

**Pietro Archiati**

# **La lotta per la propria anima**

**Sulla via dell'evoluzione interiore  
Il regalo «ideale» per le persone di cuore**

Da una conferenza pubblica tenuta ad Asperg  
presso Stoccarda il 7 gennaio 2004

© *Archiati Verlag* e.K., Monaco di Baviera  
Traduzione dal tedesco: Silvia Nerini  
in collaborazione con l'autore  
Stampa: Memminger MedienCentrum, Memmingen (Germania)

ISBN 3-937078-31-2

Archiati Verlag e. K.  
Sonntaustraße 6a · 80995 München · Germania  
info@archiati.com · www.archiati.com

Gentili ascoltatori, mi fa piacere che il nostro argomento di oggi — *La lotta per la propria anima negli ingranaggi della quotidianità* — abbia incontrato così tanto favore. Tutti noi ci troviamo negli ingranaggi della quotidianità e sono sempre più numerose le persone che se ne sentono stritolate. A me sembra, però, che questa sensazione di terribile logoramento derivi soprattutto dal fatto che al giorno d'oggi si fa tutto per la cura del corpo e quasi nulla per la salute della propria anima.

Chiediamoci quante delle ventiquattrore quotidiane a nostra disposizione vengono dedicate al benessere del corpo. Tutte e ventiquattro! Tanto per cominciare, in media si dormono otto ore. A chi serve il sonno? Al corpo, serve appunto a ricostituirne le forze. Nelle altre ore si lavora, si accudiscono i figli, si fa jogging, si sistema la casa, si fa la spesa, si cucina, si mangia, si va in vacanza, ecc.: tutto è volto all'esterno. Quanto tempo dedichiamo alla nostra anima nel corso della giornata? Se siamo onesti risponderemo: quasi niente, o niente del tutto. È proprio così.

L'attenzione rivolta a ciò che è materiale è pienamente giustificata, in particolare quella al proprio corpo che va mantenuto in salute il più possibile. Ma se l'esteriorità ci assorbe tutta la giornata e le energie, allora per l'anima, per lo spirito, per tutto ciò che vive nel nostro intimo non rimane più tempo né forza. Il mondo dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, la qualità dei nostri rapporti, il calore di un'amicizia, l'anelito alla conoscenza o all'arte... tutto ciò ha ben poco a che vedere con la materia. Il nostro atteggiamento interiore nei confronti della vita, l'impegno per conoscere sempre meglio una persona, la capacità di dedicare del tempo al prossimo: tutto ciò ha invece molto a che fare

con la nostra anima, e il corpo in queste situazioni ha il ruolo di strumento.

Sono convinto che ai nostri giorni le depressioni e l'aggressività siano in aumento proprio per il fatto che troppe persone trascurano completamente la loro anima. Tutti ci lamentiamo della crescente indifferenza sociale, della vita che è sempre più disumana, e intanto si continuano a sfornare proposte su cosa andrebbe cambiato nelle istituzioni sociali — fuori nel mondo, insomma — per migliorare la situazione. Ma a che serve tutto questo se l'uomo continua a non fare almeno un po' d'ordine nella sua interiorità, nella sua anima? Il lavoro sulla propria anima è l'unica via per rendere più umano anche l'esterno, visto che l'inverso non funziona mai: fuori, nel cosiddetto sociale, le cose non possono mai essere migliori di quel che sono dentro l'uomo.

Se fossimo fatti esclusivamente di corpo, dovremmo poter vivere felici dedicandoci solo alla cura di esso: in questo caso l'unico stile di vita sensato sarebbe proprio quello materialistico. Non ci si dovrebbe occupare più di niente, la dedizione al corpo dovrebbe bastare a dar senso alla vita. Supponiamo ora che l'uomo non abbia solo un corpo, ma sia fatto anche d'anima — e so bene che oggi sono in molti a provar disagio quando sentono parlare di anima. E nemmeno son pochi quelli che chiedono: l'anima? Che cos'è? Non si mangia, non si beve, non è nemmeno un indumento... ma si può sapere che cos'è di preciso quest'anima?

Per molti una qualunque realtà non materiale e non visibile non è altro che aria fritta. Ed è proprio in questo che consiste il cosiddetto materialismo: nel dare rilievo solo a

ciò che si vede e si tocca. Eppure, se una persona è infelice, se si sente aggressiva o depressa, la causa va ricercata nel fatto che forse ignora o trascura