



Giorgio Tarditi Spagnoli & Opera Omnia Online

www.giorgiotarditispagnoli.it - www.operaomniaonline.it

Indicazioni per i 6 esercizi fondamentali

I 6 Esercizi Fondamentali sono stati dati da Rudolf Steiner al fine di sviluppare le facoltà latenti dell'anima al contempo minimizzando il rischio di danni ai corpi sottili. Si tratta del percorso propedeutico per coloro che vogliono accingersi alla meditazione secondo la Via dei Misteri Occidentali. La meditazione, quando produce il giusto sviluppo, permette conseguire della conoscenza dei mondi superiori, ma proprio per questo motivo espone anche a pericoli che consistono in tutto ciò di cui il meditante non è pienamente cosciente, specialmente in pensiero, sentimento e volontà. Si tratta delle prime indicazioni operative che permettono di avviarsi sulla via dell'iniziazione rosicruciana e antroposofica.

I 6 Esercizi Fondamentali sono dunque volti alla cosiddetta "liberazione delle facoltà". Come allenando il corpo fisico ne rafforziamo gli organi e sviluppiamo nuove sensibilità fisiche; così allenando l'anima ne rafforziamo gli organi e sviluppiamo nuove sensibilità animiche. Il senso ultimo della pratica della concentrazione e della meditazione è infatti quella di plasmare il corpo astrale in modo che questo, al momento in cui si dispiega nel cosmo durante il sonno possa acquisire percezioni immaginative, e dunque queste, al momento del risveglio possano imprimersi nel corpo eterico, andandolo a modellare, come un timbro nella cera calda. In altre parole, questo lavoro interiore permette di sviluppare gli organi del corpo astrale, i Fiori di Loto o Chakra, e dunque gli organi del corpo eterico, collegati ai 7 Pianeti.

Concentrazione e meditazione sono dunque un lavoro per l'evoluzione individuale che si riflette nella possibilità di svolgere sempre più lavoro per l'evoluzione cosmica. Per questo motivo è importante seguire un percorso non solo conoscitivo e operativo, ma ancora di più morale.

La pratica dei 6 Esercizi Fondamentali si dispiega nel corso di 6 mesi, aggiungendo un esercizio al mese in modo che al 6 mese si pratichino tutti e sei gli Esercizi. Prima di addentrarsi nella pratica della meditazione immaginativa dovrete sgomberare il vostro spazio interiore da quegli influssi che provengono dall'inconscio, ovvero dall'area dell'interiorità che la coscienza di veglia non riesce ad illuminare con la sua luce spirituale. Questi intrusi animici sono i mercanti nel tempio dell'uomo:

Entrato poi nel tempio, cominciò a cacciare i venditori, dicendo: Sta scritto: la mia casa sarà casa di preghiera. Ma voi ne avete fatto una spelonca di ladri!

– Luca 19:45-46

Il meditante incontrerà infatti due specie di pericoli:

1. **Il rischio luciferico:** durante la vita di veglia, la meditazione fa appello a forze luciferiche, le quali vanno a inflazionare i difetti del corpo astrale, ovvero i vizi, con l'immediata esaltazione della personalità, andando ad intensificare l'egoismo. Questo è l'effetto della penetrazione di forze luciferiche nel corpo astrale le quali non vengono scorte dalla coscienza di veglia dell'Io. L'inflazione luciferica può essere superata per mezzo della devozione verso il mondo spirituale, tenendo sempre presente che tutti gli esseri sono in evoluzione e sono parte dello stesso piano di evoluzione cosmica;
2. **La deformazione degli organi animici:** gli esercizi occulti e la meditazione sono, in ultima analisi, volti allo sviluppo degli organi sovrasensibili necessari alla percezione dei mondi sovrasensibili corrispondenti, in primis organi eterici per la percezione del mondo eterico e organi astrali per la percezione del mondo astrale, quelli che vengono chiamati Chakra o Fiori di Loto. L'uomo possiede già alcuni "petali" di questi organi, ed è chiamato a sviluppare quelli mancanti con l'evoluzione spirituale. Durante il sonno, quando l'Io ed il corpo astrale lasciano il corpo eterico e fisico, le forze di volontà create durante la meditazione nello stato di veglia vanno a risvegliare i chakra dormienti, intessendone i "petali" mancanti. Una volta che i Chakra sono completi, sarà possibile percepire i rispettivi mondi sovrasensibili. Nell'uomo ordinario, durante il sonno, gli organi sovrasensibili sono protetti da quelle gerarchie angeliche che li hanno plasmati durante le precedenti Metamorfosi della Terra, in questi uomini i chakra si svilupperanno nel corso delle future Metamorfosi della Terra. Nell'esoterista invece, che prende su di sé la responsabilità dell'evoluzione spirituale, le gerarchie angeliche non possono più proteggere i chakra durante il sonno e dunque le entità dell'ostacolo, luciferiche e arimaniche, possono impossessarsene.

