

Higiene del alma y longevidad para educadores y maestros

David Mitchell

«Juan y las habichuelas mágicas» es el punto de partida de David Mitchell para explorar la meditación, la resiliencia, la cooperación y las tareas internas de los profesores. Ejemplos concretos ilustran algunos de los obstáculos a los que nos podemos enfrentar, pero David también muestra un camino a seguir. Su ensayo es un estímulo para convertirnos en profesores verdaderamente comprometidos, meditar y tomar conciencia del presente.

Juan y las habichuelas mágicas

«Juan y las habichuelas mágicas», según lo cuenta Andrew Lang, contiene un sutil mensaje para los profesores que buscan una carrera larga y saludable en las escuelas Waldorf. Juan cambia una vaca lechera blanca por tres habichuelas y, posteriormente, cultiva una inmensa planta de habichuelas que se extiende a través de las nubes hasta un reino desconocido. La fe, la maravilla infantil y la confianza permiten a Juan hacer crecer su planta de habichuelas y emprender su aventura. Finalmente, obtiene un tesoro en forma de una cesta llena de huevos de oro.

El suelo debe ser robusto para proporcionar un crecimiento saludable de las raíces de sus habas. Aquí es donde todo comienza. La primera y más importante lección para los profesores es que debemos comenzar el primer día de nuestra profesión docente, y cada día a partir de entonces, con los pies firmemente plantados en el suelo. Debemos estar plenamente presentes y despiertos en todo lo que hacemos con los niños.

Meditar, a pesar de los obstáculos

Pero, ¿qué hay de las habichuelas y la planta que crece a partir de ellas? ¿Qué podemos utilizar para trepar como lo hizo Juan? Afortunadamente, tenemos muchas meditaciones, ejercicios y pensamientos de Rudolf Steiner que podemos cultivar, como las tres habichuelas de Juan. Con esfuerzo, constancia y un empeño siempre renovado, podemos hacer crecer nuestras propias habichuelas y ascender desde la conciencia cotidiana a una experiencia de nuestro yo superior y a la transformación de nuestra vida habitual de pensamiento. Esta conciencia adquirida trasciende lo cotidiano; es vacía y libre, y se alcanza mediante la atención concentrada y el trabajo interior activo y dedicado.

En el cuento de hadas, Juan posee un espíritu juguetón; este estado de ánimo es indicativo de la dulzura de voluntad que cultivamos al entrar en nuestro trabajo meditativo y transformador. Creamos un espacio, como el de un niño que juega tranquilamente, y nos permitimos llegar a este espacio sin juicios ni expectativas. Saber esto es un primer paso, pero al hacerlo nos enfrentamos a obstáculos.

A muchos profesores de Norteamérica les resulta difícil establecer y mantener una práctica meditativa. La cultura occidental nos presenta una serie de distracciones para el desarrollo de nuestro trabajo meditativo. Mientras trabajamos para desarrollar la refinada fuerza del alma de la imaginación, nos inundan imágenes distractoras de la televisión, las vallas publicitarias y las películas, medios que pueden llenar fácilmente nuestras almas de falsedades. Tiene sentido que los monjes medievales hicieran votos de pobreza para ayudarles, sin las distracciones cotidianas, a alcanzar esta imaginación superior. Además, una vida rítmica y recluida era propicia para la purificación del cuerpo astral.

Afrontar las distracciones

Mientras nos esforzamos por despertar a la cualidad superior del alma que es la inspiración, nos bombardea una cacofonía de sonidos: los sonidos de la tecnología con la que convivimos, la

música de todas las tiendas en las que compramos y el omnipresente y aislante iPod. Este constante aluvión de ruido bloquea o amortigua nuestra capacidad de escuchar nuestros propios pensamientos. Los monjes hacían votos de obediencia para cultivar una inspiración superior y utilizaban cánticos y oraciones prescritas por el abad para escuchar su interior.



El poder superior del alma de la intuición, un acto de unión, se ve empañado por la fijación de nuestra sociedad en el sexo —un anhelo de unión hecho físico—, el alcohol y las drogas. Todo ello se convierte en una distracción de la intuición superior. Los monjes, por supuesto, hacían votos de abstinencia. Los hombres y mujeres modernos buscan en vano en lugares distintos a ellos mismos para escuchar las palabras de los dioses. No se nos permite una existencia esenia, ni la protección de los muros de la abadía: debemos transformarnos y desarrollarnos en medio de la disonancia y la turbulencia de la vida moderna.

