

# Consideremos la noche

por Florian Osswald

---

## 1ª PARTE

---

Me gustaría presentarles un breve ejercicio basado en la conferencia que Rudolf Steiner pronunció el 10 de octubre de 1918. Se trata de hacer una especie de ejercicio de retrospectiva que incluye los pasos siguientes: por la mañana, justo después de despertarte, tómate un momento y haz una pequeña pausa para repasar brevemente la mañana, la noche y el atardecer. Imagínate a ti mismo yendo atrás en el tiempo hasta el momento en el que te despertaste. Tal vez te puedes ver vistiéndote, lavándote los dientes, haciendo la cama o abriendo la ventana. Da otro paso más hacia atrás. Ahora llegas a una especie de umbral. Y sigue yendo hacia atrás, "hacia la noche", como si dijéramos. Tal vez recuerdes un sueño. Habitualmente no tenemos ningún recuerdo de cómo hemos dormido; ocurre de forma inconsciente. Sigue yendo hacia atrás hasta que llegues al momento en el que te dormiste. ¿Cuáles fueron tus últimos pensamientos? Sigue yendo marcha atrás unos momentos más, hasta el atardecer, y detén el ejercicio.

## *Imagen*

Este pequeño ejercicio, que no debe tomarnos demasiado tiempo, esconde algunos tesoros que ahora me gustaría comentar.

## **Dormirse y despertarse**

Tanto el momento de dormirse como el de despertar son momentos en los que se cruza un "umbral de conciencia". Para un adulto, parece que es un umbral bastante insignificante. Normalmente no le prestamos demasiada atención, pero las personas que tienen hijos saben de la importancia de estos momentos. Los padres leen cuentos a sus hijos antes de acostarse o escuchan pacientemente cuando sus hijos les cuentan su día. Por la mañana, los padres despiertan a sus hijos dulcemente; tal vez les cantan un poquitín. Sin embargo, cuando crecemos nos volvemos más descuidados y no desarrollamos ni rituales diurnos ni nocturnos para adultos. Por la noche, nos dejamos caer en la cama, muertos de sueño, y por la mañana el sonido de un despertador nos despierta salvajemente.

---

El ejercicio descrito anteriormente nos hace más conscientes de las transiciones, de lo consciente a lo inconsciente cuando nos dormimos y de lo inconsciente a lo consciente cuando despertamos. Y así, el tiempo entre una y otra cosa adquiere un significado distinto. Empezamos a entender que estos dos umbrales, que parecen separados por nuestro sueño, están conectados como orillas de un río. Por la noche, abandonamos la tierra firme de nuestra vida consciente e introducimos delicadamente nuestros pies en el río. Entramos en un nuevo elemento; tomamos consciencia del agua como un nuevo elemento. Nos damos cuenta de que podemos nadar en él y sentimos la incertidumbre de algo nuevo. Nos surgen nuevas preguntas: ¿Seré capaz de nadar bien? ¿Alcanzaré la otra orilla del río? ¿Cuán profundas son las aguas? Y como en cualquier otro ejercicio, tarde o temprano, la preparación se convierte en una cuestión importante.

## Preparación

Cuando empezamos un proyecto, nos preguntamos si nuestra preparación bastará. Cuán lejos nos aventuramos en territorio desconocido depende de la preparación. Muchas aventuras se abandonan prematuramente por falta de aguante o por una actitud equivocada. Este también es el caso de la investigación

espiritual. Mucha gente empieza a hacer ejercicios sin la preparación adecuada.

¿Cómo podemos crear las condiciones necesarias para que los ejercicios salgan bien?

¿Qué ocurre cuando nos dormimos?

Pasamos de la consciencia a la inconsciencia, algo parecido a la ejecución de un movimiento concreto. En movimiento, un impulso consciente se une a procesos inconscientes de nuestro cuerpo. Aquí, han demostrado ser útiles ejercicios que reflejan el proceso de desaparición de una decisión consciente en una actividad. Todo lo que refuerza la voluntad, que es ligeramente similar a dormirse, es beneficioso.

