



El sueño

Selección de extractos de la obra de Rudolf Steiner



Prefacio

Estimado lector,

Queremos dedicar nuestro interés al tema del sueño, que es actualmente un problema generalizado.

Dormir bien, de manera saludable y reconfortante, ya no es del todo normal. Muchos niños y adultos sufren de falta de sueño tanto en sentido temporal como cualitativo. Las dificultades para dormir son un fenómeno muy difundido con todas las consecuencias físicas y anémicas que llevan. Los trastornos del sueño influyen de manera importante en el saludable desarrollo de los niños. Como adultos que tratamos con niños somos llamados, por lo tanto, a ocuparnos de manera muy consciente del fenómeno del sueño y de las cuestiones y hábitos de vida relacionadas con él.

Basado en sus investigaciones científico-espirituales, Rudolf Steiner dio múltiples indicaciones para comprender el sueño y la vigilia desde esa amplia perspectiva. Esperamos que con la publicación de la presente recopilación animemos a todos a buscar y encontrar un nuevo acceso al mundo del sueño, al trabajo educativo y al propio desarrollo.

La publicación de estos extractos de la obra de Rudolf Steiner se hace con la licencia de la editorial “Rudolf Steiner Verlag”, en Dornach, Suiza.

Muy cordialmente,

Stephanie Allon, Claudia Freytag, Helle Heckmann, Jocelyn Roy y
Lourdes Tormes

“Birth-to-three/IASWECE”

Marzo 2017

Índice

Palabras introductorias

Primera Parte

Ideas generales en torno al sueño

El sueño del adulto y el mundo de los ángeles

Segunda Parte

Citas relacionadas con el sueño del niño Los niños aprenden a dormir

Los efectos del sueño en el niño pequeño Los ángeles en el sueño del niño

La formación del destino durante el sueño La duración del sueño

Laantidad del sueño

La relación del niño con el mundo espiritual

Palabras introductorias

Las citas que siguen a continuación y que son tomadas de conferencias y publicaciones de la obra de Rudolf Steiner constituyen un importante complemento de los conocimientos y resultados de la investigación del sueño actual. Nos proporcionan una visión sobre **la dimensión espiritual** del sueño y la vigilia mediante la cual las ideas y vivencias respecto al fenómeno del sueño experimentan una profundización. Así, se nos abren nuevos aspectos y caminos para fomentar la calidad del sueño y por tanto de la salud física y anímica.

La presentación que se hace aquí de la temática del sueño es tan solo fragmentaria, pero los comentarios aforísticos también pueden tener sus efectos orientativos, ya que demuestran que la investigación científico-espiritual enfoca el sueño de una forma más global de lo que se suele hacer normalmente. La palabra sueño es utilizada aquí en relación con todo el amplio espectro que comprende el subconsciente. En el estado de subconsciente nuestra relación con el mundo espiritual es muy distinta a la que tenemos en nuestra conciencia despierta. El sueño también está presente en nuestro estado de vigilia. Aunque despiertos, solo una parte de nuestra vida anímica está realmente despierta y consciente. El sueño nos acompaña incluso entre el despertar y el quedarnos dormidos. Rudolf Steiner caracteriza lo relacionado con el inconsciente y el subconsciente con las palabras sueño y noche. Y nosotros somos llamados a observar y aclarar con más atención los respectivos estados anímicos.

En la primera parte de la selección de citas se presentan unos comentarios de carácter general relativos al sueño del adulto, fruto de la investigación de Rudolf Steiner. Quienes se dedican a la educación comprenderán la influencia decisiva que nuestra comprensión y nuestro criterio del sueño tienen en el niño y su salud. También nos hace mucho más conscientes y cuidadosos

respecto a nuestro propio sueño; circunstancia por la que el adulto fomenta de manera indirecta y directa el sueño del niño.

En la segunda parte se dan indicaciones e informaciones relativas al sueño del niño.

Primera Parte

Consideraciones básicas acerca del sueño – lo que ocurre durante el sueño

Cuando el hombre se sumerge en el sueño, la relación entre sus miembros constitutivos cambia. La parte del hombre que yace en el lecho contiene sus cuerpos físico y etéreo, pero no el cuerpo astral ni el Yo. Los efectos vitales persisten, dado que el cuerpo etéreo sigue unido al cuerpo físico, ya que este último se descompusiera en el momento en que se quedara solo. Durante el sueño se apagan los pensamientos, el sufrimiento y el placer, la alegría y la pena, la capacidad de manifestar una voluntad consciente y otros aspectos de la existencia. El portador de todo ello es el cuerpo astral. Por supuesto que el juicio imparcial no considera la posibilidad de que durante el sueño el cuerpo astral con todo sus placeres y sus penas se aniquele. Simplemente se encuentra en otro estado. Para que el yo humano y el cuerpo astral no solo sean los portadores de placer y sufrimiento y de los demás cualidades mencionadas, sino que de todo ello tengan una percepción consciente, es necesario que el cuerpo astral se encuentre unido al cuerpo físico. Este es el caso durante la vigilia, durante el sueño no.

