

LA VIA DEI SEI ESERCIZI E LE TRE FORZE DELL'ANIMA

(Rielaborazione di uno scritto precedente del 1998)

L'essenza degli esercizi

Questo saggio intende sviluppare alcune riflessioni sui sei esercizi di base dati da Rudolf Steiner, non limitandosi ad una semplice esegesi della loro formulazione originale, ma tentandone anche un'interpretazione più estensiva che non ne contraddica comunque la sostanza. Naturalmente non vi è qui alcuna presunzione di esaurire questo tema forse troppo poco trattato in ambito antroposofico, nella sua specificità, rispetto ad altri.

Gli esercizi qui considerati vengono chiamati, da R. Steiner e dai commentatori, volta a volta "complementari", "collaterali", "preliminari" o (più raramente) "fondamentali". Per quanto tutte queste denominazioni siano da ritenersi da un certo punto di vista corrette, personalmente ritengo che la dizione "fondamentali" sia quella che ne evidenzia maggiormente la sostanza. La denominazione "complementari" mi sembra quella più riduttiva, in quanto potrebbe lasciare intendere che tali esercizi siano per così dire 'facoltativi', aggiuntivi rispetto ad altri 'più importanti' dati da R. Steiner per una via di conoscenza ed iniziatica. Definendoli "preliminari" si indica certo un aspetto della loro essenza, ma si può ingenerare il dubbio che nel fare le cose importanti a volte si possano anche saltare i preliminari. Pensandoli come "collaterali" si comprende come essi debbano venire sempre praticati parallelamente, in aggiunta ad altri tipi di meditazione. Da ciò si può cominciare a comprendere come una via meditativa potrebbe rivelarsi sterile, illusoria, squilibrata e persino controproducente senza la pratica dei suddetti esercizi.

L'espressione "fondamentali" significa appunto che i sei esercizi non sono un semplice arricchimento e un ausilio a latere per la via meditativa, ma ne sono anzi la base, il fondamento essenziale. Ciò è da intendersi anche in senso temporale, analogamente al fatto che nella realizzazione di un edificio prima si costruiscono le fondamenta e poi tutto il resto. In certi casi ci si può persino limitare a realizzare tali fondamenta, facendo poi una pausa, in attesa che venga in seguito costruito l'edificio vero e proprio; ma *non avrebbe molto senso cercare di costruire prima le pareti o il tetto* (questo si può fare a certe condizioni, nel senso che vedremo in seguito). Tale sequenza temporale non esclude che gli esercizi fondamentali si possano praticare parallelamente ad altri apparentemente più impegnativi, ma è ragionevole attendersi che gli 'effetti' di questi ultimi si produrranno correttamente solo dopo che i primi avranno adeguatamente preparato il terreno.

Possiamo farci un'immagine dei sei esercizi in quanto costituiscono una piccola sfera, una cellula o microcosmo in sé compiuto, inserito nel più ampio macrocosmo, di cui costituiscono il cuore. In effetti questi sono stati dati da R. Steiner per lo sviluppo del 'centro astrale' animico invisibile del cuore, chiamato "chakra" o "fiore di loto" a dodici petali, in quanto alla visione chiaroveggente appare costituito da dodici striature ruotanti, sei delle quali, inferiori, sono appunto quelle che si possono raffinare e sviluppare con gli esercizi stessi, mentre le altre sei vengono elaborate di riflesso dal mondo spirituale. È importante notare come l'antica tradizione spirituale orientale prevedeva lo sviluppo dei sette "fiori di loto" (situati in sequenza verticale a partire dal capo fino alla base della spina dorsale) a partire dal basso, mentre la nuova via iniziatica introdotta da R. Steiner prevede un processo inverso, a partire dall'alto. Ma proprio perché lo sviluppo esclusivo delle forze di pensiero e di volontà con l'accentuazione dei fiori di loto del capo e della laringe porterebbe ad un'eccessiva 'intellectualizzazione' (deprecata da R. Steiner) unita ad uno squilibrio della volontà stessa, lo sviluppo del centro del cuore con i sei esercizi costituisce un elemento equilibratore di primaria importanza. Essendo anzi il cuore umano un 'sole interiore', analogamente a quanto compie il Sole nel nostro cosmo, esso non solo equilibra, ma trasforma spiritualizzando ('eterizzando') tutta l'attività umana e dell'organismo. *Ciò significa che la pratica dei sei esercizi costituisce già di per sé una via evolutiva nello spirito dell'antropo-*

safia: se perseguita coerentemente e con coscienza di causa, insieme allo studio della scienza dello spirito, essa può veramente inserire nel mondo un nuovo germe di cristianesimo cosmico.

L'apparente semplicità di questa via rispetto a tutto il resto dell'antroposofia non deve trarre in inganno. In realtà vale in questo caso la situazione sottolineata da R. Steiner per cui Giovanni l'evangelista al termine della sua vita terrena disse semplicemente ai suoi discepoli: "Amatevi l'un l'altro"; ma ciò avvenne dopo che egli li ebbe gratificati delle sue immense rivelazioni. In tal senso i sei esercizi costituiscono un approfondimento (o almeno una propedeutica all'approfondimento) del supremo comandamento evangelico, per superare le sabbie mobili del sentimentalismo.

