

RUDOLF STEINER

I SEI ESERCIZI



EDITRICE ANTROPOSOFICA
MILANO



RUDOLF STEINER: I SEI ESERCIZI

I SEI ESERCIZI

Il libro dei sei esercizi spirituali

Traduzione di

Walter F. Schlegel

Alfred Kober

Edizione 1974

Edizione 1974



RUDOLF STEINER

I SEI ESERCIZI

Brani scelti da Athys Floride

Contributi di:

Athys Floride
Marc Belbéoch
Etienne-Jean Delattre



2015
EDITRICE ANTROPOSOFICA
MILANO

Titolo originale:

Les six exercices

Titoli originali delle opere di Rudolf Steiner:

Anweisungen für eine esoterische Schulung

Vor dem Tore der Theosophie

Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen...

Die Geheimwissenschaft im Umriss

da Opera Omnia nn. 245, 95, 145, 13

Traduzione dei testi francesi di Daniela Realini

Traduzioni dal tedesco di Madlen e Armando Comoretto,
Daniela Realini, Marcello Carosi, E. de Renzis e E. Battaglini

Quinta edizione italiana

Precedenti edizioni:

Editrice Antroposofica 1998, 2005, 09, 12

Per i brani tratti da conferenze, in origine non destinate alla pubblicazione, vale l'avvertenza che si tratta di stesure stenografiche non rivedute dall'autore. In proposito Rudolf Steiner dice nella sua autobiografia: «Chi legge questi testi può accoglierli pienamente come ciò che l'antroposofia ha da dire... Va però tenuto presente che nei testi da me non riveduti vi sono degli errori». Le premesse e i termini dell'antroposofia o scienza dello spirito, sono esposti nelle opere fondamentali di Rudolf Steiner: *La filosofia della libertà, Teosofia, La scienza occulta, L'iniziazione*.

© 1988 - *Les trois Arches*, Chatou (Francia)

© 2005 - *Rudolf Steiner Nachlassverwaltung*, Dornach (Svizzera)

© 2012 - Editrice Antroposofica srl, via Sangallo 34, Milano

ISBN 978-88-7787-412-2

INDICE

Avvertenza dell'Editore	7
Prefazione	9
di <i>Athys Floride</i>	
Regole generali che deve porre a se stesso chi voglia compiere un cammino evolutivo occulto	13
di <i>Rudolf Steiner</i>	
Il ritmo e lo sviluppo spirituale in rapporto ai sei esercizi di <i>Rudolf Steiner</i>	21
I fondamenti di una disciplina esoterica	27
di <i>Rudolf Steiner</i>	
L'importanza dei sei esercizi di fronte ai rischi dello sviluppo occulto	31
di <i>Rudolf Steiner</i>	
Le qualità dell'anima necessarie a una giusta disciplina di <i>Rudolf Steiner</i>	33
I sei esercizi complementari applicati agli incontri di gruppo	41
di <i>Athys Floride</i>	
A proposito dell'esercizio "Io penso la parola" e dei sei esercizi di armonizzazione dell'anima ...	45
di <i>Marc Belbéoch</i>	
I sei esercizi nell'opera di Rudolf Steiner	55
di <i>Etienne-Jean Delattre</i>	
Note	57
Vita e opere di Rudolf Steiner	59

Gli asterischi nel testo rinviano alle note di pag. 57

Introduction

1. The first part of the book is devoted to a general discussion of the principles of the theory of the structure of the human mind. It is in this part that the author lays down the foundations of his theory, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
2. The second part of the book is devoted to a detailed examination of the various faculties of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
3. The third part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
4. The fourth part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
5. The fifth part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
6. The sixth part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
7. The seventh part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
8. The eighth part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
9. The ninth part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.
10. The tenth part of the book is devoted to a discussion of the various diseases of the human mind, and to a discussion of the laws which govern their operation. It is in this part that the author's theory is put to the test, and it is to be hoped that it will be found to be a valuable contribution to the science of psychology.

AVVERTENZA DELL'EDITORE

Il presente volumetto presuppone una conoscenza del pensiero di Rudolf Steiner, in particolare di quella parte della sua opera dedicata alla meditazione. Si consiglia perciò la lettura preliminare de *L'iniziazione e La scienza occulta*.*

Sono riuniti qui alcuni brani in cui Rudolf Steiner parla degli esercizi. Si potrà constatare come siano d'aiuto al lavoro quotidiano sugli esercizi le diverse sfumature fra un testo e l'altro, benché il tema rimanga ovviamente il medesimo.

PREFAZIONE

Il senso esoterico dell'esercizio

Il lavoro esoterico comprende due ambiti polari: l'attività meditativa propriamente detta e quelli che Rudolf Steiner chiama "esercizi complementari". Osservando più da vicino tale polarità si comprende meglio la scelta dell'aggettivo "complementare".

Ci si potrebbe infatti domandare che cosa aggiunga l'esercizio all'attività di meditazione e concentrazione descritta fra l'altro nei libri *L'iniziazione* e *La scienza occulta*. Si potrebbe pensare che la meditazione basti a se stessa, che non abbia bisogno di "complementi": chi medita può progredire in questo modo sul cammino dello sviluppo interiore.

Non è così. Questo libretto dedicato ai sei esercizi complementari intende mostrare come tali esercizi siano indispensabili e garantiscano un lavoro sano e positivo. In questa breve introduzione, vorremmo sottolineare un altro aspetto dell'esercizio in generale e la sua importanza nella formazione degli organi di percezione spirituale, i fiori di loto.

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*. Così vediamo con chiarezza come il significato originario di *esercitare* sia in un preciso rapporto con le indicazioni della scienza dello spirito: praticare gli esercizi è allontanare, tenere in scacco i pericoli che potrebbero nascere dal lavoro spirituale e che minacciano il discepolo.

La parola tedesca corrispondente: *üben* (da cui *Übung* = esercizio), 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).

Importanza dell'esercizio

Procediamo ancora e consideriamo l'importanza dell'esercizio in rapporto alla formazione degli organi di percezione spirituale, i fiori di loto.

La meditazione e la concentrazione hanno come risultato di dare ai fiori di loto uno splendore di luce che, diffondendosi nelle tenebre dello spirito - poiché per il discepolo il mondo spirituale non è all'inizio altro che tenebre - permette la percezione degli esseri, delle entità di quel mondo. Ma tale luce deve essere

“mantenuta”, “protetta”, attraverso una forma armoniosa che, offrendole limiti precisi, la rafforzi e garantisca una percezione cosciente, controllata.

Un'analogia ci permetterà di comprendere meglio tale necessità. L'attività dell'occhio fisico si svolge all'interno di una forma organica ben precisa, adatta alla percezione della luce sensibile esterna; essa fu data all'uomo secondo le leggi della creazione fisico-fisiologica naturale. Anche i fiori di loto devono acquisire una forma che permetta una percezione esatta degli esseri spirituali. Ma il discepolo *stesso* si deve occupare di questa forma, attraverso l'esercizio.

I sei esercizi presentati qui hanno lo scopo di rendere armoniosa la forma del fiore di loto a dodici petali, situato nella regione del cuore. Sei petali si sono già formati attraverso l'evoluzione, ma sono in uno stato silente. Il lavoro della meditazione li “risveglia”, li fa brillare e sviluppa al medesimo tempo gli altri sei. Gli esercizi complementari disegnano la forma giusta dei petali.

La medesima cosa vale per un altro fiore di loro, quello situato nella laringe, composto di sedici petali. Gli otto esercizi dell'ottuplice sentiero lo portano alla piena fioritura.