Questi due pericoli possono essere superati proprio per mezzo dei 6 Esercizi Fondamentali, i quali vanno a porre in equilibrio l'eterico e l'astrale predisponendoli a plasmare i petali mancanti dei Chakra nel migliore modo possibile.

Fortunatamente per coloro che si apprestano a seguire una via di meditazione immaginativa, Rudolf Steiner, delineò questi sei esercizi preparatori che permettono, nel corso di almeno sei mesi, di purificare lo spazio interiore affinché si possa progredire nella chiarezza della meditazione:

1. **Controllo del pensare**
2. **Controllo del volere**
3. **Controllo del sentire**
4. **Positività**
5. **Spregiudicatezza**
6. **Equilibrio**

Nelle Parole di 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.

I sei esercizi sono mirati a dare un ritmo alla caotica azione che il corpo astrale ha normalmente nella nostra vita. Invece di una cacofonia di pensieri, sentimenti e azioni sconnessi e illogici, il corpo astrale del discepolo dell'esoterismo deve essere predisposto a risuonare con la Musica delle Sfere. Gli esercizi descritti da Steiner hanno la capacità di annullare gli effetti di influssi negativi che possono derivare da atteggiamenti animici già presenti, sono un antidoto per le cattive abitudini interiori che permettono poi tutto il lavoro meditativo successivo. Nell'insieme, gli esercizi possono essere indicati come attività di "concentrazione", antecedente alla meditazione vera e propria ed è necessaria una volontà adamantina per poterli portare a termine. Più di tutti infatti, è il volere che viene rafforzato e posto in equilibrio, essendo la potenza dell'anima più sfuggente. Le forze afferrate durante la concentrazione devono essere poi fatte fluire nel corpo attraverso la "circolazione delle forze", in questo modo gli esercizi possono agire nel modo corretto rispetto alla costituzione occulta dell'essere umano.

In un certo senso, i 6 Esercizi Fondamentali possono essere considerati come una versione occidentale dell'Ottuplice Sentiero del Buddha, di cui indicheremo le corrispondenze (secondo Tiziano Bellucci, con mie aggiunte). Come accennato, nel loro insieme i 6 Esercizi Fondamentali risvegliano 6 petali del chakra a 12 petali, il Chakra del Cuore. L'uomo è chiamato a formare questi 6 petali in aggiunta ai 6 che già possiede come dono delle Gerarchie Spirituali dalla passata evoluzione cosmica.

Vediamo brevemente come ciò sia possibile e incorporando nella vita di tutti i giorni semplici esercizi:

1) Controllo del Pensare che corrisponde al Giusto Pensiero

Quante volte siete stati sorpresi dai pensieri senza che voi ve ne siate accorti? Questi pensieri derivano da flussi incontrollati che si manifestano alla coscienza solo quando colpiscono aree in cui siamo sensibili, spesso dei traumi, o ciò che riteniamo importante. Ciò non deve accadere senza che il meditante se ne accorga. Per controllare il pensare, si scelga un oggetto banale, anzi il più insignificante possibile ma comunque fatto dall'uomo: esso può essere un oggetto di uso comune (uno spillo, una forchetta, un bottone etc.), che deve essere reso il più realisticamente possibile nell'immaginazione, secondo tutte le caratteristiche concepibili: forma, dimensioni, materiale, il suo uso, la sua storia, come è stato prodotto. Se si introducono pensieri estranei all'oggetto scelto, si escludano dal flusso di concentrazione e tornate all'oggetto scelto. Si deve pensare all'oggetto in questo modo per almeno cinque minuti, ma riuscire a farlo per anche un solo minuto sarà già un buon risultato. Circolazione della forza: alla fine dell'esercizio è necessario far fluire la sensazione oggettiva suscitata dalla parte anteriore della testa, lungo la colonna vertebrale, così da compenetrare il tronco con questa esperienza. All'inizio non sarà facile, ma man mano che si procederà con il controllo del pensiero diventeremo più attivi riguardo i nostri flussi mentali e riusciremo anche a modularli o bloccarli, quando necessario. L'esercizio va ripetuto ogni giorno almeno per un mese, se possibile ad un orario prefissato.