Certo non si può dire che la pratica di altri esercizi meditativi, trascurando quelli fondamentali, sia sempre inutile o controproducente. Se nella costruzione di un edificio proprio non si ha la capacità o la possibilità di realizzare prima le fondamenta, si può certo cominciare ad approntare delle pareti, un tetto e altre strutture prefabbricate, da porre in opera successivamente quando verrà realizzato il basamento (coi vari rischi di rotture da mettere in bilancio). La disposizione a trascurare l'edificazione di tale base può derivare dall'impazienza nel conseguire certe mete iniziatriche, ma tutto ciò è quasi sempre determinato da una sottile ambizione interiore, principale nemica di ogni vera spiritualità. *Se si è ben coscienti di ciò e si pone rimedio a questo tarlo della fondamenta, allora i sei esercizi possono essere praticati da chiunque sulla via esoterica e su quella essoterica, come una vera linfa che le unisce entrambe.* Altrimenti essi contribuiranno forse allo sviluppo di certe facoltà, che rimarranno comunque ancora da 'cristianizzare'.

Il fatto che R. Steiner apparentemente non abbia molto enfatizzato l'importanza dei sei esercizi rispetto alle altre meditazioni, va di pari passo col modo asciutto e poco ripetuto con cui egli parla dell'importanza di compiere "tre passi nella moralità e un passo nella conoscenza". Le ragioni di ciò sono molteplici, e la loro analisi va oltre i limiti di questo scritto, ma si può dire in sintesi che egli dava spesso solo dei semplici germi di conoscenza di cristallina evidenza, lasciando alla libertà degli uomini di scoprirne tutte le implicazioni e la reale importanza.

La triarticolazione degli esercizi

Una prima osservazione degli esercizi fondamentali ci rivela come essi riguardino *l'essere umano nella sua complessiva ed armonica costituzione: vi è un esercizio specifico per il pensiero, uno per la volontà e uno per il sentire, mentre gli altri agiscono nel senso di un loro rafforzamento ed armonizzazione.* I primi tre esercizi si riferiscono essenzialmente all'uomo nella sua interiorità; infatti questi vengono normalmente praticati in una situazione di solitudine, anche se spesso si possono praticare nel rapporto con gli altri. In particolare l'esercizio dell' "equanimità" (per la sfera del sentire) si può praticare sia in solitudine sia nel rapporto sociale. Gli esercizi della "positività" (rafforzamento di quello per la volontà) e della "spregiudicatezza" (nel senso di mancanza di pregiudizi - rafforzamento di quello per il pensiero), si possono praticare in qualsiasi momento, ma sviluppano maggiormente la loro efficacia, mettendoci maggiormente alla prova, nel rapporto con gli altri e con il mondo.

Possiamo quindi farci una rappresentazione schematica dei suddetti esercizi come distribuiti su due universi: l'universo interiore e quello esteriore, mentre l'ultimo esercizio, dell' "armonizzazione" mira appunto ad armonizzare tutti gli altri, facendo perno in particolare sulla sfera del sentire precedentemente equilibrata dall'esercizio dell'equanimità.

Si può anche dire che la pratica solitaria degli esercizi coinvolge l'uomo in quanto essere innanzitutto trinitario, mentre nel rapporto sociale il singolo che pratici uno o più esercizi contemporaneamente viene comunque percepito dall'esterno nei suoi

aspetti fondamentali del pensare, sentire e volere, sia che egli parli, agisca o rimanga semplicemente tranquillo: in ogni caso i sensi di chi osserva o ascolta si fanno sempre una rappresentazione dell'altro come essere pensante, senziente e volitivo, pur essendo una di queste funzioni volta a volta prevalente. Possiamo quindi farci una seconda rappresentazione, in cui gli esercizi assumono un carattere settemplice, che riproduce nel microcosmo la creazione macrocosmica, che avviene secondo ritmi settenari. La sfera interiore e quella esteriore (di chi percepisce gli effetti degli esercizi), contenenti entrambe le tre facoltà umane, si incontrano e compenetrano fino ad un certo punto, determinando proprio col loro incontro un settimo elemento. Vorrei lasciare alla meditazione individuale il compito di verificare se tale nuovo elemento costituisca veramente una 'crescita di livello di coscienza e di libertà'.

Tale situazione microcosmica riflette quella macrocosmica della Divinità stessa, che vorrei proporre come ipotesi meditativa, partendo dall'immagine dataci da R. Steiner. In questa immagine della Trinità il Padre è rappresentato dal punto centrale di una sfera che irraggia forze creative di volontà, mentre la superficie periferica simboleggia il "regno" del Figlio che riflette verso l'interno queste forze, e da un certo punto di vista si può considerare come l' 'autocoscienza' e il pensiero cosmico. Lo Spirito Santo, in quanto terzo elemento fluisce tra il centro e la periferia, similmente al fluire del sentimento umano nel sistema ritmico, e si può quindi considerare come il sentire in quanto aspetto dell'amore cosmico. Secondo altri punti di vista, le caratterizzazioni riferite al Figlio e allo Spirito si possono invertire; ma ciò che conta è l'effettiva triarticolazione dinamica cosmica. Ciò si verifica nella creazione, ma ancor prima nella dimensione ipostatica della Trinità. Sviluppandosi la creazione ad "immagine e somiglianza" della Divinità, abbiamo in essa una triplice configurazione e dinamica. Dall'interazione tra la sfera divina assoluta e quella della creazione nasce un settimo elemento che, visto come sintesi totale, si può considerare una nuova 'unità ad un livello superiore', una nuova configurazione della realtà cosmica complessiva.