Quando i fiori di loto non sono ben formati, portano percezioni spirituali vaghe, imprecise, confuse. Il rischio di un'illusione è allora molto grande. Non si riesce più a distinguere il reale dall'apparente. Imporsi non solo la meditazione, ma anche un esercizio regolare, è imparare a realizzare ciò che la disciplina esoterica richiede oltre alla meditazione: che ogni passo nella conoscenza sia accompagnato da *tre passi* nel per-

fezionamento del carattere verso il Bene. È la regola
d'oro di un cammino verso lo spirito.

Athys Floride

Rudolf Steiner

REGOLE GENERALI
CHE DEVE PORRE A SE STESSO
CHI VOGLIA COMPIERE
UN CAMMINO EVOLUTIVO OCCULTO

Si troveranno descritte qui di seguito le condizioni che devono essere alla base di un'evoluzione occulta. Nessuno dovrebbe pensare di poter progredire se non adempie a queste condizioni, qualunque regola segua nella sua vita interiore o esteriore. Tutti gli esercizi di meditazione, di concentrazione e di altro tipo diventano infatti privi di valore e, da un certo punto di vista, addirittura dannosi, se la vita non viene impostata secondo queste regole. Non si tratta di fornire all'individuo nuove forze, bensì di sviluppare quelle che già esistono in lui. Da sole esse non si sviluppano, perché trovano impedimenti interni ed esterni. Quelli esterni vengono rimossi con le regole di vita indicate qui; quelli interni grazie a particolari indicazioni sulla meditazione e la concentrazione.

La prima condizione è 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, poter svuotare completamente l'anima, per libera volontà, dal corso diuturno e consueto dei pensieri, e di propria iniziativa porre un pensiero al centro dell'anima. Non bisogna credere che debba essere un pensiero elevato o interessante. Ciò che va raggiunto sul piano occulto si consegue persino 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 stare dinanzi all'anima 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 con sottile attenzione alla propria anima. Si concluda l'esercizio, pensando al capo e alla linea mediana della schiena (cervelletto – midollo spinale), come se si volesse riversare quel sentimento in questa parte del corpo.

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 nell'anima di un sentimento di interiore impulso all'attività; tale sentimento va riversato per così dire nel proprio corpo, facendolo fluire dalla testa fino al cuore.

Nel terzo mese, si porrà al centro della vita un nuovo esercizio, mirante ad educare l'anima 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 dell'anima; grazie a una sottile attenzione, si potrà un giorno avvertire in sé una quiete interiore. Come nei due casi precedenti, si riversi questo sentimento nel corpo, facendolo irradiare dal cuore alle mani, poi ai piedi e infine alla testa. In questo caso non lo si potrà ovviamente fare dopo ogni singolo esercizio, poiché in fondo non si ha a che fare con un singolo esercizio, ma con una continua attenzione alla propria vita interiore dell'anima. Almeno una volta al giorno si dovrà richiamare davanti all'anima questa quiete interiore, e poi intraprendere l'esercizio per farla fluire dal cuore. 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. Questa qualità dell'anima è descritta nel modo migliore da una leggenda persiana sul Cristo Gesù secondo la quale, mentre era in cammino in compagnia dei suoi discepoli, vide sul ciglio della strada un cane morto, in

avanzato stato di putrefazione. Tutti i discepoli distolsero lo sguardo da quella vista ripugnante, solo il Cristo si fermò, pensoso, considerò il cane e disse: «Che denti meravigliosi ha questa bestia!» Dove gli altri avevano veduto solo l'aspetto ripugnante, repellente, egli cercò il bello.

Così il discepolo esoterico deve mirare a cercare l'aspetto positivo in ogni manifestazione e in ogni essere. Ben presto 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. Né qui è valida l'obiezione che le condizioni di vita di molti esigono che essi esercitino biasimo o emettano giudizi, perché allora bisogna dedurre che queste condizioni sono tali da impedire all'interessato una corretta educazione esoterica. Esistono in realtà condizioni di vita tali da rendere in larga misura impossibile un'educazione esoterica. In tal caso, non si dovrebbe pretendere con impazienza di compiere a tutti i costi progressi che possono essere conseguiti in effetti solo a determinate condizioni.

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 tutta la sua pelle divenisse permeabile da ogni parte, come se la sua anima si aprisse ampiamente a tutti i processi sottili e occulti dell'ambiente che prima sfuggivano del tutto alla sua attenzione. Si tratta proprio di combattere la mancanza di attenzione che vi è in ognuno rispetto a tali manifestazioni sottili. Quando si sarà osservato che il sentimento descritto si manifesta nell'anima come una specie di beatitudine, con il pensiero si cerchi di dirigere questo sentimento verso il cuore, per farlo da lì fluire negli occhi e poi nello spazio davanti e attorno alla persona. Si noterà che si ottiene così un intimo rapporto con questo spazio. Si cresce per così dire al di là di se stessi. Si impara inoltre a considerare una parte del proprio ambiente come qualcosa che ci appartiene. È 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. Il discepolo esoterico 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.

È espresso in forma estrema, ma è assolutamente giusto che se qualcuno avvicina un discepolo esoterico e gli dice: «Sai, il campanile della chiesa XY da questa notte è del tutto inclinato», il discepolo deve lasciar aperto uno spiraglio alla possibilità di credere che la sua conoscenza delle leggi naturali possa ancora essere ampliata grazie a tale fatto in apparenza inaudito.

Chi nel quinto mese dirige la propria attenzione ad acquisire questa disposizione, noterà che gli si insinua nell'anima 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. Questo sentimento è molto fine e sottile. Si deve cercare di cogliere con attenzione questo sottile vibrare nell'ambiente, e di farlo fluire attraverso tutti i cinque sensi, in particolare attraverso gli occhi, le orecchie, la pelle, in quanto essa contiene il senso del calore.

A questo stadio dell'evoluzione esoterica, si presti minore attenzione alle impressioni inviateci dai sensi inferiori, del gusto, dell'odorato e del tatto. Non è ancora possibile a questo livello distinguere a sufficienza i numerosi cattivi influssi che si mescolano a quelli buoni che pure esistono in questo campo. Il discepolo rimandi perciò la cosa a un livello successivo.

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 dell'anima. Si noterà ad esempio come la scontentezza e l'insofferenza verso il manifestarsi e l'essere del mondo 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. Si può dire allora di essere in procinto di raggiungere il primo gradino del sentiero verso l'ascesi.

Vanno ancora ricordate due cose: la prima è che i sei esercizi hanno il potere di paralizzare l'effetto dannoso che possono avere altri esercizi occulti, in modo che rimanga soltanto ciò che è benefico.

La seconda è che essi soltanto assicurano veramente l'esito positivo del lavoro di meditazione e di concentrazione. Per il discepolo esoterico, non è sufficiente neppure la pura e semplice, anche se coscienziosa, osservanza della morale corrente, poiché essa può essere molto egoistica, quando ci si dica: "Voglio essere buono per essere considerato buono". Il discepolo non fa il bene per essere considerato buono, bensì perché riconosce per gradi che solo il bene fa progredire l'evoluzione, mentre invece ciò che è malvagio, brutto o sconsiderato pone grandi ostacoli sulla via dell'evoluzione.

[Da *Indicazioni per una scuola esoterica*, Opera Omnia n. 245, Editrice Antroposofica.]

Rudolf Steiner

IL RITMO E LO SVILUPPO SPIRITUALE IN RAPPORTO AI SEI ESERCIZI

Quali sono le forze che formano i fiori di loto? da dove provengono? Sappiamo che durante il sonno le forze consumate dal corpo eterico e da quello fisico vengono rinnovate dal corpo astrale che per la sua regolarità, durante il sonno, può equilibrare le irregolarità del corpo fisico e di quello eterico. Le forze che sono impiegate per superare le fatiche, sono però le stesse che formano i fiori di loto. Chi inizia uno sviluppo occulto sottrae perciò forze al proprio corpo fisico e a quello eterico. Distogliendo di continuo queste forze al corpo fisico, egli si ammalerebbe e si troverebbe in uno stato di completo esaurimento. Per non danneggiarsi né fisicamente né moralmente, deve sostituirle con qualcosa d'altro.