Nelle parole di Steiner:

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.

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.

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) Controllo del Volere che corrisponde alla Giusta Azione

Dopo un mese dell'esercizio del controllo del pensare si deve aggiungere un secondo esercizio. Quante volte vi rendete conto di fare azioni meccaniche, secondo un impulso automatico? Talvolta non ci si accorge nemmeno di compiere tali azioni perché, così si dice, si è "sovrappensiero", ovvero i pensieri fluiscono senza controllo, mentre il nostro corpo agisce in modo automatico. Ecco, tutto ciò deve essere evitato quanto più possibile da chi si appresta a meditare immaginativamente. Così si scelga un'azione insignificante che non avremmo svolto spontaneamente e la si ripeta ogni giorno, se possibile ad un orario prefissato. Potete per esempio decidere di aprire e chiudere un determinato sportello dei vostri mobili, oppure spostare un vaso in una posizione inconsueta e spostarlo nuovamente il giorno dopo, o ancora scrivere una frase su un diario. Ciò vi spingerà a dinamizzare in modo controllato la vostra volontà, che sarà così meno impigrita e spinta all'azione. Circolazione della forza: alla fine dell'esercizio, tale sensazione va riversata entro il proprio corpo, partendo dalla testa per arrivare al cuore. Nel secondo mese dovrete mettere questa azione volontaria al centro della vostra attività propedeutica alla meditazione, ma al contempo non dimenticate di controllare il flusso del vostro pensiero così che il frutto del lavoro precedente non vada perduto ricadendo nelle vecchie abitudini ed automatismi.

Nelle parole di Steiner:

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.

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 e lo si riversi, per così dire, nel proprio corpo in modo da farlo discendere o fluire dalla testa al cuore.

3) Controllo del Sentire chiamata anche Imperturbabilità o Equanimità che corrisponde alla Giusto Sentimento

Nel terzo mese si aggiungerà, controllo del pensare e del volere, un terzo esercizio che diventerà il nuovo centro dell'attività preparatoria alla meditazione. Quante volte siete stati sorpresi da voi stessi nel provare un senso di smoderata gioia, o dolore, contentezza o rabbia, felicità o tristezza, senza che ne abbiate sospettato l'arrivo? Ebbene perché una meditazione sia "pulita" è necessario che anche questi sentimenti non vi travolgano, ma rimangano in armonia. Gli eventi dovranno essere per voi fonte di osservazione ed insegnamento, più che di sentimento, cosicché possiate contemplarli dall'esterno. Se temete che ciò vi possa rendere "duri come pietre", non è così: anzi, raggiungerete una pace dei sentimenti che permetterà non solo di osservare più oggettivamente i fatti, ma anche di attrarre gli altri per la vostra capacità di aiutarli in situazioni difficili, in cui sono troppo coinvolti. Questa è la purificazione del sentire. È un esercizio continuo, ovvero dovrete farlo man mano che gli eventi di una giornata si presenteranno, dispiegandosi alla vostra coscienza nell'incontro col prossimo. Circolazione della forza: quando sentirete sopraggiungere questa pace interiore, riversatela prima negli arti, nelle gambe fino alla punta dei piedi così come nelle braccia fino alla punta delle dita della mano; e dopodiché alla testa. Ogni volta che invece vi sentite trascinati da un sentimento, positivo o negativo, fate appello alla ritmicità del cuore, ascoltandolo richiamerete quegli stessi momenti di pace che avete sperimentato quando avete controllato i vostri sentimenti.

Nelle parole di Steiner:

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.