La ciencia oculta, sueño y muerte , GA 13

El cuerpo astral no permanece inactivo, aunque durante el sueño no experimenta representaciones, ni tampoco vivencias de placer o de sufrimiento. Al contrario, su actividad es muy grande precisamente durante el sueño. Es una actividad a la que ha de entrar una y otra vez rítmicamente después de haber estado unido durante un tiempo a los cuerpos físico y etéreo. Así como el péndulo del reloj, de vuelta al centro después de oscilar hacia la izquierda, debido a la fuerza acumulada tiene que oscilar luego hacia la derecha, así el cuerpo astral y el Yo situado en su seno,

después de haber estado activos durante un tiempo en los cuerpos físico y etéreo, tienen que desplegar sus fuerzas durante un tiempo en estado incorpóreo en un entorno anímico-espiritual como resultado de su actividad anterior. Durante ese estado incorpóreo del cuerpo astral y del Yo, la constitución normal del hombre entra en la inconsciencia, porque ésta representa el polo opuesto a la conciencia que durante la vigilia se produce por la unión con los cuerpos físico y etéreo, al igual que la oscilación pendular hacia la derecha constituye el polo opuesto a la de la izquierda. Esa necesidad de entrar en el estado de inconsciencia la parte anímico-espiritual del hombre la percibe como *cansancio*. Pero el cansancio es la manifestación de que el cuerpo astral y el Yo se están preparan durante el sueño para volver a gastar durante el siguiente estado de vigilia aquellas fuerzas que por una actividad inconsciente y meramente orgánica se habían generado en los cuerpos físico y etéreo mientras estaban libres de su parte anímico-espiritual.

La ciencia oculta, sueño y muerte, GA 13

Como por ejemplo al cuerpo físico le llegan los alimentos desde su entorno, así al cuerpo astral le llegan durante el sueño las *imágenes* desde el mundo que le rodea. Allí, fuera de los cuerpos físico y etéreo, realmente vive en el universo; en el mismo universo del que procede el hombre en su totalidad.

La ciencia oculta, sueño y muerte , GA 13

Al sueño se le ha llamado con frecuencia el hermano de la muerte. Por la mañana me levanto. Durante la noche mi actividad continuada ha estado interrumpida. En condiciones normales no es posible que por la mañana continúe mi actividad de cualquier manera. Si ha de existir orden y concierto en mi vida, la tengo que

enlazar con mi actividad de ayer. Mis actos de ayer condicionan los de hoy. Con lo que hice ayer he creado mi destino para hoy. Me he separado de mi actividad por un tiempo; pero esa actividad me pertenece y me vuelve a atraer después de haberme retirado de ella por un tiempo. Mi pasado está unido a mí, sigue vivo en mí en el presente y me seguirá hacia el futuro. Si los efectos de mis actos de ayer no constituyeran mi destino de hoy, no me *despertaría* esta mañana, sino que me crearía de nuevo desde la nada. Por ejemplo, en condiciones normales no tendría sentido que no fuera a vivir en la casa que me he construido. Así como el hombre no se crea de nuevo por la mañana, tampoco se crea el espíritu humano al iniciar su vida terrenal. Traten de comprender lo que ocurre al comenzar la vida terrenal. Nace un cuerpo físico que recibe su forma por las leyes de la genética. Ese cuerpo será el portador de un espíritu que reanuda una vida anterior con una nueva apariencia. Entre ambos se encuentra el alma que vive su vida propia cerrada en sí con sus simpatías y antipatías, sus ansias y deseos, y también con su pensar. Como alma sensible recibe las impresiones del mundo exterior, transmiéndolas al espíritu con el fin de que en él den frutos permanentes. Tiene, como así decirlo, el papel de intermediario y su misión está cumplida si satisface ese papel. El cuerpo le produce las impresiones y ella las transforma en sensaciones, las guarda en la memoria como representaciones y se las transmite al espíritu para que en él permanezcan. El alma realmente es aquello por lo que la vida terrenal le pertenece al hombre. Con el cuerpo forma parte de la especie humana física. Por medio de él es un *miembro* de esta especie. Con el espíritu el hombre vive en un mundo superior. El alma establece temporalmente la unión entre ambos mundos.

