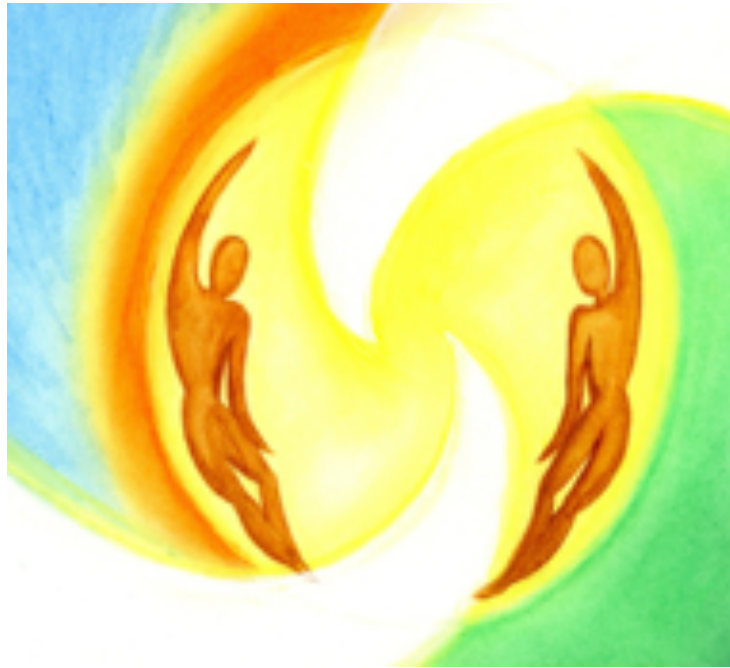


Percorso rimembranza dello spirito

Esercizi karmici di Steiner (modificato Luglio 7/2022)



"Praticare la 'rimembranza dello spirito' non significa solo che impariamo come il nostro 'io' sia parte dell'"io' di Dio—no, dalle altezze cosmiche sentiamo risuonare: 'L'umanità prende la sua esistenza dal divino,' l'umanità insieme alla quale dobbiamo giungere a una comunità fraterna e sociale."¹

"... dovrebbe essere davvero possibile, dopo diversi anni di questi esercizi [di rimembranza dello spirito], guardare indietro alla propria vita come osservatore distaccato."²

"Dall'altra parte della soglia inizia proprio la rimembranza dello spirito. Entriamo in un campo che era lo scopo dell'iniziazione negli antichi misteri egiziani: la facoltà di ricordare la propria vita fino alle precedenti incarnazioni."³

Scritto da Luigi Morelli con revisioni editoriali di Margherita Iallonardo, Roberta Ferlin e Flavio Fabiani. Luigi Morelli può essere contattato a lm58@hotmail.com

¹ Emanuel Zeylmans, *Willem Zeylmans von Emmichoven: An Inspiration for Anthroposophy. A biography*, 249, traduzione dell'autore.

² Zeylmans van Emmichoven, *The Foundation Stone*, 42–43, traduzione dell'autore.

³ Lievegoed, Bernard C. J., *Présence de la Pierre de Fondation*, 47, traduzione dell'autore.

Indice

Fili conduttori	p. 3
Viaggio tra morte e nuova vita e tappe corrispondenti negli esercizi	p. 6
Materiale d'aiuto per tutti gli esercizi	p. 9
Idee e suggerimenti per il lavoro individuale	p. 10
Sostegno al lavoro individuale	p. 11
Sostenersi a vicenda	p. 12
Guida per facilitazione di gruppo	p. 13
Bibliografia	p. 15
Appendice 1: citazioni di esercizi dalle conferenze di Steiner	p. 17
Appendice 2: schede sostegno per il lavoro individuale	
- Scheda sentimenti positivi	p. 39
- Scheda sentimenti negativi	p. 40
- Scheda valori/bisogni	p. 41
- Gioco e lavoro spirituale	p. 42
- Strumenti di responsabilità	p. 45
Appendice 3: due mantra per sostenere il lavoro	p. 46
Appendice 4: formulari per gli esercizi	p. 48
Lista di esercizi e frequenze raccomandate	p. 48
- Revisione e valutazione	
o Rückschau del momento	p. 50
o Celebrazioni	p. 52
o Esperienza vetta	p. 53
o Esperienza vallata	p. 54
o Esercizi periodi di vita	p. 55
o Dipingere spiritualmente un'altra persona	p. 57
- Prendere responsabilità pe la nostra vita	
o Esercizio Minore del Karma	p. 59
o Variazione: situazione porta chiusa	p. 61
- Previsione: Esercizi per stimolare l'ispirazione	
o Guardare ai propri rimpianti	p. 63
o Esercizio per sviluppare l'ispirazione	p. 64
- Intenzioni pre-natali	
o Affermazione di impatto sociale	p. 65
o Esercizio scala valori	p. 67
o La saggia guida del destino	p. 69
Appendice 5: Testi tradotti in italiano	p. 70

Quelle che seguono sono linee guida per l'applicazione degli esercizi karmici di Steiner nella nostra vita, per una comprensione più profonda delle forze in gioco nella nostra biografia. Naturalmente gli esercizi possono essere portati avanti da individui da soli. Per i principianti, tuttavia, la presenza di un'altra persona che offre sostegno può fare una grande differenza. Può aiutarci ad avvicinarci alla forma e allo scopo degli esercizi, offrendo incoraggiamento e feedback.

Una sezione del manuale contempla la formazione di un gruppo sotto la guida di un facilitatore esperto come variazione possibile. Questo scenario sarebbe accompagnato da coaching se necessario.

Gli scopi di questo percorso sono:

- Acquisire distacco dalla propria vita e vedere più oggettivamente il nostro passato
- Riconnettersi più profondamente con le intenzioni che ci hanno portato alla presente incarnazione
- Affrontare la nostra vita con fiducia riguardo alla saggia dispensazione del nostro karma
- Acquisire maggiore immaginazione morale e mettere in moto tecnica sociale: avere più strategie per affrontare situazioni difficili.

Fili Conduttori

Questo manuale segue alcuni filoni archetipici. Da un lato i sette processi di vita come archetipo per approfondire la nostra comprensione del destino e per connetterci con i nostri propositi pre-natali. Questo si applica a vari esercizi in modi diversi. Dall'altro lato, la sequenza degli esercizi è organizzata intorno all'archetipo del viaggio dell'anima tra la morte e una nuova nascita. Il percorso per sperimentare il nostro destino è un'impresa consapevole di molto di ciò che avverrà dopo la morte; è un percorso di iniziazione a quello che Steiner chiama Rimembranza dello Spirito nel primo pannello della Meditazione della Pietra di Fondazione. Porta a riconoscere il nostro ruolo e la nostra responsabilità nel plasmare il nostro destino, e a volte ci dà delle indicazioni sulle nostre precedenti incarnazioni.

Una parola su quest'ultima affermazione. Gli esercizi di Steiner sono disposti in modo tale che l'apice del percorso della Rimembranza dello Spirito è rappresentato da due esercizi—l'esercizio maggiore del Karma e l'esercizio Saturno/Sole/Luna—che possono darci delle delucidazioni sulle nostre e altrui precedenti incarnazioni. Tuttavia, almeno per questo corso, la conoscenza/esperienza di alcuni aspetti delle nostre vite precedenti, sebbene perfettamente lecita, non è l'obiettivo principale del viaggio. I due esercizi di cui sopra sono elencati, ma non vengono elaborati. L'obiettivo principale di questo corso è quello di diventare completamente responsabili della nostra vita. Gli scorci sulle nostre incarnazioni precedenti rafforzano senza dubbio questa determinazione, quindi, ancora una volta, non si tratta di una scelta obbligata. L'assunzione di responsabilità è l'obiettivo, la conoscenza delle vite precedenti rafforza questo stesso obiettivo. Nessuno dei due pregiudica l'altro.

La sequenza degli esercizi è generalmente ordinata dai più semplici ai più difficili, ma anche da quelli che guardano al passato a quelli che guardano al presente e al futuro. Qui è stato seguito l'archetipo del viaggio tra la morte e una nuova nascita. Nella prima parte del viaggio si assiste a un processo di revisione e valutazione. Allo zenit il viaggio ci offre un panorama delle nostre precedenti incarnazioni; nella parte discendente dell'arco iniziamo a guardare con interesse alla terra e al nostro futuro. L'ultima è una fase di pianificazione, di previsione, di sguardo in avanti. Questa sequenza di revisione e valutazione, comprensione/intuizione e previsione/pianificazione è seguita nell'ordinamento degli esercizi con più livelli di dettaglio, come vedremo tra poco.

Un'altra parola sulla genesi di questo particolare formato. Agli esercizi di Steiner sono state aggiunte delle variazioni, tutte nello spirito di pura osservazione, revisione e valutazione. Le variazioni sono nate dalle esperienze e dai corsi di formazione che ho seguito. Il primo è quello del "Destiny Learning" di Coen van Houten, la cui prima fase è in effetti un programma esteso di quattro giorni/tre notti (esercizio maggiore del karma) condotto in piccoli gruppi con facilitatori, che ho seguito attraverso il NALM (New Adult Learning Movement) in Germania nel 2001.

La formazione con l'Apprendimento del Destino di Coen van Houten, e anche la sua Educazione dell'Adulto, prevede, tra le altre cose, la progettazione di esercizi per sviluppare le nostre capacità di apprendimento intorno alla conoscenza antroposofica (Educazione dell'Adulto) e intorno all'apprendimento della vita (Apprendimento del Destino). In questo spirito alcuni degli esercizi qui proposti sono particolari variazioni degli esercizi di Steiner. Come Steiner ci chiede di guardare a un particolare evento in determinati modi fenomenologici, io chiedo ai partecipanti di scegliere un tipo specifico di evento. Un esempio: un evento di cui sono grato, un momento della mia vita in cui ho ricevuto una grande ispirazione (esperienza di picco), oppure un momento in cui mi sono sentito molto lontano da me stesso (esperienza di valle). Allo stesso modo sono stati ideati altri esercizi per riconnettersi con i propositi pre-natali, che hanno a che fare sia con il regno dei valori (la volontà) o con le esperienze di svolta. Ancora una volta ci troviamo nel regno dei momenti osservabili della nostra vita. Rimaniamo legati al contenuto delle nostre biografie in modo fenomenologico. Da questo il corso non si allontana mai.

Il percorso offre vari aiuti e indicazioni sia per la pratica individuale che per quella collettiva. Questi sono stati tratti da vari campi dell'esperienza personale, soprattutto da riferimenti alla Comunicazione Nonviolenta, come approccio fenomenologico ed esperienziale alla crescita personale e interpersonale. Nell'ambito personale cerco i modi per rendere il lavoro più piacevole, produttivo e sostenibile a lungo termine. Nel lavoro di coppia cerco i modi per mettere in relazione le esperienze personali in modo fenomenologico, evitando l'interpretazione, uno dei più grandi nemici nella percezione delle forze del karma. L'osservazione pura viene enfatizzata più e più volte. Questo riguarda colui che parla/describe la propria esperienza. Gli altri suggerimenti sono offerti a beneficio del miglioramento delle capacità dell'ascoltatore.

Dopo aver passato in rassegna la corrispondenza degli esercizi con il viaggio tra la morte e una nuova nascita, esamineremo gli esercizi stessi. Questi sono proposti con le parole di Steiner nell'Appendice 1. A ogni esercizio sono state aggiunte schede che seguono i modelli dei sette processi vitali e/o delle quattro guaine corporee (fisica, eterica, astrale, ego). I modelli sono emersi nel mio personale processo di esplorazione degli esercizi di Steiner. Sono ingannevolmente semplici. Li ho ideati perché quando ho cercato di seguire le indicazioni di Steiner senza alcun appiglio, la mia mente vagava da un'idea ad altre idee associate in modo casuale e improduttivo. In altre parole, mi sono perso. I moduli sono lì per dare una direzione e una finalità. Non sono stati scritti come documenti definitivi; sono aperti al miglioramento.

Come già detto le schede seguono generalmente l'archetipo dei sette processi vitali che si metamorfosano nei regni animico e sociale. Ho trattato altrove la correlazione tra i sette processi vitali nella costruzione delle guaine corporee (fisica, eterica, astrale e dell'ego) nei primi ventuno anni e il loro funzionamento nel regno dell'anima, come nell'esempio dell'apprendimento del destino. Qui mi soffermerò sulla comprensione dei sette processi vitali come penetrazione degli strati animici: osservazione dei sensi/pensiero, sentimento, volontà. Otto Scharmer ha suddiviso questo approccio in Mente aperta, Cuore aperto, Volontà aperta (diagramma 1). La maggior parte delle forme utilizzate per gli esercizi faranno lo stesso; ci condurranno dall'osservazione ai sentimenti e ai bisogni/valori (regno della volontà).

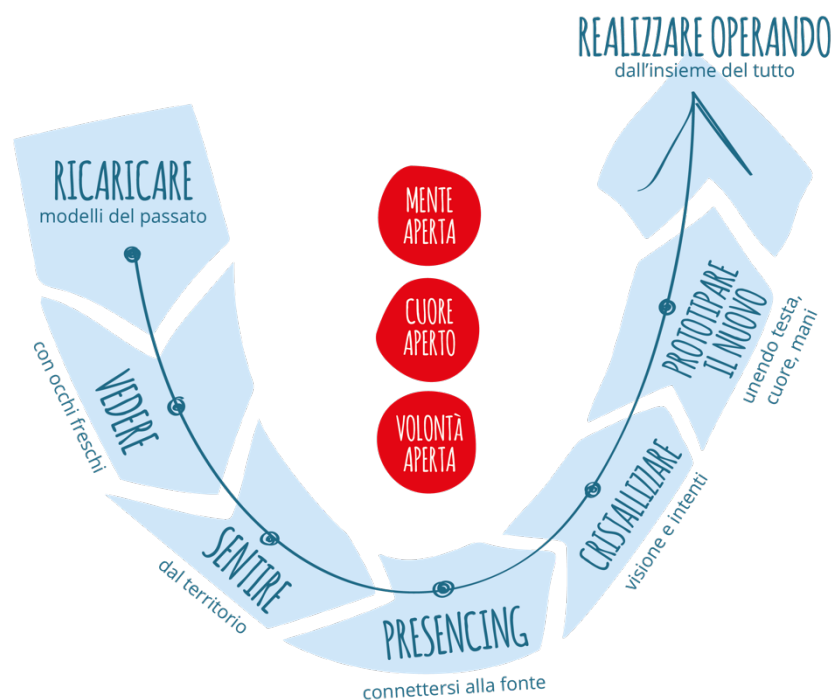


Diagramma 1: I passi della Teoria U

Infine, per chi volesse approfondire l'argomento, o volesse saperne di più su ciò che sta intraprendendo prima di intraprendere il viaggio, prima delle appendici troverete un elenco di riferimenti e conferenze per approfondire la comprensione del percorso di Rimembranza dello Spirito e delle varie modalità possibili. I riferimenti vi indirizzano anche verso aspetti importanti per la ricerca della comprensione della nostra biografia, tra cui l'importanza degli esercizi e il loro motivo.

Viaggio tra morte e nuova vita e tappe corrispondenti negli esercizi

Ciò che segue è una breve indicazione della corrispondenza degli esercizi nel percorso attuale con le fasi del viaggio dell'anima tra la morte e una nuova vita.⁴ È chiaro che quanto accade nelle sfere planetarie è molto più complesso di quanto presentato sotto, e che varie tappe si ripetono ed approfondiscono, piuttosto che presentarsi in maniera singola. Ciononostante, le corrispondenze rimangono vere in modo generale. Ciò che da forza agli esercizi è il calcare questo archetipo universale del viaggio dell'anima da morte a nuova vita, che si ripete in modo minore ogni notte mentre io e corpo astrale si trovano nei mondi spirituali.

La prima fase della nostra esperienza nell'aldilà è stata resa popolare dai resoconti di esperienze di quasi-morte (NDE). Si conosce come il quadro della vita. In virtù della metamorfosi del tempo e dello spazio che avviene dopo la morte, l'anima percepisce contemporaneamente tutta la sua vita sparsa davanti a se. I sopravvissuti alla quasi-morte lo descrivono come vedere tutta la loro vita in brevissimo spazio di tempo. Per il veggente questo processo avviene in un tempo medio di tre giorni. Questo tableau si espande sempre più lontano da noi e allo stesso tempo diventa meno distinto alla nostra percezione.

Revisione pura

1) Rückschau

La regione che attraversiamo per prima dopo la morte si trova tra la terra e la Luna. Inizia ciò che l'antica tradizione indù chiama lo stadio di purificazione del kamaloka. In questo momento difficile, immediatamente successivo al nostro quadro di vita, sperimentiamo gli effetti delle nostre azioni sui nostri simili e su tutte le altre dimensioni della creazione, siano essi regni vegetali e animali o altre dimensioni spirituali. A differenza del precedente quadro di vita, kamaloka si verifica in ordine inverso; prima esaminiamo gli eventi più vicini alla nostra morte, poi ci muoviamo verso la nostra nascita. Questo processo avviene durante tutta la nostra fase lunare

⁴ Quanto segue proviene in maggior parte dal ciclo di conferenze di Rudolf Steiner, *Life Between Death and Rebirth* (GA 140).

e attraverso l'espansione della nostra coscienza attraverso i pianeti interni di Mercurio e Venere.

Revisione e valutazione

- 2) Rückschau del momento
- 3) Celebrazioni
- 4) Esperienza vetta
- 5) Esperienza vallata
- 6) Esercizi periodi di vita
- 7) Dipingere spiritualmente un'altra persona

Dopo Venere raggiungiamo il Sole, una regione che prende gran parte della nostra permanenza nelle sfere planetarie. Nella regione del Sole, ci sono solo relazioni morali pure. Qui la bontà concede benedizioni, e il male non ha posto. L'ingresso nel regno del Sole è quindi accompagnato da una sensazione di beatitudine dovuta al fatto che ci siamo lasciati alle spalle tutto ciò che era connesso con la nostra natura inferiore sulla terra, tutto ciò che era di natura egoistica. Ci connettiamo ora con altri esseri umani, da spirito a spirito, e siamo completamente circondati da esseri spirituali.

Nella prima metà dell'esistenza del Sole, plasmiamo, con gli esseri spirituali, la nostra prossima incarnazione sulla terra. Nella seconda parte del nostro soggiorno, iniziamo a raccogliere esperienze dal cosmo. Nella regione solare coloro che non hanno riconosciuto l'universalmente umano nei loro simili e non hanno riconosciuto—implicitamente o esplicitamente—il principio di Cristo, vivono una vita di completo isolamento.

Più oltre, nella sfera di Saturno, possiamo cercare solo ciò che serve all'ulteriore progresso dell'intera umanità. Non solo vediamo la nostra ultima incarnazione, ma anche in qualche modo il suo "progetto" spirituale. Nel contrasto tra la vita reale e il progetto, percepiamo tutti i nostri difetti e le nostre mancanze. Una persona che ha ricevuto ispirazione da questa sfera avrà un'inclinazione naturale nella prossima vita per tutta la realtà spirituale. Un'altra caratteristica degli esseri umani ispirati da questo regno è che sono in grado di ricevere indicazioni di evoluzione futura sulla terra e piantare i semi per la sua realizzazione.

Prendere responsabilità per la nostra vita

- 8) Esercizio Minore del Karma
- 9) Variazione: situazione porta chiusa

Oltre Saturno penetriamo nel "regno delle stelle fisse" e completiamo il nostro processo di espansione durante la Mezzanotte Cosmica. Ogni individuo la sperimenterà secondo il proprio stato di coscienza. La maggior parte delle anime passerà attraverso di essa come in uno stato di riposo e rigenerazione che offre la capacità di dimenticare. La nostra coscienza sarà offuscata e riceveremo influenze riparatrici dalle regioni più lontane del cosmo. Alcuni saranno in grado di mantenere la coscienza sveglia. All'ora di mezzanotte abbiamo anche l'opportunità di esaminare, come manifestazione esterna, tutte le incarnazioni precedenti e i tempi intermedi, proprio come abbiamo visto la nostra ultima vita subito dopo la morte. Il dolore e la tristezza che abbiamo sperimentato nella vita permeano così tanto la nostra anima in modo da generare nuove forze nella nostra volontà.

Conoscere le cause in vite precedenti

Benchè al di fuori di questo corso, è bene menzionarli per coloro che fossero interessati ad andare oltre:

- a) Esercizio maggiore del karma (4 giorni / tre notti): conferenza del 9 maggio 1924, in *Nessi Karmici*, volume 2. Per questo puoi utilizzare lo stesso questionario utilizzato per l' esercizio minore del karma
- b) Esercizio Luna / Sole / Saturno: conferenza del 4 maggio 1924, in *Nessi Karmici*, volume 2.

Mentre sperimentiamo, al di fuori di noi stessi, un panorama delle nostre vite passate e delle vite intermedie, dentro di noi sorge un intenso desiderio di unirci di nuovo con la vita terrena. Con la nostra volontà che si espande, entriamo in contatto con quelle forze che operano in natura, intervenendo nella linea dell'eredità attraverso le generazioni.

L'individuo ora inizia a sentirsi come un sé, separato dal mondo circostante. Come tale ritorna a provare simpatia o antipatia verso ciò che lo circonda e quindi attraversa le sfere in modo fortemente individuale. Insieme a questa contrazione delle dimensioni della coscienza appaiono i primi barlumi di alienazione dal cosmo. Durante il passaggio attraverso le sfere dei pianeti interni, si instaura un orientamento della coscienza verso ambienti di vita definiti—impostazioni come compiti di vita e configurazioni karmiche della futura vita terrestre. Qui si intrecciano le prime relazioni con coloro con i quali l'anima sarà associata più strettamente nella vita terrena. La regione di Mercurio ha più influenza sulla formazione delle relazioni razziali; la regione di Venere sulla formazione delle relazioni familiari. Questi legami possono essere forti o deboli, determinando fino a che punto l'individuo sarà strettamente associato e modellato dalla razza, dalla cultura e dalla famiglia.

Previsione: Esercizi per stimolare l'ispirazione

- 10) Guardare ai propri rimpianti
- 11) Esercizio per sviluppare l'ispirazione

Nella nostra discesa dal cosmo, sviluppiamo un profondo interesse per le circostanze della futura vita terrestre dal punto di vista del mondo spirituale—da decenni a secoli—prima di incarnarci. Seguiamo con profondo interesse lo sviluppo delle generazioni in cui intendiamo incarnarci. Sviluppiamo le nostre intenzioni karmiche, le intenzioni pre-natali.

Intenzioni pre-natali

- 12) Affermazione di impatto sociale
- 13) Scoprire i propri valori fondamentali
- 14) La saggia guida del destino

La progressione degli esercizi è riassunta nella tabella 2.

Esercizi 1-2	Esercizi 3-7	Esercizi 8-9	Esercizi a-b	Esercizi 10-11	Esercizi 12-14
Revisione pura	Revisione e valutazione	Prendere responsabilità per la propria vita	Riconoscere le cause più profonde	Previsione	Riconoscere le intenzioni pre-natali
Coscienza dell'osservatore	Sviluppare immagini di sé ed altri	Vivere la vita in modo più cosciente	Riconoscere frammenti di vite anteriori	Affrontare il futuro lasciando posto all'ispirazione	Unirsi coscientemente al proprio destino

Tabella 2: progressione degli esercizi karmici

Materiale d'aiuto per tutti gli esercizi

L'Appendice 1 offre una panoramica degli esercizi karmici di Steiner attraverso estratti dalle sue conferenze. La maggior parte degli esercizi segue lo schema dei sette processi vitali. Si tratta di un approfondimento attraverso tre strati successivi (tre primi processi vitali): nella terminologia di Otto Scharmer la Mente Aperta, il Cuore Aperto, la Volontà Aperta.

Nella prima fase dobbiamo essere in grado di osservare e raccontare gli eventi nel modo più completo e preciso possibile (Mente Aperta), poi vedere l'impatto che questi hanno sui nostri sentimenti (Cuore Aperto) e ciò che sorge nel regno della volontà (Volontà Aperta). Dopo questi stadi preliminari possono emergere l'accettazione dei fatti e le intuizioni. Le intuizioni possono sorgere solo dopo aver onorato pienamente ogni parte del processo. Un esempio al contrario: è facile saltare il ricordo completo di un evento e iniziare a generalizzare su un treno di pensieri che si collegano a concetti più ampi presi in prestito dalla psicologia, sia essa mainstream o antroposofica. In questo caso è quasi impossibile che nell'anima sorgano intuizioni autentiche.

Idee e suggerimenti per il lavoro individuale

Il primo esercizio (Rückschau) è legato alla pura osservazione. La pratica giornaliera del Rückschau forma la base per tutto il lavoro successivo (vedi raccomandazioni specifiche nell'introduzione dell' Appendice 4).

