

Nel precedente articolo (L'Archetipo, giugno 2006) sono state presentate indicazioni aventi i tratti generali e più semplici del lavoro interiore dei discepoli della Scuola.

Nel volume *Indicazioni per una Scuola Esoterica* sono consultabili i cosiddetti "esercizi principali" in quanto fatti stampare da Rudolf Steiner come documenti generali della Scuola per i Membri. Questi esercizi sembrano discostarsi dalla norma delle discipline immaginativo/meditative, poiché vengono coadiuvati da una respirazione controllata e caratterizzata da una prolungata *sospensione* del respiro. Il tanto sembra contraddire quella indipendenza dalla corporeità fisica sottolineata negli scritti dello Steiner. Si avverte nelle note degli stessi curatori una sorta di contenuto imbarazzo che, a mio parere, all'operatore spoglio dal pregiudizio di *come debba o non debba essere* la vasta messe delle discipline esoteriche e fedele all'aureo principio del "*post labore, scientia*", dovrebbe essere del tutto estraneo. Viste le innumerevoli conferenze dello Steiner che coprono l'intero campo dell'umana ricerca, si è portati a pensare (*a esigere!*) che la spiegazione agli esercizi sia un qualcosa di dovuto. Ma così non è. Il Dottore, coerente all'Occulto, ha dato ai discepoli esercizi accompagnati sovente con frasi di questo tipo: «Il contenuto le diverrà chiaro con la pratica continua». Non ci avviciniamo neppure al vero esoterismo se portiamo verso di esso l'infondata presunzione del piccolo uomo esteriore che vanta diritti su tutto e pretende di comprendere "tutto e subito", anche con l'Infinito spirituale. Vero è l'opposto, ossia una seria disponibilità a subordinare il proprio essere comune alle condizioni della Scuola Occulta. Se qualcuno trova ciò impossibile o ripugnante può sempre mantenersi lontano e vantarsi liberamente d'essere rimasto schiavo degli istinti e delle molte schifezze che in lui sono padrone dell'anima.

Il "*pranayama*", nell'accezione moderna, svolge due funzioni, entrambe estranee allo Spirito:

- a) come educazione ad una respirazione completa per un recupero di salute e benessere;
- b) come calmante per il pensiero psichico, cioè per il pensiero che sembra prodotto dai nervi e dal cervello e che, in verità, segue il destino di questi.

Le respirazioni date negli esercizi da Rudolf Steiner esigono in primo luogo una rafforzata attività di coscienza (concentrazione immaginativa), inoltre possiedono una peculiarità, che per quanto ne so, fuori della Scienza dello Spirito fu intuuta dal solo G. Meyrink: la sospensione del respiro come sospensione dei comuni processi vitali o quantomeno della *brama di vita* (l'ego è l'espressione cosciente di tale brama). Questo vale soprattutto per gli "*esercizi principali*" (Io sono, Esso pensa ecc.) in cui la meditazione avviene in assenza *prolungata* d'ossigeno e, in maniera meno drastica, negli esercizi che seguono, sostenuti dalla mediazione immaginativa dell'essere vegetale, polare e contrapposto alla condizione umana. In ambedue i casi si opera con l'anidride carbonica al *rovesciamento* della coscienza ed alla costruzione del "corpo spirituale". Il livello discorsivo è estraneo a un tale lavoro interiore. Posso aggiungere a queste minime riflessioni quanto rispose Rudolf Steiner ad una presumibile domanda di A. Meebold riguardante le pause del respiro: «Il senso del *trattenimento del respiro* le sarà dato se lei orienta il suo pensiero nella direzione seguente: il processo dell'incarnazione terrestre è pensato tramite il *respiro polmonare*; la direzione verso lo spirituale esterno deve allora, per mezzo di esercizi, percorrere alla rovescia questo processo ecc. ecc. Naturalmente con ciò il pensiero è solo suggerito e dunque la prego di pensare oltre» (lettera del 1906, senza indicazioni precise).

