

Sei esercizi per migliorare se stessi

Dire a se stessi: “Vorrei migliorare” da solo non basta per migliorare realmente, così come non è sufficiente desiderare un’eccellente forma fisica per ottenerla se non si adotta un’adeguata alimentazione ed un equilibrato movimento.

Per migliorare il nostro modo di essere con noi stessi e con gli altri c’è bisogno di allenamento, tanto quanto ne esige il fisico che voglia restare in forma.

L’allenamento che riguarda le nostre capacità d’ascolto non è però di quelli che si possano fare in una palestra ginnica: di altre condizioni ha infatti bisogno.

Quelle che seguono sono le indicazioni date da Rudolf Steiner a chi voglia intraprendere un cammino di conoscenza che consenta di vedere più profondamente se stesso in relazione agli altri.

I sei esercizi indicati, sono preceduti da un brano di Athys Floride.

Ho inserito tre punti di sospensione lì dove ho stralciato, per bisogno di sinteticità, parti di frasi.

Franco Tagliente

Questo scritto... intende mostrare come tali esercizi siano indispensabili e garantiscano un lavoro sano e positivo...

Prendiamo in considerazione prima di tutto la parola stessa, “esercizio”: viene dal latino *exerceo* il cui senso originale vuol dire *non lasciare in riposo*, quindi *lavorare, praticare, esercitare* appunto. Ma è interessante cercare ancora più lontano nell’etimologia, mettere in luce la radice stessa della parola latina *exerceo*. Ci rinvia a un verbo, *arceo*, che significa *contenere, mantenere*, e anche *tenere lontano, contenere il nemico*, o infine *allontanare, proteggere*.

La parola tedesca corrispondente: *üben - Übung*, colora quest’attività regolare di una diversa sfumatura. In origine questa parola era usata per atti di carattere sacro. Ritroviamo tale aspetto nelle espressioni: *cultura, colto, culto*. Il lavoro della terra aveva anticamente un senso religioso che è rimasto nell’espressione *coltura della terra - agricoltura*; così una medesima radice linguistica vale per un campo che viene *coltivato*, come per l’anima e lo spirito di un uomo *colto*, mentre il senso religioso appare pienamente nella parola *culto* (servizio divino).

Il **primo esercizio** riguarda l'acquisizione di un pensiero perfettamente chiaro. A tale scopo, sia pure per breve tempo, anche solo per cinque minuti ogni giorno (meglio ancora se per più tempo), ci si deve rendere liberi dal confuso vagare dei pensieri. Bisogna diventare padroni del proprio mondo di pensiero. Non se ne è padroni se le condizioni esterne, lavoro, tradizione, relazioni sociali, persino l'appartenenza a un certo popolo, l'ora del giorno, o i doveri da compiere, determinano un nostro pensiero e il modo in cui si sviluppa. Occorre dunque nel breve tempo accennato... di propria iniziativa porre un pensiero al centro... Non bisogna credere che debba essere un pensiero elevato o interessante. Ciò che va raggiunto ... si consegue meglio, se da principio ci sforziamo di scegliere il pensiero meno interessante e meno significativo possibile. Viene così più stimolata la forza autonomamente attiva del pensare, ed è questo che importa, mentre un pensiero interessante, al contrario, trascinerebbe con sé la mente per sua intrinseca forza. È meglio dunque che questa condizione del controllo dei pensieri venga attuata scegliendo come oggetto uno spillo, piuttosto che Napoleone. Ci si dice: "Partirò da questo pensiero e, per mia iniziativa interiore, vi aggiungerò tutto quanto può esservi oggettivamente connesso". Alla fine del tempo prefissato, il pensiero deve *essere* ancora altrettanto colorito e vivido quanto al principio. Si faccia questo esercizio giorno dopo giorno, almeno per un mese; ogni giorno ci si può proporre un nuovo pensiero, ma si può anche mantenere lo stesso soggetto per parecchi giorni. Alla fine dell'esercizio, si cerchi di portare a piena consapevolezza l'interiore sentimento di solidità e di sicurezza che si potrà presto notare...

Dopo essersi esercitati così per un mese, ci si ponga una **seconda regola**. Si cerchi di immaginare un'azione qualsiasi che di certo non si compirebbe secondo le consuete abitudini di vita. Si trasformi questa azione in un dovere quotidiano. Sarà bene scegliere un'azione che possa essere compiuta ogni giorno per il più lungo tempo possibile. Anche qui sarà meglio se per cominciare sceglieremo un'azione insignificante alla quale ci si debba in qualche modo costringere. Per esempio, ci si prefigga di innaffiare ogni giorno, a una determinata ora, un fiore acquistato a quello scopo. Dopo qualche tempo, una seconda azione vada ad aggiungersi alla prima, e poi una terza e così via, finché lo si riesca a fare rispettando gli altri doveri giornalieri.

