastedad del universo

el Espíritu del Sol entró en vosotros y llegó a vivir en vosotros.

"Los tres aspectos del Sol y el Cristo resucitado"

Rudolf Steiner- Londres, 24 de Abril de 1922.

No hay medicina sin médico
Dra. Marta Miguel

¿Qué es la medicina antroposófica?¿ Trata cualquier enfermedad?¿Es "alternativa" como la homeopatía o el naturismo?¿Qué estudia?
Estas preguntas suponen que se trata de una medicina más, o bien de una opción frente a la medicina alopática reconocida oficialmente.

Así no es. Antroposofía reconoce como válida a la medicina oficial que se basa en el método científico experimental. Con éste ha obtenido enormes conocimientos

del hombre físico, enfocando principalmente el tema de la enfermedad. Ha desarrollado diversas y valiosas técnicas de diagnóstico (químicas, radiológicas, endoscópicas); y por ensayo especialmente en animales, ha elaborado sustancias sintéticas que utiliza como remedios. Según sus principios, estos remedios reemplazan funciones que han cesado (Ej. hormonoterapia) o bloquean por oposición ciertos procesos anormales(Ej. antihipertensivos). El tratamiento se realiza de acuerdo a protocolos o normas generales según criterios de efectividad y estadística.

A estos conocimientos y prácticas la antroposofía agrega otros conocimientos sobre el hombre espiritual o suprafísico. Para llegar a ellos desarrolla métodos propios. Y a éstos conocimientos los considera indispensables de toda verdadera medicina y no de una en particular.
El médico antroposófico ha de obtener un saber operativo del hombre y el mundo que le rodea. Del hombre total, en tanto ser con cuerpo, vida, alma (psique) e individualidad espiritual. Del mundo en su aspecto astronómico, botánico, zoológico y mineral. De ambos, hombre y mundo, en sus procesos de evolución. Estos conocimientos le capacitan más ampliamente en relación con la mayoría de sus colegas que hoy en día se especializan en temas más o menos limitados.

Al diagnóstico convencional de enfermedad debe agregar el diagnóstico espiritual. Para ello es esencial que desarrolle una observación atenta libre de prejuicios, a fin de reconocer efectos de esos principios invisibles a los sentidos físicos. Debe desarrollar también el pensar en tanto actividad. Y ha de aspirar a utilizar otros órganos de percepción suprafísicos que le den información directa.
El médico que se prepara así tiene que conocerse a sí mismo, su propia vida anímica y circunstancias decisivas de su biografía. Frente al paciente individual ir mas allá del motivo de la consulta hacia su vida emocional, entorno y destino (ver segunda parte: El paciente como protagonista)

El médico así ha de saber primero qué es un hombre sano, equilibrado y armónico; y cómo estimular su desarrollo. Esto es, cómo cuidar la salud. Y a partir de ella comprender la enfermedad como desequilibrio de esa armonía.
No sólo ha de conocer más sobre tantos aspectos, sino que ha de aspirar a transformarse a sí mismo de modo que sea él por lo que es y representa, quien también actúa.
Las sustancias que utiliza como remedios son en su mayoría de origen vegetal y mineral; se obtienen por procesos propios de su farmacopea o bien por el método de dinamización homeopático. Estos medicamentos actúan como estímulo, indicando sentido o despertando las propias fuerzas de curación del organismo. Éste es incluido en la curación. Curarse es a la vez haber aprendido cómo hacerlo.

Debiera quedar claro que según los principios antroposóficos es imposible tratar a los pacientes con protocolos o recetas prefijadas; el tratamiento debe ser diferente en cada individuo aunque se trate de la misma enfermedad; que esto supone

introducir un elemento creativo en el actuar del médico; que el remedio nunca puede ser indicado por simple recomendación; y que como remedio tiene efecto por sí mismo pero vive y actúa si está sostenido por tal médico y su relación con el paciente.

Continúa: ¿Por qué se enferma el hombre?

****
****

ANTROPOSOFÍA

Comparto una adaptación que he elaborado, al excelente material "Quietud Interior", para el inicio en la meditación, que lo hace más fluido y dinámico: (espero no sea muy largo...)

QUIETUD INTERIOR
Debemos preparar nuestra alma, nuestro carácter, nuestra personalidad, para que la veneración haga nido en nuestro corazón. Es el comienzo de una etapa para el desarrollo de la vida interior.
Es necesario aquietar nuestros pensamientos y obras, de tal forma que, al mismo tiempo que nos podemos observar imparcialmente, no se coarte la libertad de pensar y obrar a persona alguna. Esto nos permitirá discernir entre lo esencial y lo secundario.
El ejercicio consiste en apartarnos por unos momentos del curso de nuestra vida cotidiana, a fin de ocuparnos de algo totalmente distinto de nuestras habituales ocupaciones. Esto no debe interpretarse como que, si lo que hagamos en esos momentos de aislamiento, no tuviera nada que ver con el contenido de nuestro trabajo diario; al contrario: éste ejercicio nos aportará la fuerza necesaria para nuestros quehaceres corrientes. Tampoco debemos pensar que restemos el tiempo que necesitamos para cumplir con nuestros deberes: basta con que sean cinco minutos al día. Lo importante es cómo se empleen estos cinco minutos.
Durante éste intervalo, debemos desligarnos por completo de nuestra vida habitual; nuestros pensamientos y sus sentimientos acerca de ellos habrán de tener matices distintos de los que comúnmente tienen; deberemos hacer desfilar ante nuestra alma placeres, dolores, preocupaciones, y acciones, de tal modo que todo lo experimentado lo contemplemos desde un punto de vista más elevado, como si fuese otra persona quien tuviese ésas vivencias. Con la quietud de un juez imparcial.
Nuestras vivencias aparecerán bajo una nueva luz. Mientras las experimentemos estrechamente unidos a ellas, no podremos distinguir lo secundario de lo esencial. Adquiriendo cierta quietud interior, lo esencial va a distinguirse de lo secundario. La tristeza y la alegría, todo pensamiento y toda decisión, se nos presentan distintos si, de esta manera, nos enfrentamos con nosotros mismos. Pasaremos serena y rápidamente los sucesos de nuestra vida que han dejado huella.

Tendremos la visualización imaginativa de nuestro temperamento, con la seguridad de que algunas imágenes que lo han producido no aparecen en nuestra recordación, pero seguro están detrás de nuestras actitudes.
El valor de la tranquila contemplación de la propia interioridad no depende tanto de qué es lo que uno perciba, sino de saber despertar en sí mismo la fuerza para desarrollar la quietud interior.
Cada ser humano, al lado de lo que podríamos llamar el "hombre común", lleva en su interior un ser superior, que permanece oculto hasta que llegue a ser despertado; mas solamente uno mismo puede despertar este ser superior dentro de sí. Para toda persona que desarrolle su quietud interior, llegará el día en que le circundará la luz espiritual y en que, mediante un ojo antes desconocido, verá abrirse un mundo enteramente nuevo.
Nada ha de cambiar en la vida exterior a quien adquiera éste ejercicio como rutina. Cumplirá con sus deberes y responsabilidades habituales. De ninguna manera quedará enajenado de su cotidianidad, por el contrario, tendrá mucho más sentido todo lo que hiciese, reafirmando un carácter y temperamento sosegado, acorde con las necesidades específicas, cada vez con más alto sentido ético y moral. Tomará él mismo la dirección de su existencia, en vez de dejarse guiar por las circunstancias y las influencias externas.
Pero este nacimiento del propio ser superior al adquirir ésta quietud interior, representa solamente un aspecto del esfuerzo; es necesario dar otro paso. El hombre comienza progresivamente a sentir y darse cuenta de su pertenencia a otros mundos de los que nada pueden enseñarle sus sentidos ni sus ocupaciones cotidianas, y de este modo va trasladando a su interior el centro de su ser. Presta atención a las voces internas que le hablan en los momentos de quietud; se halla en íntima comunión con el mundo espiritual; se ha apartado de la vida cotidiana; cesan los ruidos de esa vida, y el silencio reina en torno a él; rechaza todo lo que le hace recordar las impresiones del mudo externo. La calma interna de la contemplación y el diálogo con el mundo puramente espiritual llenan su alma.
Y así se le acerca el momento en que empieza sentir que lo que se le revela es algo mucho más elevado, más real que las cosas materiales del espacio; se percata de que en este mundo del pensamiento hay algo que posee vida; comprende que los pensamientos no son simples imágenes vanas, sino que a través de ellas le hablan entidades ocultas. Desde el silencio empieza a escuchar algo como un lenguaje. Antes, percibía sonidos mediante su oído físico solamente, ahora resuenan en su alma. Se le ha revelado un lenguaje, un verbo interior. Una luz que emana de lo íntimo de su ser se derrama sobre todo su mundo exterior; una segunda existencia comienza para él; le inunda la corriente de un sublime mundo divino.
Esta vida del alma en el pensamiento que se va ampliando hasta convertirse en una vida en esencialidad espiritual, se llama meditación. Esta meditación es el medio para adquirir el conocimiento suprasensible. Sus pensamientos adquirirán perfiles claros, concisos, bien definidos. Deberá tomar como punto de partida los escritos que tienen su origen en semejante revelación obtenida por la meditación.

Mediante estas meditaciones se produce una total transformación. Comienza a formarse conceptos enteramente nuevos de la realidad; todas las cosas adquieren para él un valor nuevo. Comprenderá que la acción más insignificante que tenga que cumplir, la experiencia de menor importancia, que se le ofrezca, guardan relación con las grandes entidades cósmicas y los acontecimientos universales. Cuando, por medio de sus instantes de contemplación, haya llegado a ver claramente dicha relación, se dedicará a sus ocupaciones diarias con nuevas y mayores fuerzas, porque ahora sabe de la vasta relación cósmica - espiritual. Fuerza para la vida y no indiferencia es lo que nace de la meditación.

Adaptación de CAOM

****
****

Medicina Antroposófica

Breve Historia

La medicina antroposófica inició su desarrollo por un reducido grupo de médicos a comienzos de los años 20 en Suiza. El impulso inicial surgió de la colaboración entre la Dra.Ita Wegman y Rudolf Steiner. Fundándose en junio de 1921, como fruto de esta colaboración, el Instituto Clínico Terapéutico en Arlesheim, cerca de Basilea. En esta primera época cada paciente era motivo de creación de nuevos remedios, posteriormente elaborados farmacéuticamente a mayor escala. Simultáneamente Ita Wegman desarrollaba en su propio laboratorio nuevos métodos de elaboración para las plantas medicinales, dedicando un especial interés a las preparaciones de jugos vegetales carentes de alcohol. Un ámbito de gran importancia fue en estos años la cuestión dietética, buscando incluso nuevas fórmulas de preparación para las bebidas, el pan y otros alimentos. En estos primeros años grupos de médicos jóvenes comenzaron a formarse en el Instituto Clínico Terapéutico. En 1922 se inauguró el centro Sonenhof, como ampliación de las dependencias centrándose posteriormente en la atención a niños discapacitados. De esta época data la revista Natura, publicación médica en la que publicaron artículos los médicos antropósofos dela primera hora. Durante el año 1940, en plena Guerra Mundial, el Instituto tuvo que ser evacuado, trasladándose la actividad clínica a Ascona, en la Suiza italiana. La Dra. Wegman fallece en 1943. Tras el paréntesis de la guerra, un flujo creciente de pacientes procedentes de Alemania y Suiza se interesarán por la medicina antroposófica. Durante el período considerado, un grupo de médicos recibiría de Rudolf Steiner y de Ita Wegman, el impulso para la investigación de nuevas modalidades terapéuticas basadas en un conocimiento exacto de las relaciones entre el hombre y la naturaleza. Posteriormente alguno de entre ellos fundaron clínicas y consultorios con el objeto de trabajar según aquellas directrices, creándose progresivamente nuevos medicamentos.

Texto Original de Alejandro Gómez Guerrero

****

La Meditación

A raíz de la nota publicada en el diario "LA NACION" del domingo 14 de diciembre de 2003 se recopilaron los siguientes artículos que amplían los conceptos publicados.

Transcripción total y textual del artículo aparecido en el diario "LA NACION" del domingo 14 de diciembre de 2003.
Según recientes estudios científicos, la meditación reduce el estrés y mejora el sistema inmunológico. La indican para enfermos de sida y cáncer

Científicos de tres universidades norteamericanas y del Conicet aportaron pruebas sólidas para confirmar que la meditación ayuda a contrarrestar los efectos del estrés, y mejorar el estado de ánimo y funcionamiento del sistema inmunológico.

Según estudiosos de las universidades de Massachussets y Wisconsin, meditar inhibe el funcionamiento de ciertas regiones del cerebro que son las responsables de las sensaciones de temor. Expertos de Harvard, por su parte, descubrieron que meditar periódicamente también disminuye la actividad de los circuitos neuronales asociados con las señales de alerta.

En la Argentina, una investigadora del Conicet encontró que las personas que recurrían a esta disciplina obtenían numerosos beneficios en materia de salud: disminuían la presión arteria, la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno.

Por eso, resulta cada vez más frecuente que, a pesar del escepticismo académico que despierta la meditación, los médicos no duden en indicar su práctica a pacientes con cáncer o sida para disminuir el dolor o para mitigar el desequilibrio que provocan afecciones como la depresión o el trastorno obsesivo-compulsivo. Los especialistas asegura que, para obtener estos beneficios, basta con meditar de 8 a 15 minutos una o dos veces al día.

Nuevos estudios confirman sus efectos positivos sobre el organismo.

Meditación, un aliado contra el estrés. Investigadores norteamericanos y argentinos están develando cómo incide su práctica sobre el funcionamiento cerebral. Su ejercicio regular mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.

Ayuda a controlar la presión arterial y a reducir el ritmo cardíaco. También es útil para mitigar el dolor. Por Fabiola Czubaj. De la Redacción de "LA NACIÓN"

La sensación que produce una sesión de meditación, aún como observadora, es la de estar en medio de un oasis. En el mundo, cientos de miles de personas meditan por recomendación médica, mientras la ciencia, a pesar del escepticismo de muchos especialistas, investiga su influencia en el sistema inmunológico.

En la sala del Centro Actitudes que Sanan, sede local del Center for Attitudinal Healing de San Francisco (EE.UU.), irrumpe el silencio que pide el doctor Alberto Lóizaga al grupo que los jueves aprende la técnica en encuentros gratuitos. Es el proyecto "Dar alas a las ruedas del alma" para la integración de personas con discapacidades a través de la meditación.

Jóvenes y adultos se acomodan a gusto en confortables sillones o en sillas de ruedas. Algunos se descalzan. Todos cierran los ojos para concentrarse en la voz del doctor Lóizaga, que los guía. Los que quieren, sugiere, pueden repetir mentalmente, con cada inspiración y exhalación, un sonido que actúa como "calmante" para el cerebro.

Y esto se percibe físicamente. Las líneas de los rostros se suaviza. Las manos pierden de a poco la tensión inicial y se deslizan sin resistencia alguna. Sólo se oyen las respiraciones que, de pronto, logran un ritmo lento y único. En 45 minutos, todos logran "desintoxicar" mente y cuerpo del trajín diario.

Para la ciencia, la práctica de la meditación reduce el estrés y mejora el sistema inmune. En febrero último, los doctores Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachussets, y Richard Davidson, director del Laboratorio de Neurociencia de los Afectos de la Universidad de Wisconsin, Estados Unidos, publicaron su hallazgo: la práctica regular de la meditación controla el estado de ánimo porque fortalece las neuronas de la corteza prefrontal izquierda e inhibe los mensajes de la amígdala cerebral, responsable de la sensación de miedo.

Muchos médicos recomiendan la técnica para prevenir o reducir los dolores de males como el sida y el cáncer y mitigar el desequilibrio que provocan la depresión, el estrés o los trastornos obsesivo-compulsivos como el desorden de déficit atencional con o sin hiperactividad.

"La meditación permite vaciar la mente de pensamientos", dice el doctor Lóizaga, médico clínico y psiquiatra que enseña la técnica desde hace 30 años, cuando debió superar un ataque de hipertensión por estrés laboral. "Era jefe de residentes del Hospital de Clínicas y debía decidir quiénes necesitaban riñón artificial o diálisis peritoneal -recuerda-. Me tomé la presión y supe que sufría de lo mismo que mis pacientes."

El cerebro, centro operativo

Estudios realizados con los instrumentos más sofisticados en centros científicos del Reino Unido, la India o los Estados Unidos indican que la meditación reduce la actividad eléctrica cerebral y aumenta las ondas alfa.

El doctor Gregg-Jacobs, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, halló que luego de los primeros 20 minutos de meditación las onda beta disminuyen. El lóbulo frontal, que procesa el razonamiento, la planificación y las emociones, y el lóbulo parietal, responsable de la orientación en tiempo y espacio, disminuyen su actividad, al igual que el tálamo, que envía la información sensorial al cerebro. La formación reticular, una red neuronal que transmite estímulos al cerebro, neutraliza sus señales de alerta.

"La persona accede a lo que se denomina un cuarto estado de conciencia, en el que percibe su entorno, pero no reacciona -explica Lóizaga-. Está demostrado que, en ese estado, se producen cambios biológicos con los que el organismo logra homeostasis." En los asmáticos, por ejemplo, ese desequilibrio dilata los bronquios y en los pacientes a punto de entrar en un quirófano mejora el ánimo y los resultados de la cirugía. "Cuando se libera la densidad psíquica se enfrenta cualquier situación -agrega-. O sea que el ánimo influye en la enfermedad."

Según la licenciada Alicia Souto, de la Escuela de Estudios Orientales de la Universidad del Salvador (Usal), en la meditación disminuyen el ritmo cardíaco, la presión arterial y la demanda de oxígeno. Si la práctica es regular, el colesterol baja y las lipoproteínas de alta densidad aumentan, según un estudio que Souto codirigió en 1999 en el Centro de Investigaciones Endocrinológicas de la Universidad de La Plata y el Conicet.

En el trabajo "Práctica de yoga en personas con diabetes" hallaron que ciertas posturas, prácticas respiratorias y la meditación reducen la glucemia y la frecuencia cardíaca. "En el yoga no se considera posible la meditación sin un soporte psicofísico adecuado, ya que la condición del cuerpo influye en la calidad de la meditación", señala Souto, que divide su año entre la Tecnicatura Universitaria en Yoga de la Usal, la Universidad de Srinakarin, en Tailandia, y el Instituto de Investigación Científica de Lonavla, en la India.

Múltiples experiencias

Al finalizar la meditación en el salón del Centro de Actitudes que Sanan Lóizaga invita a todos a expresar sus sensaciones o dudas.