Tutti gli esercizi successivi aggiungono l'elemento della valutazione. È vero che dobbiamo valutare le reazioni del nostro mondo interiore o l'esperienza dell'anima di altre persone. Ma come possiamo farlo in modo oggettivo? Un modo è quello di rapportarsi ai sentimenti da un lato e agli impulsi della volontà dall'altro. Indoviniamo il più possibile, astenendoci dall'interpretare. A questo scopo vengono proposti elenchi di sentimenti ('positivi' e 'negativi') e di bisogni/valori (vedi Appendice 2).

I sentimenti sono autoesplicativi. Anche se ognuno di noi ne ha un'esperienza personale, tutti sappiamo cos'è la rabbia, o la tristezza, la confusione, l'eccitazione, la felicità, ecc. All'inizio del percorso può essere utile consultare gli elenchi dei sentimenti positivi e negativi. Presto giudicherete se ne avete bisogno o se siete in grado di capire da soli senza bisogno di supporti esterni.

Lo stesso si può dire del regno della volontà. Se lo categorizziamo in valori/bisogni, abbiamo un quadro di riferimento oggettivo, proprio come è stato detto per i sentimenti. Tutti sappiamo cosa sono l'autonomia, il sostegno, l'empatia e la creatività, solo per citarne alcuni. Ognuno di noi li conosce in modo individuale, ma tutti possiamo riferirci a qualcosa di simile quando li nominiamo.

Una parola sulla differenza tra bisogni e valori. Le stesse parole che usiamo qui per i bisogni possono essere usate per i valori. Nel modo in cui sono visti qui, i valori si applicano a una visione a lungo termine della nostra vita; il più delle volte i valori del momento sono espressi come bisogni. A volte ci riferiremo a valori come nel caso delle nostre intenzioni pre-natali, poiché queste riguardano un arco di tempo più ampio, di fatto tutta la nostra vita.

Gli impulsi della volontà sono organizzati in termini che riprendono la caratterizzazione della volontà di Steiner nel ciclo di conferenze intitolate *Enigmi dell'essere umano*. La volontà si esprime in ognuna delle nostre guaine: la fisica con gli istinti, l'eterica con le pulsioni, l'astrale con i desideri e l'ego con le motivazioni. Al di sopra dell'ego non ci sono nuovi bisogni/valori. Ciò che cambia è la forza con cui questi valori operano nell'anima. A livello del Sé spirituale (Manas) si parla di desiderio; per lo Spirito vitale (Buddhi) di intenzione, e quando si raggiunge l'Uomo spirituale (Atma) di risoluzione. Mentre i livelli iniziali possono essere ovvi (fisico, eterico), man mano che si procede diventa un po' arbitrario separare i valori specifici tra desideri e motivazioni (astrale ed ego). Pertanto, la forma è intesa solo come una linea guida generale che può essere adattata alle percezioni individuali. Siate creativi, senza cambiare il carattere universale dei bisogni/valori, e adattate la forma come meglio credete.

Gran parte del percorso di Rimembranza dello Spirito implica l'acquisizione di una maggiore familiarità con il regno dei sentimenti (propri e altrui) e dei bisogni/valori. A volte i sentimenti ci assalgono, ma non siamo in grado di riconoscerli o di dar loro un nome. Questo è comune nelle situazioni di trauma, sia esso temporaneo o a lungo termine. Lo stesso vale, a maggior ragione, per i bisogni. Possiamo essere in grado di articolare qualcosa che vogliamo in termini generali, ma non di condensarlo in un bisogno particolare. Una comprensione più completa del regno dei sentimenti supporta la nostra maggiore consapevolezza dei nostri e degli altrui bisogni. Se non siamo chiari riguardo ai nostri sentimenti, è ancora più difficile comprendere i nostri e gli altrui bisogni. Se non abbiamo chiarezza a proposito dei nostri sentimenti, sarà difficile percepire i bisogni nostri ed altrui, e a maggiore ragione raggiungere chiarezza a proposito delle nostre scelte e riuscire a percepire le forze del destino.

Le tre schede—due dei sentimenti e una di bisogni—sono gli aiuti più elementari per seguire il viaggio dell'anima qui proposto. Provate a usarli insieme ai moduli per ogni esercizio specifico. Vedrete infatti che la maggior parte delle schede degli esercizi fa riferimento all'osservazione, ai sentimenti e ai bisogni/valori.

Sostegno al lavoro individuale

Vengono offerti i seguenti altri aiuti e suggerimenti per la sostenibilità del lavoro:

- Celebrazione e gratitudine. C'è un motivo per cui i primi esercizi di questo percorso hanno a che fare con la celebrazione. Da un lato essa favorisce il gioco, dall'altro porta un senso di leggerezza in ciò che vogliamo intraprendere. Se avete difficoltà a trovare delle esperienze di celebrazione fate un passo in più e iniziate a scrivere un diario di gratitudine alla fine della giornata. Cercate di aumentare regolarmente il numero di cose per cui siete stati grati durante la giornata.

- Giocare (vedi documento nell'Appendice 2). È una parte fondamentale per rendere il nostro lavoro sostenibile e piacevole. Il documento esplora le varie dimensioni del gioco. Non è esaustivo; provate ad aggiungere le vostre idee. Il gioco è lo strumento che permette di passare dal "devo" al "voglio". Ciò che viene percepito come un "devo", il più delle volte inibisce il desiderio dell'anima di portare avanti il lavoro, probabilmente perché ostacola il nostro senso di libertà e di agio. Il gioco sosterrà il vostro lavoro a lungo termine.

- Strumenti di responsabilità (vedi documento nell'Appendice 2). Nello spirito del gioco, ma con un passo in più, potete decidere come ricordarvi e sostenervi nello svolgimento di questo lavoro. Strumenti di responsabilità personali, giocose, persino oltraggiose, vi aiuteranno ad avvicinare il lavoro al gioco.

- Ritmo e dose. Il ritmo sostituisce la forza. Cinque minuti al giorno per un mese (2,5 ore) valgono di più, in termini di costruzione della forza d'animo, di un totale di 3-4 ore nell'arco di dieci giorni e niente nei restanti venti giorni. Scegliere qualcosa di semplice, farlo spesso e portarlo a termine ha molto più valore per costruire la fiducia in se stessi che tentare qualcosa di grande, o addirittura di eroico, e non raggiungere l'obiettivo. Rendersi la vita facile non causa danno al nostro progresso; non troppo facile ovviamente!

- Quantità di pratica per ogni esercizio: ogni esercizio viene utilizzato in modi e frequenze diverse, e/o per situazioni particolari. Si veda la parte superiore dell'Appendice 4 per le raccomandazioni relative a ciascun esercizio.

- Rimanere vicini alle forme date (questionari a fine di questo documento): questo vi aiuterà a evitare interpretazioni e speculazioni.

- Circoscrivete l'oggetto dell'osservazione: un singolo evento esaminato in modo molto dettagliato offre molte più informazioni di un gruppo di eventi esaminati nel loro insieme in termini generali. Limitare aiuta ad attenersi all'osservazione.

Sostenersi a vicenda

Ecco alcuni suggerimenti in aggiunta a quanto detto sopra:

Per chi parla e per chi ascolta:

- Gli orari regolari sono i migliori! Non c'è niente di meglio per l'eterico, il che significa rendere le cose più facili per entrambi.

Per chi parla:

- Il viaggio attraverso gli strati dell'anima. Onorate l'importanza assoluta dell'anima senziente (osservazione); vedete le connessioni ma astenetevi dall'interpretare;

lasciate il tempo alle intuizioni di emergere quando sono pronte, generalmente dopo la sessione.

- Seguite il più possibile la forma: vi obbliga a descrivere piuttosto che a interpretare.

- Se vi accorgete di continuare a parlare, fermatevi: molto probabilmente state interpretando.

Per chi ascolta

- Ascoltate senza commentare affatto, o limitatevi a parafrasare. Fare solo domande di chiarimento, se veramente necessarie, per non interrompere il flusso della conversazione.

- Conservare i commenti per la fine del modulo: scriverli se aiuta a contenere l'impazienza e ad ascoltare meglio.

- Aiutate il vostro interlocutore a tornare al modulo se si allontana da esso!

Guida per facilitazione di gruppo

E' possibile sperimentare questo percorso in gruppo, ma solo per ora con l'aiuto di un facilitatore con ampia esperienza che abbia praticato gli esercizi assiduamente per un anno o più.

Formato sessione

Questo è un formato generale che ha funzionato finora

- Facoltativo: prima della sessione ¼ d'ora 'aperitivo': temi leggeri, celebrazioni, notizie di ogni genere che ispirano
- Verso seguito da 1-2 minuti di silenzio (puoi trovare due versi in Appendice 3)
- Check in: meglio se detto in 2-3 frasi massimo; più idoneo; check-in analogia su tema (Se tu fossi un animale, fiore, topografia, ecosistema, ... quale saresti oggi?) oppure libro, hobby, brano di musica, piatti, bibite, ... preferiti. Forse, dopo meta corso o oltre, check-in tre parole come mi sento (sentimenti/valori).

Il check in è inteso per favorire l'ascolto e la connessione; non è il momento per commentare, rispondere e dialogare.

- Revisione di esercizi della settimana precedente
 - o Cosa ha funzionato
 - o Cosa non ha funzionato
 - o Cosa ha causato sorpresa

I partecipanti possono aiutarsi l'uno l'altro con suggerimenti specie per la seconda domanda.

- Esercizio per la sessione e settimana prossima:
 - o prima portato avanti da un volontario per offrire un esempio
 - o poi fatto in coppie con ampio tempo per ciascuno (da 40' a 60' a seconda dell'esercizio).

Suggerimento: cominciare con due sessioni sull'esercizio celebrazioni per creare una atmosfera di sostegno. Per il resto è meglio attenersi alla sequenza degli esercizi senza cambiare l'ordine

- Revisione / check out:
 - o celebrazione
 - o critica costruttiva / proposta

Il check-out è importante per ciò che riguarda il formato della sessione. È ciò che permette di creare una coscienza di gruppo che inviti l'essere spirituale del gruppo e permetta di evolvere e migliorare. E solo quando tutti si sentono ugualmente benvenuti a contribuire, e non si teme la critica costruttiva, che un gruppo si può ritenere vero gruppo. Ed è per questo che è quanto più importante avere un facilitatore con esperienza.

Temi di revisione:

- o come funzionano i suggerimenti offerti nel manuale
- o altri suggerimenti offerti dai partecipanti

Il facilitatore saprà come incorporare i commenti e proporre adattamenti. In genere è bene chiedere se c'è alcuno che obietta (essere sicuri di lasciare ampia opportunità), ed incorporare i suoi bisogni; anche essere aperti a mettere alla prova ed adattare secondo i bisogni nelle sessioni successive. Il formato è offerto in tale modo che si sia poco bisogno di cambiamento, ma è bene che il gruppo si senta libero di adattare.

Lavoro tra le sessioni

E raccomandato di:

- Adattare il rückschau come pratica giornaliera: cominciare dalle 3-4 ultime ore del giorno a mezza giornata, fino ad arrivare al giorno intero
- Fare un esercizio in coppia per lo meno una volta alla settimana
- Fare un altro esercizio da soli alla settimana è raccomandato per creare la motivazione personale e l'abitudine
- Creare coppie/tris per un periodo minimo di 4 settimane, ossia 2 o 3 permutazioni al massimo durante il corso. È raccomandabile assicurarsi che le persone appaiate sappiano di essere disponibili per la durata del periodo; altrimenti formate un tris per assicurare ci siano sempre per lo meno due persone disponibili.
- seguire le raccomandazioni per come lavorare in coppia

Sostegno qualora sorgano difficoltà

- coaching sarà offerto in modalità da stabilire

- i nuovi suggerimenti saranno incorporati nel manuale allo scopo di migliorarlo

Bibliografia

Hemming, Albrecht, *Acknowledge Polarities but Avoid Polarisation: Young and Old Souls* (Riconosci le polarità ma evita la polarizzazione: Anime giovani ed anime vecchie [Aristotelici e Platonici]); disponibile a <http://millenniumculmination.net/old-and-young-souls.pdf>. Traduzione italiana in appendice 5.

Lievegoed, Bernard C. J., *Présence de la Pierre de fondation* (Dunham, Québec: Les Éditions Perceval, 2018), specialmente parte 2.

Morelli, Luigi,

- *The Foundation Stone Meditation: the Three Practices and the Seven Rhythms*: <http://millenniumculmination.net/fsm-integrate.pdf>
- *Spirit Recollection and Spirit Beholding*: <http://millenniumculmination.net/Spirit-Recollection-and-Spirit-Beholding.pdf>
- *Steiner's Karma Exercises*: <http://millenniumculmination.net/Steiners-Karma-Exercises.pdf>
- Due segmenti dell'autore tradotti in italiano: Le tre pratiche della Meditazione della Pietra di Fondazione: esercizi, meditazione, studio; Il karma delle anime Michaeliche in tempi moderni. Traduzioni italiane in Appendice 5.

Prokofieff, Sergei, *The Occult Significance of Forgiveness*, Chapter 5: "Forgiveness as an Essential Part of the Modern Path to Christ."

Stein, Walter Johannes, *Rudolf Steiner, Dokumentation eines wegweisenden Zusammenwirkens: W.J. Steins Dissertation in ihrem Entstehungsprozess und in ihrer Aktualität; mit Briefen und Aufzeichnungen Rudolf Steiners Korrekturen und Ergänzungen sowie dem "Haager Gespräch" von 1922*, Thomas Meyer editor, Verlag am Goetheanum, 1985. Questa e la conversazione in cui Rudolf Steiner spiego a W. J. Stein la differenza tra le correnti aristoteliche e platoniche ed il ruolo storico svolto da Steiner e K. J. Schröer.

Steiner, Rudolf,

- Nessi Karmici, volume 3 (tratta del karma del movimento Michaelico).

- *Comprensione dello Spirito ed Esperienza Cosciente del Destino* (A tutti i membri, XVII, 13 luglio 1924, In *La vita, la natura e la coltivazione dell'antroposofia*, Lettere ai membri (da 13 gennaio a 10 agosto, 1924). Il percorso offerto qui si inquadra completamente entro l'ambito dell' *esperienza cosciente del destino*.

van den Brink, Margarete, *More Precious than Light: How Dialogue Can Transform Relationships and Build Community*.

van Houten Coenraad, *The Threefold Nature of Destiny Learning*.

Zeylmans van Emmichoven, Willem, *The Foundation Stone*, vedi soprattutto capitolo "The Seven Rhythms."

APPENDICE 1: Estratti degli esercizi karmici di Steiner

Questa raccolta include pure i due esercizi di rimembranza più avanzata (esercizio del karma maggiore ed esercizio Luna / Sole / Saturno), non considerati in questo corso e due altre citazioni; l'attitudine da sviluppare verso la gioia, e la cosiddetta "chiamata di Christian Rosenkreutz." La prima rafforza la nostra disposizione verso l'esperienza delle forze del destino, l'altra può farci rinvenire un elemento chiave della nostra biografia, spesso ignorato. Un breve cenno a riguardo alla traduzione. Questi brani sono stati tradotti dall'autore. Disporrete di migliori traduzioni se avete accesso alle pubblicazioni antroposofiche italiane, qualora siano disponibili.

A proposito del Rückschau (retrospezione quotidiana)

Da *Scienza Occulta*, capitolo 5, parte 2.

"La retrospezione quotidiana ha il potere di attivare forze interiori che, lavorando nel retroscena, gradualmente risveglieranno in noi quella superiore sensibilità che permette di riconoscere nei fatti e negli avvenimenti della vita il manifestarsi del karma e del destino. Dopo un certo tempo—che naturalmente può variare da persona a persona—ci accorgeremo che in noi è sorta l'attitudine spontanea a valutare le cose anche nell'ottica delle concatenazioni di destino e non più soltanto in base alle apparenze o a considerazioni superficiali com'è abitudine comune. Ci verrà spontaneo riconoscere l'azione del destino in ogni fatto o evento esteriore. Inoltre, l'abitudine ad osservare in modo distaccato e imparziale i fatti della nostra vita formerà in noi l'attitudine spontanea a valutare qualsiasi cosa in modo sereno e obiettivo senza farci condizionare dagli sbalzi emotivi o umorali oppure da simpatie o antipatie, come accade invece comunemente."

Esercizio ricordare con gratitudine

Da *Aspetto interiore della questione sociale*, 4 febbraio 1919.

"Una cosa che possiamo fare è sforzarci di approfondire la nostra vita dell'anima. Ci sono molte strade che portano a questo. Ne citerò solo una: un percorso meditativo. Da vari punti di vista e con vari obiettivi, possiamo gettare uno sguardo all'indietro sulla nostra vita. Possiamo chiederci: Come si è svolta questa mia vita dall'infanzia? Ma possiamo farlo anche in un modo speciale. Invece di portare davanti al nostro sguardo ciò che noi stessi abbiamo goduto o sperimentato,

possiamo rivolgere la nostra attenzione alle persone che hanno figurato nella nostra vita come genitori, fratelli e sorelle, amici, insegnanti e così via, e possiamo evocare davanti alla nostra anima la natura interiore di ciascuna di queste persone, al posto della nostra. Dopo un po' di tempo ci troveremo a riflettere su quanto poco dobbiamo veramente a noi stessi, e piuttosto a tutto ciò che è fluito in noi dagli altri. Se costruiamo onestamente questo tipo di auto-esame in un quadro interiore, arriveremo a un rapporto del tutto nuovo con il mondo esterno. Da una tale indagine a ritroso conserviamo certi sentimenti e impressioni. E queste sono come semi fertili piantati in noi, semi per la crescita di una vera conoscenza dell'uomo. Chi intraprende continuamente questa contemplazione interiore, in modo da riconoscere il contributo che altre persone, forse morte da tempo o lontane, hanno dato alla sua vita, quando incontrerà un altro uomo e stabilirà un rapporto personale con lui, sorgerà davanti a lui un'immaginazione del vero essere dell'altro uomo.

Questo è qualcosa che deve emergere come una richiesta sociale interiore e veramente sentita, legata al tempo presente e necessaria al futuro sviluppo dell'umanità. Così la scienza dello spirito deve rivelare il suo potere pratico di accendere e arricchire la vita umana.

Questo argomento ha un ulteriore aspetto. Nei tempi passati tutta la conoscenza di sé, tutta l'introspezione, era un affare molto più semplice. Un impulso sociale profondamente interiore sta ora emergendo—e non solo a causa della maggiore consapevolezza di alcune persone riguardo alla proprietà o alla povertà. Questo impulso si manifesta, per esempio, nel modo seguente. Al giorno d'oggi si presta poca attenzione al fatto che durante tutta la vita avviene un costante processo di maturazione. Gli uomini interiormente onesti, come Goethe, lo sentono. Anche nei suoi ultimi anni Goethe era ancora desideroso di imparare. La sua crescita interiore continuava; sentiva di non aver finito il compito di diventare uomo. E ripensando alla sua giovinezza e al fiore degli anni vedeva in tutto ciò che gli era capitato allora una preparazione per le esperienze della vecchiaia. Al giorno d'oggi si pensa molto raramente in questo modo—meno che mai quando si tiene conto dell'uomo come essere sociale. Ognuno, non appena ha vent'anni, vuole appartenere a qualche associazione e—nell'espressione comune—esercitare il suo giudizio democratico! Non viene mai in mente a nessuno che ci sono cose nella vita per cui vale la pena aspettare, perché la maturazione aumenta con gli anni. Gli uomini di oggi non ne hanno idea!

Questa è una cosa che dobbiamo imparare, miei cari amici—che tutte le fasi della vita—e non solo i primi due o tre decenni di gioventù—portano doni all'essere umano".

Da "Forze sociali e antisociali nell'essere umano", 6 dicembre 1918

"È possibile che gli uomini si incontrino per anni e alla fine non si conoscano meglio di come si conoscevano all'inizio. La necessità precisa del futuro è che il sociale sia portato ad incontrare l'antisociale in modo sistematico. Per questo ci sono vari metodi di sviluppo della nostra anima. Il primo è che cerchiamo spesso di guardare indietro alla nostra incarnazione attuale per esaminare ciò che ci è stato reso possibile in questa vita attraverso le nostre relazioni con gli altri. Se siamo onesti in questo, la maggior parte di noi dirà: 'oggi generalmente consideriamo l'ingresso di molte persone nella nostra vita in modo tale da vedere noi stessi, la nostra personalità, come il centro della revisione. Cosa abbiamo guadagnato da questa o quella persona che è entrata nella nostra vita? Questo è il nostro modo naturale di sentire.' È proprio questo che dobbiamo cercare di combattere. Dovremmo cercare nella nostra anima di pensare agli altri, ad insegnanti, amici, a coloro che ci hanno aiutato e anche coloro che ci hanno ferito (ai quali spesso dobbiamo più che a coloro che, da un certo punto di vista, ci sono stati utili). Dovremmo cercare di far passare queste immagini davanti alla nostra anima nel modo più vivido possibile, per vedere ciò che ciascuno ha fatto.

Vedremo, se procediamo in questo modo, che a poco a poco impariamo a dimenticare noi stessi, che in realtà scopriamo che quasi tutto ciò che fa parte di noi non potrebbe esistere se questa o quella persona non avesse influenzato la nostra vita, aiutandoci o insegnandoci qualcosa. Quando guardiamo agli anni del passato più lontano, alle persone con le quali non siamo più in contatto e sulle quali è più facile essere obiettivi, allora vedremo come la sostanza-anima della nostra vita è stata creata dalle persone e dalle circostanze del passato. Il nostro sguardo si estende allora su una moltitudine di persone che abbiamo conosciuto nel corso del tempo. Se cerchiamo di sviluppare un'idea del debito che abbiamo verso questa o quella persona—se cerchiamo di vederci nello specchio di coloro che ci hanno influenzato nel corso del tempo e che sono stati associati a noi—allora potremo sperimentare l'apertura di una nuova facoltà nella nostra anima, una facoltà che ci permette di farci un'idea delle persone che incontriamo anche nel presente, quelle con cui ci troviamo faccia a faccia oggi. Questo è dovuto al fatto che ci siamo esercitati a sviluppare un'immagine oggettiva del nostro debito verso le persone del passato. È tremendamente importante che si risvegli in noi l'impulso non solo di provare simpatia o antipatia verso le persone che incontriamo, non solo di odiare o amare qualcosa legato alla persona, ma di risvegliare in noi una vera immagine dell'altro, libera da amore o odio.

Forse non vi sembrerà che ciò che sto dicendo ora sia estremamente importante. Lo è, perché questa capacità di immaginare l'altro in se stessi senza amore né odio, di permettere all'altro individuo di riapparire nella nostra anima, questa è una facoltà che diminuisce di settimana in settimana nell'evoluzione dell'umanità. È qualcosa che gli uomini stanno, a poco a poco, perdendo completamente. Si passano l'uno accanto all'altro senza suscitare alcun interesse reciproco. Eppure

la capacità di sviluppare un'immaginazione dell'altro è qualcosa che deve entrare nella pedagogia e nell'educazione dei bambini. Possiamo davvero sviluppare questa facoltà immaginativa in noi se, invece di cercare le sensazioni immediate della vita come si fa spesso oggi, non abbiamo paura di guardare indietro con calma nella nostra anima e vedere le nostre relazioni con gli altri esseri umani. Allora saremo in grado di relazionarci in modo immaginativo con coloro che incontriamo nel presente. In questo modo risvegliamo l'istinto sociale in noi piuttosto che l'istinto antisociale che continua a svilupparsi inconsciamente e necessariamente."

Esercizio fase di vita

Da "Forze sociali e antisociali nell'essere umano", conferenza del 6 dicembre 1918.

"... cerchiamo di diventare sempre più obiettivi su noi stessi. Qui dobbiamo anche tornare ai nostri primi anni. Allora possiamo andare direttamente, per così dire, ai fatti stessi. Supponiamo che tu abbia trenta o quaranta anni. Pensa: "Come mi trovavo quando avevo dieci anni? Cercherò di immaginarmi interamente nella situazione di allora. Mi immaginerò come un altro bambino o bambina di dieci anni. Cercherò di dimenticare che ero io quel bambino; mi sforzerò veramente di oggettivarmi". Questo oggettivarsi, questo liberarsi nel presente dal proprio passato, questo sgusciare fuori l'io dalle sue esperienze, deve essere particolarmente ricercato nel nostro tempo presente. Perché il presente ha la tendenza di collegare sempre più fortemente l'io con le sue esperienze.

