

# I CINQUE ESERCIZI DI RUDOLF STEINER

---

Verranno qui descritte le condizioni fondamentali per la crescita interiore. Pur con l'ausilio di talune misure prese nella vita esteriore e interiore, nessuno può pensare di progredire se non assolve a queste condizioni. Tutti gli esercizi di meditazione, di concentrazione o altro saranno privi di valore e anche in qualche modo nocivi se la vita non si attiene al senso di queste prescrizioni. Non si possono dare facoltà a un essere umano: si possono soltanto far sviluppare quelle che già ci sono in lui e che non si sviluppano spontaneamente a causa degli ostacoli esteriori e interiori che incontrano. Gli ostacoli esteriori si superano attenendosi alle regole di vita che seguono, invece gli ostacoli interiori si superano attraverso le particolari indicazioni date sulla meditazione, la concentrazione eccetera.

**[1/a]** La prima condizione consiste nel conquistare un pensiero perfettamente chiaro. A questo scopo bisogna liberarsi - almeno per un breve momento della giornata, anche per cinque minuti (ma più il tempo è lungo, meglio è) - dei pensieri che si muovono come fuochi fatui. Bisogna diventare padroni del mondo dei propri pensieri. Non se n'è padroni fin quando un condizionamento esteriore (la professione, una tradizione qualsiasi, le condizioni sociali, il fatto stesso di appartenere a un certo popolo, il momento della giornata, certi gesti che noi compiamo) ci detta un determinato pensiero e il modo stesso di svolgerlo. Durante quel breve momento di cui si è detto, con una volontà del tutto libera, dobbiamo svuotare la nostra anima del corso abituale e quotidiano dei pensieri e - di nostra propria iniziativa - porre un pensiero al centro della nostra anima. Non è necessario credere che debba essere un pensiero eccezionale o di particolare interesse. Il risultato interiore che ci si propone di raggiungere si ottiene meglio se, all'inizio, ci si sforza di scegliere un pensiero anche non interessante e il più insignificante possibile. La forza dell'attività propria del pensare - che è ciò che importa - viene da ciò maggiormente stimolata, mentre un pensiero che è interessante trascina da sé il pensare. E' preferibile eseguire questo esercizio di controllo dei pensieri concentrandosi su uno spillo piuttosto che su Napoleone. Ci si dice: "Parto ora da questo pensiero e di mia personale iniziativa gli associo tutto ciò che gli si può ricollegare obiettivamente". Alla fine dell'esercizio quel pensiero deve permanere nell'anima altrettanto vivo e colorito che all'inizio. Bisogna eseguire questo esercizio ogni giorno, almeno per un mese. Si può ogni giorno scegliere un nuovo pensiero ma anche conservare lo stesso pensiero per diversi giorni.

**[1/b]** Alla fine di un esercizio di questo genere bisogna cercare di prendere pienamente coscienza del sentimento interiore di fermezza e sicurezza che la sottile attenzione portata alla nostra anima ci farà presto rilevare.

**[1/c]** Poi si termina l'esercizio immaginando la propria testa e la linea mediana della schiena, come se si volesse riversare questo sentimento in tali parti del corpo.

**[2/a]** Dopo essersi esercitati così per un mese circa, ci si ponga un ulteriore proposito. Si tenti di immaginare una qualsiasi azione, che secondo il corso abituale delle proprie occupazioni non ci si sarebbe certamente mai proposti di compiere. Di questa azione si faccia di per sé un dovere quotidiano. Come azione da eseguire sarà bene scegliersi un'azione che possa essere compiuta ogni giorno per una durata più lunga possibile. Anche qui è meglio cominciare con un'azione insignificante, che occorre, per così dire, sforzarsi di compiere: per esempio, ci si può proporre di andare ad innaffiare in un preciso momento del giorno una pianta che si è acquistata. Dopo un certo periodo, a questa prima azione se ne deve aggiungere una seconda, poi una terza, eccetera, sempre che il compimento di tutti gli altri doveri ne offri la possibilità. Anche quest'esercizio deve essere eseguito per un mese. Durante questo secondo mese, tuttavia, bisogna il più possibile perseverare

nell'esecuzione del primo esercizio, pur non facendone un dovere quasi esclusivo come nel primo mese. Non bisogna perderlo di vista: altrimenti ci si accorgerebbe ben presto che i frutti del primo mese si sono persi e che è ricominciato il solito vagare dei pensieri non controllati. Una volta acquisiti questi frutti, bisogna pertanto badare a non perderli.