Luis Santillán, de 32 años, asegura que sintió que le tocaron el muslo de la pierna izquierda, pese a una cuadriplejía por un accidente automovilístico. "Como la

meditación agudiza la percepción, surge la sensibilidad propioceptiva, que es la memoria que una persona tiene de sus miembros -explica Lóizaga, más tarde, a La Nación-. Por eso Luis "recordó" esa sensación."

El licenciado Ciro Gabriel Avruj, en su silla de ruedas a la izquierda de Luis, retruca: "Yo no fui", y todos ríen. Con ellos, la pintora Pilar Benítez Velloso, con agenesia de extremidades, y Martín Veros, de 24 años, que quedó parapléjico tras la operación de un tumor de médula ósea, meditan para mejorar la calidad de vida.

La meditación sumada a la medicina tradicional es parte de la denominada medicina integrativa. Para la Asociación Americana de Medicina Integrativa, "ambas pueden trabajar juntas para lograr soluciones más seguras, rápidas y efectivas con menor costo" para el paciente y el sistema de salud.

Diario EL TIEMPO, Diciembre 6 de 2003 - Colombia

¿La oración puede curar?

Algunos científicos creen que hay cada vez más evidencia de que mantener la espiritualidad separada de la práctica clínica es irresponsable.

Una tarde de sábado, Ming He, una estudiante de medicina en Dallas, se encontró con un moribundo en el Hospital VA. El hombre, un judío ortodoxo que padecía de un extraño cáncer, estaba conectado a un tanque de oxígeno; a duras penas podía respirar. No había amigos ni familiares a su lado. Cuando la joven estudiante entró a su cuarto, el hombre la miró y dijo, "Ahora que estoy muriendo, me doy cuenta de que realmente nunca aprendí a vivir".

Ming He, de 26 años, no supo cómo responder: "Pensé, Dios mío, el capellán no trabaja los fines de semana. ¿Qué hago?". Ella sostuvo la mano del hombre en silencio por unos minutos; dos días más tarde, murió. Y tan pronto como pudo, se inscribió en el curso de 'Espiritualidad y Medicina' en la Facultad de Medicina Southwestern de la Universidad de Texas, un curso que enseña a los estudiantes a hablarles a los pacientes sobre la fe y la enfermedad.

Más de la mitad de las facultades de medicina de EE.UU. ofrecen estos cursos -hace una década sólo lo hacían tres- principalmente porque los pacientes están exigiendo más cuidado espiritual. De acuerdo con una encuesta de Newsweek, el 72 por ciento de los estadounidenses dice que agradecería una conversación acerca de la fe con sus médicos; el mismo número dice creer que la oración a Dios puede curar a alguien aun cuando la ciencia diga que no tiene posibilidades.

En Beliefnet, una popular página de Internet frecuentada por personas de distintas religiones, las tres cuartas partes de más de 35.000 cadenas de oración en línea están relacionadas con la salud: seres queridos de los enfermos y también desconocidos pueden unirse y enviar oraciones a través del éter electrónico, esperando curar cánceres, enfermedades crónicas y adicciones.

Lo que sucede en la mente

Prácticas populares como éstas, así como la creciente creencia entre la comunidad médica de que lo que sucede en la mente de las personas (y, posiblemente, en el alma) puede ser tan importante para la salud como aquello que sucede a nivel celular, están llevando a los médicos a acogerse al Dios que desterraron de la práctica clínica en favor de los progresos científicos.

"Ha habido un tremendo cambio en la imparcialidad de las profesiones médicas hacia estos temas", dice Andrew Newberg, un neurólogo de la Universidad de Pennsylvania que está estudiando los efectos biológicos de la meditación y la oración sobre el cerebro.

La medicina moderna, claro está, todavía necesita ser comprobada científicamente por encima de la evidencia anecdótica. En la década pasada, los investigadores han hecho cientos de estudios, para tratar de medir científicamente los efectos de la fe y la espiritualidad en la salud.

Mientras que los resultados de la investigación han sido variados, los estudios inevitablemente se encuentran con la dificultad de utilizar métodos científicos para contestar lo que son, esencialmente, preguntas existenciales: ¿Puede la oración de una persona ser más fuerte y efectiva que la de otra? ¿Podríamos ignorar que las personas que asisten a misa tienden a fumar menos y gozan de mejor salud?

El debate

Para quienes critican la posibilidad de que exista una conexión entre la salud y la religión, éste es el problema. En 1999, Richard Sloan, profesor de la Universidad de Columbia y opositor de dicho pensamiento, escribió un artículo en la revista The Lancet atacando los estudios sobre la fe y la curación, por lo débil de sus metodologías y la simpleza de su pensamiento. Junto con un segundo artículo publicado un año más tarde en The New England Journal of Medicine, estos ataques encendieron campañas en la prensa académica y dividieron a los médicos.

Como Sloan, algunos científicos creen que la religión no tiene lugar en la medicina y que orientar a los pacientes hacia las prácticas espirituales puede hacer más daño que bien. Otros, como Harold Koenig de la Universidad de Duke, pionero en la investigación sobre la fe y la medicina, creen que hay cada vez más evidencia

que muestra los efectos positivos de la religión en la salud y que mantener la espiritualidad separada de la práctica clínica es irresponsable.

Para aclarar la confusión causada por la información, el Instituto Nacional de Salud autorizó, a comienzos de este año, la publicación de una serie de artículos en los que científicos intentaron evaluar el estado de la investigación sobre la fe y la salud.

Lynda H. Powell, epidemióloga del Centro Médico de la Universidad de Rush en Chicago, revisó alrededor de 150 artículos, desechando docenas de ellos por errores. En un sentido, sus hallazgos no fueron sorprendentes: mientras que la fe consuela en tiempos de enfermedad, no detiene el crecimiento del cáncer o acelera la recuperación de enfermedades agudas. Un aspecto, sin embargo, la sorprendió grandemente. Las personas que asisten frecuentemente a la iglesia, presentan un 25 por ciento menos de mortalidad que las personas que no lo hacen.

Haciendo un esfuerzo por entender las diferencias entre la salud de los creyentes y los no creyentes, los científicos están empezando a analizar los componentes individuales de la experiencia religiosa. Utilizando un escáner cerebral, los investigadores han descubierto que la meditación puede cambiar la actividad cerebral y mejorar la respuesta inmunológica; otros estudios han mostrado que puede reducir el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, los cuales reducen la respuesta del cuerpo al estrés.

Aun cosas intangibles, como el impacto del perdón, pueden mejorar la salud también. En un estudio de 1.500 personas publicado este año, Neal Krause, investigador de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Michigan, encontró que las personas que perdonan fácilmente tienden a disfrutar mayor bienestar psicológico y tienen menos depresión que aquellos que guardan rencores. "El no perdonar nos carcome", dice el Herbert Benson, director del Instituto Médico de Mente-Cuerpo.

Vale orar

El tema de investigación más controvertido es tal vez el de la utilización de la oración para obtener salud. En la encuesta de Newsweek, el 84 por ciento de los estadounidenses dijo que orar por otros puede tener un efecto positivo en su recuperación, y el 74 por ciento dijo que puede ser verdad aun cuando no conozcan al paciente.

¿Pero qué dice la ciencia?

En una reunión del Colegio Americano de Cardiología, Mitchell Krucoff, investigador de la Universidad de Duke, mostró datos preliminares de una prueba

nacional de 750 pacientes que iban a ser sometidos a cateterismo cardíaco o angioplastia. Un grupo de pacientes por los cuales se oró no tuvo mejores resultados que un segundo grupo que recibió la atención de rutina o un tercero, al que se le proporcionó un programa especial de música, masajes terapéuticos y visualización dirigida.

Pero hubo un hallazgo curioso: un cuarto grupo "turbo cargado", que recibió, tanto las oraciones como el programa de música, presentó una tasa de mortalidad 30 por ciento menor que la de los otros grupos.

Newsweek - Traducción de Diego Echeverry Garrido.

Respecto a la confianza que puede tenerse en el pensamiento; la naturaleza del alma pensante y la meditación -Rudolf Steiner
Durante la conciencia de vigilia, el pensamiento humano es como una isla en medio de la corriente de la vida del alma, que fluye en forma de impresiones, sensaciones, sentimientos, etc. Hemos, hasta cierto punto, terminado con una impresión o sensación cuando nos hemos formado una idea con respecto a la misma, esto es, cuando hemos dado forma a un pensamiento que arroja luz sobre esa impresión o sensación. Aun en medio de una tormenta de pasión o emoción, puede existir cierto grado de calma, si el barco anímico se ha abierto camino hacia la isla del pensamiento.

El alma tiene una confianza natural en su pensamiento. Siente que si no pudiera tener esta confianza, toda su estabilidad en la vida se derrumbaría. La vida sana del alma termina en cuanto empieza a dudar del pensamiento. Porque aún cuando no logremos llegar a una clara comprensión mediante el pensamiento, tenemos por lo menos el consuelo de que obtendríamos la claridad necesaria si sólo lográramos pensar con la agudeza y fuerza suficientes. Podemos reafirmarnos nosotros mismos, respecto a nuestra propia capacidad para aclarar las cosas pensando; pero es intolerable la idea de que el pensamiento mismo no podría satisfacernos, aún si penetráramos suficientemente en sus dominios como fuera necesario para obtener plena luz sobre alguna situación definida de la vida. Esta actitud del alma con respecto al pensamiento, late tras todo esfuerzo humano en busca del Conocimiento. Podría a veces estar amortiguada en ciertos estados anímicos, pero siempre se la encuentra sobre los vagos sentimientos del alma. El pensador que duda del valor y del poder del pensamiento mismo, se engaña a sí mismo con respecto al estado fundamental de su alma. Porque, frecuentemente, la agudeza de su propio pensamiento sobre excitado, es la que realmente crea las dudas y perplejidades. Si no tuviera confianza en el pensamiento no sería atormentado por esas dudas que, después de todo, no son más que el resultado del pensamiento mismo.

El que desarrolle en sí mismo el sentimiento aquí indicado respecto al pensamiento, sentirá, que este último, no es meramente algo que está cultivando en sí mismo como una fuerza humana del alma, sino también algo que, completamente independiente de sí mismo, contiene dentro de sí a algún Ser de naturaleza cósmica, un Ser hacia el cual debe abrirse camino, si es que desea vivir en algo que pertenezca a la vez a él mismo y al mundo que es independiente de él.

Existe un algo profundamente calmante en la capacidad de entregarse uno mismo a la vida del pensamiento. El alma siente que en esa vida puede escapar de sí misma. Este sentimiento es tan necesario al alma, como su opuesto de poder retraerse completamente dentro de sí misma.

En el cambio necesario entre dos estados o condiciones, reside el ritmo saludable de la vida anímica. La vigilia y el sueño son realmente el extremo de estos dos estados. Durante la vigilia, el alma está en sí misma, viviendo su propia vida; durante el sueño se pierde a sí misma en la vida universal del mundo, y está, hasta cierto punto, liberada de sí misma. Las condiciones en cada dirección corresponden a las varias experiencias internas. Y la vida del pensamiento es una liberación del alma de sí misma, así como el sentimiento, la sensación, la vida emocional, etc., son la expresión del alma que permanece dentro de sí misma.

Contemplando de esta manera, el pensamiento ofrece al alma el consuelo que necesita cuando se encuentra cara a cara con el sentimiento de absoluta soledad en el mundo. Es posible llegar en debida forma al sentimiento siguiente: "¿Qué soy yo en la corriente de acontecimientos universales y cósmicos, que fluye de un infinito al otro, con mis sentimientos, deseos y voluntad, que seguramente sólo pueden ser de importancia para mí?".

En cuanto la vida del pensamiento ha sido debidamente realizada, esta pensamiento se ve confrontado por otro: "El pensamiento relativo a estos acontecimientos cósmicos me arrastra a mí y a mi alma dentro de él; y yo vivo en ellos cuando yo, mediante el pensamiento, dejo que su ser fluya en mí". Entonces es posible sentirse llevado por el universo y sentirse seguro en él. Y, de este estado anímico, resulta una fuerza que se siente como si viniera de los poderes cósmicos mismos, de acuerdo con sabias leyes.

No es más que otro paso surgido del sentimiento en el que el alma se dice a sí misma: "No soy sólo yo quien piensa, sino que algo piensa en mí; la vida cósmica se expresa en mi; mi alma es sólo el escenario en el universo que se manifiesta como pensamiento".

Este sentimiento podrá ser repudiado por esta o aquella filosofía. Por varias razones podrá parecer que el pensamiento que acaba de expresarse, del mundo que se piensa a sí mismo en el alma humana, es completamente erróneo. En

contestación debemos simplemente limitarnos a afirmar que este pensamiento puede ser demostrado por medio de la experiencia interna. Y sólo el que ha procedido así puede comprender plenamente su valor y saber que no hay refutación alguna que pueda hacer vacilar su certeza. El que así lo ha comprobado ve, en ese pensamiento mismo, con meridiana claridad, el valor que las tales pruebas y refutaciones pueden tener realmente. Podrán parecer infalibles cuando uno cree erróneamente todavía en el poder convincente de su contenido. En este caso es difícil llegar a una inteligencia con las personas que consideren esas pruebas como concluyentes. Están obligadas a creer en que otro está equivocado, sencillamente porque no han realizado en sí mismas el necesario trabajo interno que las haya llevado al reconocimiento de lo que puede parecerles erróneo, o quizás absurdo.

Para el que desea encontrar su camino hacia la ciencia espiritual, las meditaciones de la índole de las precedentes son beneficiosas. Para esa persona se trata de poner a su alma en una condición tal que tenga acceso al mundo espiritual. Ese acceso puede serle negado al pensamiento más claro y hasta al método científico más perfecto, si el alma no lleva consigo algo con que ir al encuentro de los hechos espirituales, o la información acerca de ellos pronta a imprimirse en ella.. Puede ser una buena preparación para la aprehensión del conocimiento espiritual, el haber sentido frecuentemente la fuerza vigorizadora que existe en la actitud del alma que dice: "Me siento una en pensamiento con la corriente de sucesos cósmicos". En este caso, se trata menos de una cuestión del valor abstracto de este pensamiento como conocimiento, que la de haber sentido a menudo en nuestra alma el efecto poderoso que se experimenta cuando ese pensamiento fluye con fuerza a través de la vida interior y circula como un aliento de oxígeno espiritual en el alma. No solamente se trata de reconocer lo que haya en un pensamiento de esta clase, sino de experimentarlo. Se reconoce el pensamiento una vez que se ha hecho presente en el alma con suficiente poder de convicción; pero tiene que madurar y fructificar; lo que promoverá la comprensión del mundo espiritual, de sus seres y hechos y, después de haber sido comprendido, debe hacérselo vivir en el alma una y otra vez. El alma debe llenarse una y otra vez con este pensamiento, no permitiendo la entrada a ningún otro, y echando de sí todo sentimiento, recuerdos, etc. La concentración repetida de esta clase sobre un pensamiento así, concentra fuerzas en el alma que, en la vida ordinaria, se disiparían hasta cierto punto. El alma concentra y vigoriza estas fuerzas dentro de sí misma, y se convierten en los órganos perceptivos del mundo espiritual y de sus verdades.

La forma correcta de meditar puede aprenderse de lo que ya se ha expuesto. En primer lugar, nos abrimos camino hacia un pensamiento que puede realizarse con los medios que tenemos a mano en la vida y conocimiento ordinarios. Entonces nos sumergimos en ese pensamiento una y otra vez y nos unificamos completamente con él. El fortalecimiento del alma es el resultado de vivir con un pensamiento que ha sido así reconocido. En esta caso el pensamiento mencionado

fue elegido como un ejemplo, derivado de la naturaleza misma del pensamiento. Y fue elegido como ejemplo porque es especialmente fructífero para la meditación. Pero lo que aquí se ha dicho respecto a la meditación es cierto para todo pensamiento que haya sido adquirido en la forma descrita. Es especialmente fructífero para la meditación cuando reconocemos el estado anímico que resulta de la oscilación rítmica, ya mencionada, de la vida del alma. Por ese medio llegamos en forma segura a la sensación de haber estado en contacto directo con el mundo espiritual durante nuestra meditación. Este sentimiento es el resultado sano de la meditación. La fuerza del mismo debe dar fortaleza al resto de nuestra vida diaria, no en tal forma que sea una impresión presente del estado meditativo, sino de manera que uno sienta que de esa experiencia sigue fluyendo energía en toda nuestra vida.

Si el estado creado por la meditación se extiende a nuestra vida diaria, como una impresión permanente, difundiría algo que perturbaría la facilidad mental de esa vida. Y el estado de meditación mismo no sería entonces suficientemente puro y fuerte. La meditación da el mejor resultado cuando, debido a su propio carácter, se la mantiene aparte de la vida ordinaria. Influencia la vida en la mejor forma posible cuando se la siente como algo completamente distinto y por encima de la vida ordinaria.

Ejercicios de meditación y concentración

En lo que sigue, las condiciones que deben ser la base de cualquier desarrollo oculto que se proponga. Que nadie se imagine que puede hacer progreso alguno por cualquier medida aplicada a la vida externa o interna a menos que satisfaga estas condiciones. Todos los ejercicios de meditación, concentración, o ejercicios de otras clases, no son válidos y, de hecho son, en cierto aspecto realmente dañinos, si la vida no se regula de acuerdo con estas condiciones. Ninguna fuerza se puede impartir realmente a un ser humano; todo lo que puede hacerse es traer al desarrollo las fuerzas de las que él ya dispone. No se desenvuelven según su particular acuerdo, debido a que obstáculos externos e internos lo impiden. Los obstáculos externos se aminoran por medio de las siguientes reglas de vida; los obstáculos internos por las instrucciones especiales referentes la meditación, la concentración, y a los similares.

La primera condición es el cultivo de un pensar absolutamente claro. Para este propósito el hombre debe abandonarse a la vida del pensamiento, aunque sea solamente por un tiempo muy corto durante el día - cerca de cinco minutos (cuanto más largo, mejor). Él debe convertirse en el regulador de este mundo pensante. Él no es el regulador si las circunstancias externas, la ocupación, una cierta tradición, los lazos sociales, incluso la calidad de miembro de una raza determinada, el ajetreo diario de la vida, ciertas actividades y así sucesivamente, determinan un pensamiento y cómo este actúa. Por lo tanto durante este breve tiempo, actuando enteramente dentro de la propia libre voluntad, debe vaciar el

alma del curso ordinario, diario de pensamientos y por su propia iniciativa colocar un solo pensamiento en el centro de su alma. El pensamiento no necesita ser uno determinado o interesante. Será de hecho el mejor para lo que tiene que ser logrado, en un aspecto oculto, si se elige un pensamiento a conciencia sin interés e insignificante. El pensar entonces se impulsa para actuar fuera de su propia esfera (la cosa esencial aquí), mientras que un pensamiento interesante se lleva al pensar consigo. Es mejor si este ejercicio en el control del pensamiento se emprende con un alfiler antes que con Napoleón. El discípulo se dice a sí mismo: "Ahora parto de este pensamiento, y con mi propia iniciativa interna asocio a él todo lo que sea pertinente a ella". Al final del lapso el pensamiento debe ser tan colorido y vívido como lo era al principio. Este ejercicio se repite día a día hasta por lo menos, un mes; un nuevo pensamiento se puede escoger cada día, o el mismo pensamiento se puede utilizar por varios días. Al final del ejercicio se hace un esfuerzo para llegar a ser completamente consciente de esa sensación interna de firmeza y seguridad que pronto será notada prestando una atención más sutil a la propia alma; el ejercicio es, entonces, llevado a su conclusión enfocando el pensamiento sobre la cabeza y el centro de la espina dorsal (cerebro y médula espinal), como si la sensación de seguridad fuera vertida en esta parte del cuerpo.