Nell'ambito della numerologia e realtà spirituale occorre ancora tener presente che, *nell'esercizio delle tre funzioni, in ognuna sono sempre presenti, in misura variabile, anche le altre due*: nel pensare vi è sempre anche un elemento di volontà e di sentimento; nella volontà vi è anche il pensare e il sentire; e anche nel sentire più puro scorrono il pensiero e la volontà. *Esiste quindi sempre un'unità nella trinità in ogni manifestazione umana, come i frammenti di uno specchio riflettono ciascuno sempre la totalità delle immagini circostanti*. I problemi nascono sempre dall'interazione tra i vari elementi. Nell'azione dell'io individuale sull'esercizio volta a volta praticato, si manifesta poi l'elemento polare dialettico. Se dunque consideriamo la presenza dell'io accanto alle tre facoltà dell'anima, che rispecchia anche la triarticolazione in corpo, anima e spirito, possiamo osservare l'uomo come essere quadruplici: corpo fisico, corpo eterico-vitale, corpo astrale-animico ed "io". Il corpo fisico è costituito essenzialmente da forze di volontà, mentre il corpo eterico può venir considerato un 'pensiero vivente', e il corpo astrale come sfera del sentimento. L' "io" costituisce naturalmente il quarto elemento in quanto sintesi cosciente. Se allora consideriamo l'uomo come una sfera costituita dal pensare, sentire e volere, contenente ciascuno anche le altre due facoltà, abbiamo una sfera con nove elementi, in cui l'io costituisce il decimo elemento. Secondo la scienza dello spirito l'entità umana può essere effettivamente vista in quanto costituita da nove elementi: corpo fisico, corpo eterico, anima senziente, anima razionale, anima cosciente, io, Sé Spirituale, Spirito Vitale, Uomo Spirito. Considerando anche il "corpo senziente" (che fa da tramite tra l'anima senziente e il corpo fisico-eterico), troviamo sempre l'io come decimo elemento. L'attuale coscienza umana nel suo attuale stadio evolutivo è in grado di percepire solo i cinque componenti inferiori, oltre a se stessa, mentre gli altri tre elementi superiori rimango-

no inconsci e riservati all'evoluzione futura. Nel senso ampio del termine, il corpo astrale può essere assimilato all'anima nelle tre suddette ripartizioni. I nove elementi complessivi constano di una triarticolazione, nel senso di corpo, anima e spirito. Si può dire che analogamente alla tripartizione dell'anima, anche la 'corporeità' umana complessiva consta di tre elementi. Il corpo fisico, il corpo eterico-vitale e ciò che R. Steiner chiama "corpo senziente", in cui anima senziente e corporeità prendono contatto e si compenetrano. L'io umano si congiunge verso il basso con l'anima e verso l'alto con i tre arti superiori. Alcune di queste ultime considerazioni, specialmente per chi conosca già i sei esercizi, possono sembrare fuori tema. Ho voluto comunque proporle per mostrare come gli esercizi fondamentali siano dati in numero di sei (per giungere ad un settimo elemento) in quanto inseriti in una numerologia oggettiva della creazione e della costituzione umana. Inoltre questa osservazione dell'essere umano può anche essere considerata come un esercizio di concentrazione del pensiero, sia pure in forma diversa da quella tipica del primo esercizio.

Nella forma elementare data da Steiner, il primo esercizio consiste nel concentrarsi su un semplice oggetto di fattura umana sviluppando e concatenando pensieri nel merito, avendo cura di evitare vuoti di logica e incongruenze, e anche di divagare, cercando in quest'ultimo caso di ritornare sempre entro il filo logico iniziale del pensiero.

Il secondo esercizio è quello della volontà. Occorre svincolare la volontà umana nel compiere le sue numerose azioni nel corso della vita quotidiana da ogni automatismo ed utilitarismo, che le tolgono essenzialmente ogni libertà. Si tratta dunque di compiere una o più azioni, che siano assolutamente libere e non determinate da alcuna logica vincolante, ad un'ora prefissata della giornata, senza guardare l'orologio. L'azione può essere quella di spostare un soprammobile, di mettersi una mano in tasca, o, al limite, anche semplicemente ricordarsi che è giunto un momento prefissato.

Il terzo esercizio è quello per il sentimento. Esso consiste nel mantenere un equilibrio nel flusso dei sentimenti, evitando ogni eccesso in senso negativo (che svuota le energie animiche, ed è socialmente dannoso), e anche ogni esaltazione (in quanto squilibrio dell'entusiasmo). In questo senso è da intendersi l' "equanimità" o "imperturbabilità".

Il quarto esercizio viene chiamato in vari modi: spregiudicatezza, obiettività, apertura mentale ecc. La sua essenza è data dal fatto che, innestandosi su quello precedente che lo predispone, si cerca di raggiungere uno spirito di verità ad un livello superiore del primo esercizio, in cui scegliamo un oggetto di concentrazione che non ci disturba in alcun modo e non dà adito a problemi ideologici. Questo esercizio vale invece in ogni ambito di ricerca della conoscenza, in cui ovviamente insorgono per tutti problemi legati ai pregiudizi e alle simpatie. La ricerca della verità oggettiva prescindendo appunto da tali elementi di disturbo è il fine di tale esercizio.

Il quinto esercizio, detto della "positività", consiste nel cercare tutto ciò che vi può essere di positivo e di valore in ogni fatto e situazione, anche quando questi appaiono negativi, antipatici, dolorosi o sconvolgenti. Si tratta chiaramente di un'intensificazione della volontà rispetto al secondo esercizio. Questo vale da un punto di vista sottilmente 'morale', mentre dal punto di vista strettamente 'tecnico', il secondo esercizio può apparire normalmente il più difficile di tutti.

Il sesto ed ultimo esercizio prevede lo sforzo di armonizzare tutti i precedenti. Questo vale sia in senso temporale (nel determinare quando è il momento giusto di fare gli altri esercizi), sia in senso spaziale-formale (nel determinare l'intensità, la quantità e la forma precisa degli esercizi). La sua pratica rappresenta la quintessenza morale dell' "in medio stat virtus", nell'ideale dell' "uomo sintesi armonica", e costituisce una vera spiritualizzazione del sentimento ad un livello superiore rispetto al terzo esercizio.

Gli esercizi nei loro rapporti tra interiorità ed esteriorità.

Proviamo a vedere questi rapporti riassumendoli in alcuni punti.

