



Ci sembra utile, date le richieste che continuano a pervenire alla Redazione riguardo alla tecnica degli esercizi, riproporre qui di seguito la descrizione dei cinque fondamentali, in passato già da noi pubblicati.

I seguenti esercizi vengono comunicati come presupposti di una disciplina rispondente alla formazione interiore dell'uomo moderno e al tempo stesso come terapia per ogni alterazione della vita psichica e per gli effetti di pratiche irregolari, orientali od occidentali.

La Scienza dello Spirito, di cui gli esercizi sono espressione, non è una religione, bensì un metodo di conoscenza, che dà modo al religioso, a qualunque fede appartenga, di ritrovare le fonti vive della propria religiosità, e al tipo agnostico o ateo di questo tempo di riconoscere da sé i processi interiori da cui il suo sentimento ateo muove.

La Scienza dello Spirito lascia gli uomini liberi, non cerca proseliti: non ha nulla da dire a coloro che sono paghi della propria verità: parla solo a

coloro che avvertono la contingenza della propria verità.

1. CONCENTRAZIONE

Consiste nel riattivare le forze originarie della coscienza mediante la convergenza volitiva del pensiero su un unico tema. Si rivolge il pensiero ad un determinato oggetto, il più semplice possibile: si pone questo al centro dell'attenzione cosciente, richiamando altri pensieri che abbiano un nesso logico con esso.

La semplicità dell'oggetto, o del tema, è richiesta dal senso pratico dell'esercizio: che tende a potenziare, piuttosto che la coscienza dell'oggetto, la forza-pensiero messa in atto mediante esso.

L'esercizio conduce all'esperienza del potenziale sintetico del pensiero, indipendente dal significato dell'oggetto. È importante, per la riuscita di esso, l'illimitata attenzione, ossia l'evitare qualsiasi distrazione riguardo al tema: che deve permanere al centro della coscienza almeno cinque minuti. In seguito, questo tempo può essere aumentato, allorché si noterà un beneficio generale della vita interiore e di quella corporea, in conseguenza dell'esercizio.

È importante che questo sia compiuto senza sforzo cerebrale, ma solo per intensificato moto di pensiero.

2. AZIONE PURA

È l'esercizio che dinamizza direttamente la volontà, attuando l'ascesi dell'agire per l'agire. Consiste nell'imporre a se stessi doveri quotidiani di poca o nessuna importanza, per esempio spostare una sedia, spolverare un mobile, predeterminandone il momento

anche 24 ore prima. I moventi ordinari delle azioni scaturiscono per lo più dalle relazioni sociali, dall'educazione, dalla professione ecc. raramente da iniziativa pura.

Si deve trovare nella giornata un minimo di tempo, pochi secondi, per compiere azioni volute di propria iniziativa. In quanto insignificanti, esse conseguono un fine più profondo che le significanti: sollecitano direttamente il potenziale della volontà.

3. EQUANIMITÀ

Consiste nel servirsi delle emozioni, per un intervento della volontà cosciente: questa, sia pure per attimi, sospende la reazione istintiva dovuta all'emozione. Si tratta di evitare all'anima la continua oscillazione tra il tripudio e l'abbattimento.

Chi crede che la propria spontaneità emotiva o il proprio sentimento artistico ne abbiano a soffrire, ignora la potenza interiore che consegue dal chiaro equilibrio del sentimento.

Dapprima non è possibile evitare gli intensi stati d'animo, quando sopraggiungono, ma è possibile esercitarsi a sospenderne per attimi la travolgente, ritrovando al centro se stessi: indi lasciarli esprimere secondo la loro necessità.

Tale minimo controllo, con il tempo, conduce a una positiva autonomia rispetto ad essi: dà modo di assumere la loro forza senza esserne travolti.

Si può dire di possedere l'equanimità, quando si giunge a sentire come propri i dolori e le gioie degli altri, e come di altri i propri dolori, le proprie gioie.