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; 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) Positività

chiamata anche Tolleranza o Indulgenza che corrisponde al Giusto Giudizio

Nel quarto mese entriamo in un nuovo atteggiamento animico, quello della positività, che coinvolge il sentire ed il pensare. Il "pensare positivo" è più che altro una sensazione di benessere che proviamo nel ricercare ciò che di bello, buono e giusto vi è nella realtà che ci circonda. Non è dunque l'imposizione di un "pensiero positivo", come spesso avviene nella pratica New Age. Tale positività è tanto più elevata quanto più l'oggetto della nostra considerazione sarà a noi sgradevole. Steiner riferisce la cosiddetta leggenda persiana di Cristo Gesù, in cui mentre camminava con i suoi discepoli, incontrano il cadavere di un cane. Mentre i discepoli si discostano da esso con orrore, Cristo si avvicina per osservarlo meglio ed esclama "Che denti meravigliosi ha questa bestia!". Ecco con che atteggiamento ricercheremo il lato positivo nelle persone, cose o eventi. In questo modo si potrà scorgere l'azione divina entro tutto il creato, nonostante questa sia nascosta da tanta negatività. In questo modo si distanzieranno la vostra personalità inferiore, che giudica in base a gusti personali, dall'individualità superiore che valuta e osserva in base a criteri più oggettivi. Astenetevi dunque dal criticare tutto ciò che sperimentate sulla base della vostra soggettiva esperienza. Piuttosto, chiedetevi quale storia si celi dietro la condizione attuale, il "perché" tale negatività si è manifestata. Quando sarete compenetrati, sentirete i limiti del vostro corpo, la pelle, come permeabile agli influssi positivi esterni. Scorgerete i processi occulti che prima ignoravate a causa della vostra stessa negatività. Circolazione della forza: quando questo stato di grazia vi attraverserà, fatelo fluire verso il centro, il cuore, e poi verso gli occhi e da lì fatelo fluire all'esterno nello spazio intorno a voi. Vedrete che poco a poco la positività diverrà una disposizione d'animo, così che attrarrete la positività dall'esterno e il mondo stesso fuori di voi diverrà parte di voi. Nel frattempo continuate a mantenere il ritmo eseguendo i tre esercizi sul controllo delle vostre facoltà interiori.

Nelle Parole di Steiner:

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.

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.

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) Spregiudicatezza chiamata anche Apertura Mentale, Obiettività o Fiducia che corrisponde alla Giusto Punto di Vista

Nel quinto mese si aggiungerà un quinto esercizio, che coinvolge il volere ed il pensare. Diverse volte vi sarà capitato di comunicare a qualcuno a voi vicino delle vostre esperienze interiori, senza essere affatto compresi. Nel peggiore dei casi si viene derisi. La sensazione è quella di avere una porta sbattuta in faccia, dopo aver timidamente bussato. Ebbene, voi che volete intraprendere un cammino esoterico, dovete mantenere invece l'apertura mentale adeguata per poter accogliere qualsiasi evento o dichiarazione vi venga fatta. Si deve rimanere aperti verso le novità, perfino verso ciò che parrebbe inverosimile. Si esercita così la "fede" in senso occulto. Questo è un atteggiamento animico, importante come tale, anche se ciò che ascoltiamo può essere "falso" poiché non solo è possibile verificare un'affermazione, ma una stessa cosa o evento può essere sperimentato secondo punti di vista differenti. La verità è una, ma i punti di vista su di essi sono molteplici. Quando si riconoscerà questa molteplicità nell'unità di fondo, si percepirà una certa vibrazione dell'ambiente circostante, come se fosse un territorio tutto nuovo da esplorare. L'elemento del calore permea ciò che ci circonda. Circolazione della forza: lasciate dunque che questa sensazione vibri in risonanza con i vostri sensi fisici, specialmente in relazione al viso: vista, udito, la pelle del viso. Tralasciate invece tatto, gusto e olfatto che potrebbero sviarvi a questo livello di conoscenza.

Nelle parole di Steiner:

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.

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.