- ☞ La pratica dell'esercizio del pensiero (interiorità) si manifesta e dà i propri frutti esteriormente nella parola e nella scrittura. In questa dinamica la parola, in quanto corrispettivo del Verbo (Logos cosmico) è l'elemento sintetico ed equilibratore tra il pensiero astratto (luciferico) e il pensiero irrigidito nello scritto (arimánico).
- ☞ L'esercizio per il sentimento nei contatti sociali viene normalmente percepito nella sua positività. Ma anche quando ciò apparentemente non avviene, tra chi comunica e chi recepisce si stabilisce sempre a livello occulto un terzo elemento, una sintesi spirituale.
- ☞ L'esercizio della volontà mira a realizzare in chi lo pratica la 'presenza di spirito'. Nei rapporti sociali la sua assenza determina una serie di comportamenti automatici. Se invece almeno qualcuno lo pratica, nelle stesse situazioni tra le opposte tendenze può nascere un terzo elemento, la libertà e la creatività.

Per gli altri tre esercizi valgono le stesse caratterizzazioni, nella misura in cui essi sono un rafforzamento dei primi tre. Possiamo anche vedere come esista un rapporto tra le manifestazioni fondamentali della coscienza: immaginazione, ispirazione e intuizione (in quanto corrispettivi delle medesime facoltà intese nel loro aspetto iniziatico) e le suddette facoltà dell'anima sviluppate dagli esercizi.

Il pensiero giudica può manifestarsi sia nella pura espressione verbale più o meno piena o vuota di significati, oppure in immagini, o infine come certezza interiore intuitiva (priva di forme esteriori) di una verità.

Il sentimento giudica paragonando, bilanciando dinanzi alla coscienza le immagini delle proprie percezioni; oppure sviluppa l'elemento ispirativo facendo silenzio (particolare aspetto dell'equanimità) affinché giunga appunto l'ispirazione desiderata; oppure infine, analogamente a quanto avviene per il pensiero, dopo aver tutto soppesato, 'archivia' letteralmente tutto, nella speranza che emerga in futuro un impulso sotto forma di intuizione.

Essendo la volontà fortemente legata alla sfera inconscia, non sembra possibile stabilire chiari rapporti come nei casi precedenti. Si può dire tuttavia che il rafforzamento della volontà tramite i vari esercizi porta al cosiddetto "ottimismo della volontà"; questo anche nel senso dell' 'osare' la ricerca di immagini interiori (proponibili anche esteriormente) per rappresentare i propri impulsi avvolti nell'oscurità, e di espressioni verbali (elemento ispirativo che giunge fino al pensiero) per gli stessi. Infine la volontà, prima ancora di manifestarsi in pensieri e sentimenti, può avere un istantaneo impulso ad un'azione di tipo creativo, in cui essa diventa per un attimo trasparente alla coscienza unicamente come certezza che l'azione è buona; si tratta in tal caso di un'elevata concretizzazione della positività e di una manifestazione di ciò che R. Steiner chiama "intuizione morale".

Il 'terreno' degli esercizi

Se gli esercizi di base costituiscono le fondamenta di un nuovo processo iniziatico cristiano, possiamo anche chiederci: qual è il terreno che può realmente sostenerle?

Possiamo riassumere la risposta con l'espressione già citata di R. Steiner: la necessità di compiere "tre passi nella morale e un passo nella conoscenza" (intendendo quest'ultima in senso sostanziale, non come semplice erudizione e nozionismo). Questa espres-

sione può certo avere diverse interpretazioni. Penso sia comunque evidente come i 'tre passi nella moralità' si possano riferire al pensare, al sentire e al volere.

Possiamo allora considerare quale sia la natura della moralità in base ad una visione scientifico-spirituale. Questa consiste essenzialmente di tre elementi: la *libertà generica di decisione, un elemento di necessità sempre presente nelle varie situazioni, e una scelta precisa, che può anche non essere l'unica possibile tra quelle giuste, ma che vada comunque nel senso dell'evoluzione generale a cui opera il mondo spirituale regolare.*

La moralità del pensare consiste nell'orientare il pensiero stesso alla ricerca della verità per se stessa, indipendentemente da qualsiasi condizionamento esteriore e interiore. Questa però deve intrecciarsi con la moralità del sentire, che consiste nel superamento dell'orgoglio individuale profondo per fare del sentimento un organo di percezione oggettiva del bello e del buono (e dei loro contrari). La morale nella volontà consiste nel vincere la forza d'inerzia (affrontando anche i dolori di ogni tipo), orientandosi coraggiosamente sul cammino indicato dal pensiero e dal sentimento.

In base al principio della presenza delle altre due facoltà in ciascuna delle facoltà dell'anima, consideriamo ora ciò più da vicino in relazione agli aspetti morali suindicati.

Le tre preghiere dell'anima umana

L'esercizio del pensiero, nello stabilire nessi logici nell'ambito materiale, educa la concentrazione ad elevarsi in ambito morale nello stabilire rapporti a più ampio respiro tra il microcosmo e il macrocosmo, nell'unire, per dirla con le parole di Steiner, "lo spirituale che è nell'uomo allo spirituale che è nell'universo". Tale processo trova un primo gradino nella concentrazione, che si ottiene anzitutto con l'attenzione. Ancora secondo le parole di R. Steiner: "*l'attenzione è la preghiera che l'anima umana rivolge alla verità*". In tale via possiamo vedere come il pensiero contenga anche il sentimento, quando dalla contemplazione di quanto esso stesso intesse si manifesta un senso di meraviglia a cui si può unire un senso di devozione verso il creato. L'elemento di volontà presente nel pensiero si può vedere nello sforzo per non distrarsi e nel seguire i percorsi logici.

