

Antroposofía para la vida

A continuación, presentamos una serie de los temas que se tratarán en el taller de Antroposofía para la vida.

La idea es que cada encuentro comience con un cierto contenido teórico que introduzca el tema de esa sesión, y que el resto del tiempo sea participativo, dinámico y práctico con ejercicios concretos. En ocasiones habrá subgrupos en parejas para profundizar y fomentar el encuentro con los compañeros. Y también, para los más aplicados, propondremos según la temática alguna tarea específica para continuar con el trabajo entre sesión y sesión.

Se trata de poder ir encontrando, desde la riqueza que ofrece la Antroposofía, la respuesta propia a las eternas preguntas de la humanidad:

¿QUIÉN SOY?

¿DE DÓNDE VENGO

¿A DÓNDE VOY

Y, sobre todo ¿QUÉ HAGO MIENTRAS ESTOY AQUÍ?

LOS TEMAS ESCOGIDOS PARA TRABAJAR

- **Imagen del hombre antroposófica**
 - Consecuencias para la vida de esta **cosmovisión**
 - El **cuerpo** con sus cuatro elementos constituyentes
 - Trabajar y describir los **sentidos**
 - Los cinco convencionales
 - La ampliación antroposófica hasta doce
 - Otra ampliación más
 - El **alma**
 - Que se entiende en la ciencia espiritual por alma. Diferencias con el Espíritu
 - Ejercicios anímicos
 - Maneras de expresarse el alma
 - Las emociones y sentimientos
 - Caracterización de las emociones básicas
 - Regulación emocional
 - El **espíritu**
 - Como alcanzar el conocimiento de los mundos espirituales
 - Ejercicios prácticos para conectar con el Yo superior

- **Observar y pensar** son los dos puntos de partida para toda aspiración espiritual (Filosofía de la libertad)

- Caracterización de ambos desde la perspectiva antroposófica
- Trabajar mediante ejercicios

La observación Goetheana “A quien observa atentamente, la naturaleza le revela sus secretos” (Goethe)

Aprender a separar el juicio y el concepto de la acción de observar

- Contemplar
- ¿Cómo pensamos?
- ¿Cómo esta manera de pensar afecta a nuestra vida?
- Llegar al pensar puro mediante ejercicios

- **Biografía** (En este taller no se trata de llevar a cabo un trabajo biográfico, dado que eso ya se realiza en el “Viaje biográfico”, pero si se tratarán algunos temas)

- Repaso por la vida con sus **leyes** biográficas
- El **karma**

Diferencias entra la visión antroposófica y otras visiones orientales

¿Qué implica en mi vida la creencia de la reencarnación?

- Los **temperamentos**

Características

Bondades y áreas de mejora

Su relación con los elementos

- Las **crisis vitales**

Identificarlas

Abordarlas

Aprender de ellas

- **Mundo oculto**

La Antroposofía tiene una parte esotérica importante. Esta parte oculta, no abierta a los sentidos corporales no es, ni puede ser, algo secreto o impenetrable y mucho menos prohibido, pero sí requiere de una serie de ejercicios y de trabajo meditativo para poder alcanzar una iniciación y abrir el ojo espiritual. Desde lo experiencial podremos ir afrontando como percibir más allá del ver

- Lo **Cristico**

- Implicaciones en mi vida de vivir la centralidad de lo crístico, lo solar

- Lo **suprasensible**

- Ejercicios de Imaginación, inspiración e intuición

- **Los sueños**
 - Compartir experiencialmente que pasa por la noche en el sueño.
 - Arquetipos en nuestros sueños
- **Contacto con mi ángel**
 - Rudolf Steiner dió muchas pautas y meditaciones concretas para poder entrar en contacto con el ángel
- **La creación del mundo**
 - ¿Y a mí en qué me afectan Adán y Eva?
 - La evolución
- **La vida tras la muerte**
 - Nadie ha descrito con tal profusión de detalles la vida entre la muerte y el próximo nacimiento como Steiner
 - Obviamente no lo trataremos experiencialmente 🤪, pero se pueden trabajar ejercicios de retrospectiva
 - ¿Cómo trabajar con los difuntos?
- **Astrosfía**

Mínima introducción a la astrosfía y sus implicaciones en la vida

 - De que los astros me marquen la vida a ser mi Yo quien elija la configuración en la que nacer
- **El arquetipo del siete**
 - Siete planetas
 - Siete caracteres
 - Siete órganos principales
 - Siete chakras
 - Sus relaciones entre ellos
 - Modelos para poder aprender
- **La antroposofía en el mundo**
 - Navegante de dos mundos
 - Cómo afrontar los grandes asuntos de nuestro tiempo (pandemias, geopolítica, políticas de salud, de genero, educativas) con un pie en la ciencia y otro en el espíritu
 - De la opinión a la búsqueda de la verdad

- Economía y sociedad
 - Nociones de triformación
 - El uso responsable del dinero

- En **devenir**

A lo largo de estas páginas se ha presentado un ambicioso programa para poder hacer de la Antroposofía algo vivo y con implicaciones prácticas. Pero, obviamente no puede ser un programa cerrado, se trata de que se puedan desarrollar habilidades para poder dejarse acompañar por la Antroposofía y que podamos hacerla vida...