Teosofía, reencarnación del espíritu y destino, GA 9

Por ello el sueño es un símil útil para la muerte, porque durante el sueño el hombre se retira del escenario en el que el destino le

espera. Mientras uno duerme los acontecimientos prosiguen en ese escenario. Pero durante un tiempo uno no puede intervenir en ellos. Sin embargo, en el nuevo día nuestra vida depende de los efectos producidos por las acciones realizadas el día anterior. Nuestra personalidad realmente se encarna cada mañana de nuevo en el mundo de nuestras acciones. Lo que durante la noche estaba separado de nosotros, durante el día nos envuelve.

Teosofía, reencarnación del espíritu y destino, GA 9

Cada adormecerse constituye una pregunta, una pregunta inconsciente al mundo espiritual, cada despertar supone una respuesta inconsciente desde el mundo espiritual. Con nuestro subconsciente nos encontramos continuamente en correspondencia con el mundo espiritual, al buscar en él las respuestas respecto a lo que interiormente realmente somos como hombres.

De la conferencia dada en Dornach, 12 de noviembre 1921, GA 208

Antroposofía como Cosmosofía

Así elaboramos toda la vida que transcurre durante el estado de vigilia, desde el despertar hasta que nos quedamos dormidos. Todo lo que experimentamos durante el día, lo elaboramos durante la noche, transformándolo de alguna manera en necesarias lecciones para la vida hasta más allá de la muerte, hasta la encarnación siguiente. Al sumirnos en el sueño, nos convertimos en los propios elaboradores proféticos de nuestra vida. Esa vida durante el sueño es profundamente enigmática, ya que está mucho más íntimamente relacionada con nuestras vivencias que nuestra conciencia exterior. Lo elaboramos todo desde el punto de vista de su fecundidad para nuestra siguiente

vida. Al haber comprendido esto, nuestro trabajo durante el sueño consiste en saber lo que podemos hacer de nosotros. Si nuestra alma se vuelve más energética y poderosa o si tenemos que hacernos reproches, las vivencias experimentadas de este modo las elaboramos de tal manera que se vuelvan fructíferas para nuestra vida. Así comprenderán, mis queridos amigos, que la vida entre el dormir y el despertar es de suma importancia y que tiene una repercusión muy profunda en lo que constituye el enigma del hombre.

De la conferencia dada en Berlín, 16 de noviembre 1915 GA 157b

La formación del destino y la vida post-mortem

El sueño del adulto y el mundo de los Ángeles

Todo el día hemos vivido con la conciencia despierta; ahora estamos dormidos. Eso quiere decir que durante el sueño nuestros cuerpos físico y etéreo solo dependen de sí mismos y que sus efectos son los mismos que los del mundo mineral y vegetal. Sin embargo, durante todo el día hemos estado pensando, durante todo el día han pasado representaciones por nuestro ser que en nuestros cuerpos físico y etéreo han dejado sus huellas. Por la mañana no nos acordaríamos de las experiencias hechas en nuestra existencia terrenal si no subsistieran las huellas de impresiones producidas y que emergen en la memoria. Esas huellas están dentro de lo que durante la noche permanece en el lecho y de lo que el hombre se ha alejado. Es sobre todo en el cuerpo etéreo donde ocurre algo muy particular: el resonar, respirar, *revibrar* y *reondular* de lo que el hombre ha estado pensando desde la mañana hasta la noche mientras estaba despierto.

Fijémonos en los que en una determinada zona de la tierra están durmiendo, - en principio teniendo en cuenta únicamente los

cuerpos etéreos-: lo que teje y vive en esos cuerpos etéreos como resonancia de todo lo que esos hombres dormidos en una zona de la tierra han estado pensando. Son las imágenes de lo que durante las horas diurnas ha sucedido en la tierra.

Y aquellos seres flotando arriba y abajo se ocupan durante nuestras horas de sueño de lo que como huellas subsiste en nuestro cuerpo etéreo. Es lo que se convierte en su mundo. Se convierte en su mundo constituido por la experiencia que están haciendo. Y nosotros comprendemos con profunda devoción el hecho de que hemos abandonado nuestro cuerpo en el lecho – ahí está. En su interior lleva las huellas de la vida diurna. En ese campo están los frutos de tu vida pensante del día. Es el campo al que entran los seres de la tercera jerarquía, los Ángeles , Arcángeles y Arcai. Mientras tú estás fuera de tus cuerpos físico y etéreo, ellos vivencian dentro de él lo que los hombres han vivenciado en sus representaciones durante sus horas despiertas.