No obstante, cuando se trata de despertar, podemos pensar que lo que es cierto es lo contrario. Cuando nos levantamos, aparece o se hace aparecer; se lleva a la consciencia. Cualquier tipo de pensamiento es como un ligero proceso de despertar. Por eso, un enfoque consciente del pensamiento, intensificar el proceso de pensar, puede ser útil en esta área.

## Ejercicios y educación: *el lado nocturno del aprendizaje*

El impulso educativo de Steiner tiene muchas particularidades. Una de ellas es la importancia de olvidar. Cuando

analizamos el aprendizaje, normalmente nos centramos en memorizar y no prestamos atención a su hermano, el proceso de olvido. El último paso en un proceso de "adquisición—olvido—formación de memoria—recordar" indica el éxito o el fracaso y se puede medir. Sin embargo, el conocimiento adquirido será olvidado, desaparece, por así decirlo, por la noche, durante la cual crece algo que subsecuentemente se convierte en la base para el recuerdo. "Recordar", la etapa final, depende de una variedad de factores. La investigación pedagógica es muy consciente de ello y reconoce la parte inconsciente del proceso. En las últimas décadas, la investigación neurobiológica ha prestado una atención especial al papel del sueño y sus hallazgos son de gran interés. Jenkins y Dallenbach publicaron sus primeros descubrimientos en 1924<sup>2</sup>, y desde entonces la investigación en torno al papel del sueño ha continuado, como demuestran los estudios de Spitzer<sup>3</sup> y Nissen<sup>4</sup>.

El ejercicio propuesto anteriormente nos ayuda a desarrollar un enfoque individual acerca de cómo nos dormimos y nos despertamos y acerca de la noche. Por la noche, lo olvidamos todo, o, por decirlo de otra forma, no nos acordamos de lo que pasa mientras dormimos, no lo retenemos. Aun así, en nuestra memoria se producen

algunos cambios. Y aquí es donde empieza nuestra aventura porque muchas personas se dan cuenta de que su memoria realmente cambia durante la noche. Puede ocurrir que una persona ensaye una pieza musical o una poesía y que a la mañana siguiente se dé cuenta de que la recuerda mejor que la noche anterior. Algunas personas experimentan que por la mañana de golpe tienen una respuesta a una pregunta.

Si enfocamos el aprendizaje así, holísticamente, empezamos a plantearnos nuevas preguntas. ¿Cómo podemos tomar en consideración la noche al diseñar nuestras clases? ¿Cómo pueden nuestros alumnos digerir nuestras clases de forma saludable? ¿Alteran formas concretas de enseñar el sueño de nuestros alumnos? ¿De qué forma reaparece el contenido de una lección y cómo puede el alumno individualizarlo?

Además, las transiciones del sueño a la vigilia y de la vigilia al sueño son un misterio, pero estudiarlos solo requiere un poco más de esfuerzo. Van a ocurrir sea como sea, sólo les prestaremos algo más de atención si hacemos el ejercicio descrito más arriba. No hay que analizar directamente cualquier cosa que notemos, no hace falta "lograr" nada. No obstante, con una mayor consciencia plena estableceremos los fundamentos de una

experiencia que tiene el potencial de crecer poco a poco.

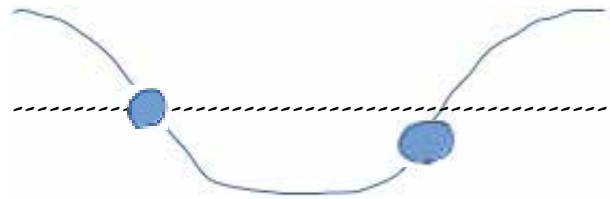
En la siguiente sección, exploraremos más aspectos de este ejercicio. ¡Disfruten del viaje de descubierta!