Oggi l'uomo vuole essere istintivamente ciò che le sue esperienze fanno di lui. Per questo è molto difficile acquisire l'attività che genera la scienza dello spirito. Lo spirito deve fare ogni volta un nuovo sforzo. Secondo la vera scienza occulta, non si può fare nulla rimanendo comodamente nella propria posizione. Uno dimentica le cose e deve sempre coltivarle di nuovo. Questo è proprio come dovrebbe essere, perché è necessario fare continuamente nuovi sforzi. Colui che ha già fatto qualche progresso nel regno della Scienza dello Spirito tenta ogni giorno le cose più elementari; gli altri si vergognano di prestare attenzione alle cose basiche. Per la scienza dello spirito, nulla deve dipendere da ricordo passati, ma dall'esperienza immediata dell'uomo nel presente. Si tratta quindi di allenarci in questa facoltà—rendendoci obiettivi—di immaginarci questo ragazzo o questa ragazza come se fosse un estraneo in un momento precedente della nostra vita; di liberarci dagli eventi, e di essere meno perseguitati a trent'anni dagli impulsi di un bambino di dieci anni. Il distacco dal passato non significa la negazione del passato. Lo acquisiamo di nuovo in un altro modo, ed è questo che è così importante. Da un lato, coltiviamo l'istinto e gli impulsi sociali in noi guardando indietro a coloro che sono stati legati a noi in passato e considerando la nostra anima come il prodotto di queste persone. In questo modo acquisiamo l'immaginazione per incontrare persone nel presente. D'altra parte, attraverso l'oggettivazione di noi stessi

acquistiamo la possibilità di sviluppare direttamente l'immaginazione. Questa oggettivazione degli anni precedenti è fruttuosa nella misura in cui non lavora in noi inconsciamente. Pensate per un momento: Se il bambino di dieci anni lavora inconsciamente in voi, allora voi siete la persona di trenta o quarant'anni gravata da quella di dieci anni. Lo stesso vale per il bambino di undici, dodici anni e così via. L'egoismo ha un potere enorme, ma il suo potere si riduce quando separi gli anni precedenti da te stesso e quando li rendi oggettivi. Questo è il punto importante su cui dobbiamo fissare la nostra attenzione".

Esercizio minore del karma

Da Karma e Reincarnazione, 30 gennaio 1912 Il cristianesimo esoterico e la missione di Christian Rosenkreutz:

"Il punto non è quello di prestare attenzione ad ogni sorta di cose, ma di limitarci nella nostra memoria retrospettiva a qualcosa che ha influenzato fortemente la nostra vita. Se, per esempio, un uomo non ha mai sentito alcun desiderio, né ha mai avuto alcun motivo per diventare marinaio, un impulso di volontà come quello a cui si è fatto riferimento nell'ultima lezione non viene affatto preso in considerazione, ma solo quello con cui ha effettivamente determinato un cambiamento di destino, un rovesciamento di qualche situazione nella vita. Ma quando in età avanzata ci ricordiamo di qualcosa di questo tipo e ci rendiamo conto che ci siamo liberati, non dobbiamo coltivare alcun sentimento di rancore al riguardo, come se avremmo dovuto rimanere dove eravamo. Il punto essenziale non è l'esito pratico della decisione, ma il ricordo di quando si sono verificate tali svolte. Quindi, per quanto riguarda gli eventi di cui diciamo: "Questo è successo per caso" o "Eravamo in questa o quella posizione ma ne siamo usciti", dobbiamo evocare con la massima energia la seguente esperienza interiore.

Diciamo a noi stessi: "Immaginerò che la posizione da cui mi sono liberato era quella in cui mi sono deliberatamente messo con il più forte impulso della volontà". Portiamo davanti alla nostra anima proprio la cosa che ci ripugnava e dalla quale ci siamo liberati. Lo facciamo in modo tale da dire: "Come esperimento mi abbandonerò all'idea di aver voluto questo con tutte le mie forze; porterò davanti alla mia anima l'immagine di un uomo che ha voluto qualcosa del genere con tutte le sue forze".

E immaginiamo che siamo stati noi stessi a provocare gli eventi chiamati "incidenti". Supponiamo che ci sia tornato alla memoria che in qualche luogo una tegola sia caduta da un edificio sulle nostre spalle e ci abbia ferito gravemente. Allora immaginiamo di essere saliti sul tetto e di aver posizionato la tegola in modo che fosse destinata a cadere, e che poi siamo corsi velocemente sotto di essa in modo che dovesse caderci addosso. Non ha importanza che tali idee siano grottesche; il punto è ciò che vogliamo acquisire attraverso di esse.

Mettiamoci ora nell'anima di un uomo di cui abbiamo costruito una tale immagine, un uomo che ha effettivamente voluto tutto ciò che ci è successo "per caso", che ha voluto tutto ciò da cui ci siamo liberati. Non ci sarà alcun risultato nell'anima se pratichiamo un tale esercizio solo due o tre o quattro volte, ma molto risulterà se lo pratichiamo in relazione alle innumerevoli esperienze che troveremo se le cerchiamo. Se facciamo questo più e più volte, formando una concezione viva di un uomo che ha voluto tutto ciò che noi non abbiamo voluto, troveremo che l'immagine non ci lascia più, che ci fa un'impressione notevole, come se avesse veramente qualcosa a che fare con noi. Se poi acquisiamo una certa percezione delicata in questo tipo di auto-analisi, scopriremo presto come un tale stato d'animo e un tale quadro, costruiti da noi stessi, assomiglino a un'immagine che abbiamo richiamato dalla memoria. La differenza è solo questa, che quando richiamiamo una tale immagine dalla memoria in modo ordinario, essa rimane generalmente solo un'immagine, ma quando pratichiamo gli esercizi di cui abbiamo parlato, ciò che prende vita nell'anima ha in sé un elemento di sentimento, un elemento legato più agli stati d'animo e meno alle immagini. Noi sentiamo una relazione particolare con questa immagine. L'immagine in sé non è molto importante, ma i sentimenti che proviamo fanno un'impressione simile a quella fatta dalla memoria-immagine. Se ripetiamo questo processo più e più volte, arriviamo attraverso un chiarimento interiore alla 'conoscenza', si potrebbe dire, che l'immagine che abbiamo costruito sta diventando sempre più chiara, proprio come fa un'immagine-ricordo quando si comincia a richiamarla dalle profondità oscure dell'anima.

Così non è una questione di qualcosa che immaginiamo soltanto, perché questo cambia e diventa qualcosa di diverso. Passa attraverso un processo simile a quello che avviene quando vogliamo ricordare un nome particolare e quasi ci viene in mente ma poi se ne va; ne abbiamo un ricordo parziale e poi diciamo, per esempio, Nuszbaumer, ma abbiamo la sensazione che questo non sia del tutto giusto, e poi, senza che possiamo dire perché, ci viene il nome giusto - Nuzdorfer, forse. Come in questo caso i nomi Nüzbaumer, Nüzdorfer, si costruiscono a vicenda, così l'immagine si raddrizza e cambia. Questo è ciò che fa sorgere il sentimento: 'Qui ho raggiunto qualcosa che esiste in me, e dal modo in cui esiste in me e si relaziona con il resto della mia vita animica, mi mostra chiaramente che non può essere esistito in me in questa forma nella mia attuale incarnazione!' Così percepiamo con la più grande chiarezza interiore che ciò che esiste in noi in questa forma, si trova nel passato. Solo dobbiamo renderci conto che abbiamo a che fare con un tipo di facoltà di ricordare che può essere sviluppata nell'anima umana, una facoltà che, in contraddizione con la facoltà ordinaria di ricordare, deve essere designata con un nome diverso. Dobbiamo designare la facoltà ordinaria della memoria come 'memoria-immagine', ma la facoltà della memoria ora in questione deve essere descritta come una specie di 'memoria di sentimento e di esperienza'".

Da La Cristianità esoterica e la missione di Christian Rosenkreutz, conferenza del 29 di gennaio 1912.

“Supponiamo che qualcuno sia stato superficiale e sconsiderato nell'incarnazione attuale e sia stato colpito da un colpo del destino. Potrebbe non essere possibile, esternamente, collegare il colpo del destino direttamente con la spensieratezza, ma sorge tuttavia la sensazione che ci sia giustizia in esso. D'altra parte, guardando indietro alla nostra vita, troviamo colpi del destino che possiamo solo attribuire al caso, perché non sembra esserci alcuna spiegazione per loro. Queste due categorie di esperienza devono essere scoperte mentre esaminiamo la nostra vita.

Ora è importante fare una chiara distinzione tra apparente caso e ovvia necessità. Quando un uomo rivede la sua vita con riferimento a questi due tipi di eventi, non riuscirà a raggiungere uno stadio superiore di sviluppo a meno che non si sforzi di avere una percezione molto chiara di tutto ciò che gli sembra essere dovuto al caso. Dobbiamo cercare, soprattutto, di avere una chiara percezione di quelle cose che non abbiamo desiderato, che vanno proprio controcorrente. È possibile indurre un certo atteggiamento dell'anima e dire a noi stessi: come sarebbe se prendessi quelle cose che non ho desiderato, che sono sgradevoli per me, e immaginassi che io stesso le volessi davvero? In altre parole immaginiamo con tutta l'intensità che noi stessi volessimo le nostre circostanze particolari.

Per quanto riguarda gli avvenimenti apparentemente fortuiti, dobbiamo immaginare la possibilità di avere esercitato noi stessi un deliberato e forte sforzo di volontà per realizzarli. Per così dire, meditativamente, dobbiamo indurre questo atteggiamento verso eventi che, a prima vista, sembrano essere puramente fortuiti nella nostra vita. Ogni essere umano oggi è capace di questo esercizio mentale. Se procediamo in questo modo, un'impressione molto precisa sarà gradualmente fatta sull'anima; ci sentiremo come se qualcosa si sforzasse di essere liberato da noi. L'anima dice a se stessa: "Qui, come immagine mentale, ho davanti a me un secondo essere; in realtà è lì". Non possiamo liberarci di questa immagine e l'essere diventa gradualmente il nostro "doppio" [NOTA: non si intende qui il doppio antroposofico]. L'anima si sforza di sentire una vera connessione con questo essere che è stato immaginato nell'esistenza, di rendersi conto che questo essere esiste effettivamente dentro di noi. Se questa concezione si approfondisce in un'esperienza vivida e intensa, diventiamo consapevoli che questo essere immaginato non è affatto privo di significato. La convinzione cresce: questo essere esisteva già una volta e in quel momento avevamo dentro di noi gli impulsi della volontà che hanno portato all'accadere apparentemente casuale di oggi. In tal modo raggiungiamo una convinzione profondamente radicata che eravamo pronti nell'esistenza previa a quella fisica. Ogni essere umano oggi può acquisire questa convinzione."

Liberare l'ispirazione per il momento

Da "Gli stadi della conoscenza superiore", pubblicato nel 1905 nella rivista Lucifer-Gnosis

"Finora abbiamo parlato solo delle qualità che devono essere sviluppate nella vita dei sentimenti affinché l'ispirazione possa avvenire nel modo corretto. La prossima domanda è: come si fa a far fruttare i sentimenti in modo che siano accuratamente rappresentati per il mondo dell'ispirazione? Se si vuole comprendere ciò che la scienza occulta ha da offrire in risposta a questa domanda, è necessario conoscere il fatto che la vita animica dell'uomo ha sempre un certo tesoro di sentimenti oltre a quelli stimolati dalle percezioni dei sensi. L'essere umano sente, per così dire, molto più di quanto le cose lo costringano a sentire, solo che nella vita ordinaria questo eccesso è impiegato in una direzione che attraverso l'addestramento occulto deve essere trasformata in un'altra. Prendiamo, per esempio, un sentimento di ansia o di paura. Può essere chiarissimo che spesso la paura o l'ansia è più grande di quanto sarebbe se fosse realmente proporzionata all'evento esterno corrispondente. Immaginate che lo studente occulto stia lavorando energicamente su se stesso con lo scopo di non sentire in nessun caso più paura e ansia di quanto sia giustificato dai corrispondenti eventi esterni. Ora, una data quantità di paura o ansia comporta sempre un dispendio di forza d'anima. Questa forza d'anima viene effettivamente persa come risultato quando si produce paura o ansia. Lo studente conserva realmente questa forza d'anima quando si nega la paura o l'ansia—o altri sentimenti simili—ed essa rimane a sua disposizione per qualche altro scopo. Se ripete spesso questi processi, costruirà un tesoro interiore di queste forze dell'anima continuamente conservate, e lo studente occulto scoprirà presto che da tali economie di sentimenti sorgeranno i germi di quelle immagini interiori che porteranno ad espressione le rivelazioni di una vita superiore. Queste cose non possono essere "provate" in senso ordinario; allo studente occulto si può solo consigliare di fare questo o quello, e se lo fa di osservare i risultati indubitabili.

Un esame incauto di ciò che è stato descritto potrebbe facilmente far apparire come una contraddizione richiedere da una parte un arricchimento del mondo dei sentimenti, con sentimenti di piacere o di dolore da accendere con ciò che altrimenti suscita solo un giudizio intellettuale, e dall'altra parte parlare quasi nello stesso respiro di economia dei sentimenti. Questa contraddizione scompare rapidamente se si tiene presente che le economie devono essere realizzate in quei sentimenti suscitati dai sensi esterni. Proprio ciò che vi si conserva appare come un arricchimento dell'esperienza spirituale, ed è del tutto corretto che i sentimenti così conservati nel mondo della percezione sensoriale non solo diventano liberi nell'altra sfera, ma si dimostrano creativi in quella sfera. Essi formano la sostanza matrice per quelle rappresentazioni in cui il mondo spirituale si rivela.

Ma non si otterrebbe molto rimanendo fermi solo con economie come quelle indicate sopra. Per risultati maggiori, è necessario ancora di più. Si deve fornire all'anima un tesoro molto più grande di potere di creare sentimenti di quanto sia possibile in questo solo modo. Per esempio, come prova, ci si deve esporre a certe impressioni esterne, e poi negare completamente a se stessi i sentimenti che "normalmente" sorgono come risultato. Si deve, per esempio, affrontare un evento che "normalmente" eccita l'anima, e proibirsi assolutamente e totalmente l'eccitazione. Questo può essere realizzato sia affrontando effettivamente una tale esperienza, sia evocandola immaginativamente. Il metodo immaginativo è migliore per una formazione occulta veramente fruttuosa. Quando l'allievo viene iniziato all'immaginazione, prima della sua preparazione all'ispirazione o contemporaneamente ad essa, dovrebbe essere effettivamente in grado di porre immaginativamente un avvenimento davanti all'anima con la stessa forza come se stesse realmente accadendo. Se dunque, nel corso di un lungo lavoro interiore, lo studente si sottopone continuamente a cose ed eventi, ma nega a se stesso i corrispondenti sentimenti "normali", si creerà nella sua anima un terreno fertile per l'ispirazione".

Il due esercizi successive vanno oltre a ciò che esploriamo in questo corso. Li elenchiamo qui per coloro che volessero indagare oltre.

"Esercizio maggiore del karma"

Da Nessi karmici, volume 2, conferenza del 9 maggio 1924.

"Ora esiste la possibilità di una maturazione relativamente rapida della comprensione delle connessioni karmiche se, per un tempo considerevole, ci sforziamo pazientemente, e con attività interiore, di immaginare nella nostra coscienza, sempre più chiaramente, un'esperienza che altrimenti seguirebbe semplicemente il suo corso all'esterno, senza essere adeguatamente afferrata, così da svanire nel corso della vita. Dopo tutto, questo svanire è ciò che accade realmente con gli eventi della vita. Infatti, cosa fa un uomo con gli eventi e le esperienze, com'è che gli si avvicinano nel corso della giornata? Li sperimenta, ma in realtà li osserva solo a metà. Puoi renderti conto di come le esperienze siano osservate solo a metà se un giorno ti siedi al pomeriggio o alla sera—e ti consiglio di farlo—e ti chiedi: "Cosa ho effettivamente sperimentato questa mattina alle nove e mezza? E ora cerca di richiamare una tale esperienza in tutti i dettagli davanti alla tua anima, ricordatela come se fosse realmente lì, diciamo alle sette e mezza di sera—come se la creasti spiritualmente davanti a te. Vedrai quante cose ti mancheranno, quante cose non hai osservato, e quanto sia difficile ricordare. Se prendi una penna o una matita per scrivere tutto, comincerai presto a mordere la penna o la matita, perché non riesci a riportare a galla i dettagli—e, col tempo, vorresti strapparli a morsi dalla matita!

Sì, ma è proprio questo il punto, prendersi il compito di mettere davanti alla mente, in tutta precisione, un'esperienza che si è avuta—non nel momento in cui è effettivamente presente, ma dopo. Deve essere messa davanti all'anima come se la si dovesse dipingere spiritualmente. Se l'esperienza è stata quella in cui qualcuno ha parlato, questa deve essere resa oggettivamente reale: il suono della voce, il modo in cui le parole sono state usate, goffamente o abilmente—il quadro deve essere fatto con forza e vigore. In breve, cerchiamo di fare un'immagine di ciò che abbiamo vissuto. Se facciamo un'immagine di una tale esperienza del giorno, allora nella notte seguente, il corpo astrale, quando è fuori dal corpo fisico e dal corpo eterico, si occupa di questa immagine. Il corpo astrale stesso è, in realtà, il portatore dell'immagine, e le dà forma al di fuori del corpo. Il corpo astrale porta l'immagine con sé quando esce la prima notte. La modella lì, fuori dal corpo fisico ed eterico.

Questo è il primo stadio (considereremo questi stadi abbastanza esattamente): il corpo astrale addormentato, quando è fuori dal corpo fisico ed eterico, modella l'immagine dell'esperienza. Dove lo fa? Nell'etere esterno. Ora è nel mondo eterico esterno; fa questo nell'etere esterno.

Ora immaginatevi l'essere umano: i suoi corpi fisico ed eterico giacciono nel letto, e il corpo astrale è fuori. Lasciemo da parte l'ego. Là fuori c'è il corpo astrale che rimodella questa immagine che è stata fatta. Ma il corpo astrale fa questo nell'etere esterno. In conseguenza di ciò accade quanto segue—pensateci: il corpo astrale è lì fuori, a modellare questa immagine. Tutto questo avviene nell'etere esterno che incrosta, per così dire, con la propria sostanza ciò che si forma come immagine nel corpo astrale. Così l'etere esterno rende la forma eterica (contorno tratteggiato (scuro)) in un'immagine che viene visualizzata chiaramente e precisamente dall'occhio dello spirito.



Al mattino si ritorna nei corpi fisico ed eterico e si porta in essi ciò che è stato reso sostanziale dall'etere esterno. Vale a dire: il corpo astrale addormentato dà forma all'immagine dell'esperienza fuori dal corpo fisico ed eterico. L'etere esterno impregna poi l'immagine con la sua propria sostanza. Si può immaginare che l'immagine diventi più forte, e che ora, quando il corpo astrale ritorna al mattino con questa sostanza più forte, possa fare un'impressione sul corpo eterico nell'essere umano. Con forze che derivano dall'etere esterno, il corpo astrale imprime ora un'impronta nel corpo eterico.

Il secondo stadio è dunque questo: l'immagine viene impressa dal corpo astrale nel corpo eterico.

Ecco gli eventi del primo giorno e della prima notte. Ora veniamo al secondo giorno. Il secondo giorno, mentre vi occupate di tutte le piccole cose della vita in piena coscienza di veglia, lì, sotto il livello conscio, nell'inconscio, l'immagine scende nel corpo eterico. E nella notte successiva, quando il corpo eterico è indisturbato, quando il corpo astrale è uscito di nuovo, il corpo eterico elabora questa immagine.

Così nella seconda notte l'immagine viene elaborata dal corpo eterico dell'uomo stesso. Ecco il secondo stadio: dopo che l'immagine è impressa nel corpo eterico dal corpo astrale, nella notte successiva, il corpo eterico elabora l'immagine. Così abbiamo: il secondo giorno e la seconda notte.

Ora, se fate questo, se effettivamente non rinunciate ad occuparvi dell'immagine che avete formato il giorno precedente—e potete continuare ad occuparvene, per una ragione che menzionerò subito—se non smettete di farlo, allora scoprirete che continuate a vivere con l'immagine. Cosa significa questo continuare ad occuparsi di essa? Se davvero vi prendete la briga di modellare una tale immagine, vigorosamente, elaborandola plasticamente in linee caratteristiche e forti il primo giorno dopo aver avuto l'esperienza, allora vi siete davvero esercitati spiritualmente. Queste cose costano uno sforzo spirituale. Non intendo dire che quello che sto per dire sia un'allusione—la compagnia presente è, naturalmente, sempre esclusa in queste cose!—ma dopo tutto, bisogna dire che la maggioranza degli uomini semplicemente non sa cosa sia lo sforzo spirituale. Lo sforzo spirituale, il vero sforzo spirituale, avviene solo attraverso l'attività dell'anima. Quando permetti al mondo di lavorare su di te, e lasci che i pensieri facciano il loro corso senza prenderli in mano, allora non c'è sforzo spirituale. Non dobbiamo immaginare, quando qualcosa ci stanca, che ci siamo esercitati spiritualmente. Essere stanchi non implica che ci sia stato uno sforzo spirituale. Possiamo stancarci, per esempio, leggendo. Ma se non siamo stati noi stessi produttivi in qualche modo durante la lettura, se abbiamo semplicemente lasciato che i

pensieri contenuti nel libro agissero su di noi, allora non ci stiamo esercitando. Al contrario, una persona che si è veramente esercitata spiritualmente, che ha esercitata l'attività interiore della sua anima, può allora prendere un libro, un libro molto interessante, e semplicemente "addormentare" il suo sforzo spirituale nel miglior modo possibile, nella lettura di esso. Naturalmente, possiamo addormentarci su un libro se siamo stanchi. Questo stancarsi non è affatto un segno di sforzo spirituale.

Un segno di sforzo spirituale, tuttavia, è questo: che si sente che 'il cervello è consumato.' Proprio come possiamo sentire che il muscolo del braccio è stato sollecitato quando si sollevano delle cose. Il pensiero ordinario non ha pretese così forti sul cervello. Il processo su descritto continua, e noterete persino che quando lo provate per la prima volta, la seconda, la terza, la decima, vi viene un leggero mal di testa. Non è che vi stanchi o vi addormenti; al contrario, non potete addormentarvi; vi viene un leggero mal di testa. Ma non devi considerare questo mal di testa come qualcosa di malefico; al contrario, devi prenderlo come una prova effettiva del fatto che hai esercitato la tua testa.

Bene, il processo continua ... rimane con voi fino a quando andate a dormire. Se l'avete fatto davvero il giorno precedente, allora vi sveglierete al mattino con la sensazione: 'C'è davvero qualcosa in me! Non so bene cosa sia, ma c'è qualcosa in me, e vuole qualcosa da me. Sì, dopo tutto non è una questione di indifferenza che ho ritracciato questo quadro ieri. Significa davvero qualcosa. Questo quadro è cambiato. Oggi mi sta dando sensazioni molto diverse da quelle che avevo prima. Il quadro mi sta facendo avere dei sentimenti ben precisi'.

Tutto questo rimane con voi per tutto il giorno successivo come esperienza interiore residua dell'immagine che vi siete fatti. E quello che sentite e di cui non riuscite a liberarvi per tutto il giorno—questo è una testimonianza del fatto che l'immagine sta ora scendendo nel corpo eterico, come vi ho descritto, e che il corpo eterico la sta ricevendo.

Ora sperimenterete probabilmente al risveglio dopo la notte successiva—quando scivolerete nel vostro corpo dopo questi due giorni—che questa immagine è leggermente cambiata, si è leggermente trasformata. La ritrovate in voi precisamente al risveglio del terzo giorno. Vi appare come un sogno molto reale. Ma ha subito una trasformazione. Si rivestirà di molteplici immagini fino ad essere altro da quello che era. Assumerà un nuovo aspetto, come se degli esseri spirituali vi portassero ora questa esperienza. E voi ricevete effettivamente l'impressione: 'Sì, questa esperienza che ho avuto e che successivamente ho formato in un'immagine, mi è stata effettivamente portata.' Se l'esperienza è avvenuta con un altro essere umano, allora abbiamo la sensazione, dopo che tutto questo è successo, che in realtà non l'abbiamo solo vissuta attraverso quell'essere umano,

ma che ci è stata realmente portata. Altre forze, forze spirituali, sono entrate in gioco. Sono state loro a portarcelo.

Il giorno dopo l'immagine viene portata giù dal corpo eterico nel corpo fisico. Il corpo eterico imprime questa immagine nel corpo fisico, nei processi nervosi, nei processi sanguigni. Il terzo giorno l'immagine viene impressa nel corpo fisico. Questo è il terzo stadio: L'immagine è impressa nel corpo fisico dal corpo eterico.