Bisogna ricordare una regola universale: il ritmo supplisce alla forza! È un principio occulto importantissimo. Oggi l'uomo vive nella massima sregolatezza, soprattutto nelle idee e nelle azioni. Chi si facesse coinvolgere e influenzare solo dal mondo esterno tanto dispersivo, non potrebbe sottrarsi al pericolo di sottoporre il corpo fisico alla diminuzione di forze richiesta dallo sviluppo occulto. Dovrà quindi fare in modo che nella sua vita penetri il ritmo. Non potrà certo regolare tutto in modo che un giorno trascorra eguale all'al-

tro, ma potrà esercitare con regolarità determinate attività. Chi si dedica allo sviluppo occulto dovrebbe per esempio ogni mattina compiere esercizi di meditazione e di concentrazione, in un'ora stabilita da lui stesso. Il ritmo si crea anche con la visione serale retrospettiva degli avvenimenti giornalieri. Se si riesce a introdurre altre ripetizioni ritmiche tanto meglio, perché tutto questo si svolge secondo leggi universali.

L'intero sistema dell'universo scorre in un ritmo. Tutto nella natura è ritmo: il corso del sole, il succedersi delle stagioni, del giorno e della notte e così via. Le piante crescono ritmicamente. Quanto più si sale, tanto meno il ritmo lascia la sua impronta, benché negli animali si possa scorgere ancora un certo ritmo. Per esempio ancora oggi l'animale si accoppia in determinati periodi dell'anno. Soltanto l'uomo conduce una vita caotica e aritmica: la natura lo ha congedato.

Egli deve ora in piena coscienza dare una nuova struttura ritmica alla sua vita caotica; a tal fine gli si offrono determinati strumenti, grazie ai quali può introdurre armonia e ritmo nei corpi fisico ed eterico. A poco a poco, essi saranno condotti a regolare oscillazioni che consentano loro di correggersi da sé anche quando fuoriesce il corpo astrale. Pur se durante il giorno furono sottratti al ritmo, durante il riposo entreranno autonomamente in un corretto movimento. Tali mezzi consistono nei sei esercizi che vanno praticati accanto alla meditazione.

1 – Controllo dei pensieri – Consiste nell'imporre calma al corso dei pensieri, anche solo per brevi periodi durante la giornata, evitando che attraverso l'anima vaghino idee di ogni sorta. Si pensa un determinato concetto e lo si pone al centro della vita di pensiero, connettendovi tutti i pensieri che abbiano

un nesso logico con esso. Riuscirvi anche solo per un minuto, è già di grande importanza per il ritmo del corpo fisico e dell'eterico.

2 – Iniziativa nell'azione – Significa imporre a se stessi doveri, anche insignificanti, purché scaturiti dalla propria iniziativa. I motivi delle azioni derivano per lo più da relazioni familiari, dall'educazione, dalla professione ecc. Si pensi quanto poco proviene da iniziativa personale! Ora si deve trovare nella giornata un po' di tempo per compiere azioni liberamente volute. Non occorre che siano importanti; anche se insignificanti, raggiungono comunque il loro scopo.

3 – Il terzo si può chiamare equanimità – Si tratta di imparare a regolare l'oscillazione fra eccessi estremi, tra l'esultanza e l'abbattimento. Chi non intende farlo, perché ritiene che la sua spontaneità nell'agire o la sua sensibilità artistica andrebbero perdute, non potrà appunto percorrere uno sviluppo occulto. Equanimità significa essere padroni di se stessi, tanto nella somma gioia quanto nel più profondo dolore. Si partecipa giustamente alla gioia e ai dolori del mondo, se non ci si perde più, ma ci si apre a essi in modo non egoistico. I sommi artisti hanno raggiunto le più alte vette appunto con l'essersi conservati equanimi, avendo in tal modo aperto la loro anima ad aspetti interiori sottili ed essenziali.

4 – Assenza di pregiudizi – Con questa qualità si percepisce il bene in tutte le cose, volgendosi sempre al loro lato positivo. Un ottimo esempio in proposito lo troviamo in una leggenda persiana sul Cristo: «Il Cristo Gesù vide un giorno un cane morto che giaceva per via. Egli si fermò a osservarlo. I suoi discepoli, invece, a quella vista voltarono la faccia e si scostarono pieni di ribrezzo. Allora il Cristo esclamò: 'Che bei denti

bianchi ha quest'animale!» Non vide il brutto, e persino in un cadavere seppe trovare qualcosa di bello: i denti bianchi! Se siamo in questo stato d'animo, cercheremo in ogni cosa le qualità positive, il bene, e lo troveremo ovunque. Questo agisce in modo potente sul corpo fisico e su quello eterico.

5 – Fede - In senso occulto, questa parola esprime qualcosa di diverso da ciò che si intende comunemente. Chi segue uno sviluppo occulto, non dovrà mai basarsi nel giudizio sul proprio passato per determinare il futuro. Per lo sviluppo occulto, in certe circostanze si dovrà lasciar da parte tutto ciò che si è già sperimentato, per guardare con atteggiamento fiducioso qualsiasi nuova esperienza. L'occultista deve farlo coscientemente. Se per esempio qualcuno venisse a dirci che il campanile della chiesa pende, che si è inclinato di 45°, chiunque direbbe che è impossibile, ma l'occultista deve sempre lasciar aperto uno spiraglio. Arriverà anzi al punto di credere a qualunque evento gli venga incontro nel mondo, altrimenti si chiuderebbe la strada verso nuove esperienze. Bisogna rendersi liberi da tutto per poterle accogliere; il corpo fisico e l'eterico vengono allora portati a uno stato confrontabile alla beatitudine di un animale che stia covando.

6 – Equilibrio interiore – Grazie alle altre cinque qualità, l'equilibrio interiore nasce da sé, a poco a poco. L'uomo deve porsi come meta queste sei qualità, prendendo in mano la propria vita in lento ma continuo progresso, secondo il detto: "Goccia a goccia si scava la pietra".

Se con qualche sorta di artifici magici ci si appropria di forze superiori, senza tener conto di tutto questo, ci si troverà in una condizione pericolosa. Nella vita di oggi l'elemento spirituale e quello corporeo

sono mescolati fra loro come due liquidi di diverso colore in un medesimo bicchiere. Con lo sviluppo occulto ha inizio un processo analogo a quello che il chimico mette in atto per separare di nuovo i due liquidi. In modo simile si separa l'elemento animico da quello fisico, ma vanno così perduti i benefici di quell'unione. Finché l'anima è inserita nel corpo fisico, l'uomo corre meno il rischio di lasciarsi andare a passioni addirittura grottesche. A causa della separazione può tuttavia accadere che il corpo fisico rimanga abbandonato a se stesso e alle proprie tendenze, portando a eccessi di ogni sorta. In un uomo che si dedichi allo sviluppo occulto, ma non all'educazione delle virtù morali, potrebbero in effetti venire alla luce disposizioni negative che altrimenti non si sarebbero mostrate. Improvvisamente diventerà bugiardo, colle-rico, vendicativo; si manifesteranno caratteristiche che prima era riuscito a moderare. È già accaduto veramente quando, privi del necessario sviluppo morale, ci si è occupati troppo degli insegnamenti teosofici.