Nuestra propia mala educación infantil sale a la superficie continuamente y amenaza con influir en nuestra enseñanza. Nuestros hábitos de pensamiento nublan los fundamentos filosóficos a los que nos dedicamos. Nuestras biografías nos presentan retos a cada paso. Cada uno de estos retos también nos brinda oportunidades de crecimiento. Sin embargo, ante estos obstáculos abrumadores, ¿cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos a convertirnos en los mejores maestros Waldorf que somos capaces de ser?

La práctica de la fuerza interior y la elegancia

Cuando nos encontramos por primera vez con la educación Waldorf, experimentamos un plan de estudios que es a la vez poderoso y único, pero un plan de estudios por sí solo no hace que nuestras escuelas sean especiales. Lo que hacemos nosotros, como aspirantes a maestros Waldorf, es igualmente importante.

Pronto nos damos cuenta de que la educación Waldorf no es solo un método, sino que depende de la profundización y el desarrollo activos de cada individuo a través del estudio personal y la participación activa en la ciencia espiritual. El trabajo interior del maestro da energía al plan de estudios y hace que la educación Waldorf se distinga de otras filosofías educativas, ya que todas las materias están relacionadas con el ser humano en evolución. Hoy en día, el mundo y todo lo que hay en él se han convertido en objeto de cuestionamiento. Sin embargo, la forma en que se plantean las preguntas nos lleva a un caos aún mayor, en lugar de a una resolución. Las suposiciones no examinadas sobre el control de la naturaleza, la separación entre los seres humanos y el cosmos, y la falta de sentido de la existencia amenazan nuestra capacidad incluso para formular las preguntas adecuadas. La expansión de la conciencia requiere las preguntas adecuadas.

Afortunadamente, Steiner ofreció algunas formas útiles y sencillas de desarrollar nuestra conciencia y fortalecer nuestras fuerzas espirituales. Partiendo de la antroposofía, cada uno de nosotros, como maestros Waldorf que nos esforzamos por mejorar, debemos dar tres pasos concretos en la formación antroposófica si deseamos ampliar nuestra conciencia cotidiana.



Estos pasos implican la concentración, la meditación y la participación activa en nuestro propio desarrollo moral, y pueden describirse de la siguiente manera:

- concentración, en la que enfocamos nuestra conciencia en un objeto elegido libremente y lo mantenemos fijo;
- meditación, en la que permanecemos en nuestras facultades de pensamiento con un objeto, viviendo con él pero sin reflexionar sobre él intelectualmente; y
- orientación vital, en la que nos comprometemos con nuestro propio desarrollo moral y nos guiamos activamente en el desarrollo de nuestras propias capacidades de amor, paciencia y perseverancia.

El entrenamiento atlético ejercita los músculos necesarios para una habilidad física concreta. El desarrollo de la conciencia también requiere entrenamiento, y los tres pasos enumerados anteriormente son ejercicios para alcanzar una perspectiva más elevada, fuerza interior y movilidad.

Sabemos que quiénes somos como personas que se esfuerzan es tan importante como lo que enseñamos. Cualquiera que haya enseñado a niños puede confirmarlo. Los niños ven directamente nuestro interior, y nosotros llegamos a ellos de formas sutiles que van más allá de la mera presentación de un plan de estudios inteligente.

La actividad artística conduce a la resiliencia

Como profesores, también es necesario que cuidemos nuestra higiene personal, nuestra alma y nuestro cuerpo, para poder estar debidamente presentes para nuestros niños. La forma en que nos recreamos es importante si queremos tener éxito en nuestro trabajo. Cultivar el interés por las artes, la música, la escultura, la pintura, la artesanía y la lectura son actividades que reconstruyen las fuerzas que agotamos en nuestra enseñanza. Especialmente en nuestra era moderna, que a menudo se centra en el entretenimiento pasivo, la actividad artística es un potente remedio. El desarrollo artístico consciente es una actividad que nos recompensa con nuevas fortalezas.

John Gardner, pionero de la educación Waldorf en Norteamérica, ofreció las siguientes máximas para la higiene de la voluntad:

- ten siempre en mente un aspecto de ti mismo que necesite fortalecerse.
- haz siempre lo que te prometiste a ti mismo.
- lucha por establecer el orden y el ritmo en tu vida.
- mantén el contacto con la naturaleza.
- dedícate siempre a alguna forma de arte creativo.
- prepárate adecuadamente para dormir.
- aprende a rezar.
- no malgastes tus fuerzas por la ilusión del placer.