**Indicazione di disciplina per la mattina** (Berlino, 15 agosto 1906):

«Cominci la sua meditazione mattutina con

Esercizio del respiro.

Prima di iniziare i respiri regolati dall'esercizio, si immagini con la massima vivacità una pianta, da lei ben conosciuta. Deve essere conosciuta in ognuna delle sue parti, sicché l'immagine possa essere molto precisa. Tenga questa immagine come *l'unico* contenuto della coscienza davanti all'anima durante gli 8 respiri successivi.

Ora faccia come segue:

Inspirazione - Trattenimento del respiro - Espirazione

così che le proporzioni degli intervalli di tempo corrispondenti siano

1 : 4 : 2 (secondo il sentimento).

Dunque, se l'inspirazione dura 2 secondi, il trattenimento del respiro è di 8 secondi e l'espiazione dura 4 secondi (qualora non potesse prendere questi respiri uno successivo all'altro, può compiere respiri normali frammezzo a questi, se l'immagine della pianta non viene interrotta).

Durante l'inspirazione e la prima metà del trattenimento del respiro, mediti contemplando la pianta:

*Tua Morte – Mia Vita.*

Nella seconda metà del trattenimento del respiro e durante l'espiazione mediti:

*Mia morte – Tua Vita.*

(Il senso di queste parole verrà da se stesso, progressivamente).

Questo viene eseguito durante 7 respiri (completi).

All'ottavo (respiro) cerchi, per quanto le è più possibile, di trasferire la sua coscienza nella pianta stessa, in modo che si senta nella pianta, e se stesso, da fuori, solo come oggetto (come se lei fosse venuto fuori da se stesso e fosse davanti a sé); in tale condizione mediti, nei riguardi di se stesso, all'inspirazione e metà trattenimento del respiro:

*Mia Morte – Tua Vita.*

Dalla seconda metà del trattenimento del respiro e nell'espiazione:

*Tua Morte – Mia Vita.*

Questo solo una volta.

Poi segue

Vigorous pensiero nel punto leggermente interno alle sopracciglia (radice del naso) e lì meditare:

*Io sono.*

Vigorous pensiero all'interno della laringe e lì meditare:

*Esso pensa.*

Vigorous pensiero su braccia e mani e lì meditare:

*Essa sente.*

Vigorous pensiero sull'intera superficie del corpo e lì meditare:

*Egli vuole».*



**Un riassunto con particolare riguardo agli esercizi mattutini** (Berlino, 23 marzo 1908):

«Gli esercizi non sono ideati in modo che un giorno si smetta di farli, ma piuttosto che si continui sempre finché si giunge a quello che viene dopo. Ora sarebbe bene che lei continuasse a fare sempre nello stesso preciso modo gli esercizi del mattino e della sera come li ha ricevuti. ...Molti misteri si nascondono in tali esercizi, che contengono Forze ottenibili tramite l'identificazione interiore con il contenuto durante tutto l'anno. Se lei ora sente come un indebolirsi delle forze, è solo un'apparenza che non ha particolari significati e che deve essere superata tramite energia. Particolarmente importanti per l'esercizio mattutino sono:

- 1) Le 7 righe che lei conosce (Nei puri raggi della Luce ecc.);
- 2) Le quattro meditazioni su "Io sono"; "Esso pensa"; "Essa sente"; "Egli vuole" in connessione con i respiri descritti (vedasi "Due esercizi principali dati in generale" in *Indicazioni per una Scuola Esoterica*).
- 3) La parola di potenza che le è stata data (Io in me stesso, la forza in me, quiete dell'anima ecc.).
- 4) La devozione all'ideale divino.