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) Equilibrio chiamato anche Perseveranza o Armonia che corrisponde alla Giusta Risoluzione

Nel sesto mese avrete raggiunto un buon controllo delle vostre tre potenze dell'anima, pensare, sentire e volere. Riuscirete a dare così il ritmo che, nella persona che non abbia intrapreso un cammino esoterico, mancano. La difficoltà nel mantenere questo ritmo a cinque elementi, è proprio nell'equilibrio: a causa della propria costituzione occulta individuale, unica per ognuno, si tenderà a perseguire un esercizio più di un altro. Questo deve essere evitato: l'unilateralità, essendo un estremo, è dannosa per lo sviluppo occulto. Ogni esercizio va alternato e compensato con un altro, a ruota. Quando avrete fatto vostro questo senso del ritmo, sperimenterete che le esperienze che questi esercizi vi dischiudono, si presentano a voi nella vita di tutti i giorni al momento opportuno, quando la vita vi presenta l'occasione. Le disposizioni d'animo così acquisite divengono naturali per voi. Vi accorgete di ciò poiché la vostra gestualità, portamento e apparenza cambieranno e gli altri potranno notarlo spontaneamente. Irradierete un'aura positiva per il prossimo. Avete fatto spazio nella vostra interiorità e ora siete capaci di accogliere ciò che vi viene incontro nel fluire vivente della vita. Il vostro corpo astrale, dopo sei mesi di assiduo lavoro interiore, è adesso pronto per suonare all'unisono con la Musica delle Sfere.

Nelle parole di Steiner:

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 . 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.

Meglio se praticati il mattino a stomaco vuoto, lo stato di concentrazione deve durare almeno tre minuti, finiti i quali potrete passare all'esercizio successivo. Possono comunque essere praticati in qualsiasi momento della giornata, nel caso del nostro Seminario, al pomeriggio, basterà essere lontano dai pasti. Se ritenete che gli esercizi non stiano funzionando come dovrebbero, dovrete ripeterli finché essi non funzioneranno. Un esercizio che non funziona è un esercizio male applicato. Mantenetevi saldi: calma, perseveranza e devozione avranno i più grandi effetti su di voi.

Una volta ottenuti vi potrete dire "Coraggio, procediamo!" e potrete così cominciare a praticare la meditazione vera e propria, nella forma della Meditazione Immaginativa Antroposofica, come la Meditazione della Rosacroce e la Meditazione del Caduceo, che vedremo nel corso del seminario sul Commento alle Lezioni Esoteriche.

La pratica della devozione

Una volta neutralizzate le richieste dei corpi inferiori, l'anima non si trova più ad essere trascinata verso la compulsione e dunque giunge ad uno stato di quiete che, per l'uomo ancora legato alla sua natura inferiore, è di natura terrificante. Infatti l'uomo ancora legato al mondo profano, l'uomo naturale, desidera essere condotto per vie traverse e vicoli ciechi dalle sue passioni, dalle sue abitudini e capricci, in quanto la vita superiore dell'anima richiede che si faccia un vuoto materiale, un vuoto che può essere poi riempito dallo spirito. Affinché ciò sia possibile è necessario praticare l'atteggiamento interiore della Devozione. Tale stato è la capacità di ricevere dal mondo spirituale, a cui segue lo stato di Meraviglia, quella stessa che viene posta all'origine della Sapienza dell'Uomo (cioè Anthropos-Sophia) da Platone ed Aristotele.

La Devozione può essere ulteriormente potenziata attraverso cinque condizioni:

1. **Purga del Cuore:** attraverso l'estinzione dell'egoismo, superfluo, il cuore deve vedere semplicemente ciò che è essenziale, cioè che È.
2. **Purificazione dell'Amore:** l'amore deve essere distinto dal piacere e dispiacere;
3. **Vuoto della Memoria:** la memoria non deve aggrapparsi a nulla che porti ad un pregiudizio ancora prima di aver fatto esperienza;
4. **Chiarezza di Comprensione:** la comprensione deve essere distinta dal piacere e dispiacere;
5. **Irraggiamento della Volontà:** la volontà deve unirsi all'amore affinché entrambi servano l'evoluzione dell'uomo e del mondo.

Coltivando con Pazienza queste operazioni di purificazione dello spazio interiore dell'anima si giunge a conquistare ciò che serve all'evoluzione, in quanto la Fretta porta invece alla conquista di ciò che invischia nell'io inferiore. *Festina lente:* il detto alchemico vuole che ci si debba "affrettare lentamente".