[Da *Vor dem Tore der Theosophie*, Opera Omnia n. 95, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, pagg. 116-120.]

I FONDAMENTI DI UNA DISCIPLINA ESOTERICA

1 – Controllo dei pensieri – Bisogna rendersi liberi, almeno cinque minuti ogni giorno, per riflettere su un pensiero del tutto insignificante, che ci appaia privo di interesse, collegando in modo logico tutto il pensabile sull'oggetto. È importante che l'oggetto sia insignificante, poiché è proprio lo sforzo che ci si impone di perseverare a lungo su di esso, a risvegliare le forze sopite dell'anima. Dopo un certo tempo, si osserva nell'anima un sentimento di fermezza e di sicurezza. Non bisogna però immaginare che questo sentimento ci sorprenda in modo impetuoso. No, è un sentimento sottile, molto delicato, che si deve imparare ad ascoltare. Quelli che ritengono di non essere capaci di provare in sé questo sentimento assomigliano a coloro che vanno a cercare tra tanti oggetti uno molto piccolo, delicato. Essi cercano, ma superficialmente, e non riescono a trovarlo, perché non lo vedono. Bisogna in silenzio saper ascoltare se stessi: allora lo si sente; esso si presenta soprattutto nella parte anteriore della testa. Quando lo si sia sentito in quel punto, bisogna riversarlo in pensieri nel cervello e nel midollo spinale. A poco a poco, si ha la sensazione di raggi che vadano dalla parte anteriore della testa fin nel midollo spinale.

2 – Iniziativa nell'azione – Per questo esercizio bisogna scegliere un'azione concepita da se stessi. Chi per esempio sceglie come esercizio di innaffiare un fiore, che nella regola è indicato quale esemplificazione, fa un'azione senza scopo; l'atto deve infatti nascere dalla propria iniziativa e va concepito da se stessi. In questo esercizio si osserva ben presto una sensazione, come: "Posso compiere qualcosa", "Ho più capacità di prima", "Sento un impulso all'azione", che viene avvertito realmente in tutta la parte superiore del corpo; si cercherà allora di farlo fluire fino al cuore.

3 – Essere superiori al piacere e al dispiacere – Qualcuno si troverà per esempio ad aver voglia di piangere. Questo è il momento di fare l'esercizio: con tutte le proprie forze bisogna costringersi a non piangere. La stessa cosa vale per il ridere. Si cerchi, quando ci viene da ridere, di non ridere, ma di rimanere calmi. Non significa che non si debba più ridere, ma bisogna sapersi dominare, essere signori del ridere e del piangere. Quando ci si è trattenuti alcune volte, si avverte un sentimento di pace e di equanimità. Bisogna lasciar scorrere questo sentimento attraverso tutto il corpo e passarlo dal cuore alle braccia e alle mani, affinché attraverso le mani irradi nelle azioni. Poi lo si lascia scorrere verso i piedi, e alla fine verso la testa. Questo esercizio esige una seria auto-osservazione, che dovrebbe essere eseguita per almeno un quarto d'ora al giorno.

4 – Positività – Bisogna cercare un briciolo di bontà in tutto ciò che è malvagio, in ogni bruttura la bellezza, in ogni delinquente la scintilla divina. Si

prova allora il sentimento di espandersi oltre la propria pelle. È un sentimento simile al divenire più grandi, come lo ha il nostro corpo eterico dopo la morte. Quando lo si prova, lo si deve lasciar fluire da se stessi attraverso gli occhi, attraverso le orecchie e attraverso tutta la pelle, ma soprattutto attraverso gli occhi.

5 – Assenza di pregiudizi – Bisogna essere sempre mobili, sempre capaci di accogliere novità. Se qualcuno ci racconta qualcosa che riteniamo inverosimile, dobbiamo lasciare che nel nostro cuore ci sia un angolino in cui diciamo: “Costui può anche avere ragione”. Non significa diventare acritici, in quanto abbiamo sempre la possibilità di verificare. Si prova così la sensazione di una corrente che si riversa in noi dall'esterno. Dobbiamo assorbirla attraverso gli occhi, le orecchie e tutta la pelle.

6 – Equilibrio – Le cinque precedenti sensazioni devono essere ora portate ad armonizzarsi, ponendo molta attenzione a tutte, nella stessa misura.

Non è detto che questi esercizi vadano seguiti ciascuno per un mese: andava comunque suggerito un certo tempo. È importante soprattutto eseguire gli esercizi nell'ordine indicato. Chi, per esempio, fa il secondo esercizio prima del primo, non ne trae alcun utile, perché proprio l'ordine di successione è importante. Molti pensano persino di dover iniziare dal sesto esercizio, l'equilibrio, ma come si può armonizzare qualcosa che ancora non esiste? Gli esercizi non servono affatto a chi vuole eseguirli fuori dall'ordine dato. È come se, dovendo fare sei passi

sopra una passerella, si volesse cominciare dal sesto. È altrettanto insensato voler iniziare dal sesto esercizio.

[Da *Indicazioni per una scuola esoterica*, Opera Omnia n. 245, cit.]

Rudolf Steiner

L'IMPORTANZA DEI SEI ESERCIZI DI FRONTE AI RISCHI DELLO SVILUPPO OCCULTO

Vi è però una forza dell'evoluzione occulta che conduce vicino alla possibilità che il corpo fisico e il corpo eterico richiamino entro di sé forze di distruzione; in fondo è sempre così quando l'uomo ha l'incontro col Guardiano della soglia. L'incontro con il Guardiano della soglia non è affatto possibile senza il pericolo di immettere in certo modo forze di distruzione nel proprio corpo fisico e nell'eterico; però ogni giusta evoluzione occulta crea nello stesso tempo i rimedi; essi sono dati in quelli che nella mia *Scienza occulta* sono indicati come i sei esercizi complementari occulti: concentrazione del pensiero, cioè forte applicazione dei propri pensieri, raccoglimento concentrato dei propri pensieri, sviluppo di una certa iniziativa della volontà, di un certo equilibrio di piacere e dolore, una certa positività nel rapporto con il mondo, una certa imparzialità. In chi coltiva queste qualità nella propria anima, in parallelo all'evoluzione occulta si sviluppa veramente da una parte una specie di aspirazione del corpo fisico e del corpo eterico a frantumarsi, cioè ad accogliere germi di morte sotto l'influsso dell'evoluzione occulta; nella stessa misura in cui si sviluppa, questa tendenza viene annullata e quindi non è mai

veramente attiva, se sviluppiamo le qualità menzionate, oppure se attraverso l'evoluzione morale abbiamo comunque sufficienti qualità che uguagliino quelle sei.

[Da *Lo sviluppo occulto dell'uomo nelle sue quattro parti costitutive*, Opera Omnia n. 145, Ed. Antroposofica.]

LE QUALITÀ DELL'ANIMA NECESSARIE A UNA GIUSTA DISCIPLINA

Ogni giusta disciplina indica alcune qualità che, per mezzo dell'esercizio, devono essere acquistate dal discepolo in cerca della via verso i mondi spirituali superiori; prima di tutto, la padronanza dell'anima sulla direzione dei propri pensieri, sulla volontà e sui sentimenti. Il modo con cui questa padronanza deve essere acquistata per mezzo dell'esercizio mira a un doppio scopo: da un lato l'anima deve acquistare con quel mezzo tale fermezza, sicurezza ed equilibrio da essere capace di conservare queste qualità anche dopo la nascita del secondo io; dall'altro, il secondo io deve venir provvisto di un viatico di forza e di fermezza interiore.

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 formazione 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 essere 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 sue diverse parti? quando è stata inventata la matita?» e così di seguito, chi pensa a quel modo, armonizza le proprie idee con la realtà molto più 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 lasciar errare i pensieri in modo non conforme alla realtà.