Contemplamos con profunda devoción alguna de esas zonas de la tierra en la que los cuerpos humanos se encuentran abandonados durante el sueño y donde los Ángeles , Arcángeles y Arcai se dirigen hacia lo que tiene lugar como resonancia de la vida diurna. Vemos una maravillosa vida desarrollándose ante nosotros; una vida que transcurre entre las entidades de la tercera jerarquía y las huellas que hemos dejado de nuestra vida pensante. Contemplamos ese campo y percibimos cómo estamos colocados como hombres en el cosmos espiritual: dándoles trabajo a los ángeles para nuestras horas de sueño mientras estamos despiertos. Efectivamente es así que mientras estamos despiertos les damos trabajo a los ángeles para nuestras horas de sueño.

Y ahora es cuando comprendemos algo respecto a nuestro mundo de pensamientos. Comprendemos que esos pensamientos que nos pasan por la cabeza contienen los frutos que introducimos en nuestros propios cuerpos físico y etéreo y que los ángeles recogen

durante el periodo nocturno para transportarlos al cosmos e incorporarlos al acontecer universal.

Y comprendemos algo más. Mientras observamos que las entidades de la tercera jerarquía, los Ángeles , Arcángeles y Arcaí salen flotando de las entidades de la segunda jerarquía y de su actuar, nos damos cuenta de que detrás de ese tejer aparecen unos seres de especial majestuosidad y grandeza para acompañar los actos de la segunda jerarquía. Contemplamos la formación de las entidades de la segunda jerarquía, pero vemos que como desde atrás algo distinto se va introduciendo en ese tejer y vivir de la segunda jerarquía, y pronto nos percatamos de cómo lo hace, entrando en parte de manera fulminante en el tejer y vivir de la segunda jerarquía. El impacto llega incluso hasta el lado oculto de la tierra y tiene que ver no con lo que permanece postrado en el lecho, sino con lo que ha salido de nuestra organización del yo y del cuerpo astral. Contemplamos ese campo y comprendemos nuestra situación como hombres dentro del cosmos espiritual. Comprendemos que mientras estamos despiertos les damos trabajo a los ángeles para nuestras horas de sueño. Es así, mientras estamos despiertos les damos trabajo a los ángeles para nuestras horas de sueño.

Y ahora es cuando comprendemos algo relacionado con nuestro mundo de pensamientos. Es lo siguiente: los pensamientos que te pasan por la cabeza contienen los frutos que integras en tus propios cuerpos físico y etéreo y que los ángeles recogen por la noche con el fin de llevarlos al universo e incorporarlos a los procesos cósmicos. Y como aquello que permanece postrado en el lecho se puede contemplar como si fuera un campo en el que los Ángeles, Arcángeles y Arcaí recogen el fruto de nuestros pensamientos diurnos para incorporarlo a los procesos cósmicos, así también podemos observar cómo los seres de la segunda jerarquía, los Exusiai, Dynamis y Kyriotetes junto con los de la primera, los Serafines, Querubines y Tronos se ocupan de nuestro cuerpo astral y nuestro Yo.

El iniciado, en su rememoración matinal dice: ahí es donde he vivido con mi Yo y mi cuerpo astral desde que me quedé dormido hasta que me he despertado. Me sentí como entretejido, como integrado en el obrar conjunto de los Serafines, Querubines, Tronos y los Kiriotes, Dynamis y Exusiae. Me encuentro dentro y desde allí contemplo mis cuerpos físico y etéreo y encima veo la actividad tejedora de las entidades de la tercera jerarquía, los Ángeles, Arcángeles y Arcaí, que cuidan el fruto de mis pensamientos. Sé que estoy en unión con las entidades de la primera y segunda jerarquía y encima del cuerpo que he abandonado contemplo en poderosas nubes espirituales el tejer y obrar de la tercera jerarquía.

Conferencia dada en Dornach, 27 de junio de 1924, GA 236

Consideraciones esotéricas de las relaciones kármicas, tomo II

Segunda Parte

Citas acerca del sueño del niño

Nos encontramos aquí con una notable diferencia existente entre el sueño del niño y el del adulto. El niño percibe el mundo de otra manera que el adulto y su relación con el mundo circundante es otra. También lleva las impresiones de otra manera al sueño y su relación con el mundo espiritual es totalmente distinta. La comprensión de esta situación puede llevar a una nueva actitud pedagógica.