E ora arriva la notte successiva. Per tutto il giorno vi siete occupati delle piccole sciocchezze ordinarie della vita, e sotto di esse è in corso questo importante processo: l'immagine viene portata giù nel corpo fisico. Tutto questo avviene nel subconscio. Quando arriva la notte seguente, l'immagine viene elaborata nel corpo fisico. Viene spiritualizzata nel corpo fisico. Prima di tutto, durante il giorno, l'immagine viene portata giù nei processi del sangue e dei nervi, ma nella notte viene spiritualizzata. Coloro che hanno visione spirituale vedono come questa immagine è ora elaborata dal corpo fisico, ma essa appare spiritualmente come un'immagine completamente cambiata. Possiamo dire: il corpo fisico elabora l'immagine durante la notte successiva. Ricapitolando

Primo giorno e prima notte:

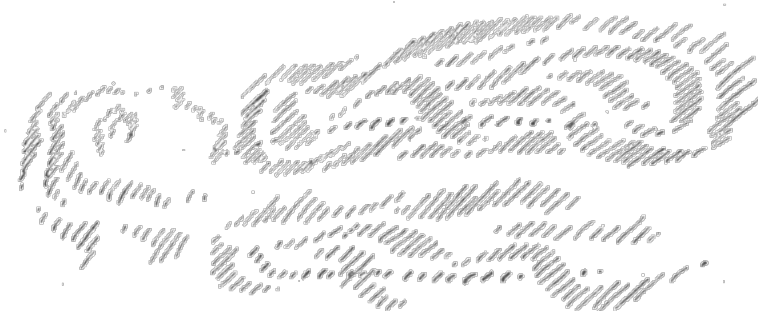
Quando è fuori dal corpo fisico ed eterico, il corpo astrale plasma l'immagine dell'esperienza. L'etere esterno impregna l'immagine con la sua propria sostanza.

Secondo Giorno e seconda Notte:

L'immagine viene impressa dal corpo astrale nel corpo eterico. E il corpo eterico elabora l'immagine durante il giorno successivo.

Terzo giorno e terza notte:

L'immagine viene impressa dal corpo eterico nel corpo fisico. E il corpo fisico elabora l'immagine durante la notte successiva.



Ora questo è qualcosa di cui dovete farvi un'immagine mentale assolutamente corretta. Il corpo fisico in realtà elabora questa immagine spiritualmente. Spiritualizza l'immagine. In modo che quando tutto questo è stato realmente

portato a termine, succede che quando l'essere umano è addormentato—che il suo corpo fisico elabora l'intera immagine—ma non in modo tale che rimanga all'interno del corpo fisico. Dal corpo fisico nasce una trasformazione molto ingrandita dell'immagine. E quando vi alzate al mattino, questa immagine sta lì, e in verità vi librate in essa; è come una specie di nuvola in cui voi stessi vi trovate. Con questa immagine vi alzate al mattino.

Così questo è il terzo giorno e la terza notte. Con questa immagine, che è interamente trasformata, vi alzate dal letto il quarto giorno. Vi alzate dal sonno, avvolti da questa nuvola. E se avete effettivamente plasmato l'immagine con la forza necessaria il primo giorno, e se avete prestato attenzione a ciò che la vostra sensazione vi ha trasmesso il secondo giorno, noterete ora che la vostra volontà è contenuta nell'immagine così come si presenta ora. La volontà è contenuta in essa! Ma questa volontà non può esprimersi, è come incatenata. Detto in termini un po' radicali, è come se uno avesse pianificato alla maniera di un velocista incredibilmente audace, che potrebbe decidere di fare una gara di spavalderia: Correrò, ora corro verso Ober-Dornach, me ne faccio già un'idea, ce l'ho dentro. È la mia volontà ... Ma proprio nel momento in cui voglio partire, quando la volontà è più forte, qualcuno mi incatena, cosicché rimango lì abbastanza rigidamente. Tutta la volontà si è dispiegata, ma io non riesco a metterla in moto. Questo è approssimativamente il processo.

Quando questa esperienza di sentirsi in una gogna si sviluppa—perché è proprio una sensazione di essere in una gogna dopo la terza notte—quando ti svegli di nuovo in essa, sentendoti per così dire in una gogna, con la volontà incatenata da cima a fondo, allora, se puoi prestarvi attenzione, troverai che la volontà comincia a trasformarsi. Questa volontà diventa visione. Di per sé non può fare nulla, ma ci porta a vedere qualcosa. Diventa un occhio dell'anima. E l'immagine, con la quale ci si è alzati dal sonno, diventa oggettiva. Ciò che essa ci mostra è l'evento della vita terrena precedente, o di qualche vita terrena precedente, che era stata la causa dell'esperienza che abbiamo modellato in un'immagine il primo giorno. Per mezzo di questa trasformazione attraverso il sentimento e la volontà, si ottiene l'immagine dell'evento causale di una precedente incarnazione.

Quando descriviamo queste cose, esse appaiono un po' opprimenti. Non c'è da meravigliarsi, perché sono del tutto sconosciute all'essere umano del tempo presente. Non erano così sconosciute agli uomini delle prime epoche culturali, malgrado che, secondo l'opinione degli uomini moderni che sono intelligenti, quegli altri uomini—in tutto il loro modo di vivere—erano stupidi! Tuttavia, quegli 'stupidi' uomini delle precedenti epoche culturali avevano davvero queste esperienze, mentre l'uomo moderno oscura tutto con il suo intelletto, il che lo rende intelligente, ma non esattamente saggio.

NOTA: il lavoro di Apprendistato del Destino (Coen van Houten/NALM) svolge questo esercizio in un seminario di 3-4 giorni in gruppi di 4-5 persone con l'aiuto di esercizi ed arte ed un facilitatore.

Esercizio Luna / Sole / Saturno

Dalla conferenza del 4 Maggio, 1924 in Nessi karmici, volume 2.

NOTA: Steiner si riferisce qui al suo metodo di ricerca karmica.

“Quindi, per trovare connessioni karmiche non è solo importante considerare ciò che sperimentiamo proprio nel momento in cui incontriamo [una persona]; spesso è molto illuminante ricordare qualche intima esperienza precedente, perché potremmo scoprire che la comprendiamo solo quando vediamo come si connette con ciò che in seguito percepiamo in lui o attraverso di lui.

Le stesse cose che si rivelano così illuminanti per il karma sono spesso cose che gettano le loro ombre in anticipo—o, potremmo anche dire, la loro luce. Abbiamo bisogno di buon senso per le intimità della vita, il che a volte significa che non solo colleghiamo il futuro con il passato, ma consideriamo il passato come qualcosa che chiarisce il futuro. A meno che non impariamo a guardare la vita in questo modo intimo, non svilupperemo facilmente quella mobilità interiore dell'anima che è necessaria per una più profonda comprensione delle connessioni karmiche.

È infatti un dato di fatto che quando eventi karmici particolarmente significativi entrano nella vita di un uomo, essi sono collegati con eventi interiori nella sua vita che possono risalire a diversi anni prima. Dobbiamo acquisire in questo modo una visione ampliata della vita.

Pensate a quanto segue: quando guardate l'elemento pensante nell'uomo, così come esiste nella coscienza ordinaria, lo trovate legato solo al passato. Quando, tuttavia, si guarda al sentimento umano, con le molte sfumature che riceve dalle profondità emotive e temperamentali, allora ci si imbatte in segreti molto strani della vita. Il corso della vita di un uomo può essere molto poco misurato dal modo in cui pensa; ma molto dal modo in cui sente.

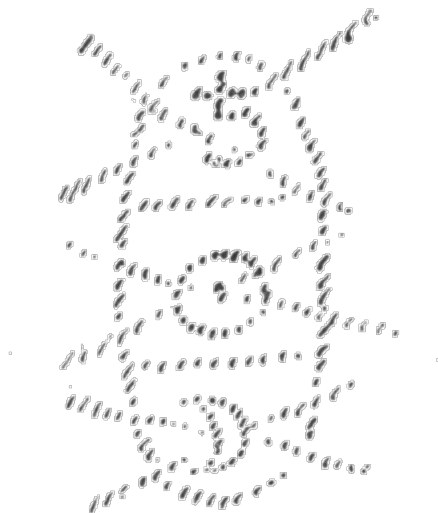
E quando osservi una vita del genere, diciamo ad esempio quella di Goethe, e ti chiedi: 'Come si sentiva Goethe nell'anno 1790?'—dopo, attraverso il timbro e il carattere peculiare del sentimento di Goethe nell'anno 1790 si ottiene l'intera colorazione successiva della sua vita; è tutto presente come nucleo nel sentimento del 1790. Non appena scendiamo nelle profondità dell'anima umana percepiamo

davvero la particolare colorazione—non naturalmente i dettagli—della vita successiva. Un uomo potrebbe ottenere una grande quantità di illuminazione sulla propria vita se prestasse maggiore attenzione alle inspiegabili sfumature del sentimento che non sono causate dall'esterno ma dalle profondità interne.

Gli uomini si abitueranno a prendere in considerazione questo genere di cose in modo speciale se prestano attenzione ai punti che ho menzionato oggi. Avrò altro da dire su di loro: sono importanti per una considerazione della vita che intende prendere nota delle connessioni karmiche. E questo vale, sia che si abbia a che fare con connessioni karmiche nella propria vita, sia con connessioni karmiche di coloro che ci sono cari. Perché dovete capire che se si desidera considerare il karma, si tratta davvero di guardare attraverso un essere umano in un certo modo. Quando solo l'essere umano fisico ordinario si trovi nel tuo campo visivo, sta lì davanti a te, esso non è trasparente. Guardate il suo volto, il modo in cui si muove e si comporta, il modo in cui parla, o forse anche il modo in cui pensa—quest'ultimo è, nel complesso, generalmente solo un riflesso convenzionale della sua educazione ed esperienza. Ma finché non guardate oltre questo, il karma di questo essere umano non sta oggettivamente davanti a voi.

Quando, tuttavia, un uomo diventa trasparente per te, allora all'inizio hai davvero la sensazione che sia sospeso nell'aria. A poco a poco è possibile non pensare più a lui come ad uno che cammini o muova le braccia e le mani. Si perde ogni senso di questo. Comprendetemi bene, miei cari amici. Nella vita ordinaria ciò che un uomo fa con le braccia e le gambe è estremamente importante. Ma questo perde la sua importanza quando si desiderano osservare i suoi elementi più profondi. Dovete prendere ciò che sto dicendo nel suo significato più pieno. Potete guardare subito da ciò che un uomo ottiene per mezzo delle sue braccia e delle sue mani, e vederlo librarsi, per così dire, non tanto nel rispetto dello spazio quanto nel rispetto della vita. Voglio dire, non tener conto dei viaggi che ha fatto, di tutti i suoi andirivieni, in breve, di tutto ciò che fa con le sue gambe; e attribuite altrettanto poca importanza al lavoro che svolge con le sue mani. Guardate piuttosto il suo umore, al suo temperamento; guardate tutto ciò in lui in cui braccia e gambe non prendono parte. Allora avete, per così dire, la prima trasparenza a cui potete arrivare. E cosa mostrerà questa prima trasparenza? Immaginate che voi stessi avete qui un oggetto. All'inizio non vedete altro che l'oggetto. Bene. Ma poi qualcosa viene disegnato sull'oggetto. E ora è di nuovo cancellato. È così che succede con l'essere umano quando si arriva alla prima trasparenza, quando si distoglie lo sguardo dall'uomo della vita ordinaria e si ignorano completamente le sue braccia e le sue gambe. Dovete strapparli direttamente dalle connessioni in cui è entrato attraverso l'attività delle sue braccia e gambe. Se ora lo osservate, qualcosa in lui diventa trasparente ed ora guardate attraverso ciò che prima era coperto dall'attività di braccia e gambe.

E cos'è che vedete? Cominciate a capire che dietro l'uomo appare la Luna. Disegnerò qui in un diagramma il triplice uomo. Ora supponiamo che questa (cioè la parte inferiore) diventi prima trasparente; ignoriamo le braccia e le gambe. Allora l'uomo non ci appare più distaccato dall'universo come fa altrimenti; comincia a rivelare dietro di sé la Luna, con tutti gli impulsi che operano nell'uomo dalla Luna. Cominciamo a dire: 'Sì, l'uomo ha un certo potere di fantasia, che sia sviluppato oppure no, ha questo potere in lui. Non può farne a meno. Le forze lunari stanno dietro questo. Ci sono nascoste solo dall'attività di braccia e gambe. Ma ora tutto questo è svanito, e sullo sfondo appare davanti a noi la Luna creativa'.



Andiamo avanti. Cerchiamo di rendere l'uomo ancora più trasparente. Con una specie di suggerimento, pensiamo a tutto ciò che rende l'uomo emotivo, a tutto ciò che lo dota di un certo temperamento—in breve, quelle caratteristiche della sua vita quotidiana in cui la sua natura animica è principalmente espressa. Ancora di più scompare e la persona diventa ancora più trasparente. E possiamo andare oltre. Possiamo ignorare tutto ciò che esiste nell'uomo in virtù del fatto che egli abbia i sensi. In primo luogo, ignorate tutto ciò che è nell'uomo in virtù del fatto di avere braccia e gambe. Ora vi chiedete: cosa rimane dell'uomo, quando ignoro il fatto che non abbia mai percepito qualcosa per mezzo dei suoi sensi? Rimane una certa direzione di pensiero, una certa forza impulsiva del suo pensiero, una tendenza di vita. A questo punto, però, tutto il sistema ritmico, il seno dell'essere umano, diventa trasparente. Svanisce, e sullo sfondo appare davanti a voi tutto ciò che esiste lì come impulso solare (vedi diagramma). Guardate attraverso l'uomo e contemplate in realtà il Sole, quando ignorate tutto ciò che l'uomo ha percepito per mezzo dei suoi sensi. Potete provarlo su voi stessi. Potete chiedervi: cosa devo ai miei sensi? E poi, quando distogliete lo sguardo da tutto questo, vedete attraverso voi stessi e vi vedete in quanto essere solari.

E quando si ignorano i pensieri dell'uomo, la direzione del suo pensiero, allora anche la testa scompare. Ora l'intero uomo se n'è andato. Guardate attraverso ciò e finalmente vedete Saturno sullo sfondo. Ma in questo momento, il karma dell'uomo, o il vostro karma, giace aperto davanti a voi. Perché nel momento in cui osservate il funzionamento di Saturno in un essere umano, quando esso è diventato completamente trasparente per voi, e lo osservate così ampiamente che lo vedete sullo sfondo dell'intero sistema planetario—sullo sfondo di Luna, Sole e Saturno—in quel momento il karma dell'uomo giace aperto davanti a voi. E se si vuole parlare di esercizi pratici di karma—vi ho già detto che volevo farlo all'inizio della fondazione della Società Antroposofica, ma non ci sono riuscito in quel momento—allora si deve davvero iniziare in questo modo. Bisogna dire: si tratta prima di tutto di trascurare—in noi stessi o negli altri—tutto ciò che siamo nella vita, in quanto esseri dotati di braccia e gambe. Tagliatelo direttamente dal vostro pensiero. Tutto ciò che avete mai ottenuto attraverso il fatto che siete un essere dotato di braccia e gambe—questo dovete ignorarlo.

Allora direte: 'Sì, ma realizziamo il nostro karma solo perché abbiamo braccia e gambe!' Finché, tuttavia, guardate le braccia e le gambe, non siete consapevoli di ciò che realizzate attraverso il fatto di avere braccia e gambe. Questo lo vedete solo quando non guardate più alle braccia e gambe, ma trovate nell'attività delle braccia e delle gambe gli impulsi della Luna. Allora si tratta di fare un passo avanti, e ignorare tutto ciò che l'essere umano assorbe per mezzo dei suoi sensi, ciò che ha nella sua anima per mezzo dei suoi sensi—sia che voi stiate praticando l'esercizio con voi stesso o con gli altri. Voi vedete l'uomo allora come essere-Sole, vedete l'impulso solare in lui. E più oltre, dovete ignorare il fatto che abbia una certa tendenza di pensiero, una certa tendenza dell'anima—allora vi rendete conto che è un essere di Saturno.

Se arrivate fin qui, allora avrete di nuovo l'essere umano davanti a voi, ma ora—come spirito. Ora le gambe si muovono e le braccia funzionano, ma spiritualmente, e ci mostrano quello che fanno. Ma ce lo mostrano secondo le forze che lavorano e governano in loro. Questo è ciò che dobbiamo imparare e sperimentare.

Quando faccio la cosa più insignificante, quando prendo il gesso qui—finché vedo semplicemente questo fatto, la raccolta del gesso, allora non so nulla del karma. Devo farla finita con tutto questo. Devo fare in modo che tutto questo possa riprodursi in un'immagine, possa apparire di nuovo in un'immagine. Non nella forza che è contenuta nei miei muscoli—questo non può spiegare nulla—ma nell'immagine che prende il posto dell'atto, appare la forza che induce la mano a muoversi, per raccogliere il gesso. E appare come qualcosa proveniente da incarnazioni precedenti.

È così, quando gradualmente elimino l'essere umano visibile nel modo di cui sopra e vedo dietro di lui i suoi impulsi lunari, i suoi impulsi solari e i suoi impulsi saturniani. Poi l'immagine dell' essere umano, mi viene di nuovo incontro dal cosmo. Ma non è l'essere umano nella sua attuale incarnazione; è l'essere umano in una delle sue precedenti incarnazioni o in diverse incarnazioni precedenti. Devo prima fare in modo che l'essere umano che cammina qui al mio fianco, diventi trasparente per me, sempre più trasparente, in quanto metto lontano dalla mia visione tutta la sua vita. Poi arriva nello stesso punto, ma ora procedendo da distanze cosmiche, l'essere umano com'era nelle sue precedenti vite terrene.

Atteggiamento verso la gioia

Dalla conferenza dell'8 febbraio 1912 in Il cristianesimo esoterico e la missione di Christian Rosenkreutz.

"Se qualcuno dicesse: 'La gioia e la felicità hanno un effetto indebolente, mortifero, perciò fuggirò da esse'—che è l'atteggiamento del falso ascetismo e delle forme di auto-tortura—tale uomo fuggirebbe dalla Grazia donatagli dagli Dei. E in verità l'auto-tortura praticata dagli asceti e dai monaci nei tempi antichi era una forma di resistenza contro gli Dei. Dobbiamo imparare a considerare la sofferenza come qualcosa portato dal nostro karma e a sentire la felicità come Grazia soffiata su di noi dal Divino. La gioia e la felicità dovrebbero essere per noi il segno di quanto gli Dei ci abbiano attirato a sé; la sofferenza e il dolore dovrebbero essere il segno di quanto siamo lontani dalla meta che abbiamo davanti come esseri umani intelligenti. Questo è il vero atteggiamento verso il karma e senza di esso non faremo alcun progresso reale nella vita. Ogni volta che il mondo ci offre il buono e il bello, dobbiamo sentire che dietro questo mondo ci sono quelle Potenze di cui la Bibbia dice: 'Ed esse videro che [il mondo] era buono'. Ma nelle nostre esperienze di dolore e sofferenza dobbiamo riconoscere ciò che, nel corso delle incarnazioni, l'uomo ha fatto del mondo che in principio era buono e ciò che deve emendare educandosi a sopportare risolutamente queste sofferenze.

Ho parlato solo di due modi di accettare il karma. Da un certo punto di vista, il nostro karma consiste in sofferenza e felicità; e noi accettiamo il nostro karma con il giusto tipo di volontà—come se noi stessi lo avessimo voluto—quando adottiamo il vero atteggiamento verso la sofferenza e la felicità che ci vengono incontro."

Dalla conferenza del 5 Novembre 1911: Jeshu ben Pandira

"Cosa intendiamo con questo? Significa che—non solo teoricamente ma in modo concreto—quando il nostro dolore o il dolore di un altro si abbatte su di noi, quando esperimenteremo la gioia o il colpo più pesante del destino, saremo davvero pienamente consapevoli che, in un certo senso superiore, noi stessi abbiamo dato l'occasione per questo doloroso colpo del destino: ciò significa sviluppare uno stato d'animo tale da accettare un'esperienza di gioia con gratitudine, ma siamo

anche chiaramente consapevoli, specialmente per quanto riguarda la gioia, che non dobbiamo andare all'eccesso, poiché questo è pericoloso. Se desideriamo progredire nel nostro sviluppo, possiamo concepire la gioia nel modo seguente. Per la maggior parte, la gioia è qualcosa che indica un destino futuro, non uno già passato. Nella vita umana la gioia è di solito qualcosa che non si è meritato attraverso azioni precedenti. Quando indaghiamo sul karma con mezzi occulti, scopriamo sempre che nella maggior parte dei casi la gioia non è stata guadagnata, e dovremmo accettarla con gratitudine come inviataci dagli dei, come un dono degli dei, e dire a noi stessi: "la gioia che ci viene incontro oggi dovrebbe accendere in noi la volontà di lavorare in modo tale da prendere in noi le forze che ci fluiscono attraverso questa gioia, e di applicarle utilmente. Dobbiamo considerare la gioia come una sorta di pagamento anticipato per il futuro."

La chiamata di Christian Rosenkretz

L'alba dell'occultismo nell'età moderna, Lezione 2 Cassel, 29 gennaio 1912

"Supponiamo che un uomo abbia l'occasione di andare da qualche parte e il suo percorso lo porti sulla scia di un altro essere umano, forse un bambino. Improvvisamente l'uomo scorge una voragine sbadigliante ai margini del sentiero lungo il quale il bambino sta camminando. Pochi passi più avanti e il bambino cadrà inevitabilmente oltre il bordo nell'abisso. Corre per salvare il bambino, corre e corre, dimenticando completamente l'abisso. Poi improvvisamente sente una voce che lo chiama da qualche parte: 'Stai fermo!' Si ferma come se fosse inchiodato sul posto. In quel momento il bambino afferra un albero e si ferma, in modo che non si verifichi alcun danno. Se nessuna voce avesse chiamato in quel momento l'uomo sarebbe inevitabilmente caduto nell'abisso. Si chiede da dove provenga la voce. Non trova una sola anima che avrebbe potuto chiamare, ma si rende conto che avrebbe certamente perso la vita se non avesse sentito questa voce; tuttavia, per quanto attentamente indaghi, non riesce a scoprire che l'avvertimento provenga da alcuna voce fisica.

Attraverso una stretta auto-osservazione molti esseri umani che vivono al momento attuale sarebbero in grado di riconoscere un'esperienza simile nella loro vita. Ma troppo poca attenzione viene prestata a queste cose. Un'esperienza di questo tipo può passare senza lasciare traccia—allora l'impressione svanisce e nessuna importanza viene attribuita all'esperienza (enfasi aggiunta). Ma supponiamo che un uomo sia stato attento e si renda conto che ciò che ha vissuto non sia privo di significato. Il pensiero può allora venirgli in mente: a quel punto della tua vita stavi affrontando una crisi, una crisi karmica; la tua vita avrebbe dovuto davvero finire in quel momento, perché l'avevi persa. Sei stato salvato da qualcosa di simile al caso, e da allora una seconda vita è stata quasi innestata sulla prima;

questa seconda vita deve essere considerata come un dono che ti è stato concesso e devi agire di conseguenza.

Quando una tale esperienza fa sentire a un uomo che la sua vita da quel momento in poi gli è stata restituita come dono, ciò significa che può essere considerato un seguace di Christian Rosenkrenz, perché così Christian Rosenkrenz chiama le anime che ha scelto. Un uomo che può ricordare un tale evento—e tutti coloro che sono seduti qui possono scoprire qualcosa del genere nella loro vita se osservano abbastanza da vicino—ha il diritto di dire a se stesso: Christian Rosenkrenz mi ha dato un segno dal mondo spirituale che appartengo alla sua corrente. Christian Rosenkrenz ha aggiunto una tale esperienza al mio karma. Questo è il modo in cui Christian Rosenkrenz sceglie i suoi allievi; è così che raduna la sua comunità. Un uomo consapevole di questa esperienza sa con certezza che gli è stato indicato un cammino che deve seguire, cercando di scoprire come può dedicarsi al servizio del rosacroce. Se ci sono alcune persone che non hanno ancora riconosciuto il segno, lo faranno in seguito; poiché colui al quale un tempo è stato dato il segno non sarà mai più libero da esso."

Funzionamento intimo del karma, Conferenza del 9 febbraio 1912 a Vienna.