Los ritmos de las estaciones

Reflexionando sobre mi propia enseñanza, reconozco los ritmos útiles del año. El verano, cuando se eliminan muchas presiones externas, es el mejor momento para crear una visión general del año que viene. Hacemos nuestras lecturas de fondo y reunimos nuestros recursos. Podemos aprovechar el respiro del verano para preparar el estado de ánimo para el año. Podemos separar lo esencial de lo que no lo es. Nos lleva el entusiasmo del nuevo año que se avecina.

Una vez que comienza el año académico, tenemos que tomar cada día por separado y prestar atención a los detalles. En otoño siento que mi fuerza de voluntad es fuerte, pero en Cuaresma siempre me siento más débil. Durante las vacaciones preparo mis bloques hasta las vacaciones de invierno. Luego intento organizar los detalles hasta las vacaciones de primavera, después de las cuales por fin puedo prepararme para el periodo que dura hasta el final del curso. En esta época, siempre empiezo a sentirme renovado por las fuerzas de la primavera y el regreso de la luz del sol. Debemos aprender a observar nuestros propios ritmos y planificar nuestro tiempo de preparación en consecuencia, teniendo en cuenta los meses que pueden resultarnos difíciles.



Caminar, dormir y más ritmos

Cada año, cuando las reuniones extra y la preparación nocturna comienzan a minar nuestras fuerzas, recuerdo que el mejor momento para dormir es antes de medianoche, y trato de aprovecharlo acostándome más temprano. La persona promedio necesita tres noches consecutivas de este tipo de sueño para recuperarse. Siempre he descubierto que puedo recuperarme haciendo esto.

Steiner enfatizó la importancia de caminar por la mañana antes de reunirnos con nuestros alumnos. Esto permite que nuestros pensamientos se agiten en nuestro interior y que nuestras ideas se metamorfoseen y se transformen. Es especialmente importante planificar tiempo específicamente para nosotros mismos y ser firmes en mantenerlo. Esto aportará energía a nuestras tareas y nos permitirá descubrir otros aspectos de nuestro propio ser.

Establecer, mantener, comprender y trabajar en armonía con nuestros ritmos corporales nos ayuda a mantenernos saludables. Cada día trae consigo profundos cambios en nuestra condición mental y física, ya que nuestro cuerpo y nuestro cerebro alternan entre estados de alta actividad durante el día y de recuperación, descanso y reparación durante el sueño nocturno. Estos ciclos no son una respuesta pasiva al mundo que nos rodea, sino que están preestablecidos y son impulsados por un reloj interno. ¿Alguna vez ha notado que puede despertarse a los pocos minutos de la hora a la que tenía previsto levantarse? ¿Cómo ocurre esto?

Nuestros órganos y facultades mentales muestran evidencia de más de cien ritmos circadianos. Cada uno de nosotros tiene momentos óptimos internos durante el día en los que estamos mentalmente alertas y frescos. También tenemos momentos óptimos externos en los que necesitamos estímulos o interacciones externas para motivarnos. Debemos prestar atención a estos momentos biológicos y prepararnos para ellos. Llevar un registro semanal puede ayudar a identificar los picos y valles individuales.

Otros ritmos externos también nos afectan. La semana también tiene ritmos. En la antigüedad, los siete días de la semana recibían el nombre de los planetas: lunes por la Luna, martes por Tyr o Tiwaz o por Marte, miércoles por Wotan u Odín o por Mercurio, jueves por Thor o Júpiter, viernes por Frigg o por Venus, sábado por Saturno y domingo por el Sol. El estudio de las cualidades de los planetas proporcionó a los antiguos las características astrales de cada día y su influencia en la vida emocional de los seres humanos; estas influencias actúan por debajo del umbral de la conciencia despierta. Los siete días de la semana también se ajustan a las leyes de la escala musical, que asciende en siete notas y vuelve al principio con la octava, una octava más alta. Este patrón puede imaginarse como un sacacorchos que gira en espiral hacia arriba.

Los días de la semana tienen las siguientes cualidades generales para un maestro:

- el lunes es un día de reflexión.
- el miércoles es un día de movimiento.
- el jueves es un día de promesas futuras.
- el viernes es un día de mejora.
- el sábado es un día de pesadez y reconstrucción.
- el domingo es un día de contemplación pacífica y unión con la naturaleza.

Lamentablemente, la experiencia del domingo se ha diluido en gran medida en nuestros ajetreados tiempos modernos y solo podemos renovarla mediante el esfuerzo.