4. POSITIVITÀ

Per mezzo di questa qualità si giunge a vedere il bello e il buono degli esseri e delle cose, in quanto si prescinde dagli aspetti negativi.

Lo spirito di tale attitudine può essere lumeggiato da una leggenda persiana del Cristo: il Cristo vide un giorno un cane morto abbandonato per la via. Egli si fermò a contemplarlo, i discepoli che erano con Lui, invece, si scostarono presi da ribrezzo. Ciò vedendo, il Cristo esclamò: «Che bei denti aveva questo animale!» Persino in quella carogna, Egli sapeva trovare il bello.

Se, secondo tale spirito, si orienta l'anima, si scorgerà in ogni cosa, o essere, la qualità positiva, il meglio, proprio quando ciò riesce difficile.

Tale attitudine esercita una potente azione formatrice sull'anima e sul corpo, in quanto il buono e il bello di un essere sono la sua realtà: con la quale la nostra realtà entra in un accordo di profondità.

5. SPREGIUDICATEZZA

Proseguendo nella disciplina, il discepolo si educa a non fondare il proprio giudizio esclusivamente sul passato. Deve poter trascurare, in talune circostanze, ciò che ha acquisito con l'esperienza: aprirsi senza pregiudizi a nuove esperienze o ad un diverso giudizio riguardo a cose già interpretate.

Egli si esercita a tale attitudine coscientemente. Se, per esempio, qualcuno gli dice che il campanile del Duomo veduto poc'anzi, si è spostato di 45 gradi, non deve dire subito che ciò non è possibile: egli deve sempre sapersi riservare uno spiraglio aperto alla novità.

Chi rimane ancorato a giudizi definitivi, immobilizza la propria anima. Non vi è giudizio umano che, rispetto all'evoluzione dell'uomo, possa considerarsi definitivo. Il cercatore

deve poter essere ricettivo verso l'inaspettato: altrimenti si chiude alla verità, ossia a ciò che è oltre il limite dell'ordinario conoscere.

Occorre rendersi indipendenti dai giudizi già formati, per poter accogliere l'ignoto.

Grazie a tale attitudine, il corpo fisico e l'anima vengono trasportati a uno stato di superiore luminosità.

EQUILIBRIO CREATIVO

Questo si costruisce gradualmente da sé, come prodotto dei cinque esercizi.

Il discepolo deve concentrare la propria attenzione sulle qualità che ne risultano.

Se egli si impossessa di forze interiori, senza coltivare tali qualità, si troverà presto in difficoltà.

Le forze interiori si corrompono, diventando istinti distruttivi, in colui che non le congiunga con il principio superiore della coscienza.

Gli esercizi qui brevemente descritti sviluppano simultaneamente le forze e la loro connessione con l'Essenza-Logos dell'uomo. Essi derivano da un insegnamento che accompagna perennemente l'uomo, per realizzare in lui, attraverso i mutamenti e le evoluzioni, ciò che è originario.

Non v'è esperienza sovrasensibile, che possa conseguirsi con mezzi illeciti o non pertinenti, come droghe, allucinogeni, pratiche spiritistiche o di grossolana magia. L'autentica esperienza sovrasensibile esige un potenziamento delle forze superiori della coscienza, conseguibile soprattutto grazie a una rigorosa disciplina del pensiero, del sentimento e della volontà.

Questa disciplina non può essere l'escogitazione di un'acuta intelligenza umana, bensì l'espressione di una saggezza superumana. I cinque esercizi, malgrado la loro apparente semplicità, esprimono tale saggezza.

Occorre guardarsi dall'alimentare in se stessi l'illusione che le qualità risultanti dai cinque esercizi già si posseggano, solo per il fatto che si è capaci talora di positività, spregiudicatezza ecc.: tali qualità vengono sviluppate di proposito, con impegno metodico e con il preciso intento della liberazione delle forze superiori dell'anima, che danno modo al discepolo di scindere, nella quotidiana pratica della vita, l'essenziale dall'illusorio: di vedere la realtà oltre la parvenza.