## 2ª PARTE

### Revisión

Vamos a continuar explorando una breve práctica que se basa en una conferencia de Rudolf Steiner del 10 de octubre de 1918.<sup>5</sup> Se trata de hacer una especie de ejercicio de retrospectiva que incluye los pasos siguientes: por la mañana, justo después de despertarte, tómate un momento y haz una pequeña pausa para repasar brevemente la mañana, la noche y el atardecer. Imagínate a ti mismo yendo atrás en el tiempo hasta el momento en el que te despertaste. Tal vez te puedes ver vistiéndote, lavándote los dientes, haciendo la cama o abriendo la ventana. Da otro paso más hacia atrás. Ahora llegas a una especie de umbral. Y sigue yendo hacia atrás, “hacia la noche”, como si dijéramos. Tal vez recuerdes un sueño. Habitualmente, no tenemos ningún recuerdo de cómo hemos dormido, ocurre de forma inconsciente. Sigue yendo hacia atrás hasta que llegues al momento en el que te dormiste. ¿Cuáles fueron tus últimos pensamientos? Sigue yendo

marcha atrás unos momentos más, hasta el atardecer, y detén el ejercicio.



En la primera parte del artículo, publicado en el Boletín Número 58, se analizaban los momentos de transición entre el momento de dormirse y el de despertar así como algunas ideas preliminares acerca del sueño, el “lado nocturno” de la consciencia.

En esta segunda parte consideraremos las conexiones entre esta práctica y el análisis de *El estudio del hombre como base de la pedagogía*.

### *Los fundamentos de la experiencia humana y conceptos vivientes*

*El estudio del hombre como base de la pedagogía*<sup>6</sup> es, como su título indica, la base de Steiner para la implementación real de su impulso pedagógico. Esta compilación de conferencias contiene una serie de retos para mucha gente. Un ejemplo de ello es la segunda conferencia de Steiner, en la que desarrolla un nuevo tipo de psicología que se puede experimentar y que toma en consideración la vida espiritual antes del nacimiento y después de la muerte.

Su punto de partida son los conceptos de “pensamiento” y “voluntad”. ¿Cómo podemos desarrollar una imagen clara de estos dos términos? En El estudio del hombre como base de la pedagogía Steiner caracteriza el pensamiento como algo que no tiene una existencia real, sino un carácter pictórico. Para nosotros, es una imagen de realidad. ¿Pero una imagen de qué? La respuesta de Steiner:

De esta forma, en la que la actividad que habéis emprendido en el mundo espiritual antes del nacimiento se refleja en vuestro cuerpo físico, experimentáis pensamiento pictórico.<sup>7</sup>

Así pues, ¿qué es la voluntad? *No es otra cosa que la semilla que hay dentro de nosotros de lo que será nuestra realidad de espíritu-alma tras la muerte.*<sup>8</sup>

Crear imágenes mentales, o pensamiento, es, por lo tanto, una representación de nuestra vida tras el nacimiento, lo que Steiner llama espíritu-pasado (*geistvergangen*). Es una imagen de algo que ya no existe. La volición o voluntad, por un lado, está retraída, parece una semilla, una realidad espíritu-alma de lo que será tras la muerte, algo que aún no es, algo que será. Steiner utiliza el término *geistzukünftig*, que podemos traducir de un modo aproximado como “espíritu-futuro”.

Estas cosas están conectadas de forma compleja y aquí sólo las podemos esbozar brevemente. Si quisiéramos entender mejor estas ideas, podríamos investigar los orígenes etimológicos de los términos “imagen mental” y “volición” y cómo ha evolucionado y cambiado el significado de los mismos. Dicha investigación puede arrojar mucha información pero difícilmente despierta un cambio interior auténtico y normalmente no proporciona experiencias conmovedoras. Sin embargo, a veces encontramos ayuda en lugares inesperados. El 10 de octubre de 1918, Steiner pronunció una conferencia en Zurich; ya en aquel entonces estaba explorando los fundamentos de una nueva psicología. En esa conferencia escogió una ruta diferente por la que acercarse a los conceptos gemelos de pensamiento y voluntad:

Hay dos momentos en nuestras vidas en los que una nueva psicología puede conectar inicialmente con y desde ella misma para volver a los conceptos de pensamiento, voluntad, etc; y ello vuelve a llenar esos dos conceptos de un significado verdadero.<sup>9</sup>