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 di attuarla in modo che l'esecuzione riesca assolutamente possibile. Ci si eleva in tal modo al disopra della cattiva abitudine di dire: «Desidero questo, o desidero quello», senza riflettere affatto sulla 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» (*Detti 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.

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, e imparare a prendere completamente parte alla gioia e al dolore, senza abbandonarsi 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 a 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, svolge 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, non di meno sono giuste. La vita può averci insegnato tante cose, ma per l'educazione spirituale occorrono le qualità che da noi stessi ci siamo acquistate. Se la vita vi ha reso irascibili, dovete sdogliarvi di tale 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.

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 viene 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, e 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.

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: la padronanza del pensiero, il dominio sugli impulsi volitivi, l'imperturbabilità di fronte al piacere e al dispiacere, la positività nel giudicare il mondo, 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.

[Da *La scienza occulta nelle sue linee generali*, Opera Omnia n. 13, Ed. Antroposofica.]

I SEI ESERCIZI COMPLEMENTARI APPLICATI AGLI INCONTRI DI GRUPPO

I sei esercizi di cui abbiamo visto l'importanza per lo sviluppo individuale, possono essere trasposti e trasformati per dare a incontri di gruppo condotti coscientemente un approfondimento meditativo.

Li elenchiamo ancora uno per uno, ma in questa loro metamorfosi:

1 – Controllo dei pensieri.

- a) Durante l'incontro, si segua con una coscienza particolare il corso dei pensieri espressi dagli altri sia nel singolo intervento, sia in generale.
- b) Nei nostri interventi, si cerchi di dare un percorso chiaro ai propri pensieri e di esprimerli in modo comprensibile. Si mantenga desta la coscienza del fatto che si parla sempre per gli altri.

2 – Iniziativa e attività.

- a) Si colga il momento giusto per prendere la parola nel corso dell'incontro. Non lo si faccia sotto la spinta di un impulso incontrollato. Non si tolga la parola ad altri.
- b) Se si nota – e lo si deve notare – che si ha la tendenza a parlare molto, si scelga consapevolmente di restare in silenzio, rinunciando a intervenire. Si sia

sempre molto attenti a lasciare spazio perché intervengano gli altri.

3 – Umore costante, calma, equanimità.

a) Quando ci si esprime nel corso di un incontro, si faccia in modo che i propri sentimenti non interferiscano su quel che si dice; non si reagisca con emozioni incontrollate: non significa non averne, bensì dominarle.

b) Se al contrario durante l'incontro non si prova alcun sentimento, si cerchi di sentirne, di parteciparvi con la propria anima.

4 – Atteggiamento positivo, cercare il positivo.

a) In ogni contributo, vedere ciò che è positivo.

b) Se talvolta si cerca il negativo, lo si faccia per trovare il positivo, per metterlo in rilievo.

Quest'esercizio favorisce l'affinamento delle percezioni che divengono totali e non rimangono unilaterali.

5 – Assenza di pregiudizi, di prevenzioni, percezione del nuovo.

Scoprire qualcosa di nuovo in ogni intervento, qualcosa che prima non si conosceva.

a) Non si pensi subito: "questo lo sapevo già". Si rimanga aperti a tutto ciò che arriva, disposti a credere anche a ciò che di primo acchito appare inverosimile.

b) Si osservi come ogni pregiudizio che cresce in noi blocchi nuove esperienze.

6 – Porre in armonia i cinque esercizi precedenti.

Quest'esercizio ci porta a praticare quelli precedenti alternandoli. Si impara a usarli come uno strumento

musicale e ad applicarli nel momento opportuno. Si sviluppa una fine sensibilità che ci consente di percepire in quale momento dell'incontro vada praticato un determinato esercizio.

Modalità pratiche

A – All'inizio dell'incontro si ricordino gli esercizi e il loro scopo. Poi ogni partecipante scelga nella sua coscienza un esercizio o più di uno (all'inizio è consigliabile sceglierne uno o al massimo due) che va praticato per tutta la durata dell'incontro.

B – Alla fine della riunione, riservare una decina di minuti allo scambio delle esperienze vissute attraverso gli esercizi.

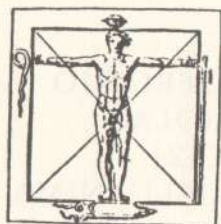
Marc Belbéoch (euritmista)

A PROPOSITO DELL'ESERCIZIO
«IO PENSO LA PAROLA»
E DEI SEI ESERCIZI
DI ARMONIZZAZIONE DELL'ANIMA

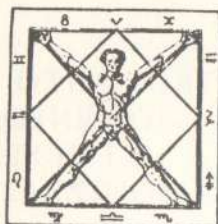
Considerazioni generali. Le sei posizioni dell'esercizio dato da Rudolf Steiner agli euritmisti il 12 luglio 1924 possono essere schematicamente raggruppate in due famiglie di tre. La prima è una metamorfosi risultante da una croce verticale piena † che tende all'equilibrio del pentagramma inscritto in un cerchio, e la seconda è una metamorfosi risultante da una croce verticale vuota (o di Sant'Andrea) X che tende al parallelismo verticale delle braccia e delle gambe.

Anche i sei esercizi di armonizzazione dell'anima si possono classificare in due categorie. La prima conduce al dominio interno delle tre forze dell'anima (pensiero, volontà, sentimento) e la seconda porta l'anima ad aprirsi al mondo esterno e a confrontare con esso le sue tre forze.

Cercheremo di stabilire un dialogo fra questa ginnastica colma di spirito e l'ascesi dell'anima, fra la volontà che si struttura in un pensiero e l'anima stessa che si mette in movimento.



«Io penso la parola»



«Io mi cerco nelle origini spirituali
(io cerco la mia origine spirituale)»



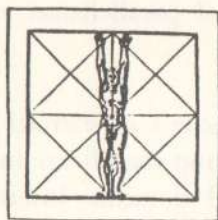
«Io parlo»



«Mi sento in me»



«Io ho parlato»



«Io sono sulla via spirituale
(io sono sulla via verso lo spirito,
verso me stesso)»

Disegni di Agrippa von Nettesheim (1533).

1 - «Io penso la parola». Non si tratta tanto della parola umana, quanto della parola divina, dell'uomo come creazione divina. Gli dei parlano, e l'uomo è! Vi è d'altra parte la possibilità di cogliere se stessi come tali, come creature viventi. Lo strumento di questa percezione è il pensare volontario, la forza-pensiero che può immergersi e vivere al centro dei fenomeni che costituiscono l'uomo vivente sulla terra; ed è possibile solo perché egli può stare eretto, libero, unico e solo. Piedi uniti, braccia orizzontali, la testa libera, egli si trova in una posizione di riposo dinamico, di distensione-ascolto, di passività-esplorazione, che gli permette di cercare i segreti del suo corpo, strumento dell'esistenza terrestre. Questa ricerca gli dà la certezza esistenziale, la coscienza di essere. È interessante ricordare a questo proposito la conferenza che Rudolf Steiner tenne il 21 novembre 1914 a Dornach nel ciclo *Il nesso dell'uomo con il mondo elementare*,* spiegando la formazione della figura umana.

1° esercizio: Il controllo del pensiero

Questo esercizio, che consiste nel controllare il flusso del proprio pensiero, a dargli un centro o una direzione volontariamente scelti, conduce chi lo pratica a dominare se stesso. Questa lotta segreta con se stessi, nel proprio pensare, dà come frutto un sentimento interiore di solidità e di sicurezza. Si pensa ciò che si vuole, vale a dire, si esiste nell'atto del pensare perché lo si vuole e ci si batte per imporre il proprio volere. È il tirocinio dell'«Io sono». Facendo fluire nel capo questo sentimento di sicurezza, l'esperienza diventa: «Io sono l'Io sono», e nel mezzo della schiena: «Io sono l'Io sono sulla terra».