**[2/b]** Dopo aver fatto esperienza di una tale azione scelta di propria iniziativa e compiuta come secondo esercizio, si prenda coscienza, attraverso un'attenzione sottile, del sentimento di impulso interiore verso l'agire, destatosi nell'anima

**[2/c]** e lo si riversi, per così dire, nel proprio corpo in modo da farlo discendere o fluire dalla testa al cuore.

**[3/a]** Il nuovo esercizio che va posto al centro della vita durante il terzo mese è l'educazione a una certa equanimità di fronte alle oscillazioni tra piacere e dolore, gioia e sofferenza; la contrapposizione "esultanti di gioia e tristi fino alla morte" deve far posto, attraverso uno sforzo cosciente, a un'equanimità dell'anima. Si faccia attenzione al fatto che nessuna gioia ci faccia perdere la testa, che nessuna sofferenza ci schiacci, che nessuna esperienza vissuta ci trascini verso l'eccitazione o la collera smisurate, che nessuna attesa ci riempia di timore e di angoscia, che nessuna situazione ci faccia perdere il nostro equilibrio, eccetera.

**[3/b]** Non si tema, con questo esercizio, di far inaridire o impoverire l'anima; si noterà, al contrario, che grazie a questo esercizio, al posto di ciò che di solito si avverte sorgono qualità pure; soprattutto, attraverso un'attenzione sottile, si potrà scoprire in sé, nel proprio corpo, una condizione di calma interiore;

**[3/c]** si riversa questa calma nell'organismo - come nei due casi precedenti - facendola irraggiare dal cuore verso le mani, i piedi e infine la testa. E' evidente che, riguardo a quest'ultimo caso, non si può far ciò dopo ogni esercizio, perché non si tratta in fondo di un esercizio isolato, bensì di una attenzione costante diretta verso la vita interiore. Occorre però, almeno una volta al giorno, evocare dinanzi all'anima questa calma interiore ed esercitarsi a riversare, a far fluire questo sentimento dal cuore verso le mani, poi i piedi, infine la testa. Si continuerà a eseguire il primo e il secondo esercizio durante il terzo mese, come si è continuato il primo esercizio nel secondo mese.

**[4/a]** Nel quarto mese occorre seguire come nuovo esercizio quello chiamato "della positività". Esso consiste nel ricercare costantemente in tutti gli esseri, in tutte le cose, in tutte le esperienze, ciò che di buono, di bello, di eccellente vi è contenuto. Ciò che meglio definisce questa qualità dell'anima è una leggenda persiana sul Cristo Gesù. Camminava lungo una via con i suoi discepoli, quando videro sul ciglio della strada, il cadavere di un cane in uno stato già avanzato di decomposizione. Di fronte a quel raccapricciante spettacolo i discepoli volsero lo sguardo dall'altra parte; solo il Cristo si fermò, guardò il cane con aria pensosa e disse: "Che bei denti aveva questo animale!". Dove gli altri avevano visto soltanto una realtà ripugnante e sgradevole, egli vedeva il bello. Così il discepolo dell'esoterismo deve sforzarsi di cercare in ogni fenomeno e in ogni essere ciò che vi è di positivo. Noterà ben presto che sotto la coltre della ripugnanza si nasconde una certa bellezza; che sotto le sembianze di un criminale si nasconde qualcosa di buono; sotto le sembianze di un pazzo si cela in qualche modo un'anima divina. Questo esercizio si accosta a ciò che si chiama "astenersi dalla critica". Non bisogna interpretare ciò come se si dovesse denominare nero il bianco e bianco il nero. Ma c'è una differenza tra un giudizio che nasce soltanto dalla reazione personale o dall'impressione personale di simpatia o antipatia e una tutt'altra attitudine secondo la quale ci si immerge con amore nel fenomeno o nell'essere che ci è dinanzi, chiedendosi ogni volta: "Com'è giunto a essere ciò che è, a fare quel che ha fatto?". Questa attitudine spinge, del tutto spontaneamente, a sforzarsi di aiutare ciò che è imperfetto, piuttosto che biasimarlo o criticarlo soltanto. E' priva di valore l'obiezione che,

in molte circostanze della vita umana, è necessario biasimare e giudicare, perché in ogni caso queste condizioni di vita sono tali da impedire di seguire una vera disciplina occulta. Esistono, in effetti, numerose condizioni di vita che non consentono di seguire correttamente questa disciplina. In questo caso non bisogna voler conseguire con impazienza, nonostante tutto, quei progressi che si possono realizzare soltanto in certe condizioni.

**[4/b]** Chiunque abbia rivolto per un intero mese la sua attenzione al lato positivo di tutto ciò che incontra noterà a poco a poco che nella sua interiorità affiora un sentimento che gli dà l'impressione che la sua pelle divenga permeabile in tutte le direzioni e che la sua anima si apra vastamente a tutti quei fatti segreti e sottili che gli si svolgono attorno e che prima fuggivano del tutto alla sua attenzione. Si tratta proprio di combattere contro la mancanza di attenzione che esiste in tutti di fronte a questi fatti sottili.