Tra il punto 2) ed il punto 3) si ponga davanti la viva immagine di una pianta (immaginazione) e cerchi di sprofondarsi interamente nella rappresentazione su come l'uomo deve ringraziare la pianta per il suo essere. Questo si fa come segue:

- inspirazione, con la visione della pianta ed il pensiero:

*Tua (della pianta) Morte – Mia Vita*

- poi trattenimento del respiro mentre si guarda immaginativamente la pianta;

- quindi espirazione, con il pensiero:

*Mia Morte – Tua Vita.*

- Si ripete tutto ciò per *tre* volte; poi si continua con:
- inspirazione, ancora con la frase:

*Tua Morte – Mia Vita*

- segue l'espirazione

*Mia Morte – Tua Vita*

- poi si trattiene un poco il respiro (tre volte la lunghezza del tempo impiegato per inspirare). Questo lo si ripete ancora tre volte.

Poi ci si pone nella pianta; con il pensiero ci si identifica con essa e si vede nel pensiero di sé come si fosse tutto un altro essere, e con questo:

- inspirazione con il pensiero:

*Mia Morte – Tua Vita*

- espirazione con il pensiero:

*Tua Morte – mia Vita*

- poi, ancora per una volta trattenimento del respiro. Durante l'esercizio si mantiene sempre in immagine la pianta davanti allo sguardo interiore.

*Di sera, gli esercizi che le sono stati descritti.*

Gli esercizi accessori: concentrazione del pensiero, iniziativa nell'azione, equanimità, positività, spregiudicatezza, si ripetono in modo che quando sono stati terminati li si ripete sempre da capo; per un mese concentrazione del pensiero, poi un mese di seguito l'azione pura ecc., come sta descritto nei suoi Documenti.

Se lei pratica questi esercizi, tutto andrà bene».

**Dai frammenti di uno scritto per la Scuola Esoterica** (non realizzato; manoscritto non datato, numero d'archivio 3196/97):

*“La Scienza dello Spirito è il riconoscimento del Sé divino nell'uomo; ma molti pensano di essere teosofi poiché vedono il loro minuscolo sé come divino.*

*La conoscenza di sé in molti casi non è altro che un egoistico rispecchiamento di sé. Diversi teosofi credono di riconoscere in sé il Sé divino; ma scambiano semplicemente il loro piccolo sé umano con quello divino.*

*Tu vuoi scoprire il Maestro solo in te e non negli altri; come profondamente sei caduto nell'essere isolato! Non sai che il Sé delle Guide è il tuo stesso sé ?!*

*Ci si dice: i Maestri si trovano dappertutto; è sicuramente vero, ma se tu non sei da nessuna parte, allora non puoi trovarli ovunque».*

**P**rima di chiudere questo articolo, vorrei rivolgere di cuore un appello soprattutto a coloro che si sono interessati con forza ai contenuti espressi in questa serie di note, e qualcuno già intuisce in cosa esso consista. Se le discipline trascritte hanno suscitato interesse ed entusiasmo, va benissimo. Ma se ciò andasse a indebolire in qualche modo la determinazione, l'energia ed il tempo dedicato all'essenziale disciplina della concentrazione, sarebbe un disastro. Ho visto talvolta temperamenti “artistici” abbandonare la dedizione rivolta alla concentrazione per imbarcarsi in più soddisfacenti meditazioni e naufragare pochi mesi dopo avendo (temporaneamente) perduto anche il più elementare controllo del pensiero. Serve sincerità con se stessi, serve una sensibilità “sottile” per mantenere l'equilibrio animico tra il meditare e la concentrazione. Qui Evola aveva ragione: “*la catena è misurata*”. Sino ad un certo punto. Ma che non può essere superato con le fantasie sulle proprie capacità. Se questo non vi disturba troppo, vi chiedo di fare un favore a voi stessi: introducete il meditare nel vostro lavoro giornaliero con saggezza e prudenza. Senza sforzare, senza sfondamenti. La concentrazione esige una determinazione assoluta: essa non deve mai venir meno. *L'intensità e l'attenzione* è ciò che va coltivato per vedere oltre se stessi. E non è un modo di dire se si vuole davvero giungere da vivi alla realtà dello Spirito.

**Franco Giovi**