2. «Io parlo». L'uomo abbandona la posizione di riposo-attività percepente, e parla! Manifesta la propria qualità umana, di uomo creatore. La sua coscienza scende verso la terra, ne sperimenta la durezza, e questo terreno saldo sotto i piedi gli permette di sottrarre le braccia alla pesantezza e all'inerzia statica. L'uomo parla, si esprime: le sue membra, le sue mani potranno fare e i suoi atti si iscriveranno fra le stelle, per l'eternità. È la scuola dell'atto libero, e vi è contenuta tutta la problematica del fare: ciò che si desidera fare o lo si deve, o vi si rinuncia, per cui ci si accanisce o che si dimentica... L'essere umano deve a poco a poco imparare a guidare i suoi atti in funzione di intuizioni morali individuali. Deve imparare a divenire trasparente, lui, il microcosmo, alle esigenze e agli impulsi del macrocosmo. Il suo corpo fisico può allora divenire uno strumento, un utensile in mano al suo essere morale cosciente.

2° esercizio: Iniziazione nell'azione.

Quando si manifesta in quanto individuo nel mondo fisico, l'uomo agisce più o meno coscientemente. Ma può percepire la conseguenza dei suoi atti e giudicarli retrospettivamente. Prende così coscienza dei motivi che hanno guidato quelle azioni, del suo stato d'animo in quel momento, della morale che vi era sottesa. Constatando i risultati dei suoi atti all'esterno di sé, oggettivamente, egli può prendere risoluzioni in vista di un bene maggiore. Percepisce allora quanto la sua pesantezza morale sia legata alla pesantezza terrestre, e sa che dovrà vincerla, vincerla a qualunque costo! Vincerla appoggiandosi ad essa perché le sue decisioni divengano forze e i suoi atti divengano liberi. Rudolf Steiner ha espresso tutto questo nelle parole:*

Dal febbrile ardor del male
devi scioglierti nel fondo
perché verità s'infiamenti
e per tuo mezzo si riconosca nell'essere.

*In den Tiefen sollst du lösen
Aus dem heiß-erfiebernden Bösen,
Wie die Wahrheit sich entzündet
Und durch dich im Sein sich
ergründet.*

3. «Io ho parlato». Dopo l'attività, il riposo, l'ascolto dell'eco. Tutto l'essere partecipa alle forze del peso, senza però abbandonarvisi, poiché si mantiene eretto. Delle sei posizioni è l'unica il cui *mantram* sia al passato: «Io ho parlato»; la frase indica un ripiegamento su di sé. Questa posizione sviluppa il sentimento intenso di sé. In effetti da una parte l'atteggiamento rilassato del corpo, l'abbandono alla pesantezza, l'accettazione, provoca un senso di distensione, di pace interiore, di calma, e dall'altra il fatto di restare eretti, consente all'anima di non annullarsi nell'inconscio, nel sonno di un tranquillo benessere. Vi è in qualche modo un gioco fra un rilassato benessere e la volontà di essere. «Io sono cosciente là dove mi oppongo». L'esperienza del pentagramma conduce all'ascolto delle relazioni mani-piedi-testa e il pensiero attivo intorno a sé nello spazio ne guida l'esattezza. Il senso di benessere fisico si trasforma allora in un sentimento di fiducia nell'avvenire.

3° esercizio: La calma

Questo esercizio di calma interiore di fronte agli avvenimenti del mondo esterno richiede, da parte di chi lo pratica, la coscienza e il controllo interno del suo stato d'animo. In una condizione di nervosismo, di paura o di esaltazione, si agisce spesso per istinto, macchinalmente, cioè con movimenti incontrollati che possono andare dal semplice tic nervoso fino al

gesto assassino. Quando l'uomo si guarda vivere, può prendere coscienza del proprio stato interiore grazie ai suoi gesti, ai suoi atteggiamenti. Imparando a dominarli, egli controlla gli stati d'animo che li hanno generati. Gradualmente diviene più sicuro di sé e si lascia fuorviare meno da ciò che lo circonda. Nelle *Indicazioni per una scuola esoterica** si incontra questa meditazione:

Quiete io porto in me,
in me porto le forze
che mi rinvigoriscono.
Mi voglio colmare
del calore di queste forze,
voglio compenetrarmi
della potenza del mio volere.
E voglio sentire
come la quiete si riversi,
attraverso tutto il mio essere
quando mi rendo così forte
da ritrovare in me
la quiete come forza
per la potenza del mio anelito.

*Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.*

4. «Io mi cerco nelle origini spirituali (io cerco la mia origine spirituale)». In questa posizione la croce piena iniziale è diventata una croce vuota. Questa posizione richiede una estensione massima verso l'esterno, in una apertura totale che, per essere vissuta, deve nascere da una distensione interiore profonda. L'offerta di sé difficilmente può essere vissuta nella contrazione. L'uomo dimentica se stesso per accogliere con gioia il mondo esterno grazie ai suoi sensi, ai suoi dodici sensi. Fino a che l'uomo terreno si apre e acco-

glie l'ambiente vivente che lo circonda, fino a che lo spirito si dona e feconda la materia, la vita intorno all'uomo gli si dona e ne feconda l'anima. La vita sulla terra è la manifestazione dell'amore che il mondo spirituale ha per la terra. La ricerca spirituale è la manifestazione dell'amore dell'uomo per lo spirito, origine di ogni cosa.

4° esercizio: La positività

Quest'esercizio, che consiste nel percepire in ogni circostanza il Bene, il Bello, il Giusto, l'Utile ecc., richiede da una parte la percezione degli avvenimenti attorno a sé, di aprirsi ad essi con simpatia, dall'altra di divenire attivi interiormente e coscientemente per far crescere il sentimento di simpatia dell'atto percettivo fino all'intensità dell'amore. Il male in tutte le sue forme è una perversione, un allontanamento dalla triade verità - bontà - bellezza, reso possibile da una mancanza di consapevolezza, di maturità, di volontà, di sensibilità umane. Ma allontanarsene indica comunque che l'impulso originario era puro. Si tratta di liberare questa purezza dalle sue catene e condurla verso la realizzazione: è possibile solo se l'intento originario è percepito, compreso e accolto. Coprirsi gli occhi di fronte all'orrore, oppure tenerli spalancati e giudicarlo con freddezza, sono due modi di condannare senza appello! Lo sguardo che si immerge con amore nei fenomeni, decide che cosa può essere salvato e lo salva, vede il mondo spirituale all'opera nella sofferenza del mondo fisico. L'amore in quanto organo di percezione può allora percepire l'attività dello spirito nella materia, perché è della stessa natura di esso.

5. «**Mi sento in me**». Le braccia e le gambe ritornano verso il corpo; la parte superiore si apre, la linea che collega le mani tocca il polo della coscienza, la testa, e la parte inferiore si richiude un po'. La posizione si apre e si interiorizza al medesimo tempo. Si può dire: «Mi sento in me» attraverso tutta la successione di avvenimenti che arrivano fino a me. Tutto ciò che mi tocca e influisce su di me, che assorbo e che accetto, mi responsabilizza di fronte al mondo esterno. Lo porto in me, vive in me e io in esso. Quel che ho percepito nella posizione precedente, lo interiorizzo. In quanto faccio coscientemente parte del mondo spirituale, posso sentirmi in me stesso quando lo accolgo.