Los niños aprenden a dormir

Llama la atención el hecho de que el niño, al comienzo de su existencia, no es capaz de llevar a cabo la correcta alternancia entre el sueño y la vigilia propia del ser humano; un hecho que, desde el punto de vista espiritual, parece estar en contradicción con el orden universal exterior. Visto desde fuera, por supuesto que se puede decir: el niño duerme muy bien; duerme mucho más que los mayores; entra en la vida dormido. – Sin embargo, aún no domina lo que interiormente constituye la base del sueño y la vigilia. El niño tiene muchas vivencias en el plano físico. Utiliza sus miembros, come, bebe y respira. Sin embargo, sus múltiples actividades en el plano físico, la alternancia entre sueño y vigilia, todo lo que experimenta en el plano físico – lo que ve con los ojos, lo que oye con los oídos, lo que hace con sus manitas, cómo mueve las piernitas – todo eso que vivencia en el plano físico no es capaz de llevarlo al mundo espiritual, elaborarlo allí y volver a traer al plano físico el resultado de ese trabajo. Su sueño se caracteriza precisamente por ser distinto al de los adultos. En el sueño del adulto se elabora preferentemente lo que el hombre experimenta entre el despertar y el dormirse. El niño aún no es capaz de llevar al sueño lo que experimenta entre el despertar y

el quedarse dormido y por eso mientras duerme entra en el orden cósmico de tal manera que no trae sus experiencias hechas en el mundo físico. Es lo que tiene que aprender mediante la educación correcta: llevar, durante el sueño, las experiencias hechas en el plano físico a la actividad del espíritu anímico o del alma espiritual. Como maestros o educadores, al niño no le podemos enseñar nada relacionado con el mundo superior, puesto que sus contenidos le entran en el intervalo entre el dormir y el despertar. Solo podemos aprovechar el tiempo que el hombre pasa en el plano físico de tal manera que poco a poco esté en condiciones de llevar al mundo espiritual lo que hacemos con él y que debido a esa aportación pueda retornar al mundo físico con la fuerza que le proporciona el mundo espiritual, con el fin de que sea un verdadero ser humano en el plano físico.

De la conferencia dada en Dornach, 19 de agosto de 1919, GA 293

El estudio del ser humano

Los efectos del sueño en el niño pequeño

Se puede observar también que el niño duerme de otra manera que la persona en la que se va a convertir después de la segunda dentición. Aunque la diferencia no es tan evidente, sí que existe. Pues hasta los siete años el niño no puede enviar con la misma fuerza a su estado de sueño – al estado propio del alma entre el dormir y el despertar – lo que como fuerzas anímicas le envía más tarde. Pues esas fuerzas aún están ocupadas con lo físico, es decir con el organismo del cuerpo. Por ello, el niño aún no envía al estado de sueño conceptos de nítidos contornos. Aún envía al estado de sueño conceptos de contornos poco nítidos, representaciones poco contorneadas. Pero esas representaciones menos contorneadas tienen la particularidad de abarcar la realidad anímico-espiritual mejor que los conceptos de contornos precisos.

Eso es importante: cuanto más contorneados sean nuestros conceptos durante la vigilia, menos enviamos al estado de sueño para poder captar allí las realidades. Es por eso por lo que en muchos casos el niño se traiga del sueño un determinado conocimiento de la realidad espiritual. Eso termina en la misma medida en que en la segunda dentición se liberen las fuerzas caracterizadas y aparezcan conceptos bien contorneados que tienen su repercusión en el sueño. Los conceptos de contornos precisos empañan la mirada a las realidades espirituales entre las cuales vivimos desde que nos dormimos hasta que nos despertamos.

Lo dicho puede comprobarse a través de la contemplación suprasensible en cuanto ésta desarrolle la fuerza a menudo caracterizada; caracterizada también en mis obras “Ciencia Oculta” y “¿Cómo se alcanza el conocimiento de los mundos superiores?”. Cuando la contemplación suprasensible se convierta en fuerza imaginativa, es decir cuando aparezcan imágenes de las que sabemos que se basan en realidades espirituales, es cuando poco a poco llegamos a ver aquellas realidades espirituales en cuyo centro nos encontramos durante el sueño y entonces podemos comprender la diferencia existente entre el niño dormido antes y después de los siete años. Entonces podemos ver que en cierta manera se emaña la visión de aquello que en la imaginación, hasta cierto grado, vuelve a presentarse con toda claridad, la contemplación de las realidades espirituales en cuyo centro nos encontramos entre el dormir y el despertar.

Conferencia dada en Dornach, 7 de agosto de 1921, GA 206

Evolución humana, alma y espíritu cósmicos

En el primer periodo de su vida, siendo un niño muy pequeño, el hombre entra dormido en la vida terrenal. No se puede uno referir solo al tiempo en que el niño esté completamente dormido, de tal

manera que se vea también desde fuera que está durmiendo, sino que en realidad hay que referirse a todo el periodo que con la conciencia normal no se recuerda. A la observación exterior puede dar la impresión de que el niño está despierto; lo que sucede en la conciencia, sin embargo, se desarrolla de tal manera que más tarde no se recuerda. Y todo lo que el niño experimenta sin que más tarde se acuerde de ello es el periodo en que el hombre entra en la vida terrenal durmiendo.

