



Equilibrio creativo

Si è cercato di mettere in rilievo nei cinque precedenti articoli come ogni facoltà dell'anima: "Pensare, Sentire e Volere" possa gradualmente essere risvegliata dall'azione antroposofica, mediante un quotidiano addestramento.

Tale giornaliera disciplina, se rigorosamente praticata, risulta essere la più efficace per l'uomo dell'attuale epoca di civiltà, quella dell'Anima Cosciente, nell'ambito del suo processo evolutivo; tale epoca dell'Anima Cosciente è caratterizzata soprattutto da un graduale sviluppo, sempre più diretto, tra l'Io e il mondo sensibile.

Tornando al basilare Esercizio della **Concentrazione**, di cui si è già tentato di dare delucidazione (si veda il relativo [articolo del novembre 2013](#)) va a questo punto precisato che, esaurita la fase descrittiva dell'oggetto, tentando di esprimersi con il più appropriato linguaggio analitico, il discepolo deve ricostruirne la storia a ritroso, sviluppando

i singoli passaggi in pensieri retrospettivi: ossia se l'oggetto della Concentrazione è la matita, occorre partire dal posto in cui la matita si trova solitamente in casa e da lì risalire mediante i vari passaggi sempre a ritroso: dalla casa alla strada, dalla strada al negozio, dal negozio al furgone nel quale la matita è stata trasportata, sino al luogo stesso, la fabbrica, in cui la matita è stata costruita. Conclusa la descrizione a ritroso, si tenti di immaginare il momento in cui nell'anima di un essere umano si è manifestata per la prima volta l'idea originaria della matita. A tal punto, impegnarsi a configurare, sempre in mezzo agli occhi, un quadro vivente contenente uno accanto all'altro tutti i passaggi precedentemente descritti, cercando di tenerlo vivo al centro dell'attenzione interiore per qualche secondo. Non appena il quadro scompare definitivamente, l'Esercizio è da considerarsi concluso, ed è bene impegnarsi immediatamente nelle attività quotidiane.

Come già precisato, l'Esercizio deve durare circa cinque minuti; deve svolgersi solo interiormente, sempre ad occhi chiusi. Se si dovessero verificare interruzioni esterne, o anche distrazioni interne che minano la lucidità del pensiero che si sta concentrando, occorre ripartire dal punto in cui si era prima dell'intervento distrattivo esterno o interno. Non ha alcuna importanza che i pensieri della Concentrazione siano precisamente conformi alla realtà fisica: ad esempio, ci si potrebbe anche inventare forma e luogo del negozio, l'importanza dell'esercizio è data dall'attenta intensità di pensiero con cui si esegue la connessione dei pensieri. La Concentrazione va eseguita al mattino, ben svegli, in ambiente buio e silenzioso, ovviamente con telefono spento o staccato.

L'Esercizio dell'**Azione pura**, su cui si è tentato di dare sufficienti spiegazioni (come dal relativo [articolo del dicembre 2013](#)), va assolutamente eseguito ad un orario programmato con ventiquattro ore di anticipo, che dovrà poi essere ogni giorno il medesimo. Se, come spesso avviene, si manca l'appuntamento, l'esercizio va ripetuto per due volte a breve distanza (15 minuti).

Gli altri tre Esercizi dell'**Equanimità** (si veda l'[articolo del gennaio 2014](#)), della **Positività** (si veda l'[articolo del febbraio 2014](#)) e della **Spregiudicatezza** (si veda l'[articolo del marzo 2014](#)) devono essere eseguiti, gradualmente e nel rispettivo ordine delineato, prima in momenti liberamente prescelti, poi a poco a poco nell'arco dell'intera giornata.

Il discepolo che, in base ad un puro atto interiore del tutto indipendente da influenze famigliari o di amici, voglia percorrere con determinazione assoluta la Via antroposofica, deve assolutamente prendere coscienza del fatto che i Cinque Esercizi sono gli imprescindibili presidi per una evoluzione individuale tanto rapida quanto sicura. Occorre precisare, con estrema e scarna chiarezza, che la pratica della Via Solare, nella necessità di un quotidiano confronto con le forze dell'Ostacolo, può rendere il discepolo soggetto a deviazioni di varia tendenza o natura.

La indefessa pratica dei Cinque Esercizi, a cui è fondamentale aggiungere in serata la Ricapitolazione finale della giornata (si veda ancora [l'articolo del dicembre 2013](#)), costituisce la migliore garanzia di una attuale difesa nei confronti delle inevitabili oscillazioni correlate alla disciplina.

Si potrebbe dire che, all'inizio del cammino, viene generosamente fornita dagli Dei Solari ed Inferi una simbolica "libera uscita" o franchigia di circa sei mesi, dopo i quali si potrà anche decidere di interrompere, senza conseguenze eccessivamente pesanti, la pratica della disciplina: è quindi senza dubbio migliore interrompere dopo gli iniziali sei mesi la pratica della disciplina piuttosto che in seguito. Se, trascorso detto periodo, il discepolo intenderà proseguire la pratica della Via solare, dovrà quindi sforzarsi nel praticare i Cinque Esercizi per tutta la vita.

È evidente che se il ricercatore è pervenuto interiormente a una così decisiva scelta esistenziale, sa bene come debba assolutamente astenersi dall'uso di qualsiasi bevanda a contenuto alcolico. È importante fare attenzione che non sia presente alcol nemmeno nei cibi che si consumano, poiché qualora pratici anche solo da breve tempo la disciplina, il discepolo non sarà comunque risparmiato da acuti mal di testa. L'Antroposofia non è conciliabile con l'alcol. Ciò anzitutto perché l'organismo produce autonomamente di per sé la quantità di alcol di cui ha bisogno; inoltre, essendo centro di tutta la disciplina lo sviluppo di una crescente capacità di concentrazione, è evidente l'incompatibilità dell'assunzione di una sostanza, l'alcol appunto, che da sempre è strumento della via più comune per dimenticare gli affanni dell'esistenza mediante un potente stordimento. Per il momento, tale spiegazione è da ritenersi sufficiente.



Altro elemento da sottolineare è che il discepolo, dedicato il breve tempo qualitativamente e ritmicamente necessario allo studio meditativo e alla Concentrazione, debba gradualmente imparare ad immergersi completamente nei doveri, nelle varie vicende quotidiane, senza essere distratto da pensieri di natura sovrasensibile, i quali trovano da soli, in altro modo, l'ottimale rapporto con l'essere umano.

L'evoluzione del discepolo si manifesta anche nella capacità di sapersi aprire ai problemi e ai compiti che il Destino dona nelle sue differenti modalità: anche se talora apparentemente degradanti.

La vita è l'autentica Prova, la verace scuola antroposofica: Rudolf Steiner al riguardo sostiene che il discepolo solare deve essere in grado di prendere in mano la propria vita in un processo dinamico di lento ma continuo progresso, secondo il detto: "Goccia a goccia si scava la pietra".

Ivan Stadera (6. Fine)