Cuando este ejercicio se ha practicado alrededor de, por ejemplo, un mes, un segundo requisito debe ser agregado. Intentamos pensar en una cierta acción que en el curso ordinario de la vida no sea un deber a realizar ciertamente. Entonces la convertimos en un deber a realizar cada día. Por lo tanto, será bueno elegir una acción que se pueda realizar cada día y que ocupe tanto tiempo como sea posible. Es otra vez mejor comenzar con una cierta acción insignificante que tengamos que forzarnos a realizar; por ejemplo, regar a una hora fija cada día una flor que hemos comprado. Después de cierto tiempo un segundo acto similar se debe agregar al primero; más adelante, un tercero, etcétera, tantos como sean posibles para poder realizar el resto de los deberes en forma compatible. Este ejercicio, también, dura un mes. Pero tanto como sea posible durante este segundo mes, también, el primer ejercicio debe continuar, aunque es un deber menos supremo que en el primer mes. Sin embargo no debe ser desatendido, de otra forma se notará rápidamente que los frutos del primer mes están perdidos y el desaliño del pensamiento incontrolado comienza otra vez. Debe tenerse cuidado, ya que una vez que se hayan ganado estos frutos, ya nunca serán perdidos. Si, con el segundo ejercicio, esta iniciativa de la acción se ha alcanzado, después, con sutil atención, nos hacemos conscientes de la sensación de un impulso interno de la actividad en el alma; vertemos esta sensación en el cuerpo, dejándola fluir abajo de la cabeza a un punto justo sobre el corazón.

En el tercer mes, la vida se debe centrar en un nuevo ejercicio el desarrollo de cierta ecuanimidad hacia las fluctuaciones de la alegría y la angustia, placer y dolor; las "cumbres del júbilo" y las "honduras de la desesperación" se deben substituir en forma absolutamente consciente por un humor regular. Se tiene cuidado de que ningún placer nos llevará lejos, que ningún dolor nos hunda en las

profundidades, que ninguna experiencia nos conduzca a la cólera inmoderada o enojo, que ninguna expectativa de lugar a ansiedad o miedo, que ninguna situación nos desconcierte, etcétera. No se debe temer que tal ejercicio hará la vida árida e improductiva; más adelante se notará rápidamente que las experiencias a las cuales se aplica este ejercicio son substituidas por cualidades más puras del alma. Sobre todo, si se mantiene una sutil atención, un día una tranquilidad interna llega a percibirse en el cuerpo; como en los dos casos anteriores, vertemos esta sensación en el cuerpo, dejándola fluir desde el corazón, hacia las manos, los pies y, finalmente, la cabeza. Esto no se puede hacer naturalmente después de cada ejercicio, porque aquí no es una cuestión de un solo ejercicio sino de una atención sostenida hacia la vida interna del alma. Una vez al día, por lo menos, esta tranquilidad interna debe ser convocada ante el alma y entonces el ejercicio de verterla desde el corazón debe proceder. Una conexión con los ejercicios del primer y segundo mes se mantiene, como en el segundo mes con el ejercicio del primer mes.

En el cuarto mes, como nuevo ejercicio, que es a veces llamado una actitud positiva respecto a la vida, debe ser cultivado. Consiste en buscar siempre el lado bueno, loable, hermoso y los similares, en todos los seres, todas las experiencias, todas las cosas. Esta cualidad del alma es mejor caracterizada por una leyenda persa referente a Cristo Jesús. Un día, mientras Él caminaba con sus discípulos, vieron un perro que yacía muerto por el borde del camino en estado de descomposición avanzada. Todos los discípulos se alejaron de la repugnante escena; Cristo Jesús quedándose solo no se movió y, mirando cuidadosamente el cadáver, dijo: "Qué hermosos dientes tiene el animal!". Donde los otros habían visto solamente lo repulsivo, desagradable, Él buscó lo hermoso. Debe el discípulo esotérico esforzarse en buscar el lado positivo en cada fenómeno y en cada ser. Pronto notará que bajo el velo de algo repugnante hay una belleza oculta, que aún bajo la apariencia externa de un criminal existe en forma oculta algo bueno, que, bajo la máscara de un loco, el alma divina, de alguna manera, se esconde.

En cierto aspecto, este ejercicio está conectado con lo que se llama "abstención de la crítica". Esto no debe ser entendido en el sentido de llamar negro a lo blanco y blanco a lo negro. Existe, sin embargo, una diferencia entre un juicio que, procediendo simplemente de la propia personalidad, se colorea con un elemento de la simpatía o antipatía personal, y una actitud que entra cariñosamente en el fenómeno ajeno o ser, siempre preguntándose: ¿Cómo ha llegado esto a ser o actuar así? Tal actitud, por su misma naturaleza, se fijará más en ayudar a lo que es imperfecto que simplemente encontrar el defecto y criticar. La objeción de que las mismas circunstancias de la vida obligan a mucha gente a buscar el defecto y a condenarlo, es inválida aquí. Para tales casos las circunstancias son tales que la persona en cuestión no puede pasar por un genuino entrenamiento oculto. Hay, de hecho, muchas circunstancias en la vida que hacen imposible, más allá de cierto punto, la enseñanza oculta. En tal caso la persona no debe desear

impacientemente y, a pesar de todo, hacer progresos que son posibles solamente bajo ciertas condiciones.

El que vuelca conscientemente su mente, durante un mes, al aspecto positivo de todas sus experiencias notará gradualmente un sentimiento, arrastrándose en él, como si su piel llegara a ser porosa en todas partes, y como si su alma se abriera de par en par a toda clase de procesos secretos y delicados en su entorno que habían escapado hasta ahora enteramente a su percepción.
Lo importante aquí es combatir una falta muy frecuente de atención a estas sutilezas. Si se ha notado una vez que la sensación descrita se expresa en el alma como una especie de dicha, se deben hacer esfuerzos en pensamiento para dirigir esta sensación al corazón y de allí dejarlo fluir en los ojos y, por lo tanto, hacia fuera en el espacio delante y alrededor de sí. Se notará que un íntimo lazo con este espacio circundante, de tal modo, se ha adquirido. El hombre crece hacia afuera y más allá de sí. Él aprende a mirar una parte de su entorno como algo que le pertenece. Mucha concentración es necesaria para este ejercicio, y, sobre todo, el reconocimiento del hecho de que todas las sensaciones tumultuosas, todas las pasiones, todas las emociones exuberantes tienen un efecto absolutamente destructivo sobre el humor indicado. Los ejercicios de los primeros meses se repiten, como en los meses anteriores.

En el quinto mes, los esfuerzos se deben hacer para desarrollar la sensación de enfrentar cada nueva experiencia con absoluta imparcialidad. El discípulo esotérico debe aunarse enteramente con la actitud que, enfrente de algo recién oído o visto, exclama: "Yo nunca oí eso", o "Yo nunca vi eso antes"; "No lo creo, es una ilusión". En cada momento, él debe estar presto a encontrar y aceptar experiencias absolutamente nuevas. Lo que él haya reconocido, hasta ahora, como de acuerdo con las leyes naturales, o lo que él ha considerado como posible, no debe presentar ningún obstáculo a la aceptación de una nueva verdad. Aunque radicalmente manifiesto, es absolutamente correcto que si cualquier persona viniera al discípulo esotérico y dice, "Desde ayer por la noche la cúpula de tal o cual iglesia se ha inclinado sobre la derecha", el esotérico debe dejar una posibilidad abierta a un eventual convencimiento de que su conocimiento anterior de las leyes naturales podría verse aumentado de alguna manera por un hecho, al parecer, sin precedente.
Si el discípulo vuelca su atención, en el quinto mes, a desarrollar esta actitud de la mente, él notará un sentimiento que se arrastra en su alma como si algo se hiciera vivo en el espacio referido en conexión con el ejercicio para el cuarto mes. Esta sensación es excesivamente delicada y sutil. Los esfuerzos se deben hacer para estar atentos a esta delicada vibración en el entorno y dejarla fluir, tal como está, con los cinco sentidos, especialmente a través de los ojos, los oídos y a través de la piel, hasta que por último se tenga la sensación de calor. En la etapa actual del desarrollo esotérico, menos atención se presta a las impresiones hechas por estos estímulos en los otros sentidos del gusto, olfato y tacto. Todavía no es, en esta

etapa, posible distinguir las numerosas malas influencias que se mezclan con las buenas influencias de esta esfera; el discípulo, por lo tanto, deja esto para una fase posterior.

En el sexto mes, los esfuerzos se deben hacer para repetir todos los cinco ejercicios otra vez, sistemáticamente y en la alternancia regular. De esta manera se desarrolla gradualmente un hermoso equilibrio del alma. Se notará, especialmente, que desaparecen totalmente los descontentos anteriores con ciertos fenómenos y seres del mundo. Un humor que reconcilia todas las experiencias toma posesión del alma, un humor que no es de ninguna manera indiferencia pero que, al contrario, nos permite por primera vez trabajar en el mundo para su genuino progreso y mejoramiento. Uno llega a una tranquila comprensión de las cosas que antes estaban absolutamente veladas para el alma. Los muchos movimientos y gestos de una persona cambian bajo influencia de tales ejercicios, y si, un día, él puede observar realmente que el carácter de su escritura se ha alterado, entonces puede decirse que él está a punto de alcanzar un primer logro en el camino ascendente.

De nuevo, dos cosas deben ser forzadas. En primer lugar, los seis ejercicios descritos paralizan la dañina influencia que otros ejercicios ocultos puedan tener, de modo que solo lo beneficioso queda. En segundo lugar, estos ejercicios solo garantizan de que los esfuerzos en la meditación y concentración tendrán un resultado positivo. El esotérico no debe contentarse con satisfacer, al menos conscientemente, las demandas de la moralidad convencional, porque esa clase de moralidad puede ser extremadamente egoísta si un hombre dice: "Seré bueno porque debo ser bien intencionado". El esotérico no hace lo que es bueno porque desea ser bien intencionado, sino porque poco a poco él reconoce que sólo el bien impulsa la evolución adelante, y que el mal, la estupidez y lo feo ponen obstáculos a lo largo de su camino.

Los días de la semana

El discípulo debe prestar cuidadosa atención a ciertas actividades en la vida del alma que de la manera ordinaria son llevadas a cabo negligente y desatentamente. Existen ocho tales actividades.

Es naturalmente lo mejor emprender solo un ejercicio a la vez, durante una semana o una quincena, por ejemplo; luego, el segundo, etcétera, y comenzar otra vez. Mientras tanto, lo mejor es que el octavo ejercicio sea realizado cada día. Entonces, el verdadero conocimiento de sí mismo se alcanza gradualmente y cualquier progreso hecho se percibe. Más tarde, comenzando el Sábado, un ejercicio que dura por cerca de cinco minutos se puede quizás agregar más adelante diariamente al octavo de modo que el ejercicio relevante caiga de vez en

cuando el mismo día. Así: Sábado - Pensamientos; Domingo - Resoluciones; Lunes - El hablar; Martes - Acciones; Miércoles - Comportamiento, etcétera.

SÁBADO

Prestar atención a las propias ideas. Tener solamente pensamientos significativos. Aprender poco a poco a separar, en los pensamientos, lo esencial de lo no esencial, lo eterno de lo transitorio, la verdad de la mera opinión.

Al escuchar la charla de sus semejantes, tratará de callar totalmente su interior, absteniéndose de todo asentimiento, y aún más, de todos los juicios desfavorables (crítica, rechazo), aún en sus propios pensamientos y emociones.

Esto puede ser llamado: LA OPINION CORRECTA.

DOMINGO

Determinarse en la más insignificante materia solamente después de una deliberación completamente razonada. Todo comportamiento impensado, todas las acciones sin sentido deben mantenerse alejadas del alma. Uno debe haber ponderado siempre bien las razones para todo y abstenerse definitivamente de hacer cualquier cosa para la cual no haya una razón significativa.

Una vez que uno se convenza de la exactitud de una decisión, debemos atenernos, rápidamente y con firmeza interior, a ella.

Esto puede ser llamado: EL JUCIO CORRECTO, que es formado independientemente de simpatías y antipatías.

LUNES

Sólo lo que tiene sentido y significado debe venir de los labios de alguien que se esfuerza por un desarrollo más elevado. Todo el hablar por hablar, para matar el tiempo, es, en este sentido, dañino.

La conversación ordinaria, una mezcolanza carente de observaciones, debe ser evitada. Esto no significa aislarse a sí mismo de la relación con los semejantes; es precisamente entonces que la charla debe conducirse gradualmente a la significación. Uno adopta una actitud pensativa en cada discurso y responde tomando en cuenta todos los aspectos. Nunca hablar sin causa, ser alegremente silencioso; tratar de no hablar demasiado o demasiado poco. Primero, escuchar tranquilamente; entonces, reparar en lo que se ha dicho.

Este ejercicio puede ser llamado: LA PALABRA CORRECTA.

MARTES.

Las acciones externas no deben ser molestas para nuestros semejantes. Donde un motivo llama al discípulo a la acción, fuera de su ser interno, deliberará cuidadosamente cómo se puede responder lo mejor posible a tal motivo para el bien del todo, la felicidad duradera del hombre, lo eterno.

Donde uno hace cosas según su propio acuerdo, según su propia iniciativa: se debe considerar, de antemano, lo más a conciencia posible el efecto de las acciones.

Se llama esto: LA ACCION CORRECTA.

MIERCOLES

El ordenamiento de la vid; es decir, vivir en armonía con la Naturaleza y el Espíritu. No hundirse por las trivialidades externas de la vida. Evitar todo lo que trae malestar y agitación en la vida. No apresurarse en nada, pero tampoco ser indolente. Mirar la vida como un medio para trabajar hacia un desarrollo más elevado y comportarse según esto.

Se habla en este aspecto del PUNTO DE VISTA CORRECTO.

JUEVES.

El esfuerzo humano debe considerarse en el sentido de no realizar nada que esté más allá de las propias capacidades, pero tampoco dejar nada sin hacer que esté dentro de ellas.

Mirar más allá de lo cotidiano, lo momentáneo, y fijarse objetivos e ideales en conexión con los deberes más altos del ser humano. Por ejemplo, en el sentido de los ejercicios prescritos, intentar desarrollarse de modo que luego se pueda ayudar y aconsejar tanto más a los semejantes, aunque quizás no en el futuro inmediato.

Esto se puede resumir como: DEJAR QUE TODOS LOS EJERCICIOS PRECEDENTES SE CONVIERTAN EN HÁBITO.

VIERNES

Esforzarse en aprender de la vida tanto como sea posible. Nada pasa ante nosotros sin darnos la ocasión de ganar experiencias útiles para la vida. Si uno ha hecho algo incorrecto o imperfecto, esto se convierte en motivo para hacerlo, más adelante, en forma más correcta o perfecta. Si uno ve a otros haciendo algo, se los observa con ese propósito en mente (aunque no fría o despiadadamente). Y, luego, no hacer nada sin mirar de nuevo a las pasadas experiencias que puedan

ser de ayuda en las decisiones y logros. Uno puede aprender de todos, incluso de los niños si se es atento.

Este ejercicio se llama: LA CORRECTA MEMORIA, recordando lo que se ha aprendido por experiencia.

RESUMEN

Volcar la mirada fijamente hacia adentro de vez en cuando, aunque sea solamente por cinco minutos al día. Uno debe sumergirse en sí mismo; cuidadosamente darse consejos, probar y formar sus propios principios de vida, basándose en el autoconocimiento que se tenga, o en la falta de éste, considerar los deberes, pensar acerca del contenido y verdadero propósito de la vida, sentir genuino dolor por los propios errores e imperfecciones. En una palabra, trabajar para descubrir lo esencial, lo duradero y fijarse seriamente metas de acuerdo con ello; por ejemplo, las virtudes que se adquirirán. (No caer en el error de pensar que uno ha hecho algo bien, sino esforzarse siempre con miras a mayores logros en el futuro).

Se llama este ejercicio: LA EXAMINACION CORRECTA.

MEDITACIONES PARA GENTE OCUPADA
Cuándo: En la noche - Duración:10 minutos

Primer paso: Inhala y repite...

Suavemente, con mucha lentitud, permite que tus pulmones se llenen completamente, y al hacerlo, repítete a ti mismo lo que quieres traer a tu vida, por ejemplo, "voy a experimentar la meditación".

Segundo paso:Aguanta la respiración y repite...

Cuando tus pulmones estén completamente llenos, aguanta la respiración por un momento y repite: "Voy a experimentar la meditación". Puede que te pongas nervioso, sentirás que quieres exhalar, pero, aguantando aún la respiración, repite: "Voy a experimentar la meditación".

Tercer paso: Exhala y repite...

Ahora, empieza a exhalar lentamente, repitiendo otra vez: "Voy a experimentar la meditación". Continúa exhalando hasta que sientas que estás vacío, y repite: "Voy a experimentar la meditación".

Cuarto paso: Vacío, repite...

Ahora, mientras te sientes completamente vacío, retén este vacío, no inhales, y repite: ?Voy a experimentar la meditación?, tan frecuentemente como puedas.

Quinto paso: Inhala...

Ahora empieza a inhalar lentamente. Cada inhalación y cada exhalación forman una serie.

Sexto paso: Descansa

Cuando hayas hecho esto cinco veces, endereza la espalda, respira despacio, siéntate en silencio con el cuerpo suelto y relajado y los ojos cerrados durante cinco minutos. "Experimentaré el silencio, experimentaré la meditación. Tengo la determinación de que voy a experimentar la meditación". Permite que todo tu ser asuma ese voto de entrar en la meditación. Permite que ello resuene en todo tu ser. Esto tendría que alcanzar el nivel más profundo de tu conciencia.

Durante este período de descanso, la resolución que has tomado se asentará más profundamente dentro de ti. Repite la resolución cinco veces. Luego, sentado e inmóvil, observa tu respiración durante cinco minutos, respirando lentamente.

