

# **Medo e Coronavírus**

**por Rudolf Steiner, Henriette Dekkers, Gisela Wielki e David Tresemer.**

Este texto foi organizado por Henriette Dekkers, co-fundadora da Federação Internacional das Associações de Psicoterapia Antroposófica (IFAPA).

A correspondência de Henriette vem em três partes.

Segui com algo que a AAP (Associação de Psicologia Antroposófica da América do Norte) enviou a seus participantes.

Henriette me pediu para enviá-lo para a lista da IFAPA como uma maneira de permanecer forte juntos, quando à distância. (David Tresemer)

## **1. Rudolf Steiner escreveu:**

GA 312 Rudolf Steiner: [5 de maio de 1914]

"Quando você não consegue pensar em mais nada, além do medo das doenças que estão ocorrendo ao seu redor em uma epidemia, e ir dormir à noite com esses pensamentos de medo, depois, imagens e imaginações inconscientes - imbuídas de medo - são criadas na alma. E este é um bom canteiro no qual germes patogênicos podem se aninhar, prosperar e encontrar um terreno fértil agradável".

## **2. Comentário de Henriette Dekkers:**

Quando você considera que o medo é uma constrição da área central do ser humano físico, ou seja, da área do coração e pulmão, essa área do órgão acaba sendo um local particularmente sensível e vulnerável, onde as infecções pulmonares virais podem ocorrer. Coração e pulmões: a área psíquica do mundo sensorial, para a relação entre o mundo interior e o exterior. A área de reflexão, coordenação, compaixão, interesse e entusiasmo. São as contra-imagens eficazes do medo e da ansiedade.

Mas o medo (medo, estreito, opressivo) tornou-se um hábito em nosso tempo. Medo de desempenho, medo de demissão, medo de estrangeiros, medo da solidão, medo do clima, medo financeiro, medo político. Medo de que seu filho falhe ou se torne um jogador.

O medo pode se arrastar para qualquer coisa, para o nosso pensamento e reflexão, para a ação, o medo na vontade, o medo na vida emocional. O medo causa não apenas frio psicológico, mas também físico. Câibras no corpo e na alma, tensões e estresse surgem, também fisicamente. Causa hipoperfusão do sistema circulatório e declínio no sistema imunológico. O medo desperta todos os opostos.

É incrível como Rudolf Steiner conecta infecções virais e bacterianas a esses contrapoderes do coração e dos pulmões - 'idéias materialistas', como ele os chama -: mentiras, fofocas, hipocrisia suspeita. Estas são as contra-imagens das forças para as quais nossa área central é realmente destinada:

entusiasmo, calor, espanto, interesse, alinhamento, compaixão, coletividade - fé, esperança e amor. Por tudo isso, o calor físico também é desenvolvido, o sangue flui mais ativamente, mais oxigênio é transportado e o sistema imunológico se fortalece.

E isso tem um efeito curativo.

Henriette Dekkers, Haarlem 2020

### 3. Comentário de Gisela Wielki, Comunidade Cristã

Uma coroa é um círculo de luz em torno de um objeto.

A coroa mais magnífica do nosso universo é a coroa ao redor do sol. É uma coroa circular de fogo, com ocasionais crises intensas. Seus raios se estendem milhões de quilômetros ao espaço. Que corpo majestoso é o nosso sol, a fonte de luz e de vida.

Olhando para o coração, há também uma coroa. O músculo cardíaco tem seu próprio suprimento sanguíneo. Vem de uma coroa ou coroa de vasos sanguíneos que circundam o coração. Essa coroa pode estar com defeito e então se fala em doença cardíaca coronária.

E agora temos um vírus corona que desencadeou o pânico em todo o mundo. As fronteiras foram fechadas. As viagens aéreas foram parcialmente suspensas. Milhões de pessoas estão presas. Os vírus corona são nomeados pelos picos em forma de coroa na superfície do vírus. Eles geralmente causam infecções respiratórias superiores leves a moderadas, como o resfriado comum. Mas eles também podem causar doenças mais graves, como bronquite e pneumonia, que podem levar à morte.

Há algum tempo, pessoas de todo o mundo parecem ter caído sob o feitiço do medo. O medo entrou em nossas vidas como um vírus que se espalha rapidamente. Tornou-se uma coroa de trevas em todo o mundo.

Como os picos em forma de coroa do vírus corona, os picos escuros do medo separam as pessoas. O medo leva as pessoas ao isolamento. O medo se contrai e contrai o coração.

E o coração da humanidade não sofre de doença cardíaca coronária, de constrição e, portanto, de falta de suprimento de amor? Amor infeccioso, vida e riso estão dando lugar a infecções mortais da alma e do espírito. O mundo precisa de cura. Nós precisamos de cura.

Quando criança, eu costumava cantar: ‘O sol está no meu coração.’ Precisamos re-descobrir o ser solar em nossos corações, em nosso meio, para que Sua coroa possa abraçar nossa humanidade amedrontada e afastar a coroa fria e escura do medo, e para que possamos encontrar a coragem de tocar na alma de cada um, com o poder contagioso e curador do amor.