Per quanto riguarda la volontà, oltre alla caratterizzazione già data rispetto alla morale, si può dire che la forza esercitata nel sottrarsi all'attrattiva coinvolgente e necessitante della routine è propedeutica al gradino superiore che consiste nel sottrarsi all'attrazione delle tentazioni e nel cambiare abitudini. L'elemento di pensiero presente in tale processo è quello che fornisce una chiara visione immediata delle cose e dei loro nessi, quale base per l'orientamento e l'azione stessa della volontà. La pura volontà tenderebbe di per sé ad uscire semplicemente in modo disordinato dall'inerzia, se non fosse orientata oltre che dal pensiero anche (e spesso soprattutto) dal sentimento di piacere e dispiacere, di bello e di brutto che le è strettamente unito. L'esercizio dell'equanimità e dell'imperturbabilità non mortifica pertanto la volontà, ma ne gestisce semplicemente la forza secondo un ordine superiore. Riguardo alla volontà si potrebbe dire: *la presenza di spirito è la preghiera che l'anima umana rivolge al bene da compiersi.*

Considerando infine il sentimento, vediamo come il suo specifico elemento di moralità consista nel trasformare la sua tendenza alla chiusura in se stesso, al gesto del narcisismo che vuole afferrare e trattenere in sé tutto ciò che a tutta prima è gratificante, nel gesto opposto di apertura verso il cosmo, avendo percepito la verità e la bellezza oggettive in esso presenti. Il sentire che si fonde con tali manifestazioni del cosmo diventa un organo di percezione del bello e, attraverso il senso estetico, del vero che a tutta prima può non essere colto dal pensiero. Come i dodici sensi dell'uomo (secondo l'antroposofia) sono stati ordinati meravigliosamente dalla saggezza cosmica in modo da percepire equilibrata-

mente (senza eccessi o debolezza) le cose nei rapporti col mondo esterno, il compito del **Le tre preghiere dell'anima umana**

L'esercizio del pensiero, nello stabilire nessi logici nell'ambito materiale, educa la concentrazione ad elevarsi in ambito morale nello stabilire rapporti a più ampio respiro tra il microcosmo e il macrocosmo, nell'unire, per dirla con le parole di Steiner, "lo spirituale che è nell'uomo allo spirituale che è nell'universo". Tale processo trova un primo gradino nella concentrazione, che si ottiene anzitutto con l'attenzione. Ancora secondo le parole di R. Steiner: "*L'attenzione è la preghiera che l'anima umana rivolge alla verità*". In tale via possiamo vedere come il pensiero contenga anche il sentimento, quando dalla contemplazione di quanto esso stesso intesse si manifesta un senso di meraviglia a cui si può unire un senso di devozione verso il creato. L'elemento di volontà presente nel pensiero si può vedere nello sforzo per non distrarsi e nel seguire i percorsi logici.

Per quanto riguarda la volontà, oltre alla caratterizzazione già data rispetto alla morale, si può dire che la forza esercitata nel sottrarsi all'attrattiva coinvolgente e necessitante della routine è propedeutica al gradino superiore che consiste nel sottrarsi all'attrazione delle tentazioni e nel cambiare abitudini. L'elemento di pensiero presente in tale processo è quello che fornisce una chiara visione immediata delle cose e dei loro nessi, quale base per l'orientamento e l'azione stessa della volontà. La pura volontà tenderebbe di per sé ad uscire semplicemente in modo disordinato dall'inerzia, se non fosse orientata oltre che dal pensiero anche (e spesso soprattutto) dal sentimento di piacere e dispiacere, di bello e di brutto che le è strettamente unito. L'esercizio dell'equanimità e dell'imperturbabilità non mortifica pertanto la volontà, ma ne gestisce semplicemente la forza secondo un ordine superiore. Riguardo alla volontà si potrebbe dire: *la presenza di spirito è la preghiera che l'anima umana rivolge al bene da compiersi*.

Considerando infine il sentimento, vediamo come il suo specifico elemento di moralità consista nel trasformare la sua tendenza alla chiusura in se stesso, al gesto del narcisismo che vuole afferrare e trattenere in sé tutto ciò che a tutta prima è gratificante, nel gesto opposto di apertura verso il cosmo, avendo percepito la verità e la bellezza oggettive in esso presenti. Il sentire che si fonde con tali manifestazioni del cosmo diventa un organo di percezione del bello e, attraverso il senso estetico, del vero che a tutta prima può non essere colto dal pensiero. Come i dodici sensi dell'uomo (secondo l'antroposofia) sono stati ordinati meravigliosamente dalla saggezza cosmica in modo da percepire equilibratamente (senza eccessi o debolezza) le cose nei rapporti col mondo esterno, il compito del sentimento, a partire dall'esercizio dell'equanimità, consiste nel trovare un equilibrio altrettanto saggio nelle relazioni umane e nella percezione delle proprie esperienze animiche. Ciò contribuisce potentemente al compito additato da R. Steiner di *elevare verso la sfera animica le funzioni vitali*. Se il sentire non avesse in sé anche un poco di luce di conoscenza, sarebbe del tutto animalizzato, ricadendo nella sfera ottusamente sognante di tali funzioni vitali. Esso peraltro non si impoverisce nell'esercizio dell'equanimità, della tranquillità ed imperturbabilità, ma se questo è improntato a giuste motivazioni il sentimento opera così degli 'estratti morali concentrati' dalle varie emozioni, che lo arricchiranno sempre più anziché impoverirlo. Con ciò esso sviluppa il giusto calore, equidistante dal fuoco delle passioni e dal gelo dell'indifferenza e insensibilità. E' infine intuitivo come il sentimento sia come un mantello più o meno folto che contiene la volontà per avvolgersi in se stesso o aprirsi nell'aria esterna. Riguardo al sentimento, si potrebbe dire: *l'equanimità è la preghiera che l'anima umana rivolge all'armonia universale*.