Anche questo esercizio deve durare un mese. Ma per quanto sia possibile, occorre praticare, anche in questo secondo mese, il primo esercizio, sebbene non vada più considerato un dovere esclusivo, come nel primo

mese. Tuttavia, il primo esercizio non deve essere abbandonato, altrimenti si noterà come i frutti del primo mese vadano ben presto perduti, e come ricominci il vecchio flusso dei pensieri non controllati. Si deve fare molta attenzione che i frutti una volta acquisiti non vadano più perduti.

Quando, mediante questo secondo esercizio, si sia realizzata un'azione di propria iniziativa, con sottile attenzione si diverrà coscienti ...di un sentimento di interiore impulso all'attività.

Nel **terzo mese**, si porrà al centro della vita un nuovo esercizio, mirante ad educare ... a un certo equilibrio rispetto alle oscillazioni tra piacere e sofferenza, tra gioia e dolore. Il "lanciarsi con gioia verso il cielo, turbati sino alla morte" deve essere consapevolmente sostituito da una equilibrata disposizione dell'anima. Si badi a non farsi trascinare da una gioia, o abbattere da un dolore, a non farsi trasportare all'ira o alla collera smisurata da alcuna esperienza, a non farsi riempire d'angoscia o di paura da nessuna attesa, che nessuna situazione ci sconvolga, e così via.

Non si tema che questo esercizio renda aridi o apatici. Si noterà invece come al posto dei vecchi sentimenti sorgano nuove, purificate qualità ...; grazie a una sottile attenzione, si potrà un giorno avvertire in sé una quiete interiore.

Con gli esercizi del primo e del secondo mese, ci si comporti come con quelli del primo nel secondo.

Nel **quarto mese** si deve intraprendere un nuovo esercizio, quello della cosiddetta positività che consiste nel cercare ciò che vi è di buono, di eccellente, di bello, in tutte le esperienze, le entità, le cose..... deve mirare a cercare l'aspetto positivo in ogni manifestazione e in ogni essere.

Ben presto si avrà modo di osservare che anche dietro una brutta veste vi è del bello nascosto, che dietro il volto di un delinquente vi è nascosto del buono, che nella maschera di un pazzo si cela in qualche modo l'anima divina.

Questo esercizio è connesso con quel che si chiama astenersi dalla critica. Ciò non significa che si debba dire nero il bianco e bianco il nero. Vi è però differenza fra un giudizio che nasce unicamente dalla propria persona, secondo simpatie o antipatie del tutto personali, e un modo di vedere che si rivolge con amore al fenomeno sconosciuto o all'essere estraneo, chiedendosi ogni volta: "Come mai costui è giunto a essere e ad agire così?" Un tale atteggiamento giunge da solo ad adoprarsi per aiutare chi è imperfetto, invece di limitarsi a criticarlo e a biasimarlo...

Chi per un mese di seguito s'indirizza coscientemente in tutte le proprie esperienze verso il positivo, osserverà a poco a poco che nella sua interiorità si insinua una sensazione come se ...la sua anima si aprisse ampiamente ... si sarà osservato che il sentimento descritto si manifesta ... come una specie di beatitudine ... si impara inoltre a considerare una parte del proprio ambiente come qualcosa che ci appartiene. E necessaria molta concentrazione per questo esercizio e soprattutto riconoscere che ogni elemento tumultuoso, passionale, saturo di emotività, agisce del tutto distruttivamente su questa disposizione d'animo.

Per la ripetizione degli esercizi dei primi mesi, ci si attenga alle indicazioni date per i mesi precedenti.

Nel **quinto mese** si cerchi poi di educare in se stessi l'attitudine a porsi senza pregiudizi di fronte a ogni nuova esperienza... deve affrancarsi del tutto dal comune atteggiamento di chi dice, per ogni cosa appena vista o udita: "Non l'ho mai udita, non l'ho mai vista, non ci credo, è un'illusione!" Egli deve essere pronto ad affrontare in ogni momento esperienze completamente nuove. Ciò che fino ad ora ha considerato conforme alle regole, ciò che fino a oggi sembrava possibile, non deve costituire un vincolo per l'accoglimento di una nuova verità.

Chi nel quinto mese dirige la propria attenzione ad acquisire questa disposizione, noterà che gli si insinua ...una sensazione, come se qualcosa diventasse vivente nello spazio di cui si è parlato a proposito dell'esercizio del quarto mese: come se in esso qualcosa si destasse.

Nel **sesto mese** si deve tentare di intraprendere sistematicamente l'esecuzione di tutti e cinque gli esercizi, in regolare alternanza. Si formerà così a poco a poco un armonioso equilibrio... Si noterà ad esempio come la scontentezza e l'insofferenza ... spariscano del tutto, per lasciare posto a una disposizione conciliante verso tutte le esperienze. Non si tratta di indifferenza, ma di una nuova facoltà che ci rende capaci di lavorare nel mondo, migliorando e progredendo. Si schiude all'anima una calma comprensione di cose che prima le erano del tutto celate.

Anche il modo di camminare e i gesti mutano sotto l'influsso di questi esercizi, e un giorno si noterà che persino la propria calligrafia ha assunto un nuovo carattere.