El ritmo lunar afecta a todo nuestro ser. Es un ritmo que equivale aproximadamente a cuatro veces siete, o veintiocho días. Los seres humanos han evolucionado y se han liberado en gran medida del control de la naturaleza, pero la luna ejerce un enorme poder sobre los elementos fluidos de la Tierra, como se observa en el flujo y reflujo de las mareas en la costa. Algunos afirman que los ciclos lunares afectan a nuestra capacidad de imaginación y a nuestra productividad espiritual. Practicar la autoobservación nos ayuda a tomar conciencia de estos sutiles efectos sobre nosotros y de cómo podemos utilizarlos en nuestro beneficio.

El ritmo del sol nos lleva a un despertar completo en nuestros cuerpos terrenales. Como se ha mencionado anteriormente, la luz activa nuestros ritmos circadianos. La luz solar afecta a nuestro estado de ánimo y es necesaria para nuestro sustento. Imaginemos lo que el poder del pensamiento lleno de luz hace por la salud de nuestras almas si lo aplicamos. Así como el sol es necesario para la tendencia heliotrópica de las plantas, el sol, en su ritmo anual, apoya la rectitud y la salud de nuestros seres etéricos.

Mire hacia atrás y renueve su energía

Los niños necesitan la fuerza etérica de sus maestros. Al terminar la jornada escolar, los maestros suelen sentirse agotados y cansados. Esto se debe a que los niños han agotado nuestra fuerza etérica. La forma de reconstruirla es a través de la actividad que Steiner denominó *Rückschau*, o retrospectiva. Esta actividad, que suele realizarse por la noche, consiste en repasar mentalmente el día, captando las actividades significativas sin juzgarlas. Sin embargo, muchos maestros han descubierto que también es beneficioso hacer una revisión justo después de terminar la jornada escolar. Para ello, reservamos unos momentos de tranquilidad. Así podemos refrescarnos antes de reunirnos con nuestra familia y cumplir con otras obligaciones. Por la noche seguimos realizando una retrospectiva regular. Otros ejercicios de la obra de Steiner *Cómo alcanzar el conocimiento de los mundos superiores* pueden ayudarnos a desarrollar nuestro «aislamiento etérico».

Si enseñamos a niños mayores, que están entrando en la pubertad o ya la han alcanzado, entonces necesitamos fortalecer nuestros cuerpos astrales. Los adolescentes nadan en la astralidad y tienen derecho a hacerlo. Necesitan profesores que puedan eliminar la subjetividad de su pensamiento y trabajar de forma objetiva. El libro de Steiner *Entrenamiento práctico en el pensamiento* es una ayuda importante para llevar a cabo esta difícil tarea.

Cooperación

Trabajar intensamente con otros seres humanos es un gran regalo. Al trabajar juntos, formamos amistades profundas y adquirimos un sentido de hermandad. Pero este trabajo también tiene su lado oscuro. Cada uno de nosotros invierte tanto en nuestro trabajo que es fácil pensar que es «nuestro». Podemos volvernos posesivos con ideas que no hemos creado nosotros mismos. Podemos convertirnos en guardianes de principios dogmáticos. Podemos caer presa de ideas fijas o construir castillos de pensamientos que luego nos sentimos obligados a defender. Nos convertimos en caballeros que protegen estos pequeños castillos subjetivos de pensamientos abstractos. Entonces, hablamos al castillo de otra persona y no a la persona. Tales ilusiones pueden causar fácilmente enormes dificultades interpersonales disruptivas. Podemos obsesionarnos con las dificultades de un colega y no ver sus esfuerzos.

Si cada noche meditamos imaginando a ese colega iluminado en una luz dorada, podemos evitar una telaraña emocional. Durante esta meditación, debemos eliminar todos los pensamientos subjetivos e intentar despertar sentimientos de simpatía en nuestras propias almas. A veces, esta actividad requiere muchas repeticiones antes de que notemos un cambio en nuestra actitud.

Para trabajar juntos de manera colegiada es necesario que confiemos los unos en los otros y que nos expresemos nuestros pensamientos directamente. Los chismes socavan la confianza de un grupo. Debemos seguir utilizando el juicio y la discriminación al tratar los problemas de nuestros colegas, pero cuando estos se convierten en charlas ociosas, violamos el tejido social de la comunidad escolar. Debemos tener cuidado de no mostrar abiertamente nuestros sentimientos y debemos tener cuidado con la trampa de los chismes que nos atraen hacia disputas ilusorias que pueden surgir de conversaciones de segunda mano. Los chismes también pueden actuar como un boomerang: al final, los propios chismosos se convierten en objeto de conversaciones destructivas. Debemos aprender a observar el esfuerzo de cada uno de nuestros colegas y no dejarnos llevar por el reconocimiento de sus lados negativos o sus dobles.