Gli esercizi rispetto alla situazione di fondo dell'anima umana

La situazione di fondo dell'anima umana nell'attuale momento evolutivo è quella di un vuoto profondo, ben oltre la situazione di "deserto" di cui parlava Giovanni Battista. Per riempire tale vuoto le Forze dell'Ostacolo inducono il sentire umano al gesto di 'riempimento' già caratterizzato e la volontà e il pensiero ad un attivismo che faccia dimenticare la situazione di fondo oppure ad addormentarsi per reimmergersi nella pienezza a contatto con le impressioni fisiologiche. In realtà il vuoto di fondo, permesso dal mondo spirituale perché si sviluppi in esso la libertà, si specifica nelle 'tre prove dell'anima': la paura, la solitudine e l'insicurezza. La trattazione di questo argomento va oltre i limiti del presente scritto. Si può dire comunque che la pratica dei sei esercizi mira a colmare nel giusto modo il vuoto animico, conformemente a quanto avviene nel mondo spirituale, in cui esiste una sostanziale pienezza e un 'horror vacui' simile peraltro a quello avvertito dall'uomo. Nel mondo spirituale esso esiste solo il movimento circolare. La rettilineità è legittima nel mondo umano per quanto riguarda l'ambito matematico-geometrico-meccanico. I sei esercizi nel loro complesso educano però il pensiero alla flessibilità, all'euritmicità; il sentimento non si nutre più soltanto dell'esistente, ma si predispone ad essere fecondato dal sentire cosmico; il volere si rafforza predisponendosi al congiungimento delle forze di volontà terrestri con quelle cosmiche, che solo potrà colmare definitivamente il vuoto animico espresso dalla paura. In ciò la volontà è l'elemento primario fecondato dagli altri due. Nel vincere la solitudine lo sviluppo del sentimento diventa l'elemento primario sostenuto dalla volontà e confortato dalla conoscenza. Nel confronto con l'insicurezza è determinante la comprensione del proprio e dell'altrui karma (orientamento di destino che ognuno si scelto prima dell'incarnazione) che soltanto un lungo processo di conoscenza ed autoconoscenza può garantire attraverso l'esercizio del pensiero. Qui però la volontà aiuta a non distogliere lo sguardo anche dalle tristi realtà, e il sentimento può essere l'elemento estetico che determina le scelte in situazioni di grande incertezza.

Ulteriori considerazioni

Possiamo pensare l'esercizio della spregiudicatezza come all'insieme di tre manifestazioni o fasi applicative dello stesso. La prima si può chiamare semplicemente 'mancanza di preconcetti e pregiudizi', e ha un carattere essenzialmente passivo. Si tratta di porsi di fronte ad un'esperienza dimenticando momentaneamente tutti i concetti, le idee, immagini e giudizi determinati da esperienze precedenti più o meno simili, facendo della nostra coscienza come una tabula rasa, e assumendo l'attitudine interiore del bambino che si confronta con il mondo per la prima volta, pur tuttavia senza perdere la capacità conoscitiva adulta. La seconda fase si può chiamare dell' 'obiettività', in cui si manifesta una sfumatura di maggiore attività interiore, poiché, similmente a ciò che si verifica in una macchina fotografica, occorre fare attenzione ad accogliere tutti i particolari compresi nell'esperienza che ci tocca, senza rimuoverne alcuno. La valutazione dell'importanza dei singoli particolari dovrà avvenire in seguito, esercitando il pensiero vero e proprio. La terza fase, quella propriamente della 'spregiudicatezza', è la più attiva. Con questa infatti si sposta il faro dell'attenzione, per trovare spiegazioni e giudizi sul fatto osservato.

Questo esercizio, partendo dall'osservazione esteriore, può essere in un certo senso preparatorio a quello specifico del pensiero (pur essendone da un certo punto di vista un'intensificazione), che parte invece dall'interiorità nel rappresentarci un oggetto su cui riflettere. Se ad esempio ci accingiamo all'esercizio del pensiero, raffigurandoci l'oggetto 'televisore', è senz'altro opportuno, applicando la spregiudicatezza, dimenticare l'eventuale opinione preconstituita secondo cui da tale oggetto emanano influenze dannose che suggeriscono di leggere in alternativa le notizie solo sui giornali. Semmai a tale conclusione (o ad altre differenti) si potrebbe giungere a conclusione dell'esercizio, a seguito di altre considerazioni elementari. Anche nello sviluppo dell'equanimità è

evidente come la mancanza di pregiudizi sia di giovamento. Per comprendere infine la relazione di questo esercizio con la volontà, può valere il seguente esempio. Se ci troviamo in un ambiente ristretto e poco familiare e, dovendo correre al telefono, ci limitiamo a dare un'occhiata al corridoio dinanzi a noi in base alle abitudini di casa nostra, rischiamo, precipitandoci in tale direzione, di far cadere il prezioso vaso cinese che ci sta di fianco. Per evitare tale rischio basta spendere due secondi, prima di alzarsi, per guardare bene 'obiettivamente' tutt'intorno. Naturalmente l'esercizio dell'obiettività, nel suo aspetto 'osservante' è da riferirsi a situazioni nuove, di cui intendiamo farci idee più precise. In molti casi è sufficiente affidarsi agli automatismi acquisiti, come ad esempio quando si è alla guida di un automezzo.