"Christian Rosenkrenz ha sempre fatto uso dei brevi intervalli di tempo tra le sue incarnazioni per richiamare nel suo particolare flusso di vita spirituale quelle anime che sa essere mature; tra le sue morti e le nascite si è preoccupato di scegliere coloro che sono pronti ad entrare nel suo flusso. Ma gli esseri umani stessi, imparando ad essere attenti, devono essere in grado di riconoscere con quali mezzi Christian Rosenkrenz dà un segno che mostra loro che possono annoverarsi tra i suoi eletti. Questo segno è stato dato nella vita di moltissimi esseri umani del tempo presente, ma essi non vi prestano attenzione (enfasi aggiunta). Eppure, tra gli avvenimenti apparentemente casuali nella vita di un uomo, ce n'è per molte persone uno in particolare che deve essere considerato come un'indicazione che tra la morte e una nuova nascita Christian Rosenkrenz lo ha trovato maturo e pronto; il segno è dato da Christian Rosenkrenz sul piano fisico. Questo evento può essere chiamato il marchio di Christian Rosenkrenz. Supponiamo che un uomo sia sdraiato a letto—in altri luoghi ho menzionato diverse forme prese da tale avvenimento, ma tutte si sono verificate—per qualche ragione inspiegabile si sveglia improvvisamente e, come se fosse guidato dall'istinto, guarda un muro che di solito è piuttosto buio. La stanza è scarsamente illuminata, il muro è buio, quando improvvisamente vede scritto sul muro: 'Alzati subito!' Sembra tutto molto strano, ma si alza e lascia la casa, e difficilmente lo ha fatto quando il soffitto sopra il suo letto crolla; anche se nessun altro avrebbe rischiato di farsi male, lui stesso sarebbe stato inevitabilmente ucciso. L'indagine più approfondita dimostra che nessuno sul piano fisico lo ha avvertito di alzarsi. Se fosse rimasto sdraiato lì sarebbe stato certamente ucciso.

Tale esperienza può essere pensata come un'allucinazione o qualcosa del genere; ma un'indagine più approfondita rivelerà che queste particolari esperienze—e succedono a centinaia di persone – non sono casuali (enfasi aggiunta). Un richiamo è arrivato da Christian Rosenkretz. Il karma di colui che viene chiamato in questo modo indica sempre che Christian Rosenkretz dona la vita che può rivendicare di nuovo. Dico esplicitamente: tali eventi si verificano nella vita di molte persone in questo momento, ed è solo una questione di essere vigili. L'evento non assume sempre una forma così drammatica come l'esempio citato, ma molti esseri umani al giorno d'oggi hanno avuto tali esperienze. Ora, quando dico qualcosa più di una volta durante una lezione, lo faccio deliberatamente, perché trovo che strane conclusioni possano essere tratte da cose che sono dimenticate a metà o totalmente. Dico questo perché non c'è bisogno di scoraggiarsi a riguardo se non si ha avuto tale esperienza; questo potrebbe non essere il caso, perché se cercate sicuramente troverete qualcosa del genere nella vostra vita. Naturalmente posso solo citare un esempio tipico. Ecco allora che abbiamo nella nostra vita un fatto di cui possiamo dire che la sua causa non risiede nel periodo dell'incarnazione attuale; potremmo aver incontrato Christian Rosenkretz nel mondo spirituale. Ho posto particolare enfasi su questo evento eccezionale della chiamata. Anche altri eventi potrebbero essere menzionati, eventi collegati direttamente con il mondo spirituale che si verificano durante la vita tra la morte e una nuova nascita; ma nel nostro contesto spirituale questo particolare evento dovrebbe essere di particolare significato per noi in quanto è così intimamente connesso con il nostro movimento spirituale.

Un tale avvenimento indica sicuramente che dobbiamo sviluppare un atteggiamento molto diverso se vogliamo avere una visione chiara di ciò che effettivamente ha luogo nella vita. La maggior parte degli esseri umani corre freneticamente attraverso la vita e non è premurosa e attenta; molte persone dicono che non si dovrebbe usare il tempo oziosamente, ma impegnarsi in una vita di azione. Ma quanto sarebbe meglio se le azioni precipitose fossero lasciate incompiute e le persone dovessero rimuginare un po' le loro azioni; allora, sarebbero molto più mature! Se solo la chiamata fosse ascoltata con compostezza e attenzione. Spesso sembra solo che stessimo rimuginando. È proprio attraverso la calma compostezza che la forza ci viene—e poi seguiremo quando il karma chiama, avendo la comprensione necessaria quando sta chiamando. Queste sono le cose su cui volevo richiamare la vostra attenzione oggi, perché in effetti rendono la vita più comprensibile."

APPENDICE 2:
Schede sostegno per il lavoro individuale

Sentimenti Positivi

sbalordito

riverente
ispirato
stupito
meravigliato
sorpreso

abbagliato
incantato
estasiato
ammaliato
affascinato

giocosso

dispettoso
rallegrato
spensierato
divertito

allegro
soddisfatto
audace
euforico

affettuoso

aperto
caloroso
amichevole
simpatetico

tenero
compassionevole
magnanimo
amorevole

grato

espansivo
commosso
colpito
riconoscente

felice

beato
lieto
esultante
carico
emozionato
esuberante
allegro
appagato

esaltato
eccitato
giubilante
esultante
deliziato
estatico
brioso
rassicurato

entusiasta

ardente
fervente
appassionato

entusiastico
sensuale

interessato

assorto
preso
rapito
affascinato
curioso

stimolato
intrigato
interessato
appassionato

vivace

creativo
vitale
energico
invigorito
rinnovato

ottimista
spumeggiante
vigoroso
effervescente
sano

rilassato

pacato
languido
sognante

flemmatico
riposato

vigile

cosciente
lucido
libero

controllato
stabile

1\

Sentimenti Negativi

Banale, Passivo, Noioso, Pigro, Sonnolento, Apatico, Svogliato, Affaticato, Stanco, Svuotato, Esausto, Sfinito, Spossato

Gelido, Freddo, tiepido, caldo, (ardente) bollente

Irritabile, nervoso, teso, irrequieto, agitato, inquieto, ansioso, turbato, infastidito, terrorizzato, violento

Sorpreso, spaventato, sconvolto, impressionato, attonito, costernato, inorridito, scioccato, atterrito, folgorato, sbalordito

Impacciato, confuso, instabile, pressato, oberato, disorientato, Interdetto, perplessa, frastornato

BISOGNI/VALORI ED ESPRESSIONE DELLA VOLONTÀ ¶

¶-----Section Break (Continuous)-----¶

¶

¶

I bisogni sono elencati in relazione all'espressione della volontà mentre si muove e si trasforma nelle guaine umane. Questo elenco non è "esatto" né esauriente! C'è una buona dose di interpretazione personale.¶

¶

ISTINTI (fisici) ¶

Sostentamento ¶

Cibo ¶

Acqua ¶

Aria ¶

Riparo ¶

Sicurezza fisica ¶

Sesso e riproduzione ¶

¶

CONVINZIONI (eterici) ¶

Conforto Spazio ¶

Riposo, ¶

Rilassamento ¶

Nutrimiento ¶

Protezione ¶

Sicurezza ¶

Gioco ¶

¶

IMPULSI (astrali) ¶

Ordine ¶

Stabilità ¶

Affidabilità ¶

Onorare gli accordi ¶

Guarigione ¶

Stimolazione ¶

Facilità ¶

Efficienza ¶

Informazioni ¶

¶

¶

¶

¶

¶

Coerenza ¶

continuità ¶

Apprezzamento ¶

Accettazione ¶

Calore ¶

Cura ¶

Sostegno ¶

Equità ¶

Appartenenza ¶

Divertimento ¶

Diversità ¶

Avventura ¶

Scoperta ¶

Compagnia ¶

Intimità ¶

Privacy ¶

¶

MOTIVI (ego) ¶

Scelta ¶

Libertà ¶

autonomia ¶

Coerenza ¶

Onestà ¶

Integrità ¶

Consapevolezza ¶

Apertura ¶

Chiarezza ¶

Comunicazione ¶

Auto-connessione ¶

Espressione di sé ¶

Creatività ¶

Sfida ¶

Umore ¶

Equilibrio ¶

armonia ¶

Flessibilità ¶

Pace ¶

¶

¶

¶

¶

¶

Ispirazione ¶

Significato ¶

Dignità ¶

Rispetto ¶

Considerazione ¶

Riconoscimento ¶

Inclusione ¶

Partecipazione ¶

Reciprocità ¶

Gratitudine ¶

Meraviglia ¶

Ispirazione ¶

Speranza ¶

Connessione ¶

Comunione ¶

Empatia ¶

Comprensione ¶

Contributo ¶

Realizzazione ¶

Celebrazione ¶

Interezza ¶

Verità/Saggezza ¶

Bellezza ¶

Bontà ¶

Amore ¶

¶

Al di sopra dei motivi non ci sono nuovi bisogni; piuttosto un approfondimento della motivazione ¶

¶

DESIDERIO (Spirito Sé) ¶

Rimpianto e determinazione a migliorare ¶

¶

INTENZIONE (Spirito di Vita) ¶

Futuro lontano ¶

¶

RISOLUZIONE (Uomo Spirito) ¶

Gioco e lavoro spirituale

Riflessioni sul gioco
(con invito a contribuire idee)

Gioco: creatività, spaziosità, rompere le abitudini (intese come routine), creare spazio a innovazioni; trasformare una motivazione estrinseca in una motivazione intrinseca; rispondere in modo nuovo a situazioni ricorrenti, prendere distacco da se; prendere la vita sul serio ma ridere di se stessi; dimenticare se stessi, il proprio ruolo e persona (come può succedere nel giocare coi bambini; qui le droghe non contano!); non scendere a compromessi con se stessi. Steiner indica che nello sviluppare un individualismo etico liberiamo l'immaginazione morale e fa un breve cenno alla tecnica morale, la capacità di tradurre l'immaginazione morale in azione. Il gioco aumenta con la capacità di sviluppare tecnica morale, e vice-versa; sono l'uno intimamente legato all'altro. L'abitudine (non il ritmo!) ci invecchia; il gioco ci rinnova e ringiovanisce.

Alcune idee (aggiungi le tue):

- Prendi un'abitudine che non serve e cerca di cambiarla, anche di poco, ma un po' ogni giorno. In genere una abitudine può essere cambiata nel giro di un mese: esempio cambiare la tua dieta.
- Fai un 'atto più libero,' cominciando con il cambiare il modo in cui pensi di una situazione o di qualcuno
- Applica le tue migliori qualità per superare una sfida della vita: può essere lo studio, la conversazione con amici, la pratica, l'arte, l'umorismo, ...
- Crea momenti di bellezza, di curiosità, di apertura, di piacere nel mezzo delle tue giornate; qualcosa che interrompa la monotonia, che ti ridia forza e voglia di ricominciare. Esempi: una passeggiata, un pó di sport, il piacere di una telefonata ad un amico o parente, la lettura di materiale che ispira, parte del lavoro che ti da piacere e ti ricarica.
- Alterna attività; prendi quelle più impegnative a segmenti interrotti da altre attività più ristorative
- Chiedi consigli alla notte e appunta cosa ti porta il mattino: un'idea, un sentimento, una nuova energia. Fai dei pisolini se la tua routine lo permette; il sonno ristora.
- Metti in bella vista una sigla/motto che ti fa ridere, una citazione che ti ispira.
- Studia come puoi utilizzare i tuoi bioritmi in modo da trarre la maggiore energia da forze che si sprigionano naturalmente.
- Usa il ritmo invece della forza: fare poco ripetutamente con leggerezza è meglio che fare tanto in modo discontinuo, richiede più sforzo e non si crea piacere nell'impegno. Una dose di piacere facilita la disciplina, benchè c'è sempre una soglia da varcare nell'atto di disciplina, e a volte più di altre.
- Usa un diario per rivedere il tuo giorno ed elencare le cose di cui sei grato; col tempo ne noterai sempre di più.
- Prova nuovi ruoli uscendo della tua zona comfort.

- Disinnesca una situazione difficile con una battuta, ... o con una domanda aperta che faccia riflettere.
- Fai una sorpresa piacevole ad un amico/a: la piú semplice, esprimi il tuo apprezzamento per ciò che lei/lui offre alla tua vita.
- Utilizza le risorse che hai ma che non usi; chiedi aiuto ad amici e conoscenti. L'atto di contribuire è un bisogno che abbiamo tutti, anche quelli che ti stanno vicino. Fallo solo se sei pronto a ricevere un no come risposta, quindi usa questo in congiunzione con altre idee e scegli bene a chi chiedere. Se ti aspetti un sì automatico ti prepari a una delusione.
- Accetta che non c'è nulla di piú permanente che il cambiamento; chiediti come puoi acquisire entusiasmo per il cambiamento.

Scrivi qui le tue idee

Vuoi andare piú avanti? Scegli un paio di idee e mettile in pratica.

A proposito del gioco

Eraclito: "L'eternità è un bambino in gioco; è il dominio di un bambino". Egli diceva che quando l'uomo raggiunge la comprensione dell'eterno, allora recupera lo spirito del bambino. Questo è il motivo per cui chiama la vita un gioco; ma potrebbe anche averla definita come la cosa piú seria possibile. Non scelse il secondo a causa della 'serietà' e peso della cultura del suo tempo.

Friedrich Schiller disse a proposito del gioco: "... l'essere umano gioca solo quando è nel pieno significato della parola "essere umano", ed è completamente umano solo quando gioca." Questa affermazione proviene dalla quindicesima lettera di "L'educazione estetica dell'uomo". Il gioco è la principale espressione dello spirito umano. Schiller divide il moto creativo in tre impulsi: impulso dei sensi (materia), impulso di forma (spirito) e impulso di gioco. Egli considera il gioco (Spieltrieb) la salvezza degli altri due.

"Quando consiglio di non fare nulla che non sia un gioco alcuni mi considerano radicale. Tuttavia, credo sinceramente che una forma importante di auto-compassione sia quella di fare scelte motivate esclusivamente dal nostro desiderio di contribuire alla vita piuttosto che dalla paura, dal senso di colpa, dalla vergogna, dal dovere o dall'obbligo. Quando siamo consapevoli dello scopo che arricchisce la vita dietro un'azione che intraprendiamo, allora anche il duro lavoro ha un elemento di gioco in sé. Al contrario, un'attività altrimenti gioiosa eseguita per obbligo, dovere, paura, colpa o vergogna perderà la sua gioia e alla fine genererà resistenza." (Marshall Rosenberg)

Strumenti di responsabilità

Attraverso le responsabilità si sviluppano attenzione e disciplina. Alcuni strumenti ci possono aiutare a ricordarci delle nostre responsabilità. Funzioneranno solo se li notiamo! Esempi di strumenti possono essere le voci su un planner giornaliero, il tempo di meditazione al mattino, ecc. Per aumentare la probabilità di adempimento la parola chiave è GIOCO. Più gli strumenti sono giocosi, più è probabile che attirino la nostra attenzione e rompano la nostra routine.

Esempi di strumenti:

- note adesive con promemoria o affermazioni
- uso di immagini per obiettivi
- indossare un abbigliamento particolare mentre svolgi un'attività
- accendi una candela o brucia incenso; leggi un versetto
- metti un promemoria speciale in tasca
- utilizza i Fiori di Bach per superare alcuni stati d'animo
- cambia l'illuminazione nella stanza
- crea scadenze per delle celebrazioni; ad esempio: invita persone a casa per una festa
- offriti piccole ricompense dopo avere finito un compito
- parla con un amico a proposito di una particolare richiesta / scegli un partner di esercizio
- vai a fare una passeggiata per riflettere su un problema / richiesta.
- decidi una scadenza il giorno in cui inizi un progetto: ad esempio: pianifica una riunione per mostrare il completamento
- grafico a parete per tenere traccia dei progressi giornalieri / settimanali
- chiedi a un amico di inviarti una cartolina prestabilita una volta al mese per incoraggiarti.
- sfida te stesso a nuovi comportamenti, nuovi modi di essere: ridipingi la tua stanza, posiziona la tua sedia da ufficio altrove, cambia il posizionamento dei mobili, ecc.
- conta e documenta i tempi in cui è possibile contrastare una tua tendenza naturale con un'azione determinata.

APPENDICE 3

Due mantra

Germogliano gli aneliti dell'anima,
crescono le imprese del volere,
maturano i frutti della vita.

Io sento la mia sorte,
la mia sorte mi trova. Io sento la mia stella.
La mia stella mi trova. Io sento le mie mete,
le mie mete mi trovano.
La mia anima e il mondo sono uno.
la vita, si fa più chiara attorno a me,
La vita, si fa più carica per me,
la vita, si fa più ricca dentro me.

Io cerco nell'intimo
delle forze creatrici il lavoro,
delle potenze creatrici la vita.
Dice a me
la greve energia della terra
con la parola dei miei piedi,
dice a me
il potere plasmante dell'aria
con il canto delle mie mani,
dice a me
la forza di luce del cielo con i pensieri del mio capo,
come il mondo nell'uomo parli, canti, pensi.

Rudolf Steiner
O.O. 40 - Parole di Verità

Lavoro nell' intimo
Agisce al di fuori
Non giudicare,
Ascolta soltanto.
Non stupirti,
Osserva soltanto.
Amali tutti.

Esperienza dal di fuori
Agisce nell' intimo
Non evitare nulla,
Sprofonda soltanto.
Non difenderti da nulla
Sopporta soltanto
Finché non sia raggiunto.

Pace nell'intimo,
Amore verso l' esterno.
Non dire nulla
Soffri soltanto.
Non chiedere nulla,
Attendi soltanto
Finché non ti venga dato.

(Rudolf Steiner, 2 Ottobre 1906)

APPENDICE 4: Formulari per gli esercizi

I formulari sono presentati qui sotto in forma PDF; per formulari adattabili da riempire elettronicamente vedi "Formulari percorso rimembranza dello spirito" in documento Word.

LISTA DI ESERCIZI e frequenza raccomandata

Revisione pura

- Rückschau. *Il rückschau è l'esercizio di base; è bene farlo in modo regolare, giornaliero.*

Revisione e valutazione

- Rückschau del momento (per acquisire prospettiva su un' evento appena accaduto). *Il rückschau del momento può essere fatto quando qualcosa ci ha turbati per poterlo vedere in prospettiva.*
- Celebrazioni; *fallo ogni volta che ne sorge l'occasione. Se non ci riesce di portare a galla motivi per celebrare, è consigliabile tenere un diario in cui registrare tutto ciò che ci rende grati durante il giorno, che ci fa sorridere, che ci ispira, ecc.*
- Esperienza vetta
- Esperienza vallata. *Possono essere considerate esperienze degli ultimi 3-4 anni o più recenti.*
- Esercizi periodi di vita: *idealmente considerare periodi della propria vita da 4 a 6 mesi; ripetere 2-3 volte al mese.*
- Dipingere spiritualmente un'altra persona: *è bene farlo con frequenza (una o due volte al mese) così che possa diventare un nuovo modo di vedere le persone che incontriamo.*

Assumerci la responsabilità della nostra vita

- Esercizio Minore del Karma. *Serve farlo in momenti difficili per affrontarli con più equanimità; una volta acquisita la pratica esplora momenti della tua vita che non sono stati completamente digeriti, poi anche quelli più difficili. Potrai giudicare le tue proprie forze se progredisci in modo graduale.*
- Variazione: *situazione porta chiusa; più o meno come qui sopra.*

Previsione: Esercizi per stimolare l'ispirazione

- Guardare ai propri rimpianti: *quando ne sorge il bisogno, fino a renderlo una abitudine.*
- Esercizio per sviluppare l'ispirazione: *quando ne sorge il bisogno (esempio: situazione difficile da affrontare in futuro prossimo), fino a renderlo una abitudine.*

Intenzioni pre-natali

- Scoprire i propri valori fondamentali: *da praticare una volta ogni 4-5 anni o intervalli più stretti a seconda dell'età. Questi valori non cambiano radicalmente se non forse in gioventù; dopo di ché si raffinano*

- Affermazione di impatto sociale: *come sopra dato che un esercizio rafforza l'altro.*
- La saggia guida del destino: *una volta solo benché possa rimanere aperto per aggiungere ciò che viene in seguito.*

Esercizi oltre lo scopo di questo corso: Riconoscere eventi in vite passate

Benchè al di fuori di questo corso, è bene menzionarli per coloro che fossero interessati ad andare oltre:

- Esercizio maggiore del karma (4 giorni / 3 notti): conferenza del 9 maggio 1924, in *Nessi Karmici*, volume 2. *Per questo esercizio puoi utilizzare lo stesso formulario usato per l'esercizio minore del karma.*
- Esercizio Saturno / Sole / Luna; conferenza del 4 maggio 1924, in *Nessi Karmici*, volume 2.

Questionario Rückschau del Momento

Questo esercizio dà migliori risultati se fatto quanto più vicino agli eventi da revisionare, al più tardi alla sera prima di dormire. Quando siamo insoddisfatti è facile emettere giudizi e dare sfogo alle emozioni. Se ci prendiamo tempo per osservare correttamente possiamo scoprire legami tra eventi (tra ciò che io ho detto/fatto e ciò che l'altra persona ha detto/fatto) e vedere l'evento sotto una nuova luce. Lo stesso vale quando l'evento implica solo noi stessi e siamo noi a giudicarci in modo critico, piuttosto che obiettivo.

Revisiona un'esperienza che ti ha lasciata/o deluso/a, perplesso/a, irritata/o. Guarda indietro momento per momento e rispondi alle domande qui sotto. Questo formulario è generale e dovrà essere adattato alla situazione specifica (esempio: un evento che non implica un'altra persona). Per meglio rispondere alle domande serviti dei tre fogli seguenti:

- Sentimenti positivi
- Sentimenti negativi
- Bisogni/valori come espressioni della volontà

Quando revisioni l'evento nota le cose seguenti: descrivi il contesto, le persone presenti, la circostanza specifica con quanta più informazione sensoriale possibile (ciò che vedi, senti, fiuti, ascolti, ecc).

Se un'altra persona è coinvolta come questa si presentava ai tuoi sensi: come era vestita, a che distanza da te, cosa aveva davanti e dietro, come si comportava, ecc.)

In quel momento (ultimo momento dell'evento) mi sono detta (spiega come questo evento risuona nella tua anima):

Ora rivisita l'evento una piccola tappa alla volta

L'ultima cosa che dissi/non dissi e/o feci/non feci fu:

In quel momento mi sentii:

Credo mi occorresse (avevo bisogno di):

Andando indietro di un'altra tappa, l'altra persona disse o fece

In quel momento aveva potuto sentirsi:

Ed avere bisogno di:

Andando indietro una tappa,

Ciò che dissi/non dissi e/o feci/non feci fu:

In quel momento mi sentii:

Credo mi occorresse (avevo bisogno di):

Continua ad andare indietro nella memoria fino a giungere all'inizio o fino a che ti sembra sufficiente (ad esempio fino a che noti un cambio significativo nel modo in cui vedi l'accaduto o in come ti senti a riguardo)

Quando hai finito, domandati se i tuoi sentimenti sono cambiati

Se non lo sono: puoi finire qui.

Se sono cambiati:

Cos'è cambiato in ciò che dico a me stesso/a?

Come mi sento?

Quali sono i bisogni che non ho soddisfatto nell'evento?

Cosa potrei fare adesso?

Cosa potrei fare diversamente di fronte alla stessa, identica situazione?

Cosa ho imparato nel fare questo esercizio?

Facoltativo: Cosa renderebbe possibile fare se questa pratica diventi un'abitudine?

Questionario Celebrazione/Giubilo

Ragioni per celebrare accadono giornalmente. Possiamo perderle perché magari ci aspettiamo qualcosa di importante e/o grandioso. Questo esercizio ci porta a guardare fino alle più piccole cose ma in modo preciso. Ci invita a renderci conto del valore della gratitudine come fonte di crescita.

Esempi di celebrazioni: avere affrontato una situazione difficile in modo nuovo e/o migliore dall'ultima volta; notare qualcosa di bello/positivo nel mezzo di una situazione difficile; fare qualcosa di diverso ed improvvisato che ci porta gioia; esprimersi in modo che ha permesso connessione; provare ad esprimere ciò che sembra un dato di fatto (esempio: esprimere gratitudine a qualcuno); accogliere un gesto di fiducia verso se stessi; accettare un regalo con gratitudine; intavolare una conversazione con uno straniero; trattenersi dal fare/dire qualcosa che potrei rimpiangere, ecc.

Utilizzate schede: bisogni/valori, sentimenti positivi

Guardando indietro agli ultimi 2-3 giorni (più se necessario) chiediti quale sia stato un evento che ti ha dato gioia e in cui vedi il suo valore per la tua crescita personale.

Descrivilo:

Come mi sono sentito/a?

Quali intenzioni stavo cercando di soddisfare con la mia scelta?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Facoltativo: come questa scelta ha soddisfatto i miei bisogni meglio che in passato?

Facoltativo: che altro sto imparando nel rivedere l'evento?

Facoltativo: che cosa potrei fare per sostenere il valore di questa esperienza in futuro?

Questionario Esperienza Vetta

Guardando indietro nella nostra vita possiamo riconoscere momenti chiave, spiragli sul nostro Sé eterno, svolte che hanno inaugurato il nuovo e ci hanno messo in contatto conscio (o più conscio del solito) con la corrente del tempo che viene dal futuro.