Sin embargo, ¿cuántas cosas se desarrollan en ese estado de sueño al comienzo de la vida terrenal del hombre? Son sobre todo tres las cosas que debemos tener en cuenta si queremos comprender los efectos de lo que el hombre trae de su existencia preterrenal, entretejiéndolo en su existencia física de manera oscura para él, oscura como el sueño. Son tres las cosas que el hombre tiene que aprender de manera distinta a la de los animales ...Lo primero es aprender a andar. El hombre entra en el mundo terrenal como un ser que no sabe andar, que primero tiene que adquirir esta capacidad. En segundo lugar, el hombre tiene que adquirir la capacidad de hablar y la tercera es el pensar.

Conferencia dada en Berna, 6 de abril de 1923, GA 224

El alma humana en su relación con las individualidades divino-espirituales

Es solo en los primerísimos años de la infancia , hasta que el niño llega a tener uso de razón, hasta la época a la que podemos retroceder con la memoria, que el sueño aparece en el cuerpo infantil como brotando y prosperando. Pero muy pronto, al poco tiempo de entrar en la vida y perceptible al vidente, comienza el lento morir del cuerpo físico; la muerte solo constituye el último acto de ese morir. Lo que ocurre es que I sueño sirve para compensar las fuerzas gastadas. Pero esa compensación es

incompleta; el resto siempre constituye una pequeña parte de la causa de muerte.

Conferencia dada en Tubinga, 16.02.1913, GA 140

Investigaciones ocultas acerca de la vida entre la muerte y un nuevo nacimiento

Los Ángeles en el sueño del niño

Hasta los siete años, lo que como resonancia existe en el alma infantil desde que se queda dormida hasta el despertar, depende en alto grado del entorno humano. En el alma infantil resuena desde que se duerme hasta que se despierta lo que como manifestación anímica, volitiva y mental se expresa en las palabras pronunciadas por el padre, la madre y el resto de su entorno y que son escuchas por el niño. El alma infantil está completamente entregado a lo que los corazones, a lo que las almas del entorno humano expresan mediante sus palabras. Los sentimientos experimentados por el niño se relacionan de una manera mucho más íntima con el habla de los mayores; los sentimientos, los impulsos volitivos y los pensamientos se relacionan de manera mucho más íntima con los sonidos. Pues el niño está totalmente entregado a todas las vivencias de su entorno.

Ya no es tanto el caso en la segunda época de la vida humana, desde los siete hasta los catorce años; aunque en gran medida sigue siendo así. Pero con la pubertad, hacia los catorce años, comienza algo muy particular: a partir de entonces, lo que resuena en el alma dormida procedente de las palabras, quiere, por su propia naturaleza, establecer una relación con el mundo espiritual.

Es algo realmente notable. Podría decirse que hasta los siete años el niño, incluso durante el sueño, quiere comunicarse con lo que oye en las palabras pronunciadas por las personas de su entorno; en cierta manera también desde los siete hasta los catorce años, solo que se centra más bien en la vida anímica del entorno, mientras que hasta los siete años se centra más en los aspectos externos de la vida. Pero después de los catorce años, después de la pubertad, comienza para el alma dormida del hombre la necesidad de comunicarse con el mundo espiritual respecto a lo que sigue estando presente durante el sueño como resonancia del habla. Como ya hemos dicho, se trata de un hecho realmente notable. En la vida normal los hombres no son conscientes de ello, pero durante el sueño aparece la necesidad de que en la vida anímica resuene el habla de la vida terrenal de tal manera que esa resonancia de la vida hablada le sea agradable al mundo de los arcángeles.

Así, puede realmente afirmarse que el hombre tiene la necesidad de comunicarse con el mundo de los arcángeles a través de aquello que durante el estado de sueño le queda como resonancia del habla terrenal exterior.

Conferencia dada en Dornach, 11 de marzo de 1923, GA 222

El impulso del acontecer histórico-universal

Es maravilloso observar cómo los niños, hasta el momento en que son afectados por el materialismo, se acercan durante el sueño como volando hacia sus ángeles, cómo se unen durante el sueño con los ángeles. Así, podemos afirmar que durante el sueño buscamos aquellos mundos de los que procedemos, con el fin de aprender aquí el pensar como hombres entre hombres; pero eso solo es posible por el idealismo, por la espiritualización del mundo de las ideas.

Conferencia dada en Praga, 28 de abril de 1923, GA 224

El alma humana en su relación con las individualidades divino-espirituales

Lo que durante la vigilia está presente en el hombre como fuerzas y que desde la voluntad produce los movimientos es lo durante el sueño cuidan los seres pertenecientes a la jerarquía de los Arcai.