Riguardo all'esercizio di concentrazione del pensiero, oltre a quanto già detto, si può osservare come questo sia facilitato da quanto si acquisisce in quello del sentimento in termini di imperturbabilità. In particolare l'esercizio rigoroso del pensiero, quando viene coadiuvato dall'equanimità porta all'elaborazione del 'giudizio estetico'

orniamo ora all'esercizio per la volontà, in quanto 'presenza di spirito'. Questa consiste nel legare la volontà alla memoria, per muoversi coscientemente nel flusso del tempo scandito dagli eventi. Normalmente la nostra coscienza vive nel presente (e in questo siamo simili agli animali), si estende nel passato con la memoria e si proietta nel futuro con l'immaginazione (e per queste due caratteristiche siamo su un gradino superiore agli animali). Però l'estensione di tale coscienza, per quanto riguarda l'immediata azione da compiersi, è normalmente molto limitata. Certo col pensiero possiamo spaziare tra il lontano passato e il lontano futuro, ma dobbiamo farlo di proposito, in quanto tale osservazione prospettica non è uno stato permanente della coscienza. Con tale esercizio si tende invece ad una situazione in cui l'io si svincola dal flusso univoco rettilineo necessitante del tempo, per esperirsi come volontà padrona dei nessi mnemonici tra passato e futuro secondo le opportunità da noi stessi stabilite in precedenza. E siccome il corpo eterico agisce proprio nel tempo, tale esercizio è anche propedeutico all'esperienza chiaroveggente nella sfera eterica.

Un altro esercizio legato allo sviluppo della volontà spesso raccomandato da R. Steiner è quello della revisione retrospettiva serale degli eventi della giornata trascorsa. Naturalmente questo si può praticare anche in altri momenti della giornata. Tale visione retrospettiva va fatta in senso inverso al normale scorrere del tempo, ossia cercando di rivedere tutto il nostro vissuto dall'ultimo momento a quello immediatamente precedente e così via fino all'inizio della nostra attività giornaliera. Con ciò si impara a svincolarsi dal corso univoco della normale esperienza del tempo.

Una variante più semplice di tale esercizio può essere quella di ripercorrere in senso inverso il corso dei nostri pensieri, specialmente quando si perde il filo degli stessi, per ritornare al punto di partenza.

Un altro esercizio elementare si può riferire alla dimensione 'spaziale' degli eventi. Si tratta di sviluppare al massimo l'attenzione a non compiere gesti o azioni maldestre, come scivolare sul ghiaccio, rovesciare il latte, sbattere contro le porte a vetri ecc.

Un ulteriore esempio di esercizio in cui la volontà agisce sia in senso temporale sia in senso formale è quello di riuscire a prendere rapide decisioni non solo al momento giusto ma anche sul cosa fare tra diverse alternative. Se facciamo mente locale, non è forse vero che spesso in certi casi la nostra tendenza è istintivamente quella di scegliere le soluzioni più facili, oppure di non scegliere affatto? Tipico esempio forse dell'anima di popolo italiana è quello di un gruppo di amici che si trova a dover decidere cosa fare in un certo momento, se andare al cinema, in pizzeria, tornarsene a casa facendo una lunga passeggiata a piedi oppure prendendo il tram ecc. In questi casi il tergiversare è spesso nemico della soluzione migliore. Le rapide decisioni rafforzano soprattutto la presenza di spirito, ma chiamano in causa anche un chiaro e rapido pensare e sono facilitate da un tranquillo sentire.

R. Steiner descrive il normale pensiero umano come una freccia che si ferma prima del bersaglio, mentre la volontà è simile ad una freccia che tende ad andar oltre lo stesso. Con la prima immagine si pone in evidenza la tendenza del pensiero a saltare subito alle conclusioni. L'esercizio della concentrazione su un semplice oggetto aiuta in proposito a cercare sempre nuovi nessi logici e a vincere l'impazienza e la pigrizia del pensiero. Che in questo senso vada anche l'esercizio della spregiudicatezza, è di tutta evidenza. Il fatto che la volontà tenda normalmente a 'strafare', dispiegando una forza eccessiva dettata dall'avidità e dall'impazienza nel compiere normali azioni, corrisponde alla freccia che va oltre il bersaglio. Questa è la fenomenologia della volontà pura. Quando sembra invece che le azioni comuni vengano compiute con minor forza del necessario, bisogna ritenere che la volontà venga trattenuta da sentimenti di pigrizia, dalla fretta, distrazione o debolezza fisica. Le due caratterizzazioni date da R. Steiner si riferiscono alla volontà nella sua essenza di movimento derivante dal calore, di per sé espansivo, e al pensiero che nella sua freddezza tende ad irrigidirsi in forme conchiuse e a fermarsi quindi prima della meta.

Vale qui la pena di aprire una parentesi sulla volontà dal punto di vista delle sue manifestazioni essenziali. In tal senso possiamo distinguere una volontà 'automatica', una volontà 'attivista' e una volontà 'morale'. La volontà automatica è forse la più frequente, in quanto essa scatta in base ai riflessi condizionati dagli eventi. Naturalmente questo tipo di volontà ha una sua innegabile utilità, e si tratta solo di ottimizzare tale caratteristica in vista delle azioni di positiva routine. L'attivismo si manifesta invece quando la componente di sentimento in essa presente consiste in un eccessivo desiderio di raggiungere certi fini. I sei esercizi nel loro insieme mirano ad equilibrare questi due tipi di volontà, ma soprattutto a sviluppare la volontà morale, che consiste nella capacità di questa di modificare la propria direzione vincendo la forza di inerzia (nell'accezione scientifica del termine). Questo tipo di volontà obbedisce più delle altre ai liberi dettami dell'io umano e può all'occorrenza spendersi più della norma o trattenersi costituendo un fondo di riserva per future situazioni impegnative.

Riguardo all'esercizio dell'equanimità, è opportuno rilevare come questo possa essere un buon punto di partenza soprattutto per gli italiani, che si lasciano spesso trascinare dalla passionalità ed emotività, a detrimento del pensiero e della volontà.