Esempi di esperienza vetta:

- un incontro con qualcuno che ci aprì nuove porte
- una esperienza spirituale: magari nel momento meno aspettato
- un dono della grazia
- un momento in cui ci siamo resi conto dei nostri doni/abilità, ecc.
- una esperienza che ha marcato la direzione della nostra vita professionale, spirituale
- avere superato un ostacolo in modo inaspettato
- una nascita, morte, momento di svolta nella vita altrui
- una risoluzione presa alla fine di una esperienza difficile
-

Potete utilizzare schede: bisogni/valori, sentimenti positivi

Descrivi l'evento con quanti più dettagli sensoriali possibili. Se è un evento protratto scegli il momento più significativo nello spazio di una giornata.

Come mi sono sentito/a?

Quali intenzioni stavo cercando di portare a termine in quel momento?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Facoltativo: che altro sto imparando nel rivedere l'evento?

Quanto profitto ho tratto da questa esperienza? È rimasto del potenziale inesplorato?

Questionario Esperienza Vallata

Guardando indietro nella nostra vita possiamo riconoscere momenti in cui abbiamo perso contatto col nostro Sé eterno: momenti in cui non siamo riusciti a lottare per ciò che per noi era importante. Ripercorrendoli mentalmente possiamo renderci conto di come ci siamo allontanati dai nostri valori fondamentali. Rivederli in concomitanza con esperienze vetta serve ad evidenziare in negativo ciò che appare dall'altra parte in positivo; altrettanto abbiamo messo in risalto i nostri valori fondamentali in una quanto non li abbiamo validati nell'altra. Nel ripercorrere ciò che probabilmente sarà un tempo protratto, scegli un giorno che rappresenta e simboleggia il periodo.

Potete utilizzare schede: bisogni/valori, sentimenti negativi

Descrivi il contesto dell'evento: In modo quanto più conciso

Descrivi l'evento/il giorno con quanti più dettagli sensoriali possibili. (Se è un evento protratto nel tempo scegli il giorno più significativo)

Come mi sono sentito/a?

Quali intenzioni stavo cercando di portare a termine in quel momento

Quali bisogni/valori **non** sono stati soddisfatti?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Facoltativo: che altro sto imparando nel rivedere l'evento? (esempio: vedi qualche legame con eventi simili?)

Quanto profitto ho tratto da questa esperienza? È rimasto potenziale inesplorato?

Questionario Periodo di Vita

Questo esercizio, ci indica Rudolf Steiner, serve a cominciare a vederci sia come partecipanti sia come osservatori della nostra vita. Quanto più possiamo osservare senza emozioni che offuscano la percezione, tanto più possiamo percepire le forze del destino, e lasciare che il momento ci ispiri verso la decisione giusta.

Guarda indietro a un periodo della tua vita. Le migliori condizioni sono quelle in cui:

- sembra davvero una parte del tuo passato
- è definito da alcuni confini: eri in un ambiente diverso da quello attuale, in una fase della vita completamente diversa,...
- ci sono un inizio e una fine riconoscibili: ad esempio un lavoro che hai ricoperto per un certo periodo di tempo; un luogo in cui hai vissuto per un certo numero di anni; una relazione che era importante per te e che è durata un certo numero di anni; il periodo di alcuni studi (liceo, università, formazione professionale, corsi antroposofici,...) ecc.

Perché stai scegliendo questa parte della tua vita? C'è qualcosa che vuoi imparare?

Descrivi quali erano i parametri fisici di quel periodo:

- descriviti, soprattutto nei modi in cui ti presentavi in modo diverso al mondo (ad esempio: mi vestivo come un hippie, un punk, un funzionario, esecutivo, ecc.)
- descrivi dove hai vissuto
- descrivi qual è stato il tuo lavoro, o i tuoi studi o entrambi, o altre attività/hobby importanti
- chi erano le persone a cui ti senti relazionato; quali sono state le cose che ti è piaciuto fare insieme

Qual era il tuo stato d'animo? Quali erano le cose che ti preoccupavano di giorno in giorno?

- Stati d' animo: Sei stato felice o triste? Ti sentivi fortunato o sfortunato? Eri prevalentemente serio o di mentalità leggera? Eri arrabbiato con certi individui, gruppi di persone? ecc. Ti rattristavano certe condizioni?
- Quali erano i tuoi interessi principali? Eri politicamente attivo? Eri un ricercatore spirituale? Eri devoto a una causa o all'altra, diversa da quella sopra?
- Eri concentrato su una ricerca artistica, uno sport, qualcuno nella tua famiglia (esempio caso di malattia, genitori anziani), ecc?

Quali sono stati alcuni degli eventi chiave che ti sono accaduti in questo periodo?

- c'è stato un altro **evento importante intellettuale / emotivo / spirituale / personale?** L' esposizione a un percorso spirituale; **una persona importante** che hai incontrato o con cui hai rotto; un maestro che ti ha portato a un risveglio importante; un **incidente**/lesione fisica; un drammatico **cambiamento fortunato**; una malattia, ecc.

- **Quali sono state le domande** (un po' più profonde degli interessi, ma sempre basate sui tuoi interessi) che hai iniziato a porti in quel momento? Avevano a che fare con il tuo stato d'animo, con lo stato del mondo, con l'educazione dei bambini, la famiglia, i gruppi religiosi / spirituali? Come sono emerse queste domande?

Vivi con le domande di cui sopra durante un giorno o due. Porta alla tua mente le seguenti domande prima della notte. Guarda ad allora e confrontale con quelle il tuo presente

- In che modo questo essere che stai guardando è simile a te ora?
- In che modo questo essere che stai guardando è diverso da te ora?
- Cosa ti ispira il guardarti indietro?
- Cosa ti sorprende nel guardarti indietro?

Questionario: Ricordando qualcuno con gratitudine

Gran parte delle difficoltà sociali sono comuni di questi tempi perché stiamo sviluppando impulsi anti-sociali. Un modo per contrastarli è creare immagini di altri esseri umani. Là dove tendiamo ad emettere giudizi basati su simpatia ed antipatia, cerchiamo invece di vedere qualità, gesti, archetipi. In altre parole, cerchiamo di dare vita ad un ritratto dell'altra persona dentro la nostra anima.

Parte della difficoltà di questo esercizio è che Steiner ci dà indicazioni minime. Puoi usare le domande per approfondire l'essere della persona in questione.

Separa le persone in:

Famiglia stretta (padre, madre, fratelli)

Parenti

Amici

Insegnanti e mentori

Colleghe

Altri

Prendi una persona in una categoria e chiediti

- Come si presenta(va) la persona? Qual' è il suo aspetto fisico? Come appare la maggior parte del tempo? Come si veste (vestiti, gioielli, cappelli,...)? Come si pettina, cura i suoi capelli? A cosa presta più attenzione del suo aspetto esterno?

- In che modo la persona occupa lo spazio intorno a sé? Come cammina? Come reagisce agli stimoli esterni? In che modo si rivolge a te? Come ti ascolta? Qual è l'impatto che questa persona ha sugli altri (pensa a quando entra in una stanza, chiama l'attenzione su di sé, si presenta,...) Quali sono uno o due temperamenti dominanti? Come si manifestano (esempio; linguaggio corporeo, comportamento specifico, area di attività).

- Quali sono gli interessi primari di questa persona? (nel mondo esterno, nel mondo interiore, in relazione alle persone che incontra). Dove potresti rilevare la vera sua passione? Dove potresti vedere paura o disagio?

- Quali sono state alcune cose uniche / insolite che la persona ha fatto o detto? Quali sono i concetti chiave con cui la persona vive la vita? (La vita è dura, non ci si può fidare, lavora sodo o contrario: goditi la vita, non ti preoccupare, la vita è bella, ecc.)

- Come cerca di dare senso al mondo (ad esempio: intellettualmente, esteticamente, esperienzialmente, devozionalmente, altro...). Quali sono i fattori più importanti nella sua esperienza del mondo?

Se dovessi caratterizzare questa persona in 2-3 frasi (o più), cosa diresti?

Esempi:

Per X il mondo è

X è unico perché....

Quando penso a X quello che più mi viene in mente è....

Vorrei che X fosse con me quando ho bisogno... (quando sono in.... ; quando penso a...)

La prima volta può essere difficile. Ripeti questo esercizio con una seconda o più persone.

Questionario esercizio minore del karma

Questo è uno degli esercizi chiave per riconoscere il ruolo del "secondo essere umano che vive in noi", quello che è artefice delle nostre scelte. Invita a renderci conto che siamo responsabili per la maggior parte degli eventi che incontriamo nella nostra biografia. Serve a comprendere le nostre responsabilità, piuttosto che attribuire questi eventi al caso o dare colpa ad altri.

I formulari su sentimenti e bisogni possono essere molto utili per questo esercizio

Ricorda un evento nella tua vita che non hai voluto che accadesse; qualcosa che potresti considerare sfortunato, dannoso, vergognoso, arbitrario, ecc. La cosa migliore è ricordare un evento che contiene una certa carica ma non troppa nel presente. Eventi che formano temi ricorrenti offrono più potenziale di eventi unici.

- Descrivi i momenti prima dell'evento stesso: se vi erano altri coinvolti cosa hanno fatto / non fatto, detto / non detto?
- Descrivi l'ambientazione intorno all'evento con tutti i tuoi sensi (per quanto possibile)
- Descrivi l'evento stesso: se c'erano altri coinvolti cosa hanno fatto / non fatto, detto / non detto?
- Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,...)? I tuoi bisogni?
- Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,...)? I tuoi bisogni?
- Descrivi le tue reazioni dopo l'evento. Cosa stavi dicendo a te stesso?
- Come ti sei sentito? (prima, nel momento e dopo)
- Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,...)? I tuoi bisogni?

Ricorda gli eventi preliminari

Quali sono stati i preludi importanti (eventi). Immagina come tu abbia preparato ogni passo prima di arrivare all' evento centrale.

Sequenza di eventi: ricorda in ordine inverso quali eventi hanno preceduto l'evento centrale che hanno fatto sì che questo evento accadesse. Elencali in ordine inverso:

- Evento z
- Evento v
- Evento u
- Evento t
- ...

Dopo aver elencato gli eventi, guarda un evento dopo l'altro ed immagina che tu abbia voluto ognuno di loro, cominciando dai più recenti andando indietro ai più remoti (da z indietro nel tempo). Nella parte che ha a che fare con eventi z, v, u, ecc. non dovete soffermarvi allo stesso livello di profondità. Soltanto dirvi / sentire / percepire che avete voluto quegli eventi che hanno portato all'evento centrale.

Ritorna all'evento centrale:

- Se questo fosse un evento progettato per massimizzare la tua crescita, a cosa credi che serva?
- In che modo questo evento ti sta conducendo a migliorare il tuo sé? Quali nuove facoltà saresti portato a/spereresti sviluppare?

Questionario esercizio situazione porta chiusa (mini-lutto personale)

Questo esercizio è un caso particolare dell'esercizio minore del karma. Alcune volte non sarà possibile trovare una risoluzione a difficoltà e conflitti con le persone coinvolte. In questo caso possiamo pur sempre accudire ai nostri bisogni ed acquisire più empatia verso i bisogni altrui.

I formulari su sentimenti e bisogni saranno molto utili per questo esercizio

Pensa ad una situazione che è giunta a termine, una che non puoi risolvere con un'altra persona/persona coinvolte. In questa situazione non c'è un evento terminale, piuttosto la mancanza di un evento.

Chiediti:

Come mi sento?

Quali giudizi formulo su me stesso?

Di cosa ho più bisogno?

Quali giudizi formulo sull'altra/e persona/e?

Di cosa ho più bisogno adesso?

Ricorda l' ultimo, penultimo o evento più importante prima della situazione attuale

- Descrivi l'ambientazione intorno all'evento con tutti i tuoi sensi (per quanto possibile)
- Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,...)? I tuoi bisogni?
- Descrivi l'evento stesso: se c'erano altre persone coinvolte cosa hanno fatto / non fatto, detto / non detto?
- Come ti sei sentito? Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,...)? I tuoi bisogni?
- Descrivi le tue reazioni dopo l'evento. Cosa stavi dicendo a te stesso?
- Come ti sei sentito?
- Quali erano le tue intenzioni (volevo, speravo, desideravo,...)? I tuoi bisogni?
- Chiediti: cosa avresti potuto fare diversamente?

Ritorna al momento presente

- Come ti senti ora?
- Di cosa hai più bisogno (bisogni/valori)?

NOTA: quando hai portato a galla ciò di cui hai bisogno, soffermati ad apprezzare quanto importante siano i tuoi bisogni/valori anche se non li puoi soddisfare.

Questionario Imparare dai miei rimpianti

Attraverso rimpianti, rammarichi, rimorsi creiamo un ponte tra passato e futuro. Il rimpianto ci mostra che non siamo riusciti ad esprimerci in modo da onorare veramente tutte le nostre intenzioni. Distinguendo quali valori siano stati soddisfatti e quali no, è naturale cercare di concludere la revisione/valutazione con una comprensione di come potremmo agire diversamente in futuro.

Utilizzare la scheda bisogni/valori se necessario

Esplora una esperienza recente che ha generato rimpianti e chiediti quali nuove risposte potresti offrire a questa sfida.

NOTA: la percezione delle forze del destino ci spinge ad ampliare la nostra immaginazione morale. Idee derivanti dalla immaginazione morale si trasformano in realtà attraverso la cosiddetta "tecnica morale." Quanto più siamo chiari a riguardo delle nostre possibili scelte, tanto più possiamo espandere la nostra tecnica morale.

Qual è stata la catena di eventi che ha portato alla situazione di rammarico/rimpianto?

Come mi sentivo/sento?

Quali erano le mie intenzioni?

Quali bisogni/valori sono stati soddisfatti?

Quali bisogni/valori non sono state soddisfatti?

Come potrei soddisfare tutti i miei bisogni (ed i bisogni degli altri) con maggiore successo in una situazione simile? Elenca alcune alternative (ricordati: positive, concrete, fattibili)

Cosa potrei fare per sostenere questo apprendimento e cambiamento in futuro?

Questionario Esercizio per favorire l' ispirazione

Questo esercizio è quello che completa il percorso perchè guarda completamente verso il futuro. Se possiamo calmare l'ansia e la paura di ciò che ci viene incontro dal futuro, il mondo spirituale potrà ispirarci con nuove idee che rompono i cicli del passato.

Pensa ad un evento nel prossimo futuro che ti crea una certa quantità di ansia e/o apprensione. Se puoi limitare l'ansia che tale evento genera in te, potrai permettere al mondo spirituale di fare sì che tu riceva ispirazioni e trovare nuove soluzioni per vecchi problemi.

Rassegna ciò che è successo (ultimo o uno degli ultimi eventi) che ti ha causato ansia:

Descrivi l'evento con tutti i sensi

Come ti sei sentito?

Di cosa hai avuto più bisogno? Di cosa hai bisogno ora pensando al futuro?

Guardando all'altra persona/gruppo

Descrivi cosa ha/nno detto/fatto

Sulla base di quanto osservato, cerca di indovinare/capire

Cosa sente/ono l'/gli/la/le altro/i/a/e?

Di cosa possono avere bisogno l'/gli/la/le altro/i/a/e?

Porta questa realizzazione chiave (ultima domanda) con te nella considerazione dell' evento nel futuro immediato. Pensa a come soddisfare sia i tuoi bisogni, sia i bisogni altrui con ciò che farai nel futuro prossimo.

Immagine quanto più vivamente lo scenario del prossimo evento (esempio: magari sai che affronterai la situazione in una riunione, un incontro, al lavoro, in palestra, ecc.)

Pensa e, se necessario, scrivi una varietà di cose che vorresti dire/fare per:

- Ridurre la tua ansia/apprensione
- Andare incontro a tutti i bisogni, tuoi ed altrui

Ripeti le frasi a cui hai pensato a voce alta al tuo compagno/a/i/e di coppia/tris

Come ti senti in questo momento pensando all' evento prossimo?

NOTA: se senti ancora tensione ripeti l'esercizio un'altra volta domani, o comunque sia presto.

Affermazione di Impatto Sociale (Domande del destino)

Questo è uno di due formulari che ci guidano a riconoscere la natura delle nostre intenzioni pre-natali; ciò che ci motiva, ciò che ci mette in contatto con la missione individuale della nostra incarnazione. L'altro è il formulario dell'esercizio della scala dei valori

- **Cosa mi ha spezzato il cuore?**

Eventi nella mia vita

- Quali eventi?
- Come mi hanno impattato?

Eventi nel mondo

- Quali eventi?
- Come mi hanno impattato?

Domanda originale:

- **Cosa mi ha risvegliato il cuore?**

- esempi che mi hanno ispirato: libri, individui, gruppi/organizzazioni
incontri personali che mi hanno ispirato. Come mi hanno impattato?

Quali nuove domande sono sorte?

- **Cosa mi fa cantare cuore?**

- Quando ho sentito che ho avuto impatto nel mio mondo?
Cosa mi ha permesso di avere impatto?
- Qual è la domanda odierna?
- Dove vedo promesse e possibilità?
- Quali nuovi passi posso prendere? Esempi; incontri, letture, formazioni,
sviluppo personale, conversazioni ...
- Qual' è la coscienza che devo sviluppare?

- Come mi posso adattare giorno per giorno? Come posso avere piú speranza e meno aspettative? Come adattarmi permanentemente?

Esercizio Scala Valori

Quanto più siamo in sintonia con noi stessi, tanto più i nostri valori fondamentali rispecchiano le intenzioni che ci hanno spinto ad incarnarci. Il seguente esercizio serve a portare alla coscienza su quali valori costruiamo la nostra vita. Col tempo, ripetendo l'esercizio ce ne renderemo sempre più coscienti.

Questo esercizio può essere formulato in modo generale come un'analogia del viaggio della vita. La vita viene paragonata ad un'impresa sportiva di resistenza: un viaggio in kayak attraverso le rapide; una traversata dell'oceano o del deserto, la scalata di una montagna, e via dicendo. Svolgiamo qui il primo esempio.

Stiamo andando giù su un fiume pericoloso e ci portiamo appresso i nostri dieci valori. Questi sono importanti (di valore) e fanno peso sulla barca.

- Prendete tempo per fare un'elenco dei dieci valori più importanti nella vostra vita. Se necessario usa la scheda bisogni/valori.
- Siamo partiti là dove il fiume della vita è ampio e profondo. Tutto va bene
- Ora arriviamo dove diventa più stretto e veloce. É ora di sbarazzarsi di **tre valori**. Ve lo chiede il vostro capitano, e voi sentite che vi dovete fidare delle sue parole dato che non avete esperienza
- Ora il fiume sta diventando turbolento e il capitano sa dalla sua esperienza che bisogna disfarsi di altri **due valori**. Non vuole perdere nessuno in cammino. Mettetevi il salvagente se non lo avete fatto ancora.
- Siete rimasti con cinque valori e speravate che le cose si semplificassero.. Purtroppo no. Ora il fiume comincia a entrare in una gola con molti meandri veloci. Il capitano vi consiglia di buttare una zavorra: **un valore**
- Oltre che meandri ci sono rocce appena sotto la superficie e bisogna alleggerirsi al massimo. Buttate tutta la vostra carica e **un altro valore**.
- Oddio, ci sono rocce in superficie e bisogna fare slalom tra le rocce; buttate tutto il cibo e **un altro valore**.
- Adesso c'è una grande roccia proprio davanti a voi. Preparatevi ad evitarla e sviare con timone e remo. Buttate via **un altro valore**.

- Per fortuna le acque si calmano e siamo arrivati al lago e siete sani e salvi. Il capitano spera non avere perso nessuno.

Alla fine dell'esercizio notate l'ordine di importanza dei valori. Se necessario fate cambiamenti.

La saggia guida del destino

Questo esercizio ci può rendere coscienti di come a volte eventi esterni che sembrano dovuti puramente al caso ci riportano in direzione del nostro destino quando ci smarriamo per vie laterali.

Riguardando la tua biografia, quali sono cose per cui ti senti grato/a quando riesci a capire il più grande schema delle cose, anche se non ne eri grato/a al momento?

Pensa alla situazione familiare, alla vita scolastica, a cambi imprevisti, a morti nella famiglia o nei circoli vicini, ad incidenti, malattie, operazioni, a delusioni d'amore, a cambi di professione, cambi socio-politici, a ingiustizie subite, ecc. Pensa a quegli eventi/situazioni che non ti pesano più perché la vita ti ha mostrato la loro ragione.

Usa come filo conduttore (ma non esclusivo) ciò che ti ha permesso di trovare l'antroposofia. Quali situazioni / eventi "negativi" ti hanno portato a trovare l'antroposofia?

Rassegna ogni evento / situazione in due-tre frasi.

Esempio 1: descrivi l'evento

Domandati:

- Quali difficoltà ha presentato questo evento/situazione inizialmente?
Come hai reagito?
- Cos'è che queste cose hanno permesso e reso possibile che non sarebbe stato possibile altrimenti?

Esempio 2: descrivi

Domandati:

- Quali difficoltà ha presentato questo evento/situazione inizialmente?
Come hai reagito?
- Cos'è che queste cose hanno permesso e reso possibile che non sarebbe stato possibile altrimenti?

Esempi 3, 4, 5, 6, ... Descrivi e ripeti le due domande di sopra

Alla fine di questa esplorazione, chiediti:

- Intravedi uno o due temi che si ripetono in questi eventi/situazioni?

APPENDICE 5 **Testi tradotti in italiano**

Il karma dell'anime Michaeliche in tempi moderni (Luigi Morelli)

Estratto preso da http://www.millenniumculmination.net/Aristotelians_and_Platonists.pdf e tradotto dall'autore.

La caduta dell'Intelligenza nel regno umano assunse una nuova dimensione all'inizio dell'epoca dell' Anima di Coscienza all'inizio del quindicesimo secolo, perché allora nuove tentazioni erano possibili nell'anima umana. Alla fine del diciannovesimo secolo l'era del Kali Yuga giunse al termine. Questo non significava una svolta improvvisa per il meglio. In effetti, molte delle abitudini dell'epoca precedente sono ancora molto forti e funzionano ancora in un modo molto più malvagio e controproducente di quanto non fossero in passato.

Ahriman si sta sforzando di acquisire l'Intelligenza che sta arrivando alla portata dell'umanità, di strapparla per se stesso, di impadronirsi di questa Intelligenza attraverso le forze in suo possesso. A questo scopo, impedirà all'intelligenza umana di essere qualcosa di diverso dall'intelligenza personale. Michael, da parte sua, vuole che questa Intelligenza sia il dominio di tutta l'umanità, un'Intelligenza che avvantaggia tutti.

L'operare delle forze Michaeliche sull'essere umano

Le forze di Michael lavorano dal mondo spirituale sulla natura dell'anima, e da lì sul corpo fisico, e hanno forti effetti formativi sul karma. Ciò significa che per gli esseri umani che hanno lavorato in tempi passati all'interno degli impulsi di Michael, il loro karma può essere compreso solo in relazione alla storia dell'impulso di Michael. Essi sono accompagnati da un karma "sovra-personale". Il fatto che le forze di Michael lavorino sul corpo fisico significa che influenzano il Michaelita fino al livello della sua salute e del suo benessere. "... è Michael che porta il karma degli uomini più vicino alla salute e alla malattia".⁵ Questo significa che i Michaeliti hanno un sentimento molto forte al riguardo della battaglia che ha luogo tra il bene ed il male.

Il lavoro di Michael nel mondo fisico è solo un aspetto della sua influenza; ad un altro livello, egli strappa l'essere umano dalle connessioni del fisico, permettendogli di sentire le connessioni terrene dei legami ereditari e di sangue più liberamente di quanto avviene per gli altri. Sappiamo infatti che Michael è lo spirito cosmopolita che sta spezzando i legami di sangue, razza e religione. Essere afferrato dal suo impulso significa che l'individuo cercherà ciò che è universalmente umano. Le forze di Michael hanno i più forti impulsi di fondazione di nuova comunità per coloro che si sentono chiamati attraverso di lui all' impulso cosmopolita. Per la stessa ragione non possiamo avvicinarci agli esseri umani michaelici, e in particolare al movimento antroposofico, senza che il nostro karma sia profondamente influenzato.

Per gli esseri umani che trovano la loro strada verso l'antroposofia, è come se sentissero la voce del proprio karma che dica: "Ecco, il mio karma è in qualche modo mosso ed afferrato da questo messaggio di Michael che sta suonando nel mondo.

