

## **I 5 ESERCIZI FONDAMENTALI**

### **1° Esercizio. Controllo del pensiero.**

Per la disciplina spirituale è innanzi tutto necessario che il pensiero dell'uomo sia conforme ai fatti, obiettivo.

Nel mondo fisico-sensibile la vita è incaricata di ammaestrare l'io umano all'obiettività. Se l'anima lasciasse errare qua e là i suoi pensieri a piacere, verrebbe ben presto corretta dalla vita, a meno di volersi mettere in conflitto con questa. L'anima deve conformare i suoi pensieri alla realtà dell'esistenza.

Ma quando l'uomo distoglie l'attenzione dal mondo fisico-sensibile, gli viene a mancare il relativo correttivo, e se allora il suo pensare non è in grado di correggere se stesso, si abbandonerà alla confusione.

Il pensiero del discepolo spirituale deve perciò esercitarsi in modo da prefiggersi la propria direzione e il proprio scopo. La saldezza interiore e la capacità di concentrarsi esclusivamente sopra un oggetto: ecco le qualità che il pensare deve tendere ad acquistare.

Per questo gli esercizi della «meditazione» non si devono cercare in oggetti lontani o complicati, ma facili e familiari. Chi riesce a fissare il suo pensiero durante vari mesi almeno per cinque minuti al giorno, sopra un oggetto di uso quotidiano (per esempio, una spilla, una matita, ecc.), e ad escludere durante quel tempo ogni altro pensiero che non si riferisca a quell'oggetto, avrà fatto molto per raggiungere il suo scopo (si può pensare tutti i giorni a un nuovo oggetto, oppure conservare il medesimo per vari giorni).

Anche chi sente di essere un «pensatore» a seguito della sua istruzione scientifica, non deve disprezzare questo modo di rendersi «maturo» per l'educazione occulta; se infatti si fissa il pensiero per qualche tempo sopra un oggetto familiare, si può esser sicuri di pensare obiettivamente.

Chi si chiede: «Di che cosa è costituita una matita? Come viene preparato il materiale che costituisce la matita? Come vengono connesse le diverse sue parti? Quando è stata inventata la matita?» e così di seguito, chi pensa a quel modo, armonizza le proprie idee molto più con la realtà, di chi riflette sopra la discendenza dell'uomo, o su ciò che è la vita. Gli esercizi semplici del pensiero ci preparano molto meglio a orientarci nelle evoluzioni di Saturno, del Sole e della Luna, che non le idee complicate ed erudite, perché in un

primo tempo non si tratta affatto di pensare questa o quella cosa, ma di pensare obiettivamente per virtù di forza interiore.

Se ci si è educati all'oggettività con un processo fisico-sensibile facile da osservare, il pensare si abitua a voler essere obiettivo, anche quando non si sente più dominato dal mondo fisico-sensibile e dalle sue leggi; si perde l'abitudine di lasciare errare i pensieri in modo non conforme alla realtà.

## **2° Esercizio. Dominio della volontà.**

L'anima deve diventare padrona non soltanto nel mondo dei pensieri, ma anche nel campo della volontà.

Nel mondo fisico sensibile è sempre la vita che si presenta come dominatrice, facendo sentire agli uomini questa o quella necessità, così che la volontà si sente stimolata a soddisfare tali richieste. Per la disciplina superiore l'uomo si deve abituare a ubbidire severamente ai propri ordini. A chi ci si abitua, accadrà sempre meno di desiderare cose inutili. La scontentezza e l'instabilità nella vita della volontà provengono dal desiderio di cose della cui realizzazione non ci formiamo un chiaro concetto. Quando l'io superiore nasce nell'anima, tale scontento può turbare tutta la vita affettiva.

Un buon esercizio è quello di darsi per dei mesi un ordine a una determinata ora del giorno: «Oggi, a questa determinata ora, tu dovrai compiere quest'azione». Si arriva così gradatamente a imporsi l'ora dell'azione e la maniera d'attuare in modo che l'esecuzione riesca assolutamente possibile.

Ci si eleva in tal modo al di sopra della cattiva abitudine di dire: «Desidero questo, o desidero quello», senza riflettere affatto alla possibilità di effettuare quel desiderio. Un grande fa dire a una veggente: «Amo chi aspira all'impossibile» (Goethe: Faust, II). E il medesimo Goethe dice: «Vivere nell'idea significa considerare l'impossibile come se fosse possibile» (Goethe: Massime in prosa).

Tali detti non devono essere considerati come obiezioni a ciò che è stato qui esposto, perché alla richiesta di Goethe e della sua veggente (Manto) può dare soddisfazione soltanto chi prima si sia educato a desiderare ciò che è possibile, e così facendo si sia reso capace di trattare l'«impossibile», mediante una forte volontà, in modo da renderlo possibile.

### **3° Esercizio. Educazione del sentimento.**

Nei riguardi del mondo dei sentimenti l'anima del discepolo deve acquistare una certa calma; è necessario per questo che sappia padroneggiare l'espressione del piacere e del dispiacere, della gioia e del dolore. Contro l'acquisto appunto di questa facoltà possono essere sollevate molte obiezioni.

Si potrebbe temere di diventare insensibili e indifferenti al mondo che ci attornia, «non rallegrandosi della gioia e non addolorandosi del dolore». Ma non si tratta di questo. Una cosa piacevole deve rallegrare l'anima e una cosa triste deve riuscirle penosa. L'anima deve soltanto arrivare a dominare l'espressione della gioia e del dolore del piacere e del dispiacere.