5° esercizio: La fiducia

Consiste nello scoprire tutte le novità che la vita ci reca. Questa capacità di prendere in sé tutto ciò che arriva può applicarsi ai dodici sensi. Si può essere toccati attraverso la vista o l'udito dal mondo esterno e accettare di esserlo. L'impulso spirituale che genera l'immagine o il suono può essere percepito grazie al 4° esercizio (la positività) e compreso (preso con sé), sentito, grazie al 5° esercizio.

6. «**Io sono sulla via spirituale (io sono sulla via verso lo spirito, verso me stesso)**». I piedi si riuniscono e le braccia, organi di percezione della gabbia toracica, e quindi del sentimento, sono rivolte verso il cielo, sfuggono all'influenza del peso, in una certa maniera comunicano con le forze di luce che affluiscono verso di loro.

6° esercizio: L'equilibrio

Questo stato può essere ottenuto quando il rap-

porto fra il mondo interiore dell'anima e il mondo esteriore sensibile sono in una risonanza armonica. Non è una condizione statica poiché ogni nuova situazione produce nuove reazioni dell'anima. L'equilibrio sopraggiunge quando l'anima sceglie, nel ventaglio delle sue capacità, la reazione che è in accordo con le leggi del mondo spirituale. Detto altrimenti: per sfuggire alla sofferenza, l'anima deve attingere nel mondo spirituale, sede di tutte le perfezioni, una qualità particolare che si accordi pienamente con la situazione vissuta.

Etienne-Jean Delattre

I SEI ESERCIZI NELL'OPERA DI RUDOLF STEINER

Si dice spesso che bisogna fare tre passi in campo morale per fare un passo nel mondo spirituale. Ma di quale morale si tratta? dove trovare consigli precisi?

Nel ciclo *Le sorgenti della moralità*,* Rudolf Steiner indicò tre qualità morali da coltivare nella nostra epoca dell'anima cosciente: veracità, altruismo, moderazione.

- Dire la verità, non mentire;
- Non essere egoista, interessarsi attivamente agli altri.
- Essere moderati nelle gioie legate al corpo fisico, non abusarne.

Ma tutto ciò non basta per sviluppare in sé una moralità dinamica che possa sostenere e strutturare uno sviluppo spirituale.

A chi voglia praticare la meditazione, ai discepoli e ai futuri discepoli dell'esoterismo, Rudolf Steiner diede gli otto esercizi e i sei esercizi. Gli otto esercizi, o ottuplice sentiero, furono illustrati nel libro *L'iniziazione* (1904-1905), al capitolo "Alcuni effetti dell'iniziazione". Nel 1910 fu pubblicata *La scienza occulta* dove sono descritti i sei esercizi che costituiscono anche l'oggetto del presente libro. I brani, tratti da opere diverse di Rudolf Steiner, sono stati raccolti qui

grazie alla profonda competenza di Athys Floride. I testi del primo, del quinto e del sesto brano fanno parte delle opere scritte, gli altri dei cicli di conferenze.

Il lavoro della meditazione può riuscire a risvegliare in noi i fiori di loto, a farli risplendere. Ma che cosa può dare una forma ai fiori di loto perché la loro luce si plasmì e non si disperda? Gli esercizi. Gli otto esercizi sono rivolti al fiore di loto a sedici petali, quello della laringe. I sei esercizi riguardano il fiore di loto a dodici petali, quello del cuore, che attualmente ci è più accessibile.

Attraverso il duplice lavoro della meditazione e degli esercizi, possiamo meglio comprendere le parole espresse nella *Pietra di fondazione*, durante il Convegno di Natale del 1923:*

Fate che l'Oriente accenda di fuoco *Lasset vom Osten befeuern,*
Ciò che attraverso l'Occidente assume *Was durch den Westen sich gestaltet.*
forma.

(traduzione di Aldo Bargino)

NOTE

- 7 *L'iniziazione* (1904-1905), Opera Omnia n. 10, e *La scienza occulta nelle sue linee generali* (1910), O.O. n. 13, entrambe edita da Editrice Antroposofica, Milano.
- 16 Goethe, *Egmont*, Atto III, parole pronunciate da Claretta.
- 47 La conferenza citata è pubblicata in italiano nel volume *Il mondo come risultato di azioni di equilibrio*, da O.O. n. 158, Ed. Antroposofica.
- 48 Cfr. di Rudolf Steiner *Aspetti dei misteri antichi*, O.O. n. 232, Ed. Antroposofica, p. 115.
- 50 Rudolf Steiner, *Indicazioni per una scuola esoterica*, O.O. n. 245, Ed. Antroposofica.
- 55 Questo ciclo è compreso nel volume *Cristo e l'anima umana*, O.O. n. 155, Ed. Antroposofica.
- 56 Cfr. di Rudolf Steiner *Il Convegno di Natale per la fondazione della Società Antroposofica Universale 1923/24*, O.O. n. 260, Ed. Antroposofica.

VITA E OPERE DI RUDOLF STEINER

Rudolf Steiner ha lasciato un'opera immensa, sia per il suo contenuto, sia per la sua vastità. I libri e gli articoli formano la base per la «scienza dello spirito orientata antroposoficamente»; nel corso della vita egli la espose anche in conferenze e cicli di conferenze che, in numero di circa 6000, sono raggruppate e in grandissima parte pubblicate in tedesco dalla «Amministrazione per il lascito di Rudolf Steiner» in circa 350 volumi, oltre ai 30 volumi degli scritti. Accanto a questo lavoro egli svolse anche un'intensa attività artistica che culminò con la costruzione del primo Goetheanum a Dornach (Svizzera); esistono inoltre lavori pittorici e plastici. Le indicazioni da lui date per il rinnovamento di diversi settori culturali e sociali (arte, educazione, medicina, agricoltura) incontrano oggi sempre maggiore riconoscimento.

Per orientarsi nella strutturazione dell'opera di Rudolf Steiner si rinvia all'opuscolo: *Sommario dell'Opera Omnia di Rudolf Steiner* (Ed. Antroposofica) e per i titoli man mano disponibili in italiano al Catalogo annuale della stessa Editrice.

Diamo qui di seguito una breve biografia di Rudolf Steiner e in pari tempo qualche cenno bibliografico:

- 1861 Nasce il 27 febbraio a Kraljevec (allora Austria-Ungheria e oggi Croazia), figlio di un capostazione austriaco. Trascorre la sua giovinezza in diverse località dell'Austria.
- 1872 Frequenta le scuole medie nella città di Wiener-Neustadt, fino alla maturità conseguita nel 1879.
- 1879 Inizia lo studio della matematica e delle scienze all'Università di Vienna e frequenta anche corsi di letteratura, filosofia e storia. Studia a fondo Goethe.
- 1882/1897 Cura l'edizione delle opere scientifiche di Goethe per la «Kürschners Deutsche National-Litteratur» (vedi *Introduzioni agli scritti scientifici di Goethe*, Editrice Antroposofica).
- 1884/1890 Insegna privatamente a un ragazzo ritardato, portandolo alla maturità.
- 1886 È chiamato a collaborare a una grande edizione delle opere di Goethe (Sophien-Ausgabe).
Pubblica *Linee fondamentali di una gnoseologia della concezione goethiana del mondo* (Ed. Antroposofica).