⁵ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 3 agosto, 1924.

lo, attraverso il mio karma, devo fare questo o quest'altro".⁶ In effetti, gli antroposofi oggi incarnati, risvegliamo un ricordo del grande culto sovrasensibile in cui essi, e molti altri, erano presenti. Per molti, questa chiamata di Michele è udita da una parte come una chiamata alla salvezza personale; d'altra parte, può essere una fonte di lotta, perché l'anima può anche essere influenzata anche da Ahriman, e non si sente immediatamente in grado di scegliere. Questo è dovuto al fatto che il nostro karma è spesso molto complesso; siamo strettamente uniti a coloro che sono parte dell' impulso di Michael come lo possiamo essere ad altri che non sono parte di quel flusso, ma con i quali abbiamo formato connessioni karmiche. La differenza tra i due gruppi di persone sarà di maggiore importanza per il futuro. Quando un antroposofista si trova in stretta connessione con un non antroposofista, questo può avere luogo per l'assestamento del vecchio karma da parte dell'antroposofista; oppure può servire al non antroposofista, per creare nuove connessioni karmiche per il suo futuro. Esistono solo queste due possibilità; non ce ne sono di intermedie.⁷ E così perché ci troviamo alla separazione delle vie; viviamo il tempo della grande decisione di cui hanno parlato tutte le sacre tradizioni.

Le conseguenze che formano il karma dell'impulso di Michael avranno ancora più influenza nelle nostre prossime incarnazioni. Dal nostro tempo in poi, l'essere umano michaelico apparirà divorziato da ogni vera connessione con la razza e la nazione in cui si incarna. "La gente dirà: da dove viene? Non è di nessuna nazione, non è di nessuna razza, è come se si fosse allontanato da tutte le razze e nazioni"⁸ E gli influssi di Michael avranno ulteriori effetti di formazione della razza, ma la parola "razza" non è intesa nel senso stretto in cui la usiamo oggi. Possiamo intenderla come il potere che ha potere sul fisico tramite l' impulso di Michael, di cui si dirà di più in seguito.

A livello dell'anima ci si possono aspettare altri effetti. Il Michaelita non "riempie" il corpo pienamente come fanno gli altri; quindi essa avrà la sensazione di non essere in grado di venire a patti con il mondo, è una lotta potere farne parte appieno. Ciò è così semplicemente perché un individuo unito a potenti impulsi spirituali entra meno profondamente nella costituzione fisica, e in realtà vi entra con una certa riluttanza. Ci sarà una più libera integrazione delle componenti spirituale-astrale con le componenti fisico-eteriche. È anche vero il contrario; coloro che non possono avvicinarsi all'antroposofia sono più a loro agio nei loro corpi e nel mondo. Si relazionano con la propria intelligenza come una cosa ovvia, perché è attiva in loro in virtù della loro costituzione fisica. Quindi non hanno bisogno di preoccuparsi così profondamente delle conseguenze del loro pensiero.

I fatti sopra elencati hanno più di una conseguenza per l'anima Michaelica. Da un lato, avrà molte più opportunità di scegliere rispetto ad un altro essere umano; dall'altro si stancherà delle stesse cose con cui gli altri continueranno naturalmente a lavorare. Osservando questo, Steiner fu spinto a compassione per le nuove generazioni. "Forse non lo vediamo da nessuna parte con un'intensità così notevole come nei giovani, e in particolare il più giovane dei giovani".⁹ Questa

⁶ Ibid, conferenza del 1° agosto, 1924

⁷ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 3 agosto, 1924.

⁸ Ibid.

⁹ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 4 agosto, 1924.

condizione in relazione al karma degli antroposofi richiede loro di formare iniziativa interiore e intenzionalità; di sviluppare la capacità di prendere decisioni dai loro impulsi animici più profondi. La loro felicità dipenderà da questo.

Gli ostacoli interiori assediano l'antroposofa a causa di questa costituzione interiore dell'anima, e questi possono diventare scuse per non agire per non prendere iniziativa. Steiner ha paragonato l'antroposofa ad un'ape che ha paura di usare il proprio pungiglione al momento giusto. Questa paura può nascere dal voler evitare il pericolo della tentazione ahrimantica, si traduce in una certa "paura della vita". Invece di sviluppare la nostra iniziativa interiore può sorgere la tentazione di mettere molta energia nel refutare le tendenze dei nostri tempi; cioè, gli elementi materialistici e intellettualistici. Per evitare questo movimento di ritirata è necessaria l'accettazione del compito di familiarizzarsi con il materialismo (dove esso è a casa) e immergersi in esso. Un esempio può bastare. Steiner formulò la sua Scienza Occulta dopo aver assimilato le opinioni sull'evoluzione dello scienziato tedesco Haeckel; Steiner offrì una risposta a ciò che Haeckel aveva portato unilateralmente. Tuttavia il contributo di Haeckel è stato essenziale come punto di partenza; Steiner fu quindi in grado di modificarlo ed evolverlo in quella che divenne la Scienza Occulta. D'altra parte, abbiamo l'esempio di ciò che il rifiuto di avvicinarsi all'intellettualismo ha fatto per Karl Julius Schröer; lo colpì anche a livello fisico nei suoi ultimi giorni con quella che Steiner caratterizzò come senilità. In Schröer si trova manifestato tutto ciò di cui Steiner parla come il pericolo che confronta l'antroposofa.

La doppia tensione (sia a livello fisico che animico) è tale che l'antroposofa sperimenterà un karma più duro della maggior parte del suo prossimo; voler evitare il suo impatto porterebbe solo a malattie o incidenti. Quindi questo lo lascia con la necessità di portare ordine nella sua vita e nel suo karma. E questa necessità è la conseguenza ultima dell'influenza di Michele sulle moltitudini michaeliche.

Le verità sopra esposte corrispondono a qualcosa di più grande; riguardano non solo l'anima umana, ma influenzano il destino dei nostri angeli, continuando il movimento che già apparve nei secoli ottavo e nono. "Sta accadendo ora che il regno relativamente unico e uniforme degli Angeli viene trasformato in un duplice regno di Angeli: un regno di Angeli con una tendenza verso l'alto, verso i mondi superiori, e uno con una tendenza verso il basso, verso i mondi inferiori."¹⁰ Questa divisione è iniziata nell'ottavo e nel nono secolo, ma le conseguenze sono pienamente sentite solo nel presente, quando l'Anima della Coscienza è pienamente entrata a fare parte dell'umanità.

Nelle incarnazioni future di Michaeliti e non Michaeliti, la separazione degli angeli avrà conseguenze di vasta portata. L'allontanamento tra gli esseri umani, comune nel nostro tempo, sarà ancora più pronunciato. Steiner ha indicato che Michael lavora anche nel regno delle simpatie e delle antipatie. Alla luce del fatto che alcuni angeli sono rimasti fedeli a Michele, mentre altri sono diventati angeli terreni, Michael può aiutare l'umanità a ristabilire l'ordine nel karma, poiché la sua influenza opera sull'essere umano molto profondamente: "... Michael stesso ci offre il potere

¹⁰ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 4 agosto, 1924.

di riportare l'ordine nel karma di coloro che sono andati con lui. Così possiamo dire: 'che cos'è che in fin dei conti unisce i membri della Società Antroposofica? È il fatto che devono rimettere ordine nel loro karma. E questo che li unisce'.¹¹ E inoltre: "Questo è il raggio cosmico che si riversa attraverso il Movimento Antroposofico, chiaramente percepibile a colui che lo sa. È la ripristinazione della verità nelle relazioni karmiche".

Le questioni delle nostre relazioni con coloro che sono al di fuori del movimento Michaelico, e dell'impulso di formazione della razza di Michael, sono strettamente intrecciate e si manifesteranno nelle future incarnazioni. Steiner ci invita a ricevere impressioni più profonde su cosa significhi stare fianco a fianco con gli esseri umani che non possono ricevere impulsi spirituali in questa vita presente, forse nelle nostre relazioni familiari più immediate, e specialmente per quegli individui che possono essere molto dotati. Questo è importante non solo per il loro karma (perché se in questa vita non riescono a trovare una connessione con lo spirito, soffriranno anche nella prossima); è importante per il karma dell'antroposofista stesso. "[Tutto ciò] dovrebbe commuoverci e toccarci con un senso di tragedia. Finché non lo farà, non verremo mai a patti con il nostro karma".¹²

Nei tempi futuri, quando i Michaeliti torneranno a prendere contatto con i loro cari che non potevano avvicinarsi allo spirito, saranno riconoscibili dalle loro caratteristiche fisionomiche, perché tale è il potere di 'formazione di razza' di Michael. Si troveranno di fronte ai materialisti come un esempio vivente e concreto di come lo spirito influenzi positivamente la materia. Essi si ergeranno come una "prova materialistica" del potere dello spirito sulla materia; i materialisti percepiranno che i loro amici sono diventati ciò che sono nel corpo fisico a causa delle loro propensioni spirituali. A quel punto, le precedenti connessioni karmiche avranno smesso di svolgere un ruolo, tranne per il fatto che il materialista presterà attenzione al Michaelita. "Coloro che erano materialisti oggi dovranno in futuro guardare continuamente a coloro che sono giunti al conoscimento dello spirito. Questo è ciò che rimarrà del karma comune".¹³ Il materialista avrà aspirerà ad una comprensione della vita che comprenda le idee del karma e della reincarnazione. Quanto sopra evidenzia l'importanza di una valutazione e comprensione più completa delle rivelazioni di Steiner sul karma e la reincarnazione.

Altri aspetti della lotta dei Michaeliti tra Ahriman e Michael

La condizione di divisione dell'anima tra Ahriman e Michael era particolarmente forte subito dopo il 1879. Il mondo spirituale era per molti direttamente percepibile, o nascosto dietro un velo sottilissimo. Da quel momento, fenomeni esternamente simili possono rivelare influenze molto diverse che portano il destino umano in linea con gli scopi di Michael o con quelli di Ahriman.

È poco noto che Michele conta sulla cooperazione degli spiriti luciferici per sconfiggere Ahriman, e gli esseri umani si trovano nel mezzo di questa battaglia. Questo si deve al fatto che fin dal secolo XV un gran numero di spiriti luciferici hanno preso

¹¹ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 4 agosto, 1924.

¹² Ibid.

¹³ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 4 agosto, 1924.

parte nella Scuola di Michele, e Michele arruola la loro cooperazione per contrastare i piani di Ahriman. "Così gli uomini di Michele sono posti nel bel mezzo della battaglia, o forse dovremmo dire, nel mezzo delle onde impetuose dell'interazione degli impulsi luciferici e ahrimanici."¹⁴

Intorno al periodo in cui iniziò l'era di Michael, le influenze degli spiriti luciferici progressisti arrivarono sulla coscienza umana per distoglierli dalle loro intenzioni originali; questo accadde apparentemente per proteggere gli esseri umani e influenzare il loro karma nel muoversi verso la sfera di influenza di Michael. Questo accadde perché Michael aveva bisogno di entrare negli eventi del mondo attraverso la coscienza di particolari esseri umani.

Steiner offre l'esempio di un individuo (presumibilmente un professore) che, alla fine del 1890, doveva studiare una personalità che visse al tempo del Rinascimento e della Riforma nel solito modo accademico del suo tempo. Ma questo studio non è avvenuto, perché "è caduto in una sorta di sonno da cui non poteva svegliarsi, ed è stato quindi impedito di portare a termine il suo scopo." L'impressione che avrebbe ricevuto dallo studio della figura storica si trasformò nella sua anima, attraverso lo stato di sonno in cui viveva, in una capacità di cogliere l'impulso di Michael in modo più genuino. In questo modo l'uomo poteva essere portato più vicino all'impulso di Michael. Un altro esempio può essere trovato in *Il Guardiano della Soglia*, il terzo dramma mistero di Steiner. Il personaggio Capesius attraversa uno stato di assenza dalla sua coscienza quotidiana, attraverso il quale la sua anima è resa in grado di digerire e trasformare ricordi dolorosi di una precedente vita terrena, prima di tornare a una vita attiva al fianco di Michael.

In altre situazioni, potrebbe accadere il contrario. Anche se un individuo potrebbe non essere avvicinato all'impulso di Michael, gli potrebbe essere impedito di allontanarsene. Quindi, un evento potrebbe far parte di qualcosa a cui l'individuo è karmicamente predestinato; tale evento che minaccerebbe di creare distanza dall'impulso di Michael. Un amico potrebbe portare via quell'individuo al momento giusto in un altro posto e impedire questo distanziamento. Steiner chiamò entrambe le condizioni qui illustrate una "velatura di coscienza".

Pure Ahriman ha aumentato l'accesso all'anima umana. Nel caso più radicale questo si manifesta in quello che Steiner chiamava un "attacco di svenimento" che potrebbe durare per un tempo prolungato, durante il quale le forze ahrimaniche si avvicinano all'essere umano. Questo lotto ricade più comunemente su un essere umano che è altamente dotato. Questi sono gli esseri umani a cui Ahriman ha il più facile accesso nei loro stati di coscienza abbassata. In quei momenti, Ahriman può inserire nell'essere umano un'intelligenza di gran lunga superiore a tutto ciò che possedeva prima. Questo è stato il caso di Nietzsche. Steiner indicò che ciò avvenne attraverso un'intelligenza angelica ahrimanica che si incorporò in lui. Attraverso quell'entità, Ahriman divenne un autore per la prima volta nella storia.¹⁵ Questo era vero per due delle ultime opere di Nietzsche, *Ecce Homo* e *Anticristo*.

¹⁴ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza del 4 agosto, 1924.

¹⁵ Steiner, *Nessi karmici*, volume 3, conferenza dell' 8 agosto, 1924.

Nell'Anticristo un passaggio dell'edizione originale paragonava Cristo a un "idiota", anche se all'epoca Nietzsche aveva persino inclinazioni verso il cattolicesimo. E il libro si conclude paragonando il cristianesimo alla più grande maledizione dell'umanità.

Nietzsche fu assediato fin dall'infanzia da molte malattie dirompenti. Tra l'altro ha sofferto di indigestione violenta, periodi di miopia che hanno portato alla quasi cecità e mal di testa/emicrania. Queste condizioni persistenti potrebbero essere state aggravate da un incidente di guida del 1868 e da ulteriori malattie nel 1870. A questi, possiamo aggiungere la rabbia che viveva nell'anima di Nietzsche quando gli fu negato l'impiego universitario a causa della sua forte posizione anticristiana. E abbastanza rivelatore che le cose siano peggiorate solo dopo la scrittura di quei due libri cruciali scritti da Ahriman. Nietzsche era a Torino nel gennaio del 1889, quando causò un disturbo pubblico in una delle piazze principali della città, ed ebbe un collasso mentale. I resoconti dell'epoca indicano che aveva visto frustare un cavallo, ed era intervenuto per proteggerlo, prima di crollare a terra. Poco dopo, Nietzsche inviò brevi scritti (noti come le "Lettere della follia") a vari amici. Tra le altre cose, affermò di aver fatto imprigionare Caifa; essendo stato crocifisso lui stesso; di aver chiesto che l'imperatore tedesco fosse fucilato a Roma; e di aver convocato le nazioni europee a prendere le armi contro la Germania. In Nietzsche, Steiner vide la tragedia di un individuo che ebbe il coraggio di abbandonare tutto ciò che nella cultura aveva servito il suo tempo; si era rivolto alla scienza materialistica senza riuscire a trovare la strada da quest'ultima allo spirito.

**Le Tre Pratiche della Meditazione
della Pietra di Fondazione**
(Luigi Morelli)

Estratto preso da <http://www.millenniumculmination.net/fsm-integrate.pdf> e tradotto dall'autore

Le tre pratiche centrali all' antroposofia—la rimembranza dello spirito, la consapevolezza dello spirito e la visione dello spirito—sono molto diverse l'una dall'altra. E la Meditazione della Pietra di Fondazione lo mostra nel fatto che ognuno di essi è praticato a diversi livelli: rispettivamente nella profondità dell'anima, nell'equilibrio dell'anima e nella quiete del pensiero. E inoltre i tre sono collegati rispettivamente agli arti che si esprimono in movimento, al cuore e ai polmoni che vivono nel ritmo, e alla testa che si esprime nella quiete del pensiero. Esaminiamoli più da vicino.

Con le pratiche stiamo entrando in tre diversi regni dell'esistenza. La rimembranza dello Spirito ci conduce oltre il portale della Luna nel mondo dell'anima, il microcosmo. Lo spirito che osserva ci conduce oltre il portale di Saturno nel regno del macrocosmo. E che dire della consapevolezza dello spirito? Qui troviamo il portale del Sole, che si trova tra i due. Nella vita dopo la morte il Sole separa il mondo dell'anima dal mondo spirituale inferiore. Crea naturalmente un ponte tra i due.

Rimembranza dello Spirito: Vivere Veramente

L'antroposofia può aiutare a risvegliare in noi un sentimento vivo per la nostra biografia e il nostro destino. In pratica, questo significa acquisire un senso per l'intenzionalità degli eventi della nostra vita. Attraverso esercizi intesi a creare immagini mentali coscienti, possiamo ottenere la sensazione di essere gli architetti delle nostre vite ad un livello molto più alto di quanto il nostro buon senso vorrebbe farci credere. Un esempio di questi esercizi è offerto dal cosiddetto "esercizio di karma minore," in cui immaginiamo energeticamente di aver apportato attraverso la nostra volontà qualcosa che possiamo effettivamente deplorare. Riferendosi ad esso Steiner indica: "Attraverso tali immagini mentali—che noi stessi abbiamo voluto gli eventi 'casuali' della nostra vita—suscitiamo, nella vita del sentimento, il ricordo delle nostre incarnazioni precedenti. In questo modo comprendiamo di essere radicati nel mondo spirituale; cominciamo a capire il nostro destino".¹⁶

Altri esercizi karmici che Steiner ha offerto sono concepiti per penetrare oltre il velo di apparenze che nasconde la realtà del karma alla nostra vista. Tutti implicano un'osservazione più profonda e completa del dato. Un esempio significativo è quello di ricordare un individuo significativo nella nostra vita con tale vividezza che, nei termini di Steiner, lo "dipingiamo spiritualmente". Ma lo stesso intento può essere praticato guardando "porzioni" della nostra vita in modo tale da considerarli come quelli di un'altra persona. Tutti gli esercizi messi insieme ci danno la capacità di perforare il velo che nasconde il karma dalla nostra esperienza quotidiana con nient'altro che pura osservazione. Per una revisione più completa di quelli che io chiamo gli "esercizi karmici" di Steiner, vedi *Aristotelians and Platonists: a Convergence of the Michaelic Streams in our Time*.¹⁷

"Vivere veramente" può essere espresso in una varietà di modi. Se siamo gli architetti della nostra vita, non possiamo più rimanere assorbiti dalle scosse di assestamento degli eventi. Quando i cosiddetti eventi negativi ci colpiscono, piuttosto che soffermarci sull'esterno—chi è in colpa, chi è da biasimare, come avrebbe potuto

¹⁶ Steiner, *Esoterismo Cristiano*, conferenza del 29 gennaio, 1912.

¹⁷ Una rassegna degli esercizi è disponibile in inglese a: <http://millenniumculmination.net/Steiners-Karma-Exercises.pdf>.

essere diverso—possiamo fare due passi apparentemente contraddittori in breve successione. Da un lato possiamo osservare come spettatori completi; dall'altro possiamo invertire la tendenza dello spettatore e diventare partecipanti. Come spettatori acquisiamo distanza sia da ciò che facciamo nel momento sia da ciò che accade che noi stessi. Come partecipanti ci sentiamo parte di tutto ciò che accade; non cerchiamo una comprensione esterna, che non coinvolga il sé, ma piuttosto quella che coinvolge quello che Steiner chiama il "secondo uomo in noi" che dirige gli eventi della nostra biografia. Così facendo diventiamo sempre più consapevoli di come il nostro essere karmico più profondo e le forze del destino si rivelano nello svolgersi delle nostre biografie; comprendiamo come noi stessi generiamo gli eventi.

Questa prospettiva osservatore/partecipante ci permette di non mettere il nostro ego al centro della nostra comprensione della vita, di non equiparare chi siamo con gli eventi esterni della nostra biografia: la nostra professione, famiglia, cultura, professione, razza e altre condizioni esterne. Cercheremo di cercare un significato al di là di questi nel senso del nostro compito di vita, che può svolgersi in una grande varietà di modi, di cui la professione e il posto nella vita sono due delle molte possibilità, ma solo una manifestazione esterna: lo strato esteriore di chi siamo veramente. Solo attraverso questa scelta deliberata possiamo capire che il nostro ego quotidiano vive nelle condizioni del tempo e dello spazio presenti, mentre il nostro sé superiore è l'espressione di qualcosa di più grande che si manifesta nelle nostre intenzioni prenatali e nella successione delle nostre varie incarnazioni oltre quella presente. Anche nel presente le nostre incarnazioni passate si riverberano nella nostra biografia, e possiamo iniziare ad acquisire un senso per il nostro essere più profondo. Steiner chiama questa "esperienza cosciente del destino" in contrasto con la "comprensione dello spirito", che vedremo sotto il titolo "pensare veramente".¹⁸

Vivere veramente significa saper camminare verso la piena espressione del nostro destino e del nostro potenziale per realizzarlo. Attraverso di essa non comprendiamo solo la natura dell'io; diventa un'esperienza vissuta. Si manifesta nel sostenere la verità del nostro essere interiore e il suo sforzo più profondo, malgrado quanto le circostanze esterne possano consentire o meno la sua espressione. Le biografie di grandi antroposofi e di altre individualità mostrano spesso come siano stati in grado di sviluppare nuove facoltà quando tutte le strade creative della vita sembravano giungere al termine; queste capacità possono allora brillare in una futura incarnazione. Quanto sopra è il caso di Kaspar Hauser, al quale l'umanità nel suo insieme è altamente indebitata nonostante la sua missione esteriore sia stata ostacolata da potenze avverse. Questo conferma che vivere veramente significa anche riconoscere i limiti karmici e gli ostacoli che non siamo in grado di affrontare pienamente nella vita presente; sapere come venire a patti con quelli in modo costruttivo.

Il vero vivere trova un'espressione diretta al futuro in un esercizio che Steiner ha dato per sviluppare l'ispirazione. Immaginando attivamente e immergendoci in uno

¹⁸ Rudolf Steiner, "Understanding of the Spirit and Conscious Experience of Destiny," Letter xvii to All Members, July 13, 1924.

scenario di un evento impegnativo nel nostro prossimo futuro, possiamo affrontare ciò che si sta formando nel nostro karma senza in seguito lasciare il posto a sentimenti ed emozioni che offuscherebbero la nostra capacità di agire liberamente. Sentimenti ed emozioni che oscurerebbero il libero dispiegarsi del nostro destino fanno spazio alla capacità di ricevere ispirazione dallo spirito e trovare nuovi modi per rispondere alle sfide dell'anima. In questo senso vivere veramente significa saper rispondere creativamente al momento, senza indebite influenze e oneri del passato; ascoltare interiormente ciò che il futuro vuole da noi per rimuovere gli ostacoli allo sviluppo del nostro karma.

Visione dello Spirito: Pensare veramente

Il "pensare veramente" si trova all'altra estremità del vivere veramente. Mentre ciò che si svolge nel tempo nella nostra biografia deve essere ricordato, ciò che è presente nello spazio è immediatamente presente ai nostri sensi. Può essere contemplato, piuttosto che ricordato.

Il vero pensiero può svolgersi in almeno due passaggi. In un primo passo ci porta a contemplare l'attività del nostro pensiero. Attraverso lo studio della Filosofia della Libertà (o Attività Spirituale) possiamo mettere in relazione la percezione col concetto come i due lati di un'esperienza unificata del mondo. Ciò che è separato in virtù della costituzione dell'essere umano moderno, è riunito attraverso lo sforzo cosciente. Pensando al nostro atto del pensare, rendiamo consapevole ciò che accade naturalmente e inconsciamente. Si passa dal pensiero associativo e passivo a un pensiero attivo che non solo separa—come nel nostro pensiero binario, applicato all'espressione quantitativa—ma unisce, come nell'espressione dell'elemento qualitativo.

Quando liberiamo il nostro pensiero dal suo sostegno nei sensi e dalla qualità riflessiva del cervello, andiamo oltre le immagini che possono essere attivate attraverso la memoria verso l'immaginazione senza sensi. Un preliminare esempio di questo si trova nella scienza fenomenologica di Goethe. Nella scienza odierna la pianta, ad esempio, viene studiata attraverso una descrizione delle sue caratteristiche esterne, attraverso analisi fisiche e chimiche dei suoi vari costituenti, ed in gran parte con l'aiuto di osservazioni indirette (microscopio, analisi chimiche, spettro-analisi, ecc.).

Ciò che uno studio Goetheano/fenomenologico nella direzione della scienza spirituale aggiunge alla scienza classica è la prospettiva delle qualità della pianta che può derivare solo dalla capacità di vedere il tutto nel suo svolgersi nel tempo. Polarità/fenomeni primari, come l'espansione (come nel polline) e la contrazione (come nel seme); orizzontale (come nella foglia o nel petalo) e verticale (come nel gambo o nell'ovario); o metamorfosi della forma della foglia (come nell'evoluzione della forma della foglia attorno al gambo, e dalla foglia al sepalo, allo stame e al carpello) può sorgere solo quando smettiamo di suddividere—come faremmo con l'aiuto di osservazioni assistite e indirette—e integriamo attivamente attraverso la nostra contemplazione e ricreazione interiore del tutto.

