



### Equanimità

La tecnica di liberazione del Pensare, la Concentrazione e la tecnica di liberazione del Volere, l'Azione pura, di cui si è tentato di dare esempi e spiegazioni nei precedenti articoli, hanno il fine di far germogliare passo per passo quei pensieri che oggi potrebbero afferrare la spiritualità cosmica da cuori che battano devotamente per Michele, il fiammeggiante Arcangelo del pensare: lo Spirito del tempo. Il discepolo che, perciò, avverte l'esigenza della pratica quotidiana della Concentrazione e della Volontà come un rilevante compito esistenziale, può umilmente tentare di percorrere il sentiero della Equanimità. Tra gli obiettivi pedagogici della stessa civiltà contemporanea, vi è sicuramente il tentativo di controllare la propria sfera emotiva. L'Esercizio dell'Equanimità si inserisce in questo ambito di formazione pedagogica, ma basandosi su una visione individuale autonoma, che si sappia porre in attiva connessione con la sorgente spirituale dell'autentico "Sentire".

Il Pensare, che si va gradualmente risvegliando con la concentrazione; il Volere, che si va gradualmente risvegliando con l'Azione pura; dovrebbero procedere di pari passo con un sentire che sappia vibrare ed accendersi per ciò che di veramente essenziale dovremmo cogliere nel corso dell'esistenza. Non a caso, il discepolo motivato che voglia coscientemente aprirsi ad una connessione con le Gerarchie spirituali, dovrebbe evitare di cadere nell'eccessivo entusiasmo o nella mortale depressione per avvenimenti o situazioni che lo colpiscono. È fondamentale, proprio se si percorre una via dell'autoconoscenza e parallelamente della conoscenza oggettiva del mondo, evitare di riflettere l'elemento personale soggettivo nell'esperienza che si affronta. In tal caso, il significato dell'esperienza sarebbe alterato: incontreremmo in luogo dell'impersonale forza pensiero del mondo, essenza delle Gerarchie, simpatie ed antipatie da noi involontariamente introdotte nel processo conoscitivo.

Di conseguenza, se non si è saldamente conquistato il dominio delle emozioni, non è possibile alcuna esperienza conoscitiva oggettiva. Il giudizio soggettivo, frutto di simpatia ed antipatia, è un'autentica barriera che innalziamo tra noi e le Gerarchie. Occorre evidentemente allenarsi a saper lentamente padroneggiare la sfera del sentire. Esistono al riguardo specifiche tecniche fornite da Rudolf Steiner. L'Esercizio dell'Equanimità si esegue impegnandosi, dapprima in alcune ore della giornata a nostra scelta, poi nell'intera giornata, a controllare le manifestazioni di simpatia e antipatia suscitate dagli eventi nei quali ci imbattiamo, come fossero sperimentate da un estraneo, non da noi, tentando di decifrarne il messaggio.

L'Esercizio si aggiunge ai primi due (Concentrazione e Volontà) e diventerà un atteggiamento che si perseguirà quotidianamente. Chi crede di essere equanime di natura, dovrà impegnarsi ancor più seriamente nell'Esercizio. L'interiore e paurosa indifferenza, subconscia, di fronte ai gravi fenomeni contemporanei, non va confusa con l'equanimità. La natura ereditaria esige, per essere ben guidata, ancora più intensa lotta spirituale.

Così, scalino dopo scalino, un forte e sicuro impulso di corresponsabilità fluisce nell'animico. Tale tecnica è finalizzata al tentativo, invero difficoltoso ed ardito, di trasformare simpatia o antipatia in puro organo conoscitivo. Superando con sforzo l'immediata reazione senziente di simpatia o antipatia verso un ambiente, una persona, un evento, si apre la possibilità di percepire il retroscena spirituale dell'esperienza, la cui comprensione ci viene in realtà richiesta quale esigenza evolutiva correlata allo sviluppo dell'Anima Cosciente, attuale impegno centrale della civiltà occidentale.

La tecnica dell'Equanimità esige, in alcuni momenti da noi scelti, l'astensione da ogni giudizio, nel completo silenzio interiore, tacitando quella permanente voce interiore che ci spinge ossessivamente al giudizio soggettivo: trovandosi in luoghi o alla presenza di persone che ci suscitano istintivamente sentimenti di antipatia, occorre esercitarsi a creare il vuoto interiore per lasciar entrare solo quanto le persone che ci sono di fronte oggettivamente comunicano. Occorre far vivere in noi la pura impressione suscitata dall'evento.

Rapportarsi ad un evento o a una persona in base alla propria simpatia ed antipatia, impedisce di cogliere l'oggettività del fenomeno.

In luogo del piacere o del dispiacere che una esperienza o una conversazione con un nostro simile o una notizia che si riceve possono causare, il discepolo, almeno per i menzionati momenti della giornata, dovrebbe essere all'altezza di trascendere la dimensione soggettiva del rifiuto o dell'accettazione, esercitandosi invece a trasformare piacere e dispiacere in strumenti di conoscenza. Un imparziale approccio verso un evento potrebbe addirittura favorire un lucido sentimento di affinità spirituale con lo stesso, anche se doloroso o addirittura tragico. Il discepolo che pratica serenamente e devotamente l'esercizio dell'Equanimità non corre alcun rischio di smarrire la propria sensibilità, anzi egli andrà acquistando un'autentica disponibilità verso l'esistenza: vicende sociali, famigliari, esistenziali, che prima lo turbavano offuscandogli il Pensare e paralizzandogli il Volere, finiranno gradualmente per lasciare il campo ad un'attenzione partecipata verso difficoltà altrui. Alla stessa maniera con cui osserva l'irrompere di simpatia ed antipatia in sé, il discepolo deve ben guardarsi, senza naturalmente essere troppo crudele con sé, da compiacimento, vanità, ricerca della lode.

All'esercizio quotidianamente eseguito, può giovare qualche ulteriore accorgimento. Ad esempio, il discepolo che è costretto per motivi professionali a passare diverse ore davanti al computer o utilizzando mezzi telefonici mobili, può aiutarsi Concentrandosi meditativamente sull'immagine iniziale del Vangelo di Giovanni: "En archè en o Logos" (In principio era il Logos), per circa due minuti, sia prima sia dopo lo svolgimento della "navigazione" elettronica.

Ancora: l'attento discepolo noterà che in particolari momenti estivi di fronte a forti "assalti" degli Ostacolatori, che si possono servire di varie situazioni e dinamiche, sarà portato quasi a perdere il controllo delle forze interiori, lasciandosi trascinare nella collera e nell'aggressività da un lato, nella stanchezza paralizzante dall'altro. Di conseguenza, sarà portato istintivamente a reagire vilmente al ripresentarsi di un simile caso, fuggendo o aggiustando con spirito d'accomodamento la realtà dell'evento. Tali situazioni possono giovare di un intensificato appello a Michele: a tal fine validissimo risulta il supporto di preziosi saggi di Rudolf Steiner particolarmente idonei a suscitare una grande calma interiore quali: *La filosofia della libertà*, *La mia vita*, *Il Vangelo di Giovanni*. Del resto, andrebbe considerato che proprio nel culmine dell'estate è anche possibile incarnare più intensa una padronanza di sé nel caos esteriore.

L'esercizio dell'Equanimità va intensamente eseguito dal discepolo, oltre ogni sconforto e fatua gioia. Al di là di ogni maya e di ogni ostacolo.



**Ivan Stadera (3. continua)**

**David Newbatt «Michael»**