Cuando te vayas a la cama, repite este ejercicio entre cinco y siete veces, lo suficiente como para que lo sientas cómodo.Duérmete luego pensando: "Estaré en silencio; éste es mi propósito". Cuando llega el sueño, este pensamiento está contigo. Apaga entonces la luz.

Si exhalas completamente, si dejas de inhalar, ¿qué sucede? Si exhalo completamente y, luego, me cierro la nariz y no inhalo, ¿qué sucederá? ¿No luchará todo mi ser por inhalar en unos instantes? ¿No va a gritar cada poro de mi cuerpo y los millones de células pidiendo aire? Cuanto más intente aguantar la respiración, más profundamente se extenderá el anhelo de tener aire en mi mente inconsciente. Cuanto más aguante mi respiración, más aire va a ser pedido por la parte más interior de mi ser. Ya no será más una simple intención; el nivel más externo no va a ser el único afectado; ahora se ha convertido en un asunto de vida o muerte. Ahora los niveles más profundos, los niveles subterráneos van a pedir también aire.

En ese momento, cuando llegas a un estado en el que todo tu ser está pidiendo aire, tendrías que repetirte a ti mismo: "Voy a experimentar la meditación". Tu cuerpo pedirá aire y tu mente repetirá este pensamiento. Cuanto más fuerte sea la demanda de aire, más profundamente entrará tu decisión en tu interior. Si todo tu ser está luchando y tú repites esta frase, tu resolución se incrementa muchas veces. De esta forma alcanza tu mente inconsciente.

Cambiar tu estado de ánimo

"Los lóbulos de las orejas son puntos de acupuntura muy importantes, estrechamente relacionados con los recuerdos. Cuando se perfora el oído, la energía interna recibe un fuerte impacto. En realidad, perforar las orejas fue incluso un remedio muy conocido para cierto tipo de enfermedades mentales. La energía fluye más directamente al cerebro cuando se remueve una obstrucción intermedia. Fue un recurso muy significativo para reactivar el recuerdo."

Osho dice que perforar las orejas a los niños se ha convertido en una costumbre en India, después de un período en el que hubo una mortalidad infantil muy elevada, pues se descubrió que los que tenían las orejas perforadas tenían una tendencia a sobrevivir, porque "se produce un cambio fundamental en la energía vital como resultado de la perforación."

Cuándo: Cuando te sientas triste, preocupado, desanimado o enojado.

Primer paso: De oreja a oreja

Perfórate las orejas (perdona, no es más que un chiste!

"Sujeta los lóbulos de las orejas y frótalos con fuerza. Encontrarás un cambio en tu estado de ánimo."

MEDITACIÓN NOCTURNA

Sólo quédate solo, en silencio, observando la oscuridad. Fúndete con la oscuridad, desaparece en ella. Mira las estrellas; siente su lejanía, el silencio, el vacío, y utiliza la noche para tu meditación. Siéntate en la cama sin hacer nada, simplemente sintiendo. Mucha gente es totalmente inconsciente de la belleza de la noche y la noche es tremendamente hermosa. Es la hora adecuada para meditar.

En la psicología del Yoga dividimos la conciencia humana en cuatro niveles.

el primer nivel es el llamado estado de vigilia de la conciencia, el día de la conciencia.
el segundo nivel la conciencia del sueño. Estás dormido, pero los sueños discurren en procesión. La mente se encuentra en un atasco.
el tercer nivel es el llamado sueño, cuando los sueños cesan.
el cuarto nivel es simplemente llamado "el cuarto", pero es el más cercano al sueño. Es igual que el sueño, pero con una sola diferencia: uno es consciente mientras se encuentra en él. Cuando duermes eres totalmente inconsciente. En el samadhi, en el cuarto estado, te encuentras absolutamente en silencio, y no obstante, eres consciente.

Por esta última razón, en el pasado, se ha utilizado la noche como meditación. El día es demasiado ajetreado; la noche es muy espiritual. Empieza pues a utilizar más y más la noche. Poco a poco irás sintonizando absolutamente con la noche. Lentamente, el mundo se duerme, todo se detiene, el tránsito se detiene, deja de haber ruidos, el mundo diario desaparece. La gente, con su inconsciencia, sus actitudes criminales, ha desaparecido en el sueño. La atmósfera está absolutamente limpia, no hay una sola nota discordante. Empieza pues a disfrutar de la belleza de la noche y acostúmbrate más y más a la noche. - OSHO MEDITATION -TM

****

Arquitectura orgánica: La obra de mil manos
Fritz Wessling

"A fin de acabar la obra imponente, para mil manos basta una mente"
J. W. Goethe, Fausto

La realización del primer Goetheanum nos demuestra que "hacer arquitectura" no es sólo el resultado final, la "arquitectura hecha", sino también el proceso, el cómo hacer ese trabajo de meses o años que involucra a muchas personas y que puede ser cansador, agotador o inspirativo, creador . . . La arquitectura sirve al hombre, es decir, en términos de la preocupación central de Rudolf Steiner, ella se ocupa de apoyar y manifestar la aspiración espiritual del hombre. En ese sentido, un edificio puede, sin duda, servir bien o menos bien, de acuerdo con sus cualidades estéticas y prácticas. Pero la ejecución de la obra y el aprendizaje, que ella proporciona, puede responder bien o no bien a esta espiritualidad del ser humano. El hombre puede perderse en el trabajo; o ¡encontrarse a sí mismo!

Fue a este aspecto al que Rudolf Steiner dio bastante importancia, no en teorías

programadas, sino en la práctica de la obra, que es testimonio de la voluntad de impregnar de espíritu propio, de animar con igual creatividad artística el proyecto a realizar y el proceso de su realización. Y nótese que la participación creativa de los operarios o de los futuros moradores de la obra, tiene merecidamente alguna importancia en la arquitectura reciente. Son numerosos los relatos entusiastas de personas que trabajaron en Dornach en aquellos años y participaron de la vida cultural y artística que nació de la obra, como una universidad, en el sentido original del término.la obra se destaca en el contexto de la arquitectura de nuestro

siglo, pero no es de menor importancia el ambiente humano y cultural en el que nació.
En aquella apacible colina de Dornach, Basilea, en Suiza, que marca el intermedio entre el inmenso valle poblado y las altas montañas al fondo, se comenzó a levantar, al principio de 1914, un gigantesco esqueleto de madera, envuelto en andamios que aparentaban una arquitectura. La dimensión, los materiales y klas formas eran excepcionales. Un total de 60.000 m2 estaba siendo preparado con un complemento de 80 m y 18 m de altura.
La base era un contrapiso de cemento armado que servía de base para la estructura d madera. ¡Cemento armado! Era raro, en altura, el uso de ese material en la arquitectura erudita, que se limitaba, en la mayor parte de los casos a obras de ingeniería (puentes, fábricas, etc.) o una función estructural, invisible, pues era revestido por otros materiales. Aquí, el cemento asumió su papel estructural, sin disfraz y adquiriendo un tratamiento de formas fluídas, de curvas y arcos. La forma ya preanunciaba el aspecto final y el único acabado posterior sería el alisado de la superficie.
Un elemento central de la estructura en madera eran dos espacios cilíndricos, cubiertos de cúpulas interpenetrándose con rayos desiguales en la proporción de 4:3. La orientación había sido cuidada, girando la cúpula pequeña -el escenario- hacia el oriente y la grande el -auditorio- hacia el poniente. Lo primero en aparecer fueron los enormes armazones de las paredes del contorno, al ser forradas de madera por ambos lados.
En la gran oficina de carpintería, al lado, se preparaban simultáneamente 26 columnas de diversas maderas finas y macizas -roble, fresno, cerezo, abedul, roble, haya, olmo y arce- de fases pentagonales y capiteles poligonales. Los arquitraves también eran prefabricados con grandes elementos de tres metros de altura, innumerables planchas de la misma madera fueron encoladas y pegadas, una encima de la otra, dejando aparecer en tosco, sin el acabado final del tallado, un lenguaje de formas rico, marcado por un fuerte sentido escultórico, tanto en los arquitraves como en el entablonamiento.
Casi trescientos operarios artesanos cuidaban que las obras progresaran a paso rápido, preparando el terreno para muchas decenas de voluntarios, provenientes de dieciocho países diferentes, que trabajaban en el acabado artístico con mazo, gubia y cincel. ¡Sólo el número de entabladores llegó a setenta! Había mucho trabajo para ellos: bases, capiteles y arquitraves en ambas cúpulas, el interior del vestíbulo y de otros espacios secundarios y, más tarde, gran parte de las fachadas, que eran acabados con la misma técnica que fue aplicada en los arquitraves del interior.
Gracias al intenso trabajo, los volúmenes principales del Goetheanum ya estaban erguidos en el verano del mismo año y el día 12 de octubre fueron quitados los andamios del interior del salón de la "doble cúpula". Por primera vez, estuvo a la vista esa composición espacial, con largos trazos de su decoración estructural. A continuación, otros andamios eran montados para avanzar con el tallado fino
Durante ese año, Rudolf Steiner estuvo muy presente en la obra. La compleja tarea de pormenores, diseño, cálculo y organización de obra era resuelto por un

pequeño grupo de arquitectos e ingenieros trabajando conforme a líneas maestras dadas por Steiner en maqueta, bosquejos o verbalmente. Pero él, también, tallaba, instruía y acompañaba a los entabladores, estando siempre presente, oyendo, respondiendo o corrigiendo, sugiriendo y mostrando nuevas soluciones. El lenguaje de formas escultóricas de los capiteles, bases y arquitraves -la ductilidad orgánica, la procesualidad que permitía dar al material muerto el aspecto de algo que "vive", "actúa"- todo eso eran innovaciones radicales, que exigían una intensa actividad interior, -no sólo exterior-, de parte de las personas que trabajaban allí. Las tareas eran de descubrimiento y aprendizaje constantes, en todo momento era necesario vencer las barreras interiores, pues no siempre el bagaje de hábitos, gustos y predilecciones que las personas traen consigo -muchos de ellos pintores, escultores o músicos- permitía sumergirse en el nuevo lenguaje de manera suave y fácil. Rudolf Steiner respondía y explicaba pacientemente, recibía con apertura y gratitud los impulsos que los colaboradores le traían y parecía tener en la conciencia el bienestar y el desenvolvimiento personal de cada uno de ellos.
A partir de junio de 1914, muchas veces las herramientas se ponían a un lado y todos se reunían en la carpintería, sentados en el suelo o en los bancos, para oír hablar a Steiner sobre la nueva arquitectura que se pretendía inaugurar. Se abrían amplias perspectivas con las indicaciones de cómo ciertos fenómenos, a nivel cosmológico y antropológico, se pueden reflejar en las configuraciones arquitectónicas , también era clara la necesidad de modestia y humildad ante la tarea de crear nuevas bases para la arquitectura contemporánea. (Rudolf Steiner, más tarde, no se cansaría de afirmar que reinaba un ambiente de espontaneidad y libertad, ¡a veces rayando en caos!, en donde la creatividad individual era acogida. Por ejemplo, él nunca exigió que las formas escultóricas del lado derecho e izquierdo del salón fuesen pedantemente simétricas y consideraba al Goetheanum ¡un edificio muy imperfecto!) y la visión de un futuro arte de construir que, de por sí, por su armonía con el hombre y el universo, contribuyera a la educación y la moral del hombre. Más tarde, de 1922 a 1924, Steiner dio decenas de conferencias a los operarios de la obra, habiendo escogido ellos los temas y proponiendo innumerables preguntas. Estas formaban parte del horario de trabajo. Los inmensos recursos financieros para la construcción del primer Goetheanum provinieron enteramente de donaciones particulares.
Rápidamente una población de antropósofos creció en Dornach, compuesta por personas que provenían de los cuatro puntos del mundo. Las actividades eran múltiples, llegando la investigación esotérica a los aspectos más diferentes de la vida, principalmente, las artes y, de hecho, todas las artes estaban presentes, recibiendo nuevos impulsos. Inicialmente, en 1913, la idea de construir surgió de la necesidad de tener un teatro apropiado para las piezas iniciáticas que Rudolf Steiner había escrito y puesto en escena pocos años antes. Ahora, se desenvolvía un nuevo Arte de recitación y declamación y se presentaban muchas escenas del "Fausto" de Goethe.
Nace la "Euritmia", un arte que intenta expresar con gestos y movimientos la parte invisible, etérica del habla y canto humanos. Rudolf Steiner, después, explicó que la Euritmia ¡no hubiera podido desarrollarse sin un trabajo simultáneo de la

arquitectura y las esculturas del Goetheanum! Varios músicos apoyaban el trabajo intenso de escenario con nuevas composiciones. Y, muchas personas sentían que hasta el lenguaje de las formas del edificio tenía, a su manera, una cualidad muy musical. El interior de las dos cúpulas fue pintado por Rudolf Steiner y otros artistas con una nueva técnica de acuarelas, en colores intensos, radiantes, luminosos, cuyo punto de partida era la propia vida y carácter de los colores y no el diseño, los contornos o el contenido temático o simbólico. Se hicieron grandes vitrós para el auditorio, gruesos, cada uno de un color: rojo, rosado, lila, azul y verde, cada uno grabado con algo semejante a un torno de dentista, haciendo variar el grosor del vidrio para que la propia luz creara el diseño.

A partir de 1915, Rudolf Steiner y la escultora inglesa Edith Maryon crearon una estatua de madera para ser colocada en el extremo oriental del auditorio, al fondo del escenario, siendo este el punto focal de toda su configuración espacial. Esta estatua representa el drama de la búsqueda del equilibrio entre dos fuerzas adversarias: Ahriman, endurecedor, pedante, materialista y Lucifer, soñador, seductor, irrealista; y, en el medio, está el hombre de postura erguida y noble, dando un paso adelante. Cada uno de los dos anteriores está representado dos veces, con gestos escultóricos opuestos en cada detalle, que expresan de inmediato las dos cualidades respectivas. Ser hombre, en el sentido más profundo, según la filosofía antroposófica, conseguir ese equilibrio y esa postura entre dos polos, ése es el motivo de la posición central de la estatua del Goetheanum.

Resumiendo, todas las Artes eran acogidas y estaban presentes en la arquitectura del Goetheanum: la Euritmia (danza), la música, el drama, la pintura y la escultura, todas inspiradas en la mismma fuente e inseparablemente unidas.

Las múltiples actividades artísticas en Dornach continuaron hasta los años veinte, desarrollándose cada vez más. La eclosión de la primera guerra mundial, en 1914, representó un golpe sensible en la evolución del trabajo. Aunque Suiza fuera tierra neutral, Dornach queda a pocos kilómetros de la frontera franco - alemana y al percutir de manos y gubias comenzó a mezclarse el ruido de cañones, dejando sombras pesadas sobre el ambiente de trabajo que, hasta entonces, había sido de alegría y fraternidad.

Muchos fueron llamados a los ejércitos de los respectivos países, cambiando una obra de amor y de reconciliación, entre pueblos, por batallas sangrientas y, en muchos casos, por la propia muerte. Pero el trabajo de Dornach continuó con intensidad muy reducida.

Después de la guerra, Europa se tornó diferente, con la base del Goetheanum ya casi acabada, el impulso antroposófico comenzó a penetrar en nuevos ámbitos de vida, como la Pedagogía, la Medicina, la Agricultura y las Ciencias Sociales. No siendo, con todo, fácil salvaguardar la sustancia interior, espiritual y la integridad y coherencia de un movimiento en expansión, con millares de miembros en muchos países, surgió naturalmente una reacción que se volvió, algunas veces, oposición y hasta enemistad.

En la noche de Año Nuevo de 1922 a 1923, la colina de Dornach se transformó en escenario de tragedia: poco después de una conferencia de Rudolf Steiner, en el Salón Grande, se descubrió fuego -fuego provocado- ya en estado avanzado e

imposible de controlar. En medio de la noche, las llamas comenzaron a aparecer en el exterior, iluminando el paisaje nocturno cubierto de nieve y diseñando, por breves momentos y por última vez, la arquitectura de las columnas y arquitraves, en trazos rojizos y labrados. De madrugada "la obra de las mil manos", singular e irrecuperable, estaba reducida a cenizas.

Artículo publicado en la Revista Perceval - Año 1 - Número 3 - Diciembre 1997

****

¿Qué puede aportar la Antroposofía a la Medicina Moderna?

Dr. Roberto Kempenich

La relación médico - paciente busca una nueva realidad en el mundo actual. Los pacientes se vuelcan, cada vez más, hacia otras terapéuticas, las llamadas "suaves, naturales, biológicas, holísticas . . . ". Esto se ha convertido en un fenómeno social. Los enfermos sienten que, a pesar del tratamiento que se les ha prescripto, o a causa del mismo, no alcanzan una verdadera curación.
Incluso dentro del mundo médico, se habla de una crisis de la medicina. Se plantea reunir las diferentes especialidades en que se ha fragmentado. Los médicos sienten su trabajo como insuficiente. Surge un malestar, aparece el deseo de un nuevo enfoque. Las tentativas de reunificación tratan de restablecer una imagen global del ser humano, que escapa a la ciencia médica actual.
No se cuestiona los grandes descubrimientos de la medicina moderna. Es evidente que numerosos pacientes se benefician de sus progresos. Estos son el resultado de un determinado camino científico: los medicamentos son el resultado de la investigación química, los equipos de diagnóstico y la terapéutica, como por ejemplo el riñón artificial, son una victoria de la física y la tecnología. Los progresos de la medicina no provienen, en primer lugar, del arte médico, sino de la técnica, de la química, de la física. De esta forma, la medicina se subordina, cada vez más, a sus disciplinas.
En el mundo actual, sólo se tiene en cuenta aquello que se ha probado experimentalmente. La objetividad es la marca de todo aquello que proviene del camino científico. Esta vía procede por exclusiones sucesivas:
1. En principio, se debe aislar el objeto de su ambiente natural. Para preservarlo de influencias extrañas se lo separa de la totalidad viviente a que pertenece.
2. Sólo interesa una parte de este mismo fenómeno, ya aislado: las propiedades que se ha decidido estudiar y se eliminan las otras. Se excluye así el vínculo que relaciona a las partes entre ellas.