TECNICHE INTERIORI

Le discipline dello Yoga non si addicono all'uomo occidentale. Lo Yoga, quale tecnica interiore propria ad un tipo umano ancora privo di autocoscienza razionale, ma dotato solo di coscienza sovrasensibile, oggi sviluppa le correnti astrali dell'anima, in opposizione alla corrente dell'Io, nella quale unicamente fluisce lo Spirito.

Nello Yoga lo Spirito viene contemplato come trascendente: non viene realizzato come principio della coscienza di veglia.

Parimenti, il potenziamento vitale dovuto alle tecniche respiratorie non si addice all'occidentale, cui non è possibile – come del resto non è più possibile neppure all'orientale – la percezione interiore del respiro, onde il tentativo di tale potenziamento si rivela illusorio e consegue l'effetto opposto a quello atteso.

Ciò che l'antico Yoghi conseguiva mediante il respiro, l'occidentale moderno può conseguirlo mediante la percezione della forza insita nel pensiero, normalmente non cosciente ad esso.

LA VIA DEL PENSIERO

La via “occidentale” di cui sono espressione i cinque esercizi, include in sé e supera quella “orientale”: essa cura che, parallelamente all’addestramento interiore, il discepolo svolga un’energica disciplina del pensare.

Ciò dipende anzitutto dal fatto che il pensare è l’attività mediante cui lo Spirito, come Io, ha immediatamente presa nella coscienza.

Inoltre il pensare ha una proprietà che le altre facoltà non hanno.

Ogni facoltà interiore muove sul piano in cui sorge, senza superarlo, anche se scaturisce da livelli superiori. Si può dire che ogni livello ha le sue proprie percezioni.

V’è una attività, invece, che si muove simultaneamente nei vari mondi, dal fisico, all’animico, allo spirituale, ed è il pensiero cosciente.

Un pensiero logico che sia veste cosciente di una verità, risuona, anche se non lo avverte, nei mondi superiori, come una reale forza.

La disciplina da noi indicata addestra prevalentemente il pensiero, trasformandolo in una forza cosciente di ascesa.

Il pensiero, divenendo autonomo, si congiunge con le correnti superindividuali del sentire e del volere, costituendo un’unica forza reintegratrice di quel che nell’uomo è originario.

Per il discepolo è fondamentale apprendere il metodo della liberazione del pensiero. Normalmente l’uomo passa da un oggetto all’altro, o da un tema all’altro, ma non sa di passare in realtà da un pensiero all’altro.

Muove di continuo mediante concetti delle cose, ma ignora il formarsi in lui del concetto, onde il potere di relazione da concetto a concetto viene illegittimamente usato dalla psiche legata alla corporeità: la relazione interiore originaria, viene sostituita dalla esteriore relazione logica.

La relazione originaria tra concetto e concetto è la reale forza del pensiero e risponde alla interna relazione delle cose, ma il pensiero scisso del razionalista di questo tempo, la sostituisce con la relazione stabilita dall’esterno, che ha la parvenza della verità nella forma logica: onde esistono molte logiche: ciascuno dispone della logicanecessaria alla propria limitata verità, che però afferma come tutta la verità.

Ed è l’errore.

Ciascuno ha la logica del proprio pensiero alienato. La disciplina del pensiero porta invece il discepolo dal pensiero scisso o riflesso, al pensiero che, come forza, vive simultaneamente nel mentale e nel sopra-mentale, essendo l’essenza delle cose: la logica vera.

L’uomo non è libero, finché non consegua la liberazione del pensiero, o la congiunzione della corrente viva del pensiero con l’Io, secondo il metodo proprio alla “via cosciente”, o via occidentale, cui fanno riferimento gli accennati esercizi.

Qualsiasi orientamento culturale o ideologico egli accolga prima di una tale liberazione del pensiero, lo rende strumento di una dottrina o di una corrente, pedina di un gioco che egli non può controllare: ostacola la sua evoluzione e di conseguenza l’evoluzione della società di cui fa parte.