Al llegar a comprender esa situación, al ver que entre el dormir y el despertar, los seres de la siguiente jerarquía por encima del hombre, los Ángeles, Arcángeles, Arcai, se acercan al Yo y al cuerpo astral y, en realidad, al ser humano entero, comprendemos también lo que ocurre en el niño pequeño al aprender las tres actividades del andar, hablar y pensar. Al entrar el niño en la dinámica de la vida, en el andar y agarrar, llegamos a ver que son los Arcai los que traen lo aprendido por el hombre entre la muerte y el nuevo nacimiento en su relación con los seres anímico-espirituales, y que como reflejo se manifiesta en el andar del niño. El movimiento puramente espiritual desarrollado entre seres anímico-espirituales durante la muerte y un nuevo nacimiento, los Arcai lo plasman en una imagen cuando el niño aprende a andar.

Los Arcángeles traen aquello que el hombre experimenta entre la muerte y el nuevo nacimiento en la revelación, plasmándose su actuación en el aprendizaje del habla. Los Ángeles traen las fuerzas desarrolladas por el hombre al componerse su cuerpo etéreo a partir de la sustancia etérea de todo el universo. Son ellos los que traen esas fuerzas, plasmando su reflejo en los órganos del pensar formados plásticamente de tal manera que, a partir del habla, el niño aprenda a pensar.

Conferencia dada en Oslo, 18 de mayo de 1923, GA 226

El ser humano y su destino. La evolución del mundo

La formación del destino durante el sueño

Durante la vigilia ordinaria, nuestros pensamientos se refieren en general a las cosas del mundo exterior. Estas permanecen en nuestra memoria, constituyendo el contenido común de nuestra vida anímica. Sin embargo, no constituyen más que la superficie de nuestra vida anímica. Detrás de ese nivel del pensar se encuentra una vida anímica mucho más profunda. Durante la vigilia, lo que experimentamos como nuestro pensar lo experimentamos en el cuerpo etéreo, en el cuerpo de las fuerzas formativas. Pero lo que ocurre detrás, en el cuerpo astral y en el Yo, solo puede experimentarse al penetrar conscientemente en los sucesos a los que el Yo y el cuerpo astral están sometidos al estar separados de los cuerpos físico y etéreo durante el sueño. En esos momentos se va preparando el karma del futuro. Ese hecho no se nos revela durante el día por los pensamientos externos que se encuentran en el cuerpo etéreo. Pero en las profundidades del alma se está entrelazando, también durante el día, con lo que se encuentra en la voluntad inconsciente y dormida como el karma del pasado. De esa manera se puede señalar con mucha precisión el karma del hombre.

Pero existe la siguiente particularidad. Para la observación kármica es especialmente interesante el periodo de la primera infancia del hombre. Las decisiones del niño nos parecen completamente aleatorias, pero no lo son. Pues las decisiones volitivas del niño imitan lo que hay en su entorno. Ya hice referencia al hecho de que el niño es en su totalidad un órgano sensorio, percibiendo interiormente cada gesto, cada movimiento de las personas de su entorno. Cada gesto, cada movimiento, sin embargo, lo percibe con su significado moral, de modo que en un padre colérico el niño tiene la percepción de la inmoralidad que puede acompañar a la ira. El niño percibe en los gestos más sutiles de su entorno los pensamientos de las personas. Por ello, no deberíamos permitirnos nunca tener pensamientos impuros e inmorales en presencia de un niño, diciendo: mentalmente nos lo podemos permitir, porque el niño no se entera. – No es verdad, especialmente en los primeros años. El niño es un buen observador e imitador de su entorno. Lo llamativo, lo eminentemente interesante, sin embargo, es que el niño no imita todo, sino que hace una selección; y la hace de una manera realmente complicada.

Imagínense que en el entorno del niño vive, por ejemplo, un padre irreflexivo e iracundo que hace toda una serie de cosas que, bien miradas, no son correctas. El niño, al ser enteramente órgano sensorio, tiene que asimilar todas esas cosas, igual que el ojo, que tampoco puede defenderse, tiene que ver lo que hay en su entorno. Sin embargo, el niño solo asimila las cosas mientras está despierto. Luego se queda dormido. Los niños duermen mucho. Y entonces, estando dormido, el niño hace una selección. Lo que quiere asimilar, lo envía desde el alma a su cuerpo. Lo que no quiere asimilar lo expulsa durante el sueño al mundo etéreo, de modo que el niño solo asimila en su corporalidad aquello para lo que está predestinado por su karma. La influencia del destino queda especialmente patente en los primeros años de la infancia.