3. El investigador mismo reduce sus facultades a un mero pensar intelectual. Todo el resto de su vida interior debe callar, no debe participar en la experiencia.
Vemos así que, en su camino, la ciencia actual procede por exclusión, sin interesarse en la actividad misma que permite el pensar. Por otra parte, los objetos de estudio que ella selecciona, por los que ella se determina, son aquellos que se pueden reducir a esas condiciones de exclusión; los otros objetos, no reducibles, no parecen interesarle y "caen", para ella, en el dominio de la filosofía, la poesía, la estética. Por método, excluye todo aquello que tiene aspecto de sentimiento, de vida interior, de actividad del pensamiento, de actividad volitiva.
Esta vía de pensamiento sólo se puede aplicar al campo de lo inorgánico: lo cuantificable, lo ponderable. No es sorprendente que la ciencia actual, fundada únicamente sobre el intelecto analítico, proponga una imagen, una concepción del mundo en el cual la globalidad del ser humano ya no encuentra lugar.
Cuando se aplica a la medicina este enfoque, llegamos a una situación como la de la formación médica actual: los médicos se sienten presionados, casi comprometidos a tener sólo en cuenta aquello que es cuantificable y establecido. El arte terapéutico se hace superfluo y se habla muy poco de la relación médico - paciente.
La consecuencia de esta evolución es que el ser humano ya no encuentra la relación íntima con la enfermedad: no se encuentra al individuo, parece resumirse a un problema tecnológico, al fallo de una maquinaria. De una manera contradictoria, los clínicos siempre hablan de "el ser humano" que vive tras la enfermedad, de la calidad "humana" de la medicina . . . Cuando se les pide precisar, definir científicamente lo que entienden por este término, se hacen evasivos . . . En tal contexto, los pacientes no se sienten tomados en cuenta en su totalidad, en la unidad de su ser.
Es posible que se nos reproche que, hablando de esta forma, olvidamos todo el camino evolutivo científico que ha progresado tanto. Se cita frecuentemente a Galileo, quien decía en 1600 que todo conocimiento digno de interés debe ser mensurable, cuantificable. Lo que se olvida es que, en su época, Galileo era "muy moderno". Lo mensurable, lo cuantificable era una necesidad para el avance científico de aquella época. Ningún desarrollo es lineal, el crecimiento de una planta, de un animal, de un ser humano, se hace rítmicamente, por períodos, por empujes y paradas, por desviaciones y cambios de dirección.
Podemos ver la historia de la Tierra, de las civilizaciones, del pensamiento humano de forma análoga al desarrollo del organismo viviente: ciertas características y facultades se desarrollan en ciertas épocas del crecimiento.
Desde este punto de vista, se puede considerar a Galileo como el punto de partida, en la historia, del desarrollo de la etapa científica actual. Desde hace 400 años, todo el desarrollo científico se ha concentrado en el dominio de la física, de la materialidad del mundo de la naturaleza. Es cierto que, este enfoque, ha permitido grandes descubrimientos, pero la naturaleza misma del ser humano, su esencia, ha quedado en un segundo plano: la esencialidad humana se ha borrado del dominio científico.

En la actualidad, numerosos síntomas del mundo científico y social muestran que se busca una nueva vía que enfoque lo que había quedado excluido del campo de estudio. Los elementos, las partes de la entidad humana que no pueden ser cuantificadas ¿deben quedar fuera del conocimiento, deben ser consideradas como esencialmente inaccesibles?

A esta pregunta, Rudolf Steiner contesta proponiendo un método de formación de la percepción, del pensamiento y del sentimiento, para ser utilizado como instrumento de conocimiento fiable para estos dominios tradicionalmente excluidos de la ciencia. Este método procede con el mismo rigor que el utilizado en lo inorgánico.

En este camino no nos servirá la acumulación de nuevos conocimientos. Será un enfoque de síntesis que englobe los conocimientos ya adquiridos, abriéndolos, ampliándolos a todos los elementos de la entidad humana que no pueden ser medidos o cuantificados. Rudolf Steiner sólo considera como ciencia verdadera aquella que permite al ser humano elevar su comprensión, su conciencia; aquella que sirva a la evolución de la naturaleza humana en toda su integridad.

El método antroposófico se aplica tanto a los fenómenos de la vida del mundo exterior, como a los del mundo interior del ser humano: los de su cuerpo y sus procesos fisiológicos, los de su pensamiento, su sentimiento y su voluntad, y éstos le permiten evolucionar hacia la conciencia de su ser. Este método permite comprender la relación viva, existente entre el ser humano y el Universo. Describe de esta forma la imagen, la idea de lo que debería ser el estado de salud; es decir, un ser humano en equilibrio consigo mismo y con la naturaleza que le rodea. Por lo tanto, antes de hablar de patología, necesita tener una imagen viva del ser humano y del Universo. Se trata de comprender, sentir y poner en movimiento interior vivo, los conocimientos fundamentales que vinculan al ser humano con el Universo. No es una cuestión teórica, puesto que nuestra práctica cotidiana depende de nuestra actitud interior y de nuestro esfuerzo de comprensión.

Tenemos conocimientos muy diferenciados sobre numerosas enfermedades, pero no sabemos casi nada del ser, de la esencia del sentido de la enfermedad en sí. Sin embargo, las cuestiones como la enfermedad, la salud, la curación, tocan problemas fundamentales que afloran al corazón de la vida humana. Estos temas son considerados, con frecuencia, como juegos de la inteligencia, problemas para filósofos, sin impacto sobre la realidad cotidiana. En la mayoría de los casos, las enfermedades son tratadas sintomáticamente: se esfuerza en disminuir una glucemia alta, un exceso de colesterol, substituir una substancia o un órgano deficiente. El resultado terapéutico se basa en al desaparición del síntoma, en el restablecimiento de la aptitud para el trabajo, en la prolongación de la esperanza de vida. Con este lenguaje, hablamos más de un resultado terapéutico que de una curación. Sin embargo, no podemos hablar de un camino de curación sin tener en cuenta al ser humano completo, su biografía, sus cambios, la transformación de todas las partes de su ser, por el camino de la prueba que es la enfermedad. La cuestión que se plantea entonces es la siguiente: ¿por cuál método, por cuáles métodos podríamos ayudar al enfermo a recuperar una armonía entre su mundo interior y su destino?

Hasta aquí hemos visto que la medicina y la ciencia moderna tratan al ser humano físicamente, como un objeto del mundo exterior de la naturaleza, que puede ser aislado del mundo cósmico vivo. Cada vez más se hace abstracción del mundo interior del ser humano. Nos parece necesario aproximarnos a ese mundo interior y situarlo nuevamente en un desarrollo biográfico. Para comprender el sentido de las enfermedades, las mismas deben ser consideradas dentro de la dinámica del ser en movimiento, describiendo una biografía. Es necesario tener en cuenta la vida global del ser humano , con sus modificaciones y metamorfosis, colocando la enfermedad en el curso de su vida. De hecho, la biografía es una escultura, una firma de la individualidad.

Una enfermedad febril reprimida en un niño, le impedirá la transformación de su cuerpo. La herramienta, que representa el cuerpo, no será verdaderamente adaptada al ser del niño. Mediante la fiebre, el niño quiere adaptar su cuerpo a su individualidad para que el mismo pueda manifestarse correctamente. Las enfermedades inflamatorias del niño sanan, de hecho, las sobrecargas hereditarias. Sólo se debería decidir un acto terapéutico teniendo en cuenta la dinámica biográfica del individuo que se cura y sabiendo que, este acto, tendrá repercusiones futuras para el resto de su vida. Por esta razón, es necesario tener en cuenta la vida global y contemplar a la enfermedad en el curso de la vida individual: en enfoque antroposófico propone una imagen viva del desarrollo de la vida humana, con sus diferentes etapas y con las repercusiones futuras de las patologías de cada una de ellas.

La enfermedad es una crisis de la individualidad en el desarrollo de la vida. Es una situación particular que debe permitir al ser humano fortificarse al atravesarla: in poco como si estuviera contenida en el destino mismo del individuo. La enfermedad es una necesidad para que el hombre se transforme, con el fin de proseguir su destino. Vista, así, la enfermedad se convierte en una herramienta del destino, una herramienta que sirve a la evolución hacia la conciencia.

La medicina deviene en arte social, que permite una mejor manifestación individual en el mundo social. Para esto es necesario que el médico comprenda, sienta lo que necesita el paciente, que comparta su destino, que evalúe las consecuencias de su acto terapéutico y así penetre en el equilibrio salud - enfermedad del paciente. En este preciso momento, el médico debe plantearse la siguiente pregunta: ¿podrá mi terapéutica modificar alguna circunstancia para el paciente? ¿Qué es lo podrá modificar o no habrá modificación alguna?

La frase habitual de los pacientes, tantas veces escuchada, "me va mal", nos dice claramente que el proceso es dinámico, el hecho de ir, es decir, continuar su camino individual, se ha cuestionado. Me debo preguntar: ¿con mi ayuda y mi terapéutica, le irá peor o le irá mejor? Sin abrirme al proceso patológico del paciente, sin abrirme a su destino, no lo puedo tratar correctamente. Por lo tanto, un médico necesita un pensamiento intelectual que pueda plantear un diagnóstico claro, pero también, prever una evolución, plantear un pronóstico. Necesitará preguntarse: ¿cómo continuará el paciente sin mi intervención?; y, en este momento, dejar crecer dentro de sí esta imagen, durante un instante. Ahora, nacerá en él un sentimiento de compasión y se iluminará la voluntad de curar de la

cual habla Rudolf Steiner. Solamente habiendo hecho esto podrá tomar una decisión terapéutica.
El pensamiento médico así descripto deberá:
1. Englobar a la enfermedad como ella se presenta en al medicina moderna, en lo concerniente al cuerpo físico.
2. Tener en cuenta el desequilibrio del mundo interior del paciente, frecuentemente, su causa determinante.
3. Percibir el desarrollo biográfico del individuo; es decir, percibir cómo ese ser está comprometido con su destino.
Las enfermedades ya no pueden ser concebidas aisladas de la terapéutica; se requiere una terapéutica que permita esta metamorfosis del individuo. De esta manera, la medicina y el médico devienen, realmente, en mediadores entre la enfermedad y el mundo.
Los procesos de la naturaleza exterior y los de la enfermedad deben relacionarse analógicamente por vía del pensar. Aquí es necesario que se intente vivir en la idea viva, en la relación viva que une el devenir humano y el devenir de la naturaleza; de lo contrario, queda rezagado en el dominio de los conocimientos intelectuales secos o en la "instintividad" médica vacía. Estas ideas deben ser abordadas de una manera concreta para que puedan ser encarnadas en la práctica.
"El intelecto solo, separado, mutilado, analizado, mantiene aparte. Quien solamente aborda la realidad mediante el intelecto, se aleja de ella, pone en lugar de la Unidad real una multiplicidad artificial. La separación conducida artificialmente es una etapa necesaria en el camino del saber, pero no su objetivo."
Rudolf Steiner ha abierto la vía y ha indicado el camino a seguir: el del pensamiento vivo que reconoce totalmente la Unicidad del Ser Universal. Steiner propone investigar los vínculos, lo que reúne las cosas. "El pensar aprende a percibir las vinculaciones, teje los lazos, comprende las relaciones, vive en las metamorfosis. Deviene un instrumento fiable de investigación de lo que vive entre las cosas y lo que mantiene juntas a las cosas; lo que vive así es el Saber." Esta demanda científica estudia la realidad creadora viviente, vestida de apariencia. Rudolf Steiner afirma: "la medicina será una ciencia sólo cuando para cada enfermedad ella sepa colocar, en paralelo, una substancia de la naturaleza." Entonces, el Universo entero se convierte en un ser viviente. Las imágenes que perciben nuestros sentidos nos muestran aspectos separados, fragmentados de ese Ser. Es necesario aprender a descifrarlos, observar lo que se revela, vivir con las apariencias, las formas, los colores, el comportamiento de una substancia en su medio ambiente y, así, poder descubrir la ley que se expresa en ella. En fin, esto se transforma en un acto de re-conocimiento, lo que descubro en el mundo exterior se revela en mí. De esta forma, penetro en la relación analógica viva entre el ser humano y el universo. Este acto, este esfuerzo debe re-comenzar siempre. Y, mediante este acto de re-conocimiento se ilumina la voluntad de curar, la voluntad de servir.

El camino médico, propuesto por Rudolf Steiner, puede ser practicado cuando el médico tiene en cuenta todas las potencialidades de la naturaleza humana y no sólo las de su cuerpo aisladamente. Es necesario que el médico desarrolle una imagen interior, una imaginación de la situación patológica del paciente y trate de rescatar la imagen correspondiente en el mundo de la naturaleza. Para que se pueda hacer este reconocimiento es imprescindible que el médico, previamente, haya trabajado, elaborado en sí mismo, la idea del ser humano en buen estado de salud y en relación con el universo, los procesos patológicos y los remedios.
El médico que sigue este camino no echa en falta lo que es cuantificable, sino que comienza, poco a poco, a reconocer una manifestación del Verbo Divino en el lenguaje de la naturaleza.

****
****

La Psicosofía. la Psicología ampliada por la Antroposofía

La Psicosofía o la Psicología ampliada por la Antroposofía brinda un nuevo acercamiento a la comprensión y al conocimiento de la existencia humana, de la psiquis del hombre, de sus relaciones interpersonales y de sus relaciones con los reinos de la Naturaleza y el Cosmos. Se ocupa de la vida anímica del hombre y su relación con los tres mundos: el físico, el anímico y el espiritual. Brinda una comprensión cabal del espíritu humano, su misión y su compromiso con la evolución de la humanidad..
La misma está basada en las enseñanzas del fundador de la Antroposofía, el filósofo austríaco Rudolf Steiner (1861-1925).
Los psicólogos y los no psicólogos también, nos encontramos desde hace mucho tiempo con experiencias y fenómenos "inexplicables", que no entran en las conceptualizaciones y cuadros psicopatológicos de la Psicología enseñada en las universidades. Como por ejemplo, la vivencia de la presencia de un ser querido que ha desencarnado, visiones de hechos futuros, etc.
Muchas depresiones y ataques de pánico mejoran notablemente, hasta llegan a desaparecer considerando no sólo causas físicas y anímicas, sino también espirituales, que intervienen en su génesis y en su desarrollo.
Estos fenómenos y muchos enigmas de nuestra existencia, de nuestra vida cotidiana hallan explicación, y comprensión al considerar la existencia de 3 mundos: físico, anímico y espiritual a la luz de la Antroposofía.
La BIOGRAFIA HUMANA , cobra otra dimensión (cuando es trabajada con un psicólogo especializado en el tema), desde el punto de vista antroposófico.
La misma es considerada desde el nacimiento a la muerte del cuerpo físico, junto con su relación con la vida espiritual entre la muerte y un nuevo nacimiento.

En el desarrollo del trabajo biográfico se va desentrañando el sentido, meta y dirección de la propia vida. Se observa la misma como un todo, con una visión global de toda nuestra existencia.
A la vez se observan los procesos de transformación físicos, anímicos y espirituales logrados hasta el momento.
Se hallan también situaciones a resolver que permanecían ocultas y que estan trabando el libre desarrollo del ser en la actualidad. Las mismas serán luego trabajadas en un proceso terapéutico guiado por un psicólogo.
La misión del terapeuta con orientación antroposófica consiste en :
- lograr una inserción armónica de la vida anímica en el cuerpo físico;
- ayudar al paciente a penetrar en ese vacío interior del alma, transitoriamente "separada" de su natural conexión con los planos superiores;
- lograr el despertar del espíritu para comprender las dolencias y sufrimientos que el alma no acepta;
- ayudar a penetrar, en profundidad, la sutil estructura del ser humano, su destino y el sentido de su existencia;
- desarrollar una verdadera conciencia del Yo, fortaleciendo la integración del pensar, el sentir y el hacer.
La terapia psicológica de Orientación Antroposófica es un camino de re-encuentro hacia nuestro Yo esencial.
Incertidumbres, falta de sentido, de dirección, de metas en la propia vida se van diluyendo cuando nos encontramos con nuestro verdadero ser : físico, anímico ,espiritual.
Lic. Ruth Straijer
****

La Medicina de Orientación Antroposofica y sus medicamentos

Otto Wolf

La situación actual de la Medicina

El enfermo, que hoy en día va a consultar al médico, espera obtener un pronto alivio de sus dolencias, porque está convencido de que prácticamente "existe algo" contra todas las enfermedades, como por ejemplo: gotas para el corazón, comprimidos que calman los dolores y otros "para los nervios"; espera que el médico subsane el "desperfecto" de la misma manera como él hace reparar su automóvil. Efectivamente, vivimos en una época que dispone de medicamentos tan eficaces, que hubieran resultado inimaginables treinta años atrás. Contrarrestar inflamaciones, tranquilizar estados de excitación, controlar las infecciones, calmar dolores y dominar complicaciones mortales son resultados casi seguros de la farmacología moderna. Hasta el individuo al que le hayan extirpado ambos riñones puede seguir viviendo, ya que existen riñones artificiales. El

diabético, gracias a la insulina, puede llevar una vida (casi) normal, etc. Constantemente, se crean nuevos medicamentos de efecto más rápido, más intenso y prolongado.

Todo esto da la impresión, no solamente entre los legos, de que así como ciertas enfermedades han sido erradicadas definitivamente y otras se controlan fácilmente, también será posible solucionar, dentro de pocos decenios, los problemas aún pendientes. Sin lugar a dudas, la Medicina actual ha logrado numerosos éxitos en su lucha contra las enfermedades; sin embargo, hay que ver claramente en qué se basan dichos éxitos. Hacer un riñón artificial ha sido responsabilidad de la técnica; desarrollar y fabricar productos medicinales eficientes un logro de la investigación química; para construir nuevos aparatos medicinales se han aplicado leyes de la física; vale decir que gran parte del progreso de la Medicina se debe no tanto al arte y la habilidad del médico mismo, sino más bien a resultados de las ciencias naturales, la tecnología, la química y la física.

Naturalmente, hemos de aprovechar los resultados de las distintas disciplinas de la ciencia natural; pero la Medicina, cada vez más, se ha subordinado a ellas, perdiendo y negando así su propia esencia. El que sufre las consecuencias de esta evolución, por o ?a pesar de" los éxitos obtenidos en el campo de la Medicina, es el enfermo, es decir el ser humano, al que ya no se considera en su integridad; esto, por otra parte, tampoco sería posible meramente desde el punto de vista de las ciencias naturales.

Es obvio que, como resultado de esta evolución, el hombre ya no es capaz de adoptar una actitud interior frente a su enfermedad o de comprender el sentido de ella, de modo que la considera tan sólo un problema técnico, un desperfecto que ha surgido sin su participación y que, de igual manera, debe ser reparado por el mecánico sin la colaboración del paciente. Esto es muy comprensible, ya que la Medicina actual también califica a la enfermedad como "error metabólico", como "mando defectuoso" o "autorregulación bloqueada", etc. Pero nadie se pregunta quién es el que comete el error de coordinación.