- 1888 Entra nella redazione della rivista «Deutsche Wochenschrift» di Vienna, pubblicandovi numerosi articoli (ora in Opera Omnia n. 31).
Tiene la conferenza *Goethe, padre di una nuova estetica* (in *Arte e conoscenza dell'arte*, Ed. Antroposofica).
- 1890/1897 A Weimar collabora all'«Archivio di Goethe e Schiller».
- 1891 Si laurea in filosofia all'Università di Rostock.
- 1892 Pubblica la sua dissertazione di laurea ampliata con il titolo *Verità e scienza* (Ed. Antroposofica).
- 1894 Pubblica *La filosofia della libertà* (Ed. Antroposofica e Mondadori), la più importante delle sue opere filosofiche ed anche la base per la sua successiva concezione del mondo.
- 1895 *Friedrich Nietzsche, lottatore contro il suo tempo* (ed. Tilopa, Roma).
- 1897 *La concezione goethiana del mondo* (ed. Tilopa).
Si trasferisce a Berlino dove, assieme a O.E. Hartleben, dirige le riviste «Magazin für Literatur» e «Dramaturgische Blätter». Gli articoli relativi sono ora compresi nell'O. O. n. 29 e 32. È attivo in diversi circoli culturali.
- 1899/1904 Insegna nella «Scuola di perfezionamento per operai» fondata da W. Liebknecht.
- 1900/1901 *Concezioni del mondo e della vita nel secolo XIX*, ampliato poi nel 1914 con il titolo *Gli enigmi della filosofia*, vol. I (ed. Tilopa). Inizia l'attività di conferenziere, invitato dalla Società Teosofica di Berlino, e pubblica *I mistici all'alba della vita spirituale dei nuovi tempi* (Ed. Antroposofica).
- 1902/1912 Elaborazione ed esposizione dell'antroposofia mediante conferenze pubbliche a Berlino e in tutta Europa. Marie von Sivers (dal 1914 Marie Steiner) diventa sua collaboratrice.
- 1902 *Il cristianesimo come fatto mistico e i misteri dell'antichità* (Ed. Antroposofica).
- 1903 Fondazione ed edizione della rivista «Luzifer», in seguito divenuta «Luzifer-Gnosis». (Gli articoli ivi pubblicati sono ora raccolti nell'O. O. n. 34 in tedesco; diversi di essi sono anche pubblicati in italiano).
- 1904 *Teosofia - Una introduzione alla conoscenza soprasensibile* (Ed. Antroposofica e Mondadori).

- 1904/1905 *L'iniziazione - Come si conseguono conoscenze dei mondi superiori?* (Ed. Antroposofica).
Dalla cronaca dell'akasha (Ed. Antroposofica).
I gradi della conoscenza superiore (Ed. Antroposofica).
- 1910 *La scienza occulta nelle sue linee generali* (Ed. Antroposofica).
- 1910/1913 A Monaco vengono rappresentati uno all'anno i quattro misteri drammatici: *La porta dell'iniziazione*, *La prova dell'anima*, *Il Guardiano della soglia*, *Il risveglio delle anime*, pubblicati dalla Ed. Nardini nella traduzione di R. Küfferle e dalla Ed. Antroposofica nella traduzione di A. Sbardelli, con testo a fronte.
- 1911 *La guida spirituale dell'uomo e dell'umanità* (Ed. Antroposofica).
- 1912 *Il calendario dell'anima* (Ed. Antroposofica; Ed. Arcobaleno, Oriago).
Una via per l'uomo alla conoscenza di se stesso (Ed. Antroposofica).
- 1913 Si distacca dalla Società Teosofica e viene costituita la Società Antroposofica.
La soglia del mondo spirituale (Ed. Antroposofica).
- 1913/1922 Costruzione a Dornach (Svizzera) del primo Goetheanum a doppia cupola, in legno.
- 1914/1924 Vive fra Dornach e Berlino. Continua ed amplia la sua attività di conferenziere in Germania ed in Europa, approfondendo la concezione antroposofica del mondo e dando anche nuovi impulsi per rinnovamenti in diversi campi della vita: nell'arte (euritmia e arte scenica), nella medicina, nella pedagogia (fondazione della Scuola Waldorf nel 1919 a Stoccarda), oggi con scuole in tutto il mondo, nelle scienze, nella sociologia (triarticolazione dell'organismo sociale), nella teologia con la fondazione della *Christengemeinschaft* (Comunità dei cristiani), in agricoltura con l'avvio dell'agricoltura biodinamica oggi seguita in tutti i continenti.
- 1914 *Gli enigmi della filosofia*, vol. II (ed. Tilopa).
- 1916 *Enigmi dell'essere umano* (Ed. Antroposofica).
- 1917 *Enigmi dell'anima* (Ed. Antroposofica).
- 1918 *La spiritualità di Goethe nella sua manifestazione attraverso il Faust e la favola del Serpente verde e della bella Lilia*, in *Tre saggi su Goethe* (Ed. Antroposofica).

- 1919 *I punti essenziali della questione sociale* (Ed. Antroposofica).
In margine alla triarticolazione sociale, in appendice a *I punti essenziali della questione sociale* (Ed. Antroposofica).
- 1920 Nel Goetheanum non ancora terminato cominciano corsi regolari sull'arte e l'antroposofia.
- 1921 Fondazione della rivista «Das Goetheanum», con regolari articoli di Rudolf Steiner, ora raccolti nell'O.O. n. 36. Alcuni pubblicati anche in italiano.
- 1922 *Filosofia, cosmologia, religione nell'antroposofia* (Ed. Antroposofica).
 Nella notte di S. Silvestro 1922/23 il primo Goetheanum in legno viene distrutto da un incendio, probabilmente doloso. Rudolf Steiner fa il modello del secondo Goetheanum, costruito in cemento armato dopo la sua morte e ancora esistente come centro di attività antroposofiche.
- 1923 Rifondazione della Società Antroposofica, della quale Rudolf Steiner assume la Presidenza.
- 1923/1925 *La mia vita* (autobiografia incompiuta – Ed. Antroposofica).
Massime antroposofiche (Ed. Antroposofica).
Elementi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica secondo le conoscenze della scienza dello spirito (in collaborazione con la dott.ssa Ita Wegman – Ed. Antroposofica).
- 1924 Intensificazione dell'attività di conferenziere in tutta Europa. Il 28 settembre tiene il suo ultimo discorso ai soci della Società Antroposofica, prima della malattia dalla quale non si riprenderà più.
- 1925 Muore a Dornach il 30 marzo.

Per le opere di Rudolf Steiner e di altri autori
da noi pubblicati si richiada il catalogo
ragionato (in formato cartaceo o elettronico) a:

Editrice Antroposofica

20133 Milano, Via Sangallo 34

tel. 027491197 – fax 0270103173

e-mail: catalogo@editrice-antroposofica.it

Finito di stampare nel mese di febbraio 2015

COLORSHADE – Peschiera Borromeo (MI)



«Ogni giusta disciplina indica alcune qualità che, per mezzo dell'esercizio, devono essere acquistate dal discepolo in cerca della via verso i mondi spirituali...».

Rudolf Steiner

Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, nacque in Austria nel 1861, e si mise in luce ancora studente curando la pubblicazione degli *Scritti scientifici* di Goethe. Dal 1890 al '97 collaborò all'Archivio di Goethe e Schiller a Weimar. Dal 1902 ebbe una più intensa attività come scrittore e conferenziere, prima nell'ambito della Società Teosofica e poi di quella Antroposofica, fondata nel 1913. Oltre a una trentina di opere scritte di carattere filosofico e antroposofico, sono rimasti i testi stenografati di quasi 6000 conferenze sui più diversi rami del sapere. Gli impulsi da lui dati nell'arte, nella scienza, nella medicina, nella pedagogia e nell'agricoltura portarono a movimenti oggi sempre più diffusi nel mondo. Morì nel 1925 a Dornach (Svizzera) dove aveva edificato in legno il palazzo Goetheanum, un centro di attività scientifiche e artistiche fondate sull'antroposofia, distrutto da un incendio nel 1922 e poi ricostruito in cemento dopo la sua morte.

ISBN 978-88-7787-412-2



9 788877 874122

€ 8,00