Tenendo davanti ai nostri occhi la totalità di ciò che si svolge nel tempo, lasciamo che i fenomeni parlino da soli. Progrediamo dai fenomeni secondari direttamente

accessibili ai sensi, ai fenomeni primari di polarità presenti immediatamente dietro le percezioni sensoriali, piuttosto che forzare un'interpretazione/teoria attraverso osservazioni indirette, correlazioni statistiche e altre speculazioni.

Una volta adottato l'approccio fenomenologico, possiamo ampliare la nostra prospettiva attraverso ciò che la scienza spirituale ci rivela della pianta. Gli esempi includono l'espressione di minerale, eterico e astrale nella pianta stessa, e la triplice pianta in relazione al triplice essere umano.

In primo luogo possiamo riconoscere nella pianta ciò che è più minerale e indifferenziato nella radice, ciò che è un'espressione più pura delle forze eteriche nel germoglio e nella foglia e un'espressione dell'astralità che scende sulla pianta nel colore e nella forma del fiore, del frutto e del seme. Ogni pianta offre una diversa espressione della relazione di questi tre elementi.

Possiamo anche guardare alla pianta come un essere umano capovolto. Ciò che è più minerale nell'essere umano è la testa; nella pianta, la radice. Le funzioni del cuore e del polmone nell'essere umano sono riprese nella foglia dove avvengono la respirazione e la fotosintesi; la funzione metabolica dell'essere umano è assunta da fiori e frutti che consumano sostanza prodotta da radice e foglia. Con questo in mente viene aperto un terreno completamente nuovo per la creazione di rimedi medicinali. I due esempi precedenti, ed altri, aprono un enorme campo di indagine scientifica sconosciuto alla scienza convenzionale.

Pensare veramente dovrebbe in definitiva renderci consapevoli che viviamo in un mondo pieno di significato. Se lo desideriamo, possiamo mettere in relazione il microcosmo dell'essere umano con il macrocosmo che ci circonda e vedere le interconnessioni tra i due. Veramente non ci sono limiti alla conoscenza per l'umanità nel suo insieme. Attraverso questo, la scienza acquisisce una dimensione religiosa/spirituale. L'essere umano recupera il suo posto nell'universo.

Consapevolezza dello spirito: sentire veramente

Nella consapevolezza dello spirito ci stiamo muovendo nello spazio del cuore e dei polmoni che portano all'esperienza e all'espressione di sentimenti purificati. Per quanto riguarda ciò che questi sentimenti purificati potrebbero essere e come ci conducono a Cristo, possiamo raccogliere intuizioni dal ciclo di conferenze Da Gesù a Cristo.

Steiner nomina Blaise Pascal e Vladimir Soloviev come rappresentanti di questo percorso: "Come i testimoni citati [Pascal e Soloviev], insieme a migliaia di altri esseri umani, possono testimoniare dalla propria esperienza, [questa modalità] porta al riconoscimento che la conoscenza di sé nel tempo post-cristiano è impossibile senza mettere Gesù Cristo al fianco dell'essere umano e senza aggiungere un corrispondente riconoscimento che l'anima può solo affermare se stessa se allo stesso tempo afferma Cristo Gesù" (corsivo dell'autore).¹⁹

¹⁹ Rudolf Steiner, Da Gesù a Cristo, conferenza dell' 8 di Ottobre, 1911.

Steiner ha collegato il percorso del sentimento alle condizioni che stanno emergendo nel presente. Tornando a Pascal e Soloviev, Steiner indica che questi "hanno dato eminente testimonianza del fatto che Cristo (che dal ventesimo secolo in poi sarà visto attraverso facoltà chiaroveggenti) può essere riconosciuto, sentito, sperimentato, attraverso sentimenti che non erano possibili nella stessa forma prima dell'evento del Golgota". I loro sono percorsi di "approfondimento interiore del cuore e dell'anima" in cui la "via deve iniziare nelle esperienze attraverso il sentimento".²⁰

Blaise Pascal postula nei suoi *Pensées* (Pensieri) che l'essere umano può sperimentare i sentimenti estremi di orgoglio e arroganza da un lato, sotto l'illusione di essere già un Dio, o di disperazione quando non può connettersi a nulla di una natura divina dentro o fuori di sé. La contentezza e la pace possono essere trovate solo nel punto di equilibrio nel riconoscere l'essere del Cristo e la sua azione sul Golgota.

L'approccio del mistico russo Soloviev è più complesso. Egli pone l'essere del Cristo tra le questioni dell'immortalità e della sapienza, con cui intende la perfezione morale, nessuna delle quali può essere trovata in natura. La scienza conferma che tutta la natura porta alla dissoluzione e alla morte. D'altra parte l'essere umano vuole continuare il lavoro della natura perché nel suo seno sente sia una chiamata all'immortalità che una chiamata alla perfezione umana. La seconda non può essere raggiunta senza la prima.

Trascendere la morte implica passare dal regno della natura a quello che Soloviev chiama il "regno della grazia". Cristo unisce i due regni in se stesso. Per colmare i due l'essere umano ha bisogno della fede, che Soloviev vede come una necessità e un dovere interiore, che possiamo adempiere solo nella libertà. Senza fede cadremmo nella disperazione. Possiamo superare i limiti posti dalla natura solo riconoscendo Cristo nella sua dimensione storica. L'anima può così sperimentare se stessa come un "io sono" attraverso Cristo.

Esercizio, Studio, Meditazione

Abbiamo finito di evidenziare tre attività archetipiche che corrispondono a vivere veramente, sentire veramente e pensare veramente, rispettivamente nell'esercizio, nella meditazione e nello studio. Come qualsiasi cosa di natura archetipica, quando veniamo dal generale al particolare, queste attività si completano e si combinano tra loro. Qui li esploreremo comunque separatamente ed evidenzieremo la loro unicità.

Vivere veramente—nell'attività degli arti—può essere coltivato attraverso esercizi. Le forze della nostra biografia possono essere individuate attraverso il ripetuto atto di raccoglimento. Il nostro karma vive inconsciamente nelle profondità dell'anima attraverso le nostre membra, che cercano attivamente la loro realizzazione nell'ambito dello spazio. Possiamo vivere in una maggiore consapevolezza del momento in una coscienza superiore e distaccata, ma è comunque dolo dopo il fatto che possiamo lasciare che le intuizioni si formino nell'anima. L'atto di

²⁰ Ibid.

rimembranza spirituale è quello di ricattare la vita dal flusso del tempo. Dobbiamo deliberatamente mantenere la nostra attenzione su qualcosa di passato per lasciare che ciò che rimarrebbe inconscio diventi cosciente. L'esercizio è puramente individuale; è diretto alla soggettività, contrariamente allo studio che si rivolge a ciò che è universale, come vedremo a breve.

Il movimento è completato nell'affrontare il futuro quando andiamo avanti verso l'aspetto attivo e rivolto al futuro di incontrare il nostro karma. Nell'esercizio ispirazione di cui sopra, ci mettiamo attivamente di fronte agli eventi futuri, come se fossero presenti di fronte a noi. Immaginiamo risposte e immaginiamo ciò che deve essere il più deliberatamente possibile. Ci prepariamo a rendere operativa la chiamata dal flusso del tempo futuro nella nostra vita.

Il vero pensiero—nella quiete del pensiero—si ottiene nello studio, quando comprendiamo questo come qualcosa al di là dell'attuale approccio scientifico. Nella prima fase lo studio unisce la capacità scientifico/analitica della scienza con la prospettiva sintetica/olistica dell'arte. Una comprensione rigorosa dei fenomeni secondari, molto in linea con ciò che fa una scienza deterministica, viene elevata un gradino più in alto attraverso la capacità artistica di cogliere ciò che unisce i fenomeni in gesti comuni. Dai fenomeni secondari possiamo elevarci alla comprensione dei fenomeni primari o ur-fenomeni che uniscono i fenomeni secondari nella loro molteplicità. In altre parole possiamo vedere i fenomeni secondari come l'espressione di quelli primari. In definitiva questo può portare alla possibilità di contemplare l'idea, di unificare ancora una volta ciò che è stato separato in percezione e concetto nella coscienza dello spettatore. Questo è ciò che Owen Barfield chiamava la "coscienza partecipativa moderna", ciò che Goethe definiva come la percezione dell'idea nella sua visione della pianta archetipica.

Il vero sentimento—nel ritmo del cuore e del polmone—è posto in relazione deliberata con l'essere del Cristo nel secondo pannello della Meditazione della Pietra di Fondazione. Se l'esercizio fisico è l'attività della rimembranza spirituale e lo studio di quello della visione dello spirito, che cosa troviamo nel sentiero della consapevolezza dello spirito? Offrirei, come altri, la meditazione e la preghiera, la prima colorata con l'elemento pensante. Due espressioni di quanto sopra sono da una parte il Calendario dell'Anima e dall'altra la preghiera del Padre Nostro.²¹

Nel Calendario dell'Anima il Cristo è presente dappertutto anche se mai menzionato, se non altro nella considerazione che il calendario inizia a Pasqua e segna i tempi della festa di San Giovanni e del Natale in relazione al Verbo cosmico.

Si potrebbe dire molto sul calendario. Basti indicare qui che il suo scopo è quello di mostrare come la vita dell'anima e sia dipendente, sia emancipata dalla vita del cosmo nel ciclo dell'anno. Il nostro rapporto con Cristo si muove tra necessità e libertà. Nel tempo tra Pasqua e la festa di San Michele l'anima si espande naturalmente verso la luce e il calore cosmici, ma si astiene dal perdersi in essi. Durante

²¹ Rudolf Steiner, "Uno studio esoterico del Padre Nostro," conferenza del 28 di gennaio, 1907. Per capire la relazione tra la meditazione della Pietra di Fondazione ed il Padre Nostro vedi Zeylmans van Emmichoven, *The Foundation Stone*, capitolo 7.

il periodo che va da San Michele a Pasqua l'anima si sente naturalmente attratta sia alla vita interiore che a rimuginare, ma contrasta la tendenza ad essere addormentata dallo spirito cosciente che si sforza e forgia il senso di sé.

Questo pensiero può essere continuato nel modo illustrato da Karl König nel suo contrasto tra "intuizione" (intesa nel senso corrente, non Intuizione come forma di conoscenza superiore) e pensiero.²² L'essere umano pensante trova il suo orientamento intorno al tempo di San Michele e per tutta la stagione autunno-inverno. Nel momento in cui la stimolazione esterna si affievolisce, l'essere umano deve sviluppare un senso di sé e un radicamento nella sua capacità di pensiero. Al contrario, le prime settimane dopo Pasqua annunciano che "il potere del pensare perde i confini di sé" (versetto 2). Un'altra forza prende il via nel momento in cui l'essere umano si immerge nella luce e nel calore, una forza che gli permette di non perdersi esteriormente, quando il pensiero si affievolisce. Questa è la forza che dirige l'essere umano nel suo mondo interiore, proprio come il pensiero l'ha orientato nel mondo esterno nel periodo più freddo dell'anno. L'intuizione è stato variamente tradotta come presentimento, sentimento percettivo, intimazione, divinazione, divinazione del cuore, aspettativa, voce interiore, consapevolezza che si agita nel cuore, suggerimento interiore, ecc.²³ Si può dire che sia un "sentire del cuore".

Il Calendario dell'Anima mostra nel corso dell'anno l'alternanza di quelle forze che appaiono nel ritmo domenicale della Meditazione della Pietra di Fondazione come cuore e testa. E sebbene il Calendario dell'Anima indichi l'interazione tra la visione dello spirito, enfatizzata in inverno, e la rimembranza dello spirito in estate, non si identifica con nessuno dei due ed è più della somma di ciascuno.

Quando chiudiamo gli occhi nella meditazione e nella preghiera, sperimentiamo un respiro naturale tra il terreno e il divino, tra il microcosmo dell'anima e il macrocosmo divino. In questa attività sentiamo naturalmente una benedizione. La meditazione e la preghiera si frappongono tra l'esercizio e lo studio. Attraverso la consapevolezza dello spirito non ci sentiamo più soli e alla deriva nell'universo; attraverso i ritmi del cuore e dei polmoni ci sentiamo connessi al polso dell'universo. Il sentimento umano diventa sentimento universale.

Nella Meditazione della Pietra di Fondazione ci viene detto che le tre pratiche affrontano rispettivamente i regni dello spazio (rimembranza dello spirito), del tempo (consapevolezza dello spirito) e dell'eternità (visione dello spirito). Nella volontà e negli arti, il corpo umano è legato al movimento e allo spazio. Nel sentire l'essere umano è legato alle maree ritmiche del tempo; così è legato ad esso nella respirazione e nel battito cardiaco. Il tempo è qui inteso nella sua qualità eterica, quella che si esprime in cicli. Nel pensiero trasformato l'essere umano può comprendere ciò che è al di là dello spazio e del tempo, può entrare nel regno dell'eternità.

²² Vedi Karl König, *Rudolf Steiner's Calendar of the Soul: A Commentary*.

²³ Vedi *The Calendar of the Soul by Rudolf Steiner with Translations by Daisy Aldan, John F. Gardner, Isabel Grieve, Brigitte Knaack, Ernst Lehrs and Ruth and Hans Pusch, and a Paraphrase by Owen Barfield*.

Quando torniamo a questi aspetti dalla prospettiva del ritmo domenicale, qualcos'altro diventa evidente: il movimento dal passato al futuro. Nella rimembranza dello spirito guardiamo al passato; ci riconnettiamo nel nostro cammino attraverso il tempo fino al punto in cui siamo discesi dall'ambito della divinità. Nella consapevolezza dello spirito ci riconnettiamo al Cristo, al punto di svolta del tempo e al Cristo in noi nel momento omni-presente. Nella visione dello spirito ci connettiamo all'opera dello Spirito Santo e al futuro. Il movimento enfatizzato nel ritmo domenicale è ancora una volta visibile qui. Affinché "il bene metta radici", dobbiamo creare il radicamento nel passato e nel presente offerto dalle pratiche della rimembranza spirituale e della consapevolezza spirituale, per dirigerlo verso il futuro della visione spirituale.

Le pratiche della Meditazione della Pietra di Fondazione si rivolgono a tutto l'essere umano, come indicato dal loro rapporto con il corpo. Gli arti in movimento sono quelli che ci portano da qui a là; riguardano il nostro movimento in avanti. La pratica della rimembranza spirituale unisce passato e futuro, come abbiamo evidenziato con le qualità dell'esercizio del Karma Minore (passato) e dell'esercizio di Ispirazione (futuro). Questi confermano che ci stiamo rivolgendo al piano fronte-indietro dell'essere umano.

Il cuore e il polmone vivono nello spazio tra interno ed esterno. La pratica dovrebbe essere portata in equilibrio dell'anima; e quell'equilibrio è offerto dall'essere del Cristo, che si frappone tra Lucifero e Ahriman e li tiene a bada. L'equilibrio è ciò che ci aiuta a rimanere nel nostro centro e ci impedisce di cadere a destra o a sinistra. La consapevolezza spirituale si rivolge al piano di simmetria sagittale.

Infine, la testa ci collega nella quiete del pensiero alla luce del mondo. Crea una relazione tra noi e il macrocosmo, tra l'essere umano e ciò che è sotto o sopra; forma una relazione con il piano verticale dell'esistenza.

In conclusione possiamo riassumere:

Pratica la rimembranza spirituale e vivrai veramente negli arti in movimento, nel ricordo delle tue azioni o in previsione di azioni future.

- ESERCIZI che portano alla percezione delle forze del karma, forze che ci portano ad incarnarci più pienamente nella nostra biografia (microcosmo).

Pratica la consapevolezza dello spirito e ti sentirai veramente nel battito del cuore e dei polmoni; il ritmo si frappone tra movimento e riposo.

- MEDITAZIONE/PREGHIERA che porta alla connessione vivente con l'impulso di Cristo. Esempi: Meditazione: Calendario dell'Anima che unisce il ciclo dell'anno/natura con la vita dell'anima; Preghiera: Padre Nostro che unisce macrocosmo e microcosmo dell'anima attraverso Cristo

Pratica la visione dello spirito nella testa che riposa, e penserai veramente nel silenzio di pensiero.

- STUDIO che porta al pensiero spiritualizzato e alla percezione più completa del macrocosmo e delle forze in esso operanti

**Riconosci le polarità ma evita la polarizzazione:
Anime giovani ed anime vecchie
(Aristotelici e Platonici)**
Albrecht Hemming

Originale a <http://millenniumculmination.net/old-and-young-souls.pdf>
Hemming, Albrecht, *Acknowledge Polarities but Avoid Polarisation: Young and Old Souls*

NOTA: una delle richieste di Steiner a riguardo del nostro destino personale è di cercare di riconoscere a quale delle due correnti apparteniamo.

Al giorno d'oggi non è facile mantenere relazioni in qualsiasi tipo di comunità. Le forze di scissione sono fondamentali nel nostro tempo in cui le persone diventano più e più autocoscienti e molto spesso meno consapevoli dei bisogni altrui. È ovvio che ognuno di noi è diverso a causa della costituzione corporea, del genere, temperamenti, atteggiamenti, visioni del mondo, e biografia. C'è anche un fattore molto più nascosto che emerge attraverso i nostri istinti karmici di cui noi siamo per lo più inconsapevoli.

Ognuno di noi ha vissuto un certo numero di incarnazioni passate. Fa una grande differenza se ne avevamo molte prima del tempo di Cristo o solo poche. Coloro che discesero presto e spesso si potrebbero chiamare "anime vecchie" e le altre "anime giovani" nella terminologia usata da R. Steiner, che equipara le vecchie anime a Platone, uno dei loro principali rappresentanti, e le giovani anime ad Aristotele. Platone era ancora in grado di sperimentare il mondo spirituale; Aristotele si collegò ad esso attraverso il pensiero e gettò le basi per le scienze naturali.

Quando dico che Platone era ancora in grado di sperimentare il mondo spirituale, mi riferisco ad una susseguente perdita, la perdita di una connessione diretta con esso. Nella prima umanità gli dei come Demeter, Wodan o Rangi [Nuova Zelanda] si muovevano tra la gente, in seguito si mostrarono attraverso le loro manifestazioni, ed infine attraverso il loro operare, e ora solo nel loro lavoro nel mondo dei sensi esterni. (1) Questa è una vista complessiva dall'esterno.

Da incarnazione a incarnazione per le anime anziane quel senso di perdita era vissuto come una sofferenza, il dolore di essere lasciati soli e non essere più in contatto con le fonti della vita. Questo era il destino delle vecchie anime in relazione al mondo spirituale. In loro ha creato un profondo desiderio di riconnettersi, di comunicare, o meglio ancora essere di nuovo in comunione con esso. Su questa base esse hanno sviluppato un profondo senso per la religione e una comprensione interiore per gli altri esseri umani nella loro vita di sentimento.

La situazione per le anime giovani era diversa. Venivano da colonie cosmiche e si tuffarono verso terra per impossessarsene – così come fece Aristotele. Erano ancora piene di ricordi del cosmo e quindi lontano dal desiderarlo. Esse erano desiderose di connettersi con il mondo dei sensi e agire in esso. Scienza e tecnologia erano vicine al loro cuore e quindi al loro pensiero e alla loro volontà.

Quando mi guardo intorno, le anime giovani vedono che le anime vecchie sono molto più sensibili rispetto alle esperienze interiori dell'anima di quanto non siano loro stesse – se le giudicano positivamente; altrimenti le giudicano sentimentali o poco realistiche. Per le vecchie anime quelle giovani sono – se viste positivamente – decise e schiette. Molto spesso le anime giovani appaiono loro brutali e senza alcuna comprensione degli altri.

Presenta un vero sforzo per ciascuno di questi raggruppamenti trovare i lati positivi dell'altro; altrimenti entrano in uno stato di ostilità. Parlando delle lotte in una

comunità, R. Steiner ammonì i membri della Società Antroposofica a riconoscere da quale filone ciascuno proviene ed a lavorare insieme su tale base. In sostanza, riconoscere le polarità ma evitare la polarizzazione. (2)

Quando ho menzionato il nostro rapporto personale col mondo spirituale, devo dire che questo è un termine astratto, anche se può portare alle realtà di esseri che dimorano e agiscono in essa, come le gerarchie angeliche e la santa Trinità. Quest'ultima è rappresentata sulla terra da Cristo che si è unito con Gesù. Cristo è di origine cosmica, Gesù di origine umana.

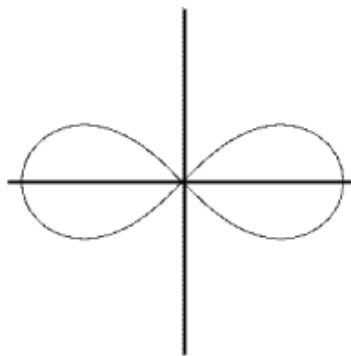
Le anime giovani erano molto più capaci di entrare in relazione con il Cristo cosmico che non le vecchie anime a causa della loro permanenza più lunga nel mondo spirituale (3). Per le vecchie anime sulla terra fu una redenzione quando Egli apparve in Gesù come Cristo Gesù, in modo che potessero così riconnettersi. La relazione interiore con questo essere è la maggiore differenza tra quelli di noi che sono anime giovani o anime vecchie.

Sullo sfondo di quanto già detto, possiamo capire la comunione sincera con questo essere al tempo del cristianesimo primitivo che continuò ancora nelle incarnazioni successive. Le giovani anime erano, e il più delle volte lo sono ancora, penetrate con la Sua volontà cosmica che dà loro l'aspetto di ingegneri spirituali con la parvenza di obiettività. Quando inserisco quanto detto sopra in uno schema, ottengo:



Il grafico enfatizza l'aspetto orizzontale a destra, quello verticale a sinistra

Oggigiorno siamo in un momento in cui entrambi le correnti debbono imparare a cooperare e ad acquisire alcune delle qualità dell'altro. Le giovani anime hanno bisogno di sviluppare la loro vita interiore per essere in grado di relazionarsi veramente con gli altri (dimensione orizzontale) e le anime vecchie hanno bisogno di ottenere l'accesso alla luce cosmica (dimensione verticale) che potrebbero sperimentare all'inizio come fredda. In fin dei conti non ci sarà calore senza luce e non ci sarà luce senza calore. Ciò può apparire nel grafico seguente dove entrambi questi due aspetti sono interconnessi:



Organizzazioni senza scopo di lucro (un altro termine sarebbe organizzazioni culturali) che hanno un compito educativo, scientifico, artistico, religioso, di guarigione o di cura hanno bisogno di soldi come regalo gratuito. Le persone che ci lavorano devono essere consapevoli che fluiranno solo se il calore e la luce raggiungono a coloro che sono preparati a contribuire. Vedo situazioni in cui i rappresentanti delle anime vecchie percepiscono quelle giovani come "carri armati" e le giovani anime descrivono i vecchi come fiori "ipersensibili". Quando questo è il caso, nessuno dovrebbe essere sbalordito dal fatto che questo tipo di "comunità" non riceve né rispetto né denaro.

Il compito fondamentale per le anime giovani e vecchie si trova attualmente ad un punto di svolta (4).

La scienza naturale deve essere completata dalla scienza spirituale. Questo è ciò che le anime giovani con il loro atteggiamento scientifico devono fare in modo che siano in grado di dare orientamento ad altri dentro di un contesto più ampio. Questo contesto fa solo senso se è collegato alle realtà umane – nel qui e ora. Le realtà umane sono l'area da cui provengono le anime antiche. Le giovani anime hanno bisogno di ascoltarle.

La ricchezza delle esperienze umane e sociali delle vecchie anime dovrebbe essere tradotta in iniziative sociali. Vedo che in parte ciò sta succedendo, ma c'è ancora una sfida. Negli istinti delle persone con anime vecchie vi è (inconsiamente) il ricordo di sofferenze, come ad esempio l'essere stati bruciati sul rogo in passato dai rappresentanti di anime giovani. L'istinto di proteggere le loro "preziose" iniziative crea una pelle spessa intorno a loro con la tendenza ad allontanarli dal mondo. È proprio qui che avrebbero bisogno delle anime giovani come guide.

Esistono buone possibilità per opporsi alle forze di scissione in modo che questi due raggruppamenti siano in grado di lavorare insieme – sulla base dello sforzo individuale e capacità di condividere esperienze l'uno con l'altro.

Bibliografia

- 1) R. Steiner, Lettere ai membri
- 2) R. Steiner, conferenze 6/7/1924 e 8/7/1924 in *Nessi Karmici*
- 3) Ibid.
- 4) Manfred Schmidt-Brabant in una conferenza tenuta a Dornach il 9/11/1979 (non pubblicata).