La Medicina de nuestros días está unilateralmente orientada hacia las ciencias naturales. Las facultades específicas del médico, su "ojo clínico", su intuición en el diagnóstico, la comprensión de la individualidad del enfermo, de su destino, su constitución, etc., se toman mucho menos en consideración que el diagnóstico obtenido a través de costosos aparatos. Naturalmente, ningún médico rechazará los refinados recursos que se le brindan para el diagnóstico. No obstante, hay que ver claramente que éstos sólo debieran tomarse como un elemento más que acompañe las facultades médicas, antes mencionadas, pero que no las sustituya. Allí radica, actualmente, la desviación unilateral dentro de la Medicina, con la opinión formada de que el aspecto científico - natural de la Medicina es el único valedero para la investigación y evaluación. Además, la Medicina actual se basa en

una concepción estrecha y parcial del mundo, incapaz de comprender la totalidad del ser humano.

La investigación psicosomática realiza grandes esfuerzos a fin de evidenciar la importancia de la vida anímica en los procesos patológicos pero, debido al predominio de conceptos provenientes de las ciencias naturales, a lo sumo se llega, por ejemplo, a que la psicoterapia opere paralelamente a la Medicina interna; esto tabién es una expresión de la especialización.

Así se evidencia, cada vez, más una desproporción dentro de la evolución de la Medicina. Por un lado se ha logrado aumentar la expectativa de vida del ser humano; sin embargo, se comprenderá fácilmente que esto ha de llegar a un límite. Por otro lado, la prolongación de la vida no va acompañada de un mejor estado de salud; por el contrario, es un hecho indiscutible que el hombre, en general, está cada vez mas enfermo. Lo confirman, por ejemplo, el evidente debilitamiento progresivo de la constitución tísica de los niños en edad escolar; el aumento generalizado de las patologías del tejido de sostén; la debilidad de los tejidos conjuntivos, con sus secuelas; los daños en la columna vertebral; el constante aumento de las cifras relativas a casi todas las enfermedades crónicas o degenerativas; sin dejar de mencionar el continuo incremento del consumo de medicamentos, etc.

Todo esto obliga a poner en duda la meta fundamental del camino emprendido. Frecuentemente, la aplicación de los medicamentos no responde a un objetivo de curación real, sino que tiende a obtener un rápido efecto visible, sin tener en cuenta la conveniencia y, con ello, el sentido de un síntoma patológico.

Enfermedad y curación

La enfermedad afecta al ser humano en su totalidad. Un efecto corporal puede producirle dolores, esto es, una vivencia anímica; a la inversa un shock psíquico, un susto, puede producir reacciones físicas, e incluso conducir a la muerte. Estas reacciones, que por ser agudas, son fácilmente visibles, también tienen lugar en afecciones de menor intensidad, pero de mayor incidencia. Es cierto que, actualmente, se reconocen influencias psíquicas que conducen a enfermedades corporales y viceversa; pero estos conocimientos no bastan para captar en su totalidad el problema "enfermedad" y su significado para el ser humano.

La Medicina de nuestro tiempo se basa en las ciencias naturales, pero la enfermedad no es un problema de estas ciencias. Por lo tanto, es comprensible que aún no se hayan solucionado estos problemas esenciales. "Si bien la Medicina actual se basa en los cuadros clínicos, ella no ha sido capaz de dar una definición satisfactoria y generalizada acerca de qué es realmente la enfermedad y qué es lo que ha de considerarse como tal". Arthur Jores. Berna 1961

El concepto de enfermedad y el problema del significado de un síntoma patológico no son especulaciones teóricas, sino que tienen una eminente importancia práctica. Según el extenso conocimiento antropológico que forma la base de la imagen antroposófica del ser humano, existen dos grandes grupos de enfermedades polarmente opuestos, vale decir que se mantienen recíprocamente en equilibrio. Por un lado, están las enfermedades inflamatorias altamente febriles y, por el otro lado, las enfermedades escleróticas, a las que, también, pertenecen el cáncer y la diabetes. Por ser polarmente opuestos, estos dos grupos también pueden neutralizarse mutuamente, encontrándose en un permanente interjuego, a modo de balanza. El descenso de un lado de la misma puede estar condicionado por un sobrepeso en ese mismo lado pero, también, por falta de contrapeso en el lado opuesto. Así también, una enfermedad o un síntoma recién se comprenderá correctamente si se analiza la irregularidad correspondiente, bajo el aspecto del antagonismo. Empero, el hombre moderno está acostumbrado a pensar en forma lineal, es decir, de tal modo que un hecho va surgiendo y evolucionando a partir de otro y, así, las diferentes etapas y ramificaciones ya no tienen, para él, ningún contacto entre sí.

El enfoque polar, tal como ya había sido enfáticamente apoyado por Goethe, significa que de un origen se han desarrollado dos formas opuestas, las que sólo son comprensibles en su conjunto, es decir, que una no podría existir ni interpretarse sin la otra. Lo mismo puede decirse con respecto a las referidas tendencias polares en las enfermedades inflamatorias y escleróticas.

Vamos a dar un ejemplo aclaratorio. El hecho de que las inflamaciones y los tumores estén relacionados, ya ha sido constatado, en el pasado, por muchos investigadores, llegándose casi siempre a la conclusión de que existe cierto antagonismo, es decir, los dos polos se contraponen. Se ha comprobado que raras veces se nota la tendencia a inflamaciones en las personas con cáncer y que tales enfermos presentan una cierta inmunidad contra determinadas enfermedades infecciosas; sobre todo se observó que, en los contados casos de curación espontánea de cáncer, ésta se produjo después de una enfermedad altamente febril.

Si la correlación entre los estados de inflamación y cáncer ya se conoce desde hace tiempo, sin que esto haya tenido consecuencias prácticas, ello se debe, por un lado, a la falta del concepto de polaridad que permitiría la plena comprensión de este fenómeno; por otra parte, no se le da la debida importancia a la fiebre como factor integrante de la inflamación. Según las investigaciones del premio Nobel francés Lwoff, la inmunidad contra una infección virósica depende mucho más de la temperatura del organismo que de las reacciones humorales o celulares. Los estudios, realizados al respecto, demostraron que en casos de virosis la administración de antipiréticos resulta sumamente inadecuada, ya que el descenso de la temperatura lleva a una mayor multiplicación de los virus, a un aumento de las lesiones y a una mayor mortalidad. Estas investigaciones confirman, en forma

experimental, la veracidad de la teoría de la polaridad antes mencionada, sin que por ello tales resultados se hayan tomado en cuenta para la práctica.

El citado enfoque polar del acontecer patogenético puede conducir a conclusiones fecundas para la patología y la terapéutica, corno así también a la noción de que la salud no radica en la ausencia de tendencias inflamatorias o escleróticas del organismo, sino en un equilibrio entre estas dos fuerzas polares.

A través del concepto de la relación salud - enfermedad, se reconoce que hay dos grupos polares de enfermedades que, hasta cierto grado, pueden compensarse mutuamente, es decir que una enfermedad puede curar la otra. Esta comprobación quizá pueda resultar algo chocante, teniendo en cuenta el esfuerzo que realiza el ser humano para evitar todo tipo de enfermedades. Con todo, no se trata de fenómenos totalmente desconocidos. El sabio griego Parménides exclamó: *Dadme una sustancia para producir fiebre, y yo curaré cualquier enfermedad". Ciertamente, hoy en día, podernos provocar fiebre, pero sin poder curar con ello todas las enfermedades. De todos modos, la referida sentencia encierra una sabiduría con respecto a la fuerza curativa de la fiebre, que si bien ha sido redescubierta en nuestros tiempos, aún no se la reconoce en su pleno significado. En tal sentido ha de interpretarse el hecho de que en los pocos casos de curación espontánea del cáncer; es decir sin la intervención del médico, esa curación se debió a la aparición de una enfermedad altamente febril (erisipela, en la mayoría de los casos).

Lo expuesto también significa que la supresión de una enfermedad puede favorecer el desarrollo de otra y, así, lo que de ello resulta es de gran importancia puesto que, en ciertas circunstancias, implica la posibilidad de evitar una enfermedad grave mediante otra mucho más leve (por ejemplo, aplicando una vacuna, lo que en cierto modo equivale a una "pequeña enfermedad"). También puede darse el caso contrario, o sea que al suprimir una enfermedad leve se favorezca la aparición de otra más grave. Hoy en día se utilizan todas las posibilidades terapéuticas factibles, sin tener en cuenta que, bajo ciertas condiciones, una enfermedad aguda e innocua puede ser un intento del organismo de evitar una grave dolencia crónica e, incluso, una afección mortal. Naturalmente, habrá que tomar en consideración el tipo de enfermedad de que se trata en cada caso. Este es un campo amplio que reviste gran significación. A veces un "inexplicable" aumento de determinadas enfermedades podría comprenderse y solucionarse mejor mediante el estudio de otras enfermedades.

Otra consecuencia, que surge de este concepto fundamental sobre la salud y la enfermedad, es que las mencionadas tendencias a la inflamación y la esclerosis son condiciones inmanentes a la organización humana y que, sin estas tendencias, el hombre no podría vivir sanamente. Esa tendencia al endurecimiento es tan necesaria como la de disolución ya que, sin los procesos de endurecimiento, el hombre no tendría huesos ni dientes. Por otra parte, si en el organismo humano

no hubiera disoluciones, relacionadas con la posibilidad de inflamaciones, éste no podría crecer ni regenerar sus tejidos, puesto que no sería capaz de eliminar las sustancias viejas; y, así, el hombre estaría constantemente enfermo a causa de los "residuos".

Otro aspecto, que se deduce de lo expuesto, consiste en que la capacidad de enfermarse pertenece a la esencia misma del hombre e, incluso, puede significarle una importante ayuda. Vemos pues, que la enfermedad adquiere un significado que, hoy en día, básicamente se le niega. La enfermedad constituye el extremo de una tendencia imprescindible dentro del organismo humano, tendencia que tiene el significado y la misión de conducir al hombre a la comprensión de sí mismo, y así posibilitarle su existencia humana en un sentido más alto.

"Si no pudiéramos enfermarnos tampoco seríamos seres espirituales. Lo somos por tener en nosotros la posibilidad de enfermarnos. Lo que debe darse siempre en el pensar, sentir y querer, en la enfermedad, se manifiesta de una manera anómala." Rudolf Steiner

La naturaleza de la curación

Todos hemos observado, alguna vez, el proceso más simple de la curación. Supongamos que la epidermis haya sido lesionada y que presente un corte. Se procede a unir los bordes de la lesión y, después de algunos días, veremos que éstos se han "pegado" en cierta forma y que, luego, ya quedarán firmemente unidos; la herida cicatriza y se restablece la unidad del tejido.

En principio, ocurre lo mismo en el caso de una fractura. El hueso ha sido quebrado y, por lo tanto, la enfermedad, igual que en el caso anterior, consiste en una división o separación. La curación, en ambos casos, se basa en el restablecimiento del orden orgánico, en una nueva conexión de lo que había sido separado. Esta unión es más firme que antes de la lesión, lo cual es muy significativo.

Tal curación se produce "por sí sola", sin intervención externa, ya que coser una herida o aplicar un yeso, sólo crea las condiciones favorables, pero no produce la curación propiamente dicha. No obstante, ¡nada sería más absurdo que pensar que este proceso, tan complicado y tan sabio, se efectúa por sí solo y sin ser dirigido! Antes bien, en nuestro organismo, ha de haber un principio superior e invisible que rige, sabiamente, los procesos en cuestión. Indudablemente, todo guarda relación con las fuerzas de crecimiento, pero también, las trasciende; pues, si bien es cierto que tanto la epidermis, por una parte, como el hueso, por la otra, tienen que volver a unirse en función de las fuerzas de crecimiento, hay que admitir que crecimiento, por sí solo, no equivale a curación. Aquí, actúa el "médico interior", según las palabras de Paracelso. Es cierto que se sigue hablando de "fuerzas de autocuración", pero sin tener una clara noción de tal concepto.

¿De dónde obtiene, cada una de las células, la información sobre cuándo detener el crecimiento? Es que cada una de ellas ha de ser considerada no como aislada de las demás, sino como parte integrante e instrumento de todo el organismo. En última instancia, la curación se basa en un principio vital que actúa en todo el organismo y que, en en el curso del crecimiento, va transformando al conjunto de células no diferenciadas, en un organismo bien ordenado; el proceso de curación forma parte de las fuerzas vitales y de crecimiento que actúan en todo ser viviente. En la Ciencia Espiritual Antroposófica, este principio suprasensible de organización se denomina "cuerpo etéreo" o "cuerpo vital". La vida es de naturalezasuprasensible, vemos sus manifestaciones, pero no su verdadera esencia. Carecemos de órganos físicos capaces de percibir estos procesos vitales, como tampoco los poseemos para la percepción de las fuerzas de electricidad y magnetismo que pertenecen al dominio de lo infrasensible.

Antiguamente, se conocía exactamente la diferencia entre la función curativa del organismo y la tarea del médico y se decía: "Medicus curat, natura sanat"; vale decir, el médico ayuda a crear las condiciones propicias, "cura", pero la naturaleza es la que "sana". (En algunos idiomas modernos ya no es posible expresar esta sutil e importante diferencia de las dos palabras, tan clara y precisa en latín).

Pero, ¿cómo es posible influir sobre estos procesos curativos? Después de tiempos muy remotos, el ser humano lo ha hecho o tratado de hacer en la medida en que su concepto de la vida humana lo permitía. ¿Qué posibilidades existen para saber si una planta o una sustancia tiene la capacidad de ejercer un efecto curativo y cuáles de sus propiedades aseguran este efecto?

Los distintos métodos para hallar sustancias curativas

Tanto históricamente como por la finalidad y el método podemos hablar de cuatro maneras distintas de búsqueda de substancias curativas.

1. Medicina popular y naturista

En tiempos antiguos, todos los pueblos recurrían al uso metódico de hierbas medicinales para determinadas dolencias. ¿Cómo llegaban aquellos hombres a descubrir las relaciones y afinidades entre la planta y la enfermedad, respectiva? Hoy se piensa que simplemente acertaron al azar. Si así hubiera sido ¡cuánto más fácil sería, ahora, detectar semejantes vínculos, desde que se dispone de diagnósticos y métodos de investigación mucho más exactos! Sin embargo, justamente los ensayos con los remedios modernos muestran las dificultades para reconocer realmente aquellas relaciones. No obstante, no se puede dudar de que las plantas poseen las fuerzas curativas que se les asignan. Hasta en nuestros días, muchos medicamentos, por ejemplo para enfermedades cardíacas, se elaboran mediante plantas que, desde hace siglos, se vienen empleando con

idéntico fin; tales como Digitalis, Crataegus, Convallana Majalis, etc.; sólo que, en la actualidad, se suelen extraer las llamadas substancias activas que se enriquecen, concentran y estandarizan.

El ser humano de tiempos pasados también conocía todas las plantas de efecto estimulante, o sea, las que contienen cafeína; más, tanto no se logró encontrar una sola planta mediante análisis químico que contuviera cafeína, sin que tal propiedad no haya sido conocida ya anteriormente por la sabiduría popular. Igualmente, desde hace ya varios siglos, se conocen casi todos los vegetales estupefacientes y sería absurdo pensar que todo ha sido encontrado meramente "probando".

Indudablemente, las "curanderas" del pasado ignoraban por completo todo lo referente a métodos exactos de análisis químico; en cambio, poseían un estado de conciencia muy distinto: el encontrarse ante plantas de propiedades curativas les causaba una sensación similar a la que se experimenta por la enfermedad correspondiente; vivenciaban de forma inmediata la esencia de la planta y, con ello, su poder curativo. Esto es comparable al instinto de los animales que, generalmente, no comen las plantas tóxicas e, incluso, al enfermarse, saben encontrar las plantas curativas adecuadas. En su estado de conciencia opaca e instintiva, perciben la esencia de los vegetales y ésta les resulta repulsiva o atrayente.

En el pasado, existieron muchas personas con tales capacidades, pero éstas se perdieron a medida que surgía, en la época moderna, la conciencia más clara y más exacta, si bien la percepción antigua siguió conservándose en casos aislados. Actualmente, en cuanto a la medicina naturista, sólo puede hablarse de un método que se practica por tradición.

En el pasado, se preparaba la "esencia" con el fin de "asegurarse" la substancia activa de una planta medicinal; se la denominaba "esencia" por contener el "ser" del vegetal. Hoy por esencia se entiende un extracto alcohólico. Naturalmente, en tiempos pasados, se usaban substancias tóxicas, pero se sabía exactamente que lo decisivo reside en la dosificación y que la adecuada aplicación de los "venenos"era el arte y la tarea del médico.

2. Quimioterapia

Con el avance de la química también se buscó analizar los "componentes" de los vegetales para reproducirlos sintéticamente y modificarlos. Ante todo, se comenzó a analizar el efecto de las substancias sintéticas, anteriormente desconocidas. Debido a que, por supuesto, se ignoraba su efecto, tanto en los seres humanos como en los animales, fue necesario probarlas; primero, en experimentos en animales y, cuando se lograba aminorar la fiebre o la presión sanguínea con una substancia, se continuaba transformándola hasta hacerla relativamente tolerable

por el ser humano. Siendo imposible predecir, aún en la actualidad, por la fórmula química de una substancia, todas sus propiedades activas, tampoco resulta factible conocer, de antemano, los efectos imprevistos sobre el ser humano que no se producen en el animal o sólo se dan en determinadas especies.

Esto no es cuestión de la exactitud del análisis o del experimento, sino que es inherente al procedimiento. ¡Valga de ejemplo el resultado catastrófico del Contergan! Esta substancia (la Talidomida) había sido debidamente examinada a través de experimentos en animales, antes de ser aplicada en el ser humano. A pesar de ello, en el ser humano se produjeron malformaciones que, sólo más tarde, pudieron constatarse en ciertos animales.

Para las substancias sintéticas, la mayoría de las cuales no existe en la naturaleza, no hay, aparte del experimento con animales, otro sistema para determinar sus efectos primarios o colaterales. De todos modos, puesto que existen diferencias esenciales entre el hombre y el animal, resulta problemático y limitadamente factible valerse de los resultados obtenidos por el experimento en animales para su aplicación en el hombre. ante todo, únicamente, pueden constatarse determinados efectos pero, de esta manera, no es posible llegar a una afirmación concreta con respecto a la curación.