L'esercizio della positività si scontra spesso con la tendenza animica a vedere e percepire le cose, le persone e le situazioni 'in bianco e nero' ovvero positive o negative tout court. Quando a tutta prima non si riesce a vedere la positività di una situazione, occorre cercare di vederla nel contesto più ampio del divenire individuale, sociale e del mondo. In questo senso la scienza dello spirito può offrire una visione complessiva che dia la possibilità di vedere effettivamente un puntino di luce nell'oscurità che percepiamo, soprattutto con uno sforzo meditativo sulle manifestazioni del karma. Ma anche per chi non riesca a comprendere l'importanza dell'antroposofia, le religioni cristiane e quelle che non sono in contraddizione con esse, con la loro migliore essenza possono dare un vero impulso alla positività. Nella sua essenza la positività è l'impulso dell'io umano a darsi da sé (non per imposizione esteriore!) l'imperativo categorico di resistere all'angoscia montante derivante dal vuoto animico, dalle frustrazioni o da situazioni di oggettiva sofferenza. Attraverso l'esercizio della positività si arriva a poco a poco sviluppare ciò che R. Steiner chiama "fiducia nell'uomo", nelle potenzialità che esistono in ogni essere umano, al di là delle sue bassezze e debolezze, nonché a percepire come l'universo materiale non sia governato da leggi 'neutre' ma inserito in un'evoluzione che pur contenendo il male è mossa dall'amore divino verso mete di bene sempre più grandi.

Se l'esercizio della volontà pur nella sua semplicità può essere quello più difficile da punto di vista 'tecnico', l'esercizio dell'armonizzazione appare il più difficile per la sua complessità e delicatezza, ma, proprio per questo è quello che più impegna l'io umano nella sua essenza morale. E' chiaro come la sua capacità di armonizzare il singolo essere umano si rifletta e possa diventare anche capacità di armonizzare i rapporti e le esigenze sociali.

A conclusione della presente disamina, vorrei proporre un'immagine che possa riassumere i rapporti tra i vari esercizi.

- ☞ Immaginiamo una sfera (l'essere umano nel suo insieme, come microcosmo) che contenga al proprio interno tre sfere minori situate verso la periferia e tra loro equidistanti, che rappresentano il pensare, il sentire e il volere.
- ☞ Queste sono unite da un flusso di energia che le percorre continuamente. Gli impulsi che partono da ciascuna piccola sfera vanno sempre con diversa forza verso le altre due sfere.
- ☞ Al centro della sfera maggiore immaginiamo un punto, che rappresenta l'io umano. Questo abbraccia però anche tutta la periferia e tutte le forze all'interno della sfera.
- ☞ Esso attiva nelle tre sfere periferiche gli esercizi per il pensare, il sentire e il volere.
- ☞ Il punto centrale dell'io emana in tutte le direzioni all'interno della sfera le forze dell'esercizio della positività e dell'obiettività.
- ☞ Abbracciando dall'esterno tutta la sfera e contemplandone l'attività complessiva, l'io umano esercita l'ultimo esercizio dell'armonizzazione
- ☞ Con tutto ciò si viene a generare nell'uomo un settimo elemento, un nuovo stato di coscienza e una nuova creazione, il 'settimo giorno dell'uomo', analogamente a quanto è avvenuto nel macrocosmo con la creazione del mondo e a quanto avviene continuamente secondo il ritmo del sette.

Vorrei infine osservare come un aspetto dell'importanza dei sei esercizi riguardi due realtà: *il fatto che l'umanità nel suo complesso sta oltrepassando, sia pure inconsciamente, una soglia di confine col mondo spirituale, e il fatto, spesso collegato a tale realtà, dell'esperienza della dissociazione della personalità, che si verifica anche ad un certo punto del cammino iniziatico, in cui il pensare, il sentire e il volere tendono a rendersi indipendenti dal reciproco rapporto e ad assolutizzarsi, instaurando una situazione animica patologica.* L'aumento di crimini assurdi, del terrorismo e dei suicidi sono un sintomo di tale situazione generale. E' allora abbastanza evidente come la pratica degli esercizi fondamentali nelle varie forme, nel senso e con la disposizione animica di base proposti in questo saggio, possa costituire un potente antidoto preventivo (e in certi casi anche curativo) di tali situazioni, con le positive ripercussioni sociali che si possono immaginare.

Ma in ultima analisi si potrà forse comprendere l'importanza fondamentale dei sei esercizi quando si comprenderà l'assurdità dell'orgoglio umano che 'desidera' la santità o l'iniziazione. Certo questi esercizi possono essere una via preparatoria a tali stadi evolutivi, ma sono anche essenzialmente una via in sé completa per una vita terrena a misura d'uomo; sono la via del bambino interiore di ognuno di noi che si trova nudo e pieno di stupore di fronte agli altri, al mondo e all'universo.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Rudolf Steiner – *L'iniziazione – La Scienza occulta* (capitolo 5) - Editrice Antroposofica – Milano.

Rudolf Steiner – *i sei esercizi – Contributi di Athys Floride, Marc Belbéoch, Etienne-Jean Delattre.* – Editrice Antroposofica .

Claudio Gregorat – *Note introduttive all'esercizio interiore* – Editrice Antroposofica.

Florin Lowndes - *Die Belebung des Herzchakra* - Verlag Freies Geistesleben GmbH - Stuttgart.

TUTTI GLI SCRITTI DI ANGELO LANATI SI POSSONO RICHIEDERE PER INVIO GRATUITO ESCLUSIVAMENTE VIA E-MAIL

- Angelo Lanati – Loc. Cascinetta 4 -
- 27040 Borgo Priolo (PV) – tel. 0383 / 872342 -
E-mail: angelo.lanati@poste.it

FINE