Una cesta llena de huevos de oro

John Ruskin (1819-1900), autor de *Las siete lámparas de la arquitectura*, reconoció la salud social necesaria para la longevidad en el trabajo y enumeró tres ingredientes necesarios:

- debes querer hacer el trabajo.

- debes experimentar tu éxito y ver cómo tus colegas lo reconocen.
- debes tener cuidado de no hacer demasiado.

Steiner nos repite una y otra vez que debemos esforzarnos por alcanzar el equilibrio, por aportar algo de alegría a nuestra tristeza y algo de tristeza a nuestra alegría. Cada uno de nosotros necesita encontrar un compañero que sea un «oído atento» seguro, que no juzgue, con quien podamos compartir nuestras dificultades y de quien podamos obtener consejo. Todos necesitamos fortalecer nuestro yo; debemos esforzarnos por no tomarnos como algo personal todo lo que ocurre en nuestras escuelas; y, por último, tenemos que aprender a aceptar nuestro propio destino personal.

Steiner dio cuatro pautas como guía hacia la salud en sus conferencias a los maestros de la primera escuela Waldorf:

- el maestro debe ser una persona con iniciativa. [El maestro debe cuidar la higiene de su ego].
- el maestro debe estar interesado en todo lo que existe en el mundo. [El maestro debe cuidar la higiene de su cuerpo astral].
- el maestro nunca debe transigir con la verdad. [El maestro debe cuidar la higiene de su cuerpo etérico].
- el maestro debe estar siempre fresco, nunca amargado. [El maestro debe cuidar la salud de su cuerpo físico].

El camino de un maestro Waldorf que se esfuerza es uno de constante descubrimiento interior y aventura. Cuando estamos en sintonía con nosotros mismos, claros en nuestra dirección y capaces de reconocer las necesidades higiénicas de nuestra alma, entonces encontraremos el mayor éxito y alegría en nuestro trabajo. Esta será nuestra cesta llena de huevos de oro.

David Mitchell fue profesor Waldorf primero en Inglaterra, luego en Noruega y finalmente de vuelta a su país natal, Estados Unidos, donde impartió clases durante todo el ciclo, fue profesor de Ciencias Naturales en la escuela secundaria y formador de profesores. Sus pasiones eran el aprendizaje práctico, cinestésico y experiencial. Dirigió búsquedas de visión en la naturaleza, fue herrero, carpintero y enseñó escultura en piedra.

Esta es una versión editada del artículo original de David publicado en el *Boletín de Investigación para la Educación Waldorf*.

Referencias

- J. Aschoff. *Manual de Neurobiología Conductual*, Vol. 4. Ritmos Biológicos, Nueva York: Plenum, 1981.
- J. Gardner. *Acción Correcta, Pensamiento Correcto*, Garden City, Nueva York: The Myrin Institute, 1973.
- M.H. Hastings. *Central Clocking, Trends in Neuroscience*, 1997.
- D.C. Klein, D.C., R.Y. Moore y S.M. Reppert. *Suprachiasmatic Nucleus: The Mind's Clock*, Nueva York: Oxford University Press, 1991.
- R. Meyer. *Rhythms in Human Beings and the Cosmos*. Oxford, Inglaterra: Floris Press, 1985.
- C.S. Pittendrigh. *Temporal Organization: Reflections of a Darwinian Clock-Watcher, Annual Review of Physiology*, 1993; 55: 16-54.
- Jørgen Smit y David Mitchell. *The Steps Toward Knowledge Which the Seeker for the Spirit Must Take*. Fair Oaks, California: AWSNA Publications, 1994.
- R. Steiner. *La educación del niño desde el punto de vista de la ciencia espiritual*, GA 306.
- R. Steiner. *El estudio meditativo del ser humano* GA 302a.
- R. Steiner. *Los fundamentos de la experiencia humana*, GA 293.
- R. Steiner. *Salud y enfermedad*, GA 348.
- R. Steiner. *Cómo alcanzar el conocimiento de los mundos superiores*, GA 348.
- R. Steiner. *El ser del hombre, su destino y la evolución del mundo*, GA 226.
- R. Steiner. *Un arte moderno de la educación*, GA 307.
- R. Steiner. *Fisiología oculta*, GA 128.
- R. Steiner. *La filosofía de la libertad*.

- *R. Steiner. Consejos prácticos para maestros, GA 294.*
- *R. Steiner. Entrenamiento práctico en el pensamiento, GA 301.*
- *R. Steiner. El enigma de la humanidad, GA 170.*
- *R. Steiner. Teosofía, GA 9.*
- *R. Steiner. Educación Waldorf para la adolescencia, GA 302.*