3. Homeopatía

Alrededor del año 1790, el médico Samuel Hahnemann (1755 - 1843) desarrolló un procedimiento para hallar substancias terapéuticas que más tarde se conoció como homeopatía. El principio del "similia similibus curentur"; es decir, "lo semejante se cura por lo semejante", se basa en que determinadas substancias, como por ejemplo un extracto vegetal, provocan en el organismo humano determinados fenómenos correlativos, los cuales se parecen a ciertos cuadros patológicos. En el caso de una enfermedad, se pueden administrar entonces pequeñas dosis, altamente diluidas, de la substancia que, en el organismo sano, producirían aquel fenómeno y con ello se logrará la curación. Es por esta razón que, en la homeopatía, el cuadro patológico y el remedio a emplear son idénticos. Para el profesional experto esto significa que el diagnóstico le da a la vez la terapia; a partir de los síntomas, sabe que ellos corresponden a un determinado medicamento. No obstante, esta terapia no es, de modo alguno, una terapia sintomática, sino el método contrario, puesto que detrás de los síntomas se percibe la irregularidad como un todo, sin detenerse en aquéllos. El síntoma no es el punto de ataque sino, simplemente, el "leitmotiv".

El término homeopatía, actualmente, se emplea en general con respecto a los medicamentos que se elaboran según el procedimiento de dinamización. Sin embargo, el principio de la similitud, como fundamento esencial de la homeopatía, forma también la base de muchas otras medidas terapéuticas. Así, por ejemplo, con el fin de provocar una mejor circulación sanguínea en una pierna es dable

colocar un lazo en ella, durante algún tiempo; al soltarlo según producirá, por reacción, una irrigación sanguínea más pronunciada que antes. Este procedimiento según debe a August Bier, conocido cirujano y vivaz promotor de la homeopatía, quien tenía plena conciencia del carácter homeopático de la citada medida.

En el fondo, igualmente pertenecen a la práctica homeopática, la estimuloterapia, como asimismo muchas medidas tomadas en procura de una reacción del individuo, las cuales implican pequeños esfuerzos adicionales, con la finalidad de activar al organismo, o sea, fortalecerlo al tener que sobreponerse a tales exigencias.

El remedio "adecuado" encontrado es del mismo nivel que el cuadro patológico, lo que significa que al organismo, justamente, según le administra su dolencia transformada en medicamento. Síntoma según le diera éste, en forma masiva, la enfermedad empeoraría; en cambio, en forma dinamizada, adecuadamente preparada, es apto para curar. Lo que según emplea, ya no es la substancia como tal, sino una fuerza activa. De esta manera, el organismo ?aprende? a dominar la enfermedad, a sobreponerse a lo que, justamente, equivale a las fuerzas faltantes.

Hahnemann pudo hacer su descubrimiento después de suministrarse a sí mismo, sin estar enfermo, corteza de quina, la que le hacía sentir frío 4en los pies y en la yema de los dedos; además de taquicardia, palpitaciones cardíacas y decaimiento general. Como él conocía muy bien este estado, equivalente a las manifestaciones de la fiebre intermitente, llegó a la conclusión de que el medicamento provoca un estado que, en otras ocasiones, se presentaría en la enfermedad. Por consiguiente, para combatir una enfermedad habría que aplicar la substancia que tiene la propiedad de provocar un estado exactamente igual, transformándola debidamente. Esto significa que según debe buscar la relación existente entre enfermedad y substancia lo cual, en la homeopatía, según logra mediante el ensayo en que según administra el medicamento al individuo sano.

De esta manera, en el curso de casi 200 años, según investigaron las propiedades curativas de cientos y cientos de vegetales, minerales y substancias animales tóxicas. Este procedimiento para hallar substancias curativas es uno de los artificios de la homeopatía; el otro, consiste en el método de procesarlas. Si el medicamento que corresponde a determinada enfermedad -o sea la substancia que produce aquel estado patológico- se aplicara en forma concentrada, ello conduciría a empeorar la enfermedad. El secreto de la homeopatía consiste en saber administrar justamente el medicamento que es capaz de provocar las manifestaciones de la enfermedad respectiva, pero no en forma substancial masiva sino preparado especialmente, "dinamizado".

¿Cómo se realiza ese proceso? Dicho de otro modo: ¿cómo se transforma en medicamento esa substancia?

El procedimiento para preparar la substancia o materia prima, por ejemplo, un mineral como el azufre; un extracto vegetal, como la belladona; o una substancia animal tóxica, fue llamado dinamización o potenciación por Hahnemann. Consiste en una dilución lograda agitando o triturando una parte de la substancia con nueve partes del medio (agua, alcohol o lactosa). Una parte de la mezcla obtenida se vuelve a diluir en nueve partes del medio y, así, sucesivamente. Quiere decir que la substancia se diluye repetidas veces en proporción 1:10 y el resultado será la dinamización decimal que se califica mediante la sigla D1, D2, D3, etc.

A la D1 corresponde la concentración del 10 %, D2 a la del 1 %, D3 a la del 0,1 %, D4 a la del 0,01%, etc.

Si para una parte de la substancia se emplean 99 partes del medio, resultará una dilución de 1:100, lo cual se llama dinamización centesimal y se designa con la sigla C (en Francia, se acostumbra usar potencias C; en Alemania, se da preferencia a las potencias D).

A Hahnemann, siendo médico con amplios conocimientos en las ciencias naturales, no le cabía duda de que lo decisivo reside, no en la "dilución", sino en la "dinamización"; y, por esta razón, habla de fuerzas dinámicas que influyen preponderantemente sobre el principio vital. La medicina homeopática desarrolla, especialmente, las fuerzas curativas espirituales, inmanentes a la substancia primaria. Lo decisivo no radica, pues, en las muy pocas moléculas de la materia prima que, eventualmente, aún pueden hallarse en la preparación, sino en que "la materia, por medio de esa dinamización, cada vez más elevada, se sutilice y se transforme, finalmente, en fuerza curativa de índole enteramente espiritual".

En el texto original se nota la dificultad con que tropieza Hahnemann para expresar estas ideas; no obstante, resulta claro que la cantidad insignificante de substancia primaria que aún pueda hallarse en la alta dinamización nada tiene que ver con la eficacia del remedio. Evidentemente, a Hahnemann le falta el concepto adecuado para describir correctamente lo que había encontrado. Se trata de fuerzas que actúan en le medicamento, no se substancias; él habla de "fuerzas de índole espiritual", vale decir que no son directamente espíritu pero, tampoco, substancia. Al hecho de liberar el espíritu lo llama dinamización, término que se podría interpretar como desarrollo de fuerzas.

Hahnemann estaba convencido de que lo decisivo no reside en la "dilución" sino que ésta es sólo el medio para alcanzar el fin: "Todos los días se oye decir que los medicamentos homeopáticos no son sino diluciones, cuando en realidad son lo contrario; esto es, transformación de las substancias naturales y manifestación, revelación de las fuerzas curativas específicas, inmanentes y ocultas dentro de su naturaleza íntima, lo que se obtiene mediante agitación y trituración, agregándose un medio meramente secundario y no medicinal; la sal común (cloruro de sodio), por ejemplo, desaparece en la dilución con agua, sin transformarse jamás en

"medicamento de sal común"; sin embargo, se eleva a su poder maravilloso mediante nuestra dinamización cuidadosamente preparada".

Hahnemann describe el efecto en los siguientes términos: "No son los átomos físicos de estos remedios, altamente dinamizados, . . . sino . . . una fuerza curativa específica de la substancia primaria puesta al descubierto . . . que ejerce su efecto dinámico sobre todo el organismo, e incluso es tanto más eficaz cuanto más libre e inmaterial ha devenido a través de la dinamización".

Resulta pues que el medicamento homeopático no actúa directamente en sentido de una reacción molecular química, sino "de un modo espiritual"; influye sobre el principio vital en aquella región que gobierna las reacciones materiales. Dicho de otra manera: apela al organismo para que éste vivifique las fuerzas afectadas por la enfermedad. El medicamento homeopático no sustituye las reacciones corporales, como se intenta hacer mediante el método quimioterapéutico, sino que actúa sobre todo el organismo, quiere decir que a éste no le pasa por alto, sino que se lo incluye en el proceso curativo.

Existen ya muchísimos resultados de experimentos que comprueban irrefutablemente la eficacia de las substancias altamente dinamizadas, según el principio homeopático, no sólo en la medicina sino también en el crecimiento de plantas como asimismo en experimentos con animales, realizados según métodos estadísticos.

4. Medicamentos de la medicina de orientación antroposófica

Un nuevo concepto para la creación de medicamentos, totalmente independiente de los tres métodos precedentes, es el introducido por Rudolf Steiner. Se basa en la imagen amplia del ser humano que resulta de la investigación científico - espiritual de la Antroposofía

Una de las nociones fundamentales de la ciencia espiritual antroposófica nos revela que el hombre y la naturaleza pasaron por una evolución común, claramente visible, y que, por tal razón, existe un parentesco esencial y reconocible entre el ser humano y los reinos de la naturaleza. En el curso de la evolución conducente a la existencia humana, el antecesor del hombre ha desprendido de sí mismo, paso a paso, los reinos de la naturaleza. El conocimiento de este hecho pertenece al patrimonio más remoto de la humanidad, como lo evidencian las mitologías de todos los pueblos, y como también lo encontramos en los conceptos de Goethe, Oken, Carus y otros. Por la investigación de Rudolf Steiner se fundamentó este conocimiento de una manera moderna. Podemos estudiar la esencia de un vegetal, un animal o un mineral del mismo modo que la de un ser humano, procediendo de tal manera que, a través de sus manifestaciones, cualidades, etc., penetramos hasta el contenido espiritual subyacente en todo acontecer material. No existe materia alguna, y mucho menos

substancia viva, sin espiritual intrínseca; ésta, a su vez, se halla diferenciada exactamente del mismo modo como la materia.

"Hemos de ir más allá del mero probar y experimentar que se practican para conocer las propiedades curativas de una substancia o de una preparación. Hay que comprender al organismo humano, según las condiciones de equilibrio de sus órganos, y hay que comprender la naturaleza, según las fuerzas inmanentes del crecimiento y la desintegración. Así, el arte de curar será algo que se basa en la comprensión y donde se emplea un medicamento no simplemente porque la estadística nos dice que, en tantos y tantos casos, ha sido eficaz, sino que la comprensión del ser humano y de la naturaleza nos enseña cómo, en el caso particular, será posible transformar el fenómeno natural dentro de una substancia natural en fuerza curativa para el órgano humano con respecto a las fuerzas anabólicas y catabólicas." (Rudolf Steiner)

Si estudiamos la naturaleza de esta manera, se nos revelarán relaciones entre determinados vegetales, minerales o metales, por una parte, y órganos y procesos humanos, por la otra; y, entonces, podremos preguntar, por ejemplo ¿cómo se explica que de un óvulo surjan órganos tan distintos? Es que la diferenciación se basa en impulsos diferentes, fuerzas activas suprasensibles que, también, se reconocen en la naturaleza. Son fuerzas que actúan en la esfera de la vida y que se denominan fuerzas formativas etéreas; tienen afinidad con las fuerzas de "índole espiritual" de Hahnemann. Cuando obran en el ser humano, se va formando un órgano; cuando actúan en la naturaleza surge un vegetal, un metal, un mineral. Ciertas relaciones eran conocidas en tiempos remotos y hasta la Edad Media: así, por ejemplo, la vinculación entre el oro y el corazón; entre el hierro y la vesícula biliar; pero también entre vegetales y órganos humanos, como la existente entre el diente de león y el hígado, etc.

Estos conocimientos se han perdido y, sólo, volverán a encontrarse de una manera nueva. Las relaciones encuentran su explicación en la historia de la evolución, ya que los órganos y las plantas o substancias correlacionadas se formaron en la misma época. Si bien el hombre se ha emancipado de la naturaleza, debido al proceso de individualización, mantiene, sin embargo, su parentesco con ella en condiciones bien visibles; como el microcosmos es una reproducción del macrocosmos.

En virtud del conocimiento de las fuerzas etéreas de la naturaleza y la relación correspondiente entre los procesos del cuerpo y los de la naturaleza, o bien, entre órganos humanos y substancias externas, es posible obtener efectos e éstas sobre aquéllos. De la misma manera es posible estimular los procesos vitales o curativos dentro del mismo organismo. En un órgano enfermo pueden activarse los procesos etéreos formativos, mediante las fuerzas activas de la naturaleza, como por ejemplo, las de una planta. Se sobreentiende que, al hablar de tales relaciones entre la naturaleza y el ser humano, sólo se hace referencia a substancias

naturales; las sintéticas, si bien pueden ejercer un efecto muy intenso, no guardan aquella íntima relación, aquel parentesco con un organismo, con el ser humano. Es por esta razón que sus efectos, principalmente en cuanto a su amplitud (efectos secundarios) y profundidad (efectos tardíos), no pueden prestablecerse, sino únicamente constatarse a posteriori; por la misma razón, sólo es posible determinar sus efectos por medio del experimento en animales. Sin embargo, los resultados de tales experimentos no son, en principio, aplicables al hombre, sino cuando más en relación con ciertos síntomas.

Los medicamentos que corresponden a la relación entre la naturaleza y el hombre activan procesos fundamentales del organismo humano o de determinados órganos; actúan, no contra una inflamación, ciertas bacterias, etc., sino que influyen sobre un órgano o bien sobre la totalidad del organismo en cuanto a su función arquetípica. Un efecto semejante no resulta comprensible si se mira exclusivamente el órgano aislado, sino que surge de la consideración de todo el organismo.

Del mismo modo tampoco se comprenderá realmente el efecto de un vegetal, a través de una substancia activa elaborada, quizás en forma complicada, sino únicamente a través de la aproximación a la esencia de ese vegetal, esencia que por cierto encuentra su expresión hasta en la misma substancia.

La planta en sí es una unidad, un organismo; cada célula y cada parte de la substancia han sido formadas por este organismo y lo representan. Una substancia aislada ya no puede ser expresión de la totalidad, de lo esencial de una planta, pero sí lo puede ser un extracto correctamente elaborado, una "esencia" que aún contiene la naturaleza como tal, como ya se explicara anteriormente.

Empero, un medicamento tampoco se obtiene mediante la simple adición de dos o más substancias diferentes, pues es mucho más que la suma de substancias activas; es, en cambio, un organismo, una obra de arte; el farmacéutico lo debe conservar tal como la naturaleza lo ha creado, pero también puede completarlo mediante medidas apropiadas. En su preparación, hay que partir de la unidad orgánica, no de las "componentes".

Nuevos caminos en la preparación de los medicamentos

A los procedimientos farmacéuticos conocidos en la actualidad, como por ejemplo la extracción, la decocción, etc., se suman diversos métodos destinados a liberar las substancias primarias (minerales, vegetales, órganos o substancias animales tóxicas), hacer utilizables sus fuerzas y acercarlas a los procesos del organismo humano. Los procedimientos que sólo cuentan con los procesos materiales de la "concentración" o "aislación de las substancias activas" pueden complementarse mediante métodos que se orientan hacia la dinámica y las fuerzas activas de un vegetal.

Desde tiempos antiguos se utilizan distintos niveles de calor para liberar las fuerzas curativas de los vegetales. Así, por ejemplo, resultará favorable una extracción en frío (maceración) cuando se trata de plantas frescas; las raíces secas y las cortezas, en cambio, requieren la decocción. Pero lo importante no son sólo las substancias que "componen" la planta y el "rendimiento" a obtener, sino que, según la manera de hacer la preparación, se logrará el efecto específico correspondiente a los sistemas de órganos del ser humano. Esto se consigue principalmente mediante procesos térmicos más pronunciados, tales como el tostar, incinerar y carbonizar. En realidad, se trata de procesos alquímicos sólo comprensibles si se tienen en cuenta los fundamentos trascendentes. La ceniza, por ejemplo, no es simplemente una combinación de distintas sales, sino un conjunto se substancias que han pasado por un determinado proceso. La respiración constituye el proceso correlativo en el organismo humano; en ella tiene lugar algo parecido a una combustión y es por ello que, mediante una preparación cinérea, se puede actuar sobre los procesos respectivos en el organismo humano, principalmente, el sistema respiratorio y los pulmones.

De tal manera los distintos procesos térmicos permiten emplear adecuadamente las preparaciones vegetales con relación a las funciones orgánicas correspondientes.

Uno de los procedimientos farmacéuticos, basados en las indicaciones dadas por Rudolf Steiner, consiste en la transformación de un mineral o un metal a través de los cultivos de plantas. En ellos se emplean abonos de sales de los respectivos metales y, más tarde, se procede a transformar en abono la planta de tal cultivo. Así no sólo se logra activar los metales, esto es acercarlos a los procesos vitales, sino que ello también permite emplearlos como "metales vegetabilizados" para los órganos que guardan relación con la planta respectiva. Entre las especialidades de esta índole figuran: Ferrum per Urticam, Stannum per Cichorium, etc. La selección de las plantas a usar, también, se sujeta a su relación específica con el metal respectivo.

La ortiga posee un porcentaje relativamente grande de hierro; pero esto no es .lo decisivo. Mucho más importante es la función que tiene que cumplir la substancia dentro de la planta. Podría tratarse, por ejemplo, de un sedimento o sea de substancia agregada, sin valor alguno para el metabolismo o para el uso terapéutico. Para averiguarlo se requiere un estudio de la esencia de la planta en cuestión. Entonces, se verá que la ortiga, efectivamente, tiene la capacidad de valerse del hierro de una manera particularmente ?hábil?: no sólo lo incorpora substancialmente, sino que lo lleva a un estado apropiado a sus impulsos ya que es una planta totalmente modelada por la naturaleza del hierro; así se explica su carácter ardiente y agresivo, expresión del impulso marcial Marte-Hierro.

El hierro cumple muchas funciones en el organismo humano; una de ellas se refiere a la parte anabólica o formativa: para activarla se puede emplear el preparado Ferrum per Urticam. Sabido es que las distintas sales del hierro dan resultados muy diversos; cuanto más activo y transformado se halla el hierro, tanto más fácil lo asimila el organismo. No se trata simplemente del hierro como substancia, sino ante todo de la capacidad del organismo de valerse de él. En este sentido, la ortiga es de gran ayuda. Si ha sido cultivada con el agregado del hierro, precisamente se estimula en el organismo humano la capacidad de asimilarlo. Lo que importa, pues, no es el suministro material de hierro, sino el estímulo, la dinámica en el empleo de la substancia.

Pero también el proceso formativo de la vesícula biliar depende en gran parte del hierro. Pues bien ¿cómo se puede "ordenar" al hierro que no se oriente hacia la función anabólica, sino hacia el proceso biliar? Esto se logra mediante la planta medicinal, la cual a su vez se vincula con la bilis, como por ejemplo el Chelidonium. Cultivándola adecuadamente con empleo del hierro, la fuerza de éste se orientará hacia el proceso formativo de la vesícula biliar. La especialidad medicinal respectiva es: Ferrum per Chelidonium.

El proceso formativo del hígado depende de un modo peculiar de las fuerzas del estaño, si bien éstas pueden actuar de diversas maneras. También en este caso es posible dirigirlas mediante una planta medicinal: el Diente de León. Esta planta tiene gran influencia sobre aquel proceso y el efecto será más favorable si, en su cultivo, se emplea el estaño. La especialidad medicinal correspondiente es Stannum per Taraxacum.