Los dos momentos a los que se refiere aquí son el momento de dormirse y el de despertar. Así pues, la práctica descrita más arriba puede contribuir a que entendamos el pensamiento y la voluntad

porque nos ayuda a experimentarlos y a practicarlos activamente. Muchas personas saben, porque lo experimentan, que las expectativas descritas en la segunda conferencia son, en efecto, altas. El propio Steiner lo confirma, pero también señala otra forma de enfocarlo:

Nadie puede entender realmente qué significa decir 'yo imagino', (lo que quiere decir: estoy creando un pensamiento en mi alma, a no ser que realmente capten el momento del despertar por observación (...)) ¿Qué ocurre realmente en nuestra alma cuando creamos un pensamiento? El poder que se despliega en tu alma cuando piensas es exactamente el mismo poder que necesitas, si bien a un grado superior, cuando te despiertas.<sup>10</sup>

Por otro lado, si observamos cómo nos dormimos, podemos aprender algo acerca de la voluntad.

¿Qué es lo que se transforma en el alma cuando nos dormimos? ¿Cuál es el efecto de retirarse de la realidad física y sumergirse en la realidad espiritual cuando nos dormimos? Es la transformación de la voluntad. (...) No podemos entender verdaderamente la volición si no la tomamos como la base del proceso de dormirnos.<sup>11</sup>

Aquí es donde empieza nuestro trabajo. Prestar regularmente atención a los momentos en los que nos dormimos y despertamos es la base a partir de la cual aumenta la comprensión y la noche adquiere más y más significado. ¿Dónde o en qué nos sumergimos cuando nos dormimos? ¿Por qué confiamos en nosotros por la noche? Los animales del trópico realmente no duermen pero en las zonas septentrionales del mundo, la hibernación es crucial para la supervivencia.

El sueño humano es un evento excepcional, Steiner lo destaca en su primera conferencia de El estudio del hombre como base de la pedagogía. Una de las primeras tareas de los padres es ayudar a sus hijos a encontrar el ritmo correcto de sueño y vigilia.

Tienes una oportunidad de observar por ti mismo cómo la práctica descrita anteriormente influye en tu ritmo de sueño y despertar, cómo tu atención plena tiene un efecto en tu experiencia nocturna.

El poeta español Juan Ramon Jimenez capturó el efecto de la noche con sus propias y lindas palabras:

*Tira la piedra de hoy,  
olvida y duerme. Si es luz,  
mañana la encontrarás  
ante la aurora, hecha sol.*



De entrada parece un enigma. ¿Qué ocurre mientras dormimos? ¿Qué elementos de la noche permanecen en nosotros? Por la mañana, ¿nos sentimos refrescados y llenos de ideas o tenemos dolor de cabeza y nos sentimos vacíos? ¿Qué se despierta en nosotros cuando despertamos? ¿Y cuál es su relación con lo que nos hemos llevado con nosotros a la noche? ¿Qué ha sido de los gérmenes del día anterior?

Espero que este artículo ayude a enfocar los pasajes citados de la segunda conferencia desde un ángulo distinto.

## NOTAS

- 1 Steiner, R. Zurich, 10 October 1918, GA 73.
- 2 Jenkins, J.C. & Dallenbach, K.M. (1924) "Obliviscence during sleep and waking." *American Journal of Psychology*, 35, pp. 605–612.
- 3 Spitzer, M. (2007) *Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.
- 4 Nissen, C. "Sleep recalibrates homeostatic and associative synaptic plasticity in the human cortex." *Nature Communications* 7, Article number: 12455. August 2016.
- 5 Steiner, R. *Der geisteswissenschaftliche Aufbau der Seelenforschung von deren Grundlagen bis zu den lebenswichtigen Grenzfragen des Menschendaseins*. Zurich, 10 de octubre de 1919, GA 73 (Traducción no disponible en español).
- 6 Steiner, R. (2000) *El estudio del hombre como base de la pedagogía*. Editorial Rudolf Steiner.
- 7 Ibid., pág. 51 de la versión en inglés.
- 8 Ibid., pág. 52 de la versión en inglés.
- 9 Véase nota número 1, pág. 258.
- 10 Véase nota número 1, pág. 266.
- 11 Véase nota número 1, pág. 269.