- Gisela Wielki, fevereiro de 2020

\*\*

Aqui está algo escrito **por David Tresemer**, enviado aos participantes dos seminários da AAP (América do Norte), que talvez possa ser útil.

Micróbios e seres humanos: nota sobre os vírus como força vital e como lidar  
9 de março de 2020

Caros amigos:

Atualmente, muitos anúncios fazem referência ao contágio do COVID-19 (que significa vírus de corona na versão de 2019) que ocorre em todo o mundo. Esta nota aborda 1.) a situação vista de um ponto de vista holístico, 2.) como recomendamos responder e 3.) uma nota final sobre o futuro.

1.) Micróbios. Vimos o surgimento de micróbios nos últimos tempos - significando um aumento na conscientização dos micróbios em nosso meio. Foi de Microbe Hunters (de Paul de Kruif em 1926), onde os cientistas procuraram o pequeno terrorista aqui e ali - até a estimativa de que cada corpo humano abriga dez trilhões de micróbios, todos úteis, exceto uma pequena fração de 1%. Cada centímetro quadrado de uma mão normal abriga seiscentos mil micróbios. Em todo corpo humano existe uma pluma microbiana mensurável que difere de indivíduo para indivíduo, como em uma impressão digital pessoal. Vivemos e prosperamos neste planeta em um mar de força vital que se expressa em parte como micróbios.

Do ponto de vista energético, os micróbios são uma expressão primitiva da força vital, única em nosso planeta. A força da vida em ação transforma, através de reações químicas (digestão e outras atividades), reprodução de sua forma e mudança de natureza própria (mutação). Mudança e transformação são características-chave da força vital, mostradas em todos os micróbios. Nós nos beneficiamos imensamente de sua atividade. O raro pirata é tratado nos sistemas de equilíbrio de outros micróbios - desde compostos e bons solos até os muitos terrenos do nosso corpo.

Ocasionalmente, uma forma de micróbio ignora os controles confiáveis normais. Então, nossas trocas normais de micróbios entre nosso meio ambiente e nosso corpo (respirando, abraçando, beijando, tocando o rosto de um ente querido, tocando nosso próprio rosto) ameaçam nossa saúde.

O destino humano é desenvolver forças do corpo etérico para poder viver com essas novas formas de vida - mas ainda não estamos lá. Portanto, devemos trabalhar no desenvolvimento de nossas forças em todos os quatro corpos, enquanto exercitamos precauções extraordinárias.

2.) O que fazer.

Quando uma nova forma de micróbio excede as muitas verificações e equilíbrios em nosso sistema, procuramos melhorar nosso sistema imunológico, através de nossos vários corpos -

- Corpo físico - via nutrição de suporte
- Etérico, ou corpo de vida ou corpo de energia - por meio de sequências de movimentos, incluindo a eurtímia, também se preocupam com a proximidade da eletrônica
- Corpo astral - nossos pensamentos e sentimentos - através da administração do medo, que é tão prejudicial, através do cultivo da equanimidade, positividade e abertura - tudo fácil de listar e desafiador de desenvolver. Quando sentimentos de medo e destruição surgem, isso mina todos os outros corpos.
- O sentido de "eu" - a força de escolher estar aqui neste planeta neste momento.

Cada corpo pode ser fortalecido. A StarHouse (Boulder) e a Associação de Psicologia Antroposófica, assim como muitos outros treinamentos, buscam fortalecer esses órgãos.

No caso de uma nova forma altamente transmissível de vírus, precisamos alterar nosso comportamento normal e interromper (ou desacelerar) a transferência de micróbios do ambiente para o nariz e a boca.

Pressionar botões no elevador, segurar um poste no metrô, girar a maçaneta de uma porta - depois coçar a coceira na bochecha - deve ser alterado. As recomendações do CDC (Centros de Controle de Doenças) são muito úteis.

Precisamos encontrar maneiras de expressar calor de saudação a outro ser humano sem chegar muito perto. Precisamos de uma nova saudação:

- a.) nos curvamos um ao outro, ou
- b.) nós levantamos as mãos, sem tocar.

Dessa maneira, reconhecemos o outro, sentimos o calor da presença humana e não cedemos ao medo do invisível.

A situação atual sugere que toda assembléia pública deve cessar? Muitas reuniões estão cancelando ou adiando. Fique atento às recomendações do CDC. Muitas decisões difíceis terão que ser tomadas.

### 3.) O futuro

Embora a taxa de mortalidade do COVID-19 seja baixa, uma pequena porcentagem da população mundial ainda é um número muito grande. Todo mundo está sentindo ou sentirá a dor envolvida. Por um lado, doenças disseminadas foram antecipadas. Nossa principal tarefa é aprender a viver com essas expressões da força da vida. A antroposofia também prevê que tais desafios aumentarão, desafios que a humanidade deve enfrentar - e não tentando matar todos os micróbios, mas fortalecendo a nós mesmos. A maioria das pessoas pode não estar pronta agora, mas em breve devemos nos tornar mais fortes.