Sobre la etapa "posterior" de los procesos hepáticos se puede influir mediante la Achicoria, cuyo ciclo vegetativo, a diferencia del ciclo del Diente de León, culmina hacia el otoño; sus flores son amarillas en lugar de azules. Tales "signos" tienen su importancia, pero es cuestión de desarrollar las facultades para saber interpretarlos. Juzgar por analogía diciendo, por ejemplo, que las hojas en forma de corazón son lo indicado para el corazón y las reniformes para los riñones, etc., sólo evidenciaría una falta absoluta de discernimiento. Antes bien, se trata de guiarse por esos fenómenos a fin de formarse una imagen de la naturaleza de la planta en cuestión y de encontrar su relación con el organismo humano. De esta manera, empleando la especialidad medicinal respectiva: Stannum per Cichorium, es posible estimular, no tanto las fuerzas anabólicas, sino más bien el proceso de secreción hepática.

En muchos casos, aunque no siempre, la medicina de orientación antroposófica suele emplear la dinamización en el sentido de lo indicado por Hahnemann. El hecho de que esta última no se emplea en la farmacéutica corriente de nuestros días, se explica porque se suele pensar en términos de la química, lo que no permite comprender la eficacia de métodos diferentes.

Si la medicina actual rechaza el empleo de los medicamentos elaborados por alta dinamización, los cuales, eventualmente ni una molécula de la substancia primaria, lo hace debido al prejuicio de que algo que no sea substancia material no puede producir efecto alguno. Es que el concepto actual de substancia no permite comprender el fenómeno de la dinamización porque no ve la relación concreta entre el espíritu y la materia. Si bien se justifica que el hombre moderno quiera comprender lo que hace, su modo de actuar no debería limitarse por las posibilidades individuales de comprensión. Antes bien, el hombre moderno, principalmente el investigador, debería formarse sus conceptos en concordancia con la realidad.

Por medio de experiencias relativamente sencillas es posible convencerse del resultado, a veces sorprendente, de remedios de alta dinamización. Semejantes resultados, perdurables en la mayoría de los casos, vale decir de curación efectiva, no se pueden lograr mediante ningún otro medicamento o procedimiento. Es un aspecto trágico de la medicina actual que ella, en forma consciente y total, rechaza la aplicación de estos medicamentos en detrimento del enfermo.

Sin duda es absolutamente necesario que estos medicamentos se empleen mediante la indicación correcta; de otro modo, no darán ningún resultado, lo que, en el fondo, es válido para todos los medicamentos. El efecto será tanto más evidente, como asimismo más rápido, cuanto más exacta sea la relación correspondiente. El organismo será entonces directamente receptivo o específicamente sensitivo para con el medicamento. Pero en ello también reside la dificultad de la correcta aplicación, la que deberá hacerse en concordancia con el cuadro terapéutico homeopático o la imagen esencial que se obtiene a través del estudio científico - espiritual. Naturalmente, si un medicamento de relación específica con el organismo femenino, especialmente durante el climaterio, se "prueba" (como se ha hecho) en hombres jóvenes, es fácil "demostrar" su ineficacia. Esta "prueba", bastante parcial de un medicamento homeopático, muestra el prejuicio con que se tocan estos problemas, en la creencia de que todo puede juzgarse desde el propio punto de vista; pero, en realidad, se trata de un grotesco desacierto de un investigador calificado en su propia especialidad.

La Medicina de Orientación Antroposófica conduce a una ampliación del arte de curar con inclusión de todo lo ya existente y empleándolo sobre la base del conocimiento de su relación con el ser humano pero también renunciando a esto o aquello, precisamente debido al mismo conocimiento. Empero, la indicación y la aplicación de un medicamento se dan, no por similitud del efecto de la substancia con el cuadro patológico, como en la homeopatía, sino en base a la imagen esencial que resulta del estudio de la substancia y del vegetal, así como del proceso patológico.

****

Medicina Antroposófica (Dyson-Hollmann)

El término medicina antroposófica sirve para designar un planteamiento médico basado e inspirado en la obra y enseñanzas de Rudolf Steiner (1861 - 1925).

La Antroposofía y la medicina científica moderna

La medicina antroposófica es practicada solamente por médicos titulados que han adquirido previamente experiencia médica reconocida. Por lo tanto, la medicina antroposófica no es considerada como una medicina alternativa, sino como una extensión de la corriente principal de la medicina científica occidental. No hay que olvidar que muchas premisas básicas de la práctica de la medicina moderna tienen su antecedente en las teorías de la física del siglo XIX. Sin embargo, desde aquella época, la física, así como otras ciencias fundamentales, ha evolucionado, y muchas premisas esenciales, tales como la naturaleza mecánica del universo han sido desechadas. Aunque no siempre se han reconocido plenamente las implicaciones de estos procesos evolutivos como para incorporarlos a la enseñanza y práctica de la medicina. La escuela empírica de la filosofía, cuyo predominio ha ido en aumento desde el siglo XVII, sólo considera conocimiento aquello que puede experimentarse con los sentidos. Esta premisa fundamental de las ciencias modernas es tan aceptada que casi nadie se opone a ella, y ante el problema que supone estudiar los aspectos del mundo que no pueden pesarse ni medirse, los científicos tienden a reducirlos a simples herramientas. La ironía de la situación actual es que, al tiempo que se realizan grandes esfuerzos para reducir fenómenos como la conciencia de uno mismo y los sentimientos del individuo a términos de física y química, con el mismo entusiasmo se quiere demostrar el parecido de las plantas con los animales (gracias a métodos de biofeedback) y el parecido de los animales con los humanos (gracias al estudio comparativo de los comportamientos humano y animal).

La filosofía de Rudolf Steiner

Mientras que para el hombre occidental el mundo de los sentidos es su realidad fundamental, Rudolf Steiner enfocaba la vida desde la perspectiva contraria. En su niñez, experimentó fundamentalmente el mundo del Ser, oculto detrás del mundo de los sentidos. Al mismo tiempo era dolorosamente consciente de que no compartía esta experiencia con los demás. Y por eso hallar un puente entre estas dos visiones llegó a convertirse en una necesidad existencial para él. Tuvo la primera ocasión de descubrir este puente a la edad de nueve años, mientras hojeaba un libro de geometría. Llegó a la convicción de que el conocimiento del mundo espiritual es algo que hay que entender del mismo modo que un concepto de geometría, es decir, una verdad y una realidad que se comprueban interiormente y no a través de la observación externa. De ahí en adelante, se

propuso estudiar la naturaleza de la relación que existe entre el mundo espiritual y el mundo físico, y comunicar los resultados de sus investigaciones en un lenguaje comprensible para todo el mundo.

Con el fin de crear una base sólida para este trabajo, estudió filosofía, matemáticas y ciencias naturales. Si tenía que contribuir en algo a la vida cultural de Occidente, debía comprobar, exactamente y por sí mismo, hasta qué punto la imagen del mundo creado por dichas ciencias correspondía a la realidad.

A los veintiún años, Rudolf Steiner recibió el encargo de hacer una recopilación de las obras científicas de Goethe, quien había reconocido las grandes aportaciones, aunque también las limitaciones, del enfoque reduccionista de la naturaleza. Los defensores de dicho enfoque afirmaban que "aunque la vida puede reducirse a sus elementos, no puede volver a reconstruirse con ellos, ni revitalizarse". En "La metamorfosis de las plantas", Goethe se esforzó por establecer la base de una nueva ciencia de la naturaleza orgánica. Partiendo de estos trabajos, Rudolf Steiner publicó sus propios pensamientos sobre la nueva ciencia orgánica, e hizo algo que Goethe siempre procuraba evitar: reflexionar sobre sus propios pensamientos. Sólo de esta manera, Rudolf Steiner podía demostrar que el método de estudio de la naturaleza de Goethe era científico.

La teoría del conocimiento de Rudolf Steiner

En 1894, Rudolf Steiner publicó "La filosofía de la Libertad", obra fundamental sobre su teoría del conocimiento. Este libro incorpora esencialmente los conceptos que desarrollaría más adelante en la Antroposofía.

El objetivo de Rudolf Steiner era crear una ciencia de la mente empleando el método riguroso de las ciencias naturales, incluyendo en su investigación tanto el mundo natural como el sobrenatural. En este libro, Steiner se propuso refutar la noción, sólidamente aceptada desde Kant, de que existen límites absolutos en la capacidad del conocimiento del hombre. Según Kant, el hombre sólo puede tener percepciones sensoriales que son esencialmente subjetivas, por lo tanto nunca puede llegar a conocer la realidad objetiva. Steiner señala que la realidad llega hasta nosotros dividida en dos partes, por decirlo así: una en forma de percepción sensorial y la otra como concepto o pensamiento. El hombre, mediante su propia actividad interna, tiene que unir las dos partes si quiere llegar a conocer la realidad. Este fenómeno de separación entre percepción y concepto es la verdadera base de la libertad humana.

La experiencia del mundo no nos llega de manera preparada y predeterminada. Solamente una parte de la realidad nos llega a través de nuestros sentidos. Si no tenemos un concepto relacionado con ella, no podemos experimentar nada. Steiner insiste en que el hombre debe unir el pensamiento a sus percepciones

sensoriales pero que este pensamiento no debe estar ligado al mundo de los sentidos, sino libre de todo lo que esté relacionado con ellos.

Por percepción, Steiner no se refiere simplemente a la percepción sensorial. Nuestros sentimientos también son órganos de percepción, exactamente igual que nuestros ojos y nuestros oídos. En la búsqueda de conocimientos hay que tener en cuenta lo que se ha obtenido subjetivamente, con la misma objetividad que se tiene respecto a la información proporcionada por los aparatos científicos experimentales. Desde cierto punto de vista, el progreso en el campo de los conocimientos va unido esencialmente al aprendizaje, perfeccionamiento y ampliación de los poderes de observación. Pero la observación del mundo, en cada nivel de la vida física, mental y espiritual, tampoco constituye todavía el conocimiento de la realidad. El conocimiento sólo llega con la intervención del pensamiento, purificado de todos los elementos subjetivos y no espirituales.

Al explicarnos que, en cada acto de cognición, no existe una objetividad pasiva, Steiner nos invita a tomar la responsabilidad de aquello que tiene lugar en el momento de la cognición. Ya no es posible convencernos a nosotros mismos de que no tenemos libertad de acción debido a que existen ciertos hechos objetivos. Eso tiene implicaciones trascendentales para la práctica de la medicina, donde existe una tendencia creciente a reemplazar la verdadera observación, criterio y decisiones conscientes por pruebas, aparatos de diagnosis y estadísticas. Es imprescindible que nos demos cuenta de que la síntesis de la observación con el concepto no se logra automáticamente, sino que es el resultado de la actividad mental del pensador. Tan sólo si el proceso mental se encuentra libre de cualquier intervención procedente de los deseos, instintos, impulsos o pasiones, puede decirse que es un proceso libre. "Un ser libre es aquel que puede desear lo que él mismo cree correcto."

Evolución de la Antroposofía

Aprovechando las oportunidades que la vida le brindó para dar conferencias y escribir, Steiner se incorporó al debate cultural de su época al mismo que tiempo que formulaba los resultados de sus investigaciones espirituales en obras tales como "Teosofía" (1904), "¿Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores?" (1904) y "La ciencia oculta" (1910). En 1907, escribió "La educación del niño a la luz de la antroposofía".

Entre 1910 y 1916, Steiner llevó a cabo un intento de renovar las artes, escribió cuatro dramas de misterio; dejó indicaciones para un arte nuevo del movimiento -llamado euritmia- que fue perfeccionado, más tarde, como terapia y dio un nuevo impulso al arte dramático, a la oratoria, a la música, a la pintura, a la escultura y a la arquitectura. En 1919, se fundó en Stuttgart la primera escuela Waldorf.

Los inicios de la medicina antroposófica

De 1920 a 1924, Steiner dirigió una serie de conferencias sobre métodos de terapia, a las que sólo fueron admitidos médicos y estudiantes de medicina, aparte de algunas excepciones cuidadosamente elegidas.

En su libro "Enigmas del alma" (1917), ya había trazado la relación entre el funcionamiento de la mente y los procesos físicos. En 1920, aplicaba esta relación a la fisiología. Sus conferencias significaban un alejamiento radical de la opinión generalizada de que todas las funciones de la mente y del alma se centran en el cerebro.

Steiner describe la dinámica de un organismo sano como resultado de la actuación de tres sistemas de órganos, más o menos autónomos, y, sin embargo, relacionados entre sí y, hasta cierto punto, penetrándose mutuamente:

1.- el sistema nervioso y sensorial, que se extiende por todo el cuerpo, pero cuya actividad principal se centra en la cabeza, proporcionando la base física para las percepciones sensoriales y el pensamiento.

2.-el sistema del metabolismo y los miembros, que proporciona la base fisiológica para la vida volitiva.

3.- el sistema rítmico de circulación y respiración, que es la base fisiológica de la vida sentimental.

La diferencia esencial entre estos tres sistemas reside en que la actividad del sistema nervioso, concentrada en la cabeza, tiene su centro en un punto, mientras que el sistema metabólico posee una calidad más extendida y periférica. Las células nerviosas son altamente especializadas y mueren continuamente, mientras que las células situadas en el polo metabólico tienden a conservar una capacidad activa y regenerativa.

El polo de los nervios y sentidos, también, puede describirse como el polo frío que siempre está en reposo, mientras que el metabolismo se acompaña con calor y movimiento.

Steiner destacó lo que él llamaba "el proceso de muerte continua de las células nerviosas", refiriéndose a que el estado de conciencia surge como resultado de la continua liberación de vida orgánica a partir de la materia.

Esta polaridad es la base antroposófica tanto de la fisiología como de la patología, y proporciona una clasificación fundamental de las enfermedades: por una parte, aquellas en las que existe una actividad excesiva del polo metabólico (condiciones inflamatorias); y por otra, aquellas en donde hay una preponderancia del polo nervioso-sensorial (condiciones degenerativas y tumores).

La sangre se mueve continuamente entre estos dos polos del organismo humano. Las corrientes frías y cálidas se reúnen en el corazón, que actúa como órgano sensorial donde se manifiestan los sutiles mecanismos dinámicos del pensamiento y de la voluntad.

Gracias a esta representación del cuerpo humano podemos llegar a una nueva comprensión de la interrelación que existe entre el espíritu, el alma y el cuerpo.Tanto el cuerpo humano como las plantas tienen una naturaleza triple.

Desde el punto de vista de la medicina y la nutrición, la relación entre las plantas y el cuerpo humano es inversa. Las fuerzas frescas de la cabeza corresponden a las raíces de la planta, las fuerzas calientes del metabolismo corresponden a la flor y las hojas al sistema rítmico del hombre.

El enfoque antroposófico de las enfermedades y su curación

Si sabemos que sólo alcanzamos el conocimiento consciente mediante un proceso continuo de muerte dentro de nuestro cuerpo físico, que nuestra vida sensorial tiende siempre a producir enfermedades, y si al mismo tiempo consideramos al ser humano como un ser dotado de espíritu además de cuerpo y alma, que realiza un proceso continuo de perfeccionamiento y evolución, resulta imposible aspirar a una vida totalmente libre de enfermedades. Aunque el médico antroposófico se esfuerza siempre por curar la enfermedad, dicha curación nunca puede ser la mera eliminación de la enfermedad. La propia enfermedad es considerada un proceso a través del cual el individuo puede conseguir una mayor libertad y entereza, y la tarea del médico consiste en orientar dicho proceso de la manera más fructífera posible, conservando la vida del cuerpo, si es posible; si bien la evolución no termina con la muerte (los frutos de la vida terrenal se cosechan y se recogen después de la muerte, transformándose en semillas para una vida futura sobre la tierra).

Al relacionarse con su paciente, el médico antroposófico aprende a aceptar, vital y profesionalmente, tales creencias como parte de las realidades de esta vida, ya que también nuestras enfermedades están relacionadas con todas las circunstancias de nuestra vida y las de otras personas, que nos llegan del pasado y que, a través del presente, alcanzan el futuro. Mediante nuestros pensamientos experimentamos aquello que tuvo lugar en el pasado, y con nuestra voluntad creamos el futuro. A través de nuestros sentimientos adquirimos conciencia de nosotros mismos en relación con la realidad presente y futura. Resulta muy provechoso considerar, desde esta perspectiva, cualquier enfermedad.

Descubrimientos prácticos

Rudolf Steiner nunca desempeñó el papel de médico o curandero, ya que trabajaba a través de médicos calificados. Su principal ayudante en el campo médico fue la doctora Ita Wegman (1876-1943), de nacionalidad holandesa. Con ella escribió su único libro de texto, concebido especialmente para una profesión determinada: "Fundamentos de la terapia".

Para comprobar en la práctica las indicaciones de Rudolf Steiner, la doctora Wegman fundó una clínica en Arlesheim, cerca de Basilea. Y cuando Rudolf Steiner fundó la escuela de Ciencias Espiritual en el Goetheanum de Dornach, la doctora Wegman tomó la dirección del departamento médico de la escuela.

Este enfoque de la medicina se ha ido desarrollando desde la muerte de Rudolf Steiner y, en Europa, existen hoy más de mil médicos que practican la medicina antroposófica, aunque posiblemente cerca de dos mil médicos utilizan medicamentos elaborados según los principios de la antroposofía.

Rudolf Steiner dio muchas instrucciones para la preparación de remedios específicos empleando substancias procedentes de los reinos mineral, vegetal y animal, remedios que muchas veces están potenciados según el método homeopático o preparados con otros métodos especiales. Básicamente la actividad de estos medicamentos no debe entenderse en términos de la acción química de sus integrantes activos.

La Verein für Krebsforschung (Asociación de Investigaciones sobre el Cáncer) está trabajando en un tratamiento para el cáncer basado en un preparado especial a base de diferentes especies de muérdago (Viscum album) siguiendo instrucciones dadas por Steiner. Este medicamento. Iscador, estimula realmente el sistema inmunológico del cuerpo. Aunque ya ha alcanzado cierta fama es necesario realizar bastantes más investigaciones al respecto.

En Alemania, otros grupos de médicos y científicos antroposóficos están siguiendo líneas de investigación independientes sobre el desarrollo de un remedio para el cáncer a base de muérdago.Los grandes hospitales antroposóficos fueron abiertos en Alemania a principios de los años setenta; uno, en el Ruhr y, el otro, cerca de Stuttgart. Ambos proporcionan, además, los servicios de un hospital general para la comunidad de la zona. También existen hospitales y clínicas más pequeñas e, incluso, un hospital psiquiátrico, cuyos métodos se basan en la medicina antroposófica.