Se si tende a questo, ci si accorgerà ben presto che invece di diventare indifferenti, si diventerà anzi più ricettivi di quanto prima non si fosse per tutta la gioia e il dolore che ci attorniano. Per riuscire ad acquisire quelle qualità, occorre però sorvegliarsi per lungo tempo ed imparare a prendere completamente parte alla gioia e al dolore, senza abbandonarvisi al punto da dare involontaria espressione ai propri sentimenti.

Non bisogna reprimere il legittimo dolore, ma il pianto involontario; non l'orrore di un'azione malvagia, ma il cieco sfogo della collera: non il giusto premunirsi di fronte ad un pericolo, ma l'inutile «timore» e così via.

Soltanto per mezzo di tale esercizio il discepolo consegue l'intima calma necessaria per evitare che, dopo la nascita dell'io superiore, o meglio dopo l'inizio della sua attività, l'anima, come una specie di doppio, svolga vita malsana accanto all'io superiore. In questo campo appunto non bisogna abbandonarsi a nessuna illusione su se stessi.

Alcuni si possono già credere provvisti nella vita di un determinato equilibrio, e ritengono perciò superflui quegli esercizi; sono invece quelle persone che ne hanno maggiormente bisogno. Esse possono veramente rimanere del tutto calme di fronte agli eventi della vita ordinaria; ma quando ascendono nel mondo superiore ritorna con maggior forza a manifestarsi la mancanza di equilibrio che era stata soltanto repressa.

Occorre assolutamente convincersi che per la disciplina spirituale non si tratta di ciò che ci sembra già di possedere, ma piuttosto importa esercitare regolarmente le qualità che ci occorrono.

Per quanto queste parole possano sembrare contraddittorie, nondimeno sono giuste. La vita può averci insegnato molte cose, ma per l'educazione spirituale occorrono le qualità che da noi stessi ci siamo acquistate. Se la vita vi ha reso irascibile, dovete spogliarvi di questa irascibilità; ma se la vita vi ha insegnato l'imperturbabilità dovete scuotervi, per mezzo dell'autoeducazione, in modo che l'espressione dell'anima corrisponda all'impressione ricevuta.

Chi non è capace di ridere di niente, domina altrettanto poco la propria vita quanto colui che si abbandona continuamente al riso senza dominarsi.

#### **4° Esercizio. La positività.**

Per educare il pensiero e il sentimento vi è un altro mezzo, e cioè l'acquisto della facoltà che si può chiamare positività.

In una bella leggenda vien raccontato che il Cristo Gesù, mentre camminava con alcune persone, trovò sulla strada la carogna di un cane. Gli altri distolsero lo sguardo da quella brutta vista, il Cristo invece parlò con ammirazione dei bei denti dell'animale. Possiamo esercitarci a sviluppare nell'anima nostra un atteggiamento, rispetto al mondo, conforme a quello indicato dalla leggenda.

L'errore, il male, il brutto non devono mai impedire all'anima di riconoscere il vero, il buono e il bello ovunque si trovi.

Non bisogna confondere questa positività con la mancanza di critica, con la volontà di chiudere gli occhi al male, al falso e al mediocre. Chi ammira i «bei denti» di una carogna vede anche il corpo in decomposizione; ma questo non gli impedisce di vedere i bei denti. Non è possibile ritenere che il male sia bene o che l'errore sia verità, ma il male non deve impedirci di vedere il bene, né l'errore di scoprire la verità.

#### **5° Esercizio. La spregiudicatezza.**

Il pensare, unito alla volontà, acquista una certa maturità purché l'uomo non permetta alle esperienze antiche di togliergli la ricettività per accogliere spregiudicatamente quelle nuove.

Per il discepolo dello spirito non deve esistere il pensiero: «Questo non l'ho mai sentito, questo non lo credo»; ma deve anzi dedicarsi per un determinato tempo a imparare qualcosa di nuovo da ogni cosa e da ogni essere.

Ogni soffio d'aria, ogni foglia d'albero, ogni balbettio infantile ci può insegnare qualcosa, purché si osservi da un punto di vista nuovo.

Certamente è facile esagerare a tale riguardo, e a una certa età non bisogna trascurare di tener conto delle esperienze attraversate. Ciò che si sperimenta attualmente deve essere giudicato alla stregua delle esperienze raccolte nel passato; queste devono pesare sopra un piatto della bilancia, mentre sull'altro il discepolo deve porre la sua tendenza a raccogliere sempre nuove esperienze, convinto soprattutto della possibilità che le esperienze nuove possano essere in contraddizione con le antiche.

Abbiamo così enumerato, cinque qualità dell'anima che il discepolo dell'occultismo deve acquistare a mezzo di una regolare disciplina:

- 1) La padronanza del pensiero;
- 2) Il dominio sugli impulsi volitivi;
- 3) L'imperturbabilità di fronte al piacere e al dispiacere;
- 4) La positività nel giudicare il mondo;
- 5) La spregiudicatezza nella concezione della vita.

Il discepolo, dopo essersi dedicato per qualche tempo di seguito all'esercizio di queste qualità, dovrà anche armonizzarle nella propria anima; occorrerà perciò che egli le eserciti simultaneamente, per gruppi di due, di tre e così via, fino a conseguire l'armonia desiderata.