**[4/c]** Una volta osservato che questo sentimento si manifesta nell'anima sotto forma di felicità, si cerchi di dirigere questo sentimento, come fosse un pensiero, verso il cuore, di farlo fluire di là verso gli occhi e da questi ultimi verso l'esterno, nello spazio di fronte a sé e attorno a sé. Si noterà che si acquista così un'intima relazione con lo spazio. Si va oltre se stessi, ci si dilata, per così dire. Si impara a considerare una parte del proprio ambiente come qualcosa che fa anche parte di se stessi. Questo esercizio richiede una buona dose di concentrazione e soprattutto il riconoscimento di un fatto: ogni moto passionale dell'anima, ogni tempesta emotiva, distrugge da cima a fondo questa attitudine dell'anima. Si ripetano gli esercizi già praticati come si è indicato per i mesi precedenti.

**[5/a]** Al quinto mese si cerchi di coltivare in sé il sentimento di "spregiudicata apertura" nell'affrontare ogni nuova esperienza. Generalmente la reazione è la seguente: "Ecco qualcosa che io non ho ancora inteso dire, che non ho mai visto: non ci credo, è un'illusione". Il discepolo dell'esoterismo deve decisamente desistere da questa attitudine. Deve essere pronto in ogni momento ad accettare di fare un'esperienza nuova. Ci che in precedenza ha riconosciuto come normativo o che gli si presentava come possibile non deve essere un ostacolo che gli impedisca di accogliere una nuova verità. Se gli si viene a dire (benché questo esempio sia un po' forzato, è valido): "Senti, da ieri sera il campanile di San XXX si è inclinato", il discepolo dell'esoterismo deve lasciare la porta aperta alla possibilità di credere che la conoscenza delle leggi naturali da lui finora acquisita possa, nonostante tutto, arricchirsi di un fatto di questo genere, apparentemente inaudito.

**[5/b]** Chi durante il quinto mese rivolga la sua attenzione a una tal modo di essere noter. che nella sua anima affiora un sentimento che gli dà l'impressione che nello spazio - quello di cui si è parlato per l'esercizio del quarto mese - qualcosa divenga vivente, che qualcosa in questo spazio si metta in movimento. Questo sentimento è straordinariamente sottile e delicato.

**[5/c]** Occorre tentare di cogliere attentamente questa sottile vibrazione nello spazio circostante e farne, per così dire, penetrare il flusso attraverso i cinque sensi, soprattutto attraverso gli occhi, le orecchie e la pelle, nella misura in cui questa possiede il senso del calore. A questo gradino del cammino esoterico, si applica minore attenzione alle impressioni destinate dai fenomeni sui sensi inferiori, cioè il gusto, l'odorato e il tatto. Non è ancora possibile, a questo gradino, discernere le influenze positive che si incontrano in questo ambito dalle numerose influenze negative che vi si mescolano. Meglio rimandare questo lavoro a un gradino più avanzato.

**[6]** Nel sesto mese si tenti di fare e di rifare sempre i cinque esercizi in modo sistematico, secondo un ritmo, una regolare alternanza. Il risultato sarà che a poco a poco un bell'equilibrio si forma nell'anima. Si noter. soprattutto che il malcontento che si provava forse di fronte a certi fatti o a certi esseri scompare del tutto. In noi viene a regnare una disposizione interiore che concilia tutte le

esperienze, che armonizza tutti gli eventi; questa disposizione non ha assolutamente nulla in comune con l'indifferenza, al contrario, essa consente di operare nel mondo per migliorarlo e farlo evolvere. Nell'anima si fa strada una calma comprensione verso cose che prima le erano completamente impenetrabili. Anche l'andatura e i gesti dell'uomo si trasformano sotto l'influenza di questi esercizi; e se un giorno si nota che anche la scrittura ha assunto un altro stile, allora si può dire che si è sul punto di raggiungere il primo gradino del cammino verso l'alto.

### **Insistiamo ancora una volta su due punti essenziali:**

innanzitutto sul fatto che i sei esercizi appena descritti hanno il potere di paralizzare le influenze nocive che potrebbero avere altri esercizi occulti, così che non se ne conservino soltanto gli elementi favorevoli;

in secondo luogo, che essi soli in realtà possono assicurare un risultato positivo al lavoro di meditazione e di concentrazione. Al discepolo dell'esoterismo, per coscienzioso che sia, non basta l'osservanza della morale comune, perché questa morale può essere molto egoistica in colui che dice a se stesso: "Voglio essere buono perché si possa pensare di me che sono buono". Il discepolo dell'esoterismo non fa del bene perché vuole che si pensi bene di lui, ma perché a poco a poco egli riconosce che soltanto il bene fa procedere l'evoluzione, mentre il male, l'azione cattiva o disordinata pongono ostacoli sul cammino di questa evoluzione.