La duración del sueño

Hay personas a las que les cuesta enlazar una palabra con la otra. Al encontrar una persona así, retrocediendo a su infancia, descubrimos que sus educadores o sus padres le dejaron dormir demasiado tiempo durante la época en que se está desarrollando el andar. Pero supongamos que el niño duerme demasiado poco tiempo, es decir que no se procura que el niño duerma el suficiente tiempo necesario para los niños. Lo extraño que ocurre entonces en el interior es que el niño no domina por completo sus piernas. En lugar de andar, bambolea. En lugar de dominar la sucesión de las palabras con el alma, las palabras se le pierden; las frases se descomponen. No es lo mismo que no encontrar las palabras; en ese caso hay demasiada fuerza, por lo que no se llega a la palabra siguiente. En el caso al que me estoy refiriendo hay demasiado poca fuerza; la palabra siguiente no se encuentra en la corriente continua del alma, sino que se espera tratando de atraparla. Llevada esa circunstancia al extremo se expresa en una manera tartamudeante de hablar. Si en una persona se encuentra la disposición al tartamudeo, especialmente a los veinte o los treinta años, uno puede estar seguro de que de niño en la época en que estaba aprendiendo a hablar no pudo dormir lo suficiente.

Conferencia dada en Oslo, 19 de mayo de 1923, GA 226

El Ser Humano y su Destino

La santidad del sueño

Y finalmente quisiera hacer hincapié en un pensamiento, un sentimiento que sirva de ayuda para el alma: por desgracia, hoy en día en nuestra moderna vida materialista, a mucha gente le resulta difícil sentir algo que atenúa la triste época de pruebas, pero que no solo debería ser atenuada – lo cual es difícil si el materialismo continúa con tanta fuerza como ahora –, sino que

debería ser potenciada mucho y cada vez más. En nuestra época materialista, a mucha gente le resulta extraordinariamente difícil sentir lo que quisiera llamar “la santidad del sueño”. Constatamos un fenómeno cultural de largo alcance al darnos cuenta, con la suficiente sensibilidad, de que la inteligencia reinante en la humanidad carece de todo respeto por la santidad del sueño. No pretendemos criticar estas cosas, tampoco se mencionan en el sentido de que llevan a un ascetismo irrealizable. Tenemos que vivir con el mundo, pero tenemos que vivir con él reconociéndolo. ¡Cuánta gente que dedica las últimas horas del día a asuntos puramente materialistas, se entrega luego al sueño sin desarrollar la sensación – porque las convicciones materialistas se lo impiden – de que el sueño nos une al mundo espiritual, el sueño nos transporta al mundo espiritual! Poco a poco los hombres deberían por lo menos desarrollar alguna sensibilidad al decir: me voy a dormir; hasta el despertar mi alma estará en el mundo espiritual. Allí se encontrará con el guía de mi vida terrenal, presente en el mundo espiritual, flotando alrededor de mi cabeza; allí se encontrará con el genio. Y al despertarme habré tenido el encuentro con el genio. Las alas de mi genio habrán tocado mi alma.

Conferencia dada en Berlín, 20 de febrero de 1917, GA 175

Las bases para el conocimiento del Misterio del Gólgota

La relación del niño con el mundo espiritual

El hombre trabaja en sí mismo a partir de una sabiduría que no se encuentra *en él*. Esta sabiduría es más poderosa y abarcadora que toda la posterior sabiduría consciente. La sabiduría superior va oscureciéndose en el alma cambiándola por la conciencia. Desde el mundo espiritual se producen sus efectos en lo más profundo de la corporalidad, de modo que es por ella que el hombre forma su cerebro a partir del espíritu. No en vano se dice que incluso el

más sabio puede aprender de un niño. Pues lo que trabaja en el niño es la sabiduría que luego, más tarde, no entra en la conciencia y mediante la cual el hombre tiene algo así como una “comunicación telefónica” con los seres espirituales, en cuyo mundo se encuentra entre la muerte y un nuevo nacimiento. Algo de ese mundo entra todavía en el aura infantil y allí el hombre, como ser individual, se encuentra directamente sometido a la dirección del mundo espiritual *entero*, al que pertenece. Las fuerzas espirituales provenientes de ese mundo aún entran en el niño. Pero dejan de hacerlo en el momento al que se llega con la memoria. Esas fuerzas son las que capacitan al hombre de establecer una determinada relación con la gravedad. Son también las que forman la laringe y el cerebro de tal manera que sirva de instrumento vivo para la expresión de pensamientos, sentimientos y actos de voluntad.

La dirección espiritual del ser humano y la Humanidad, capítulo 1,
GA 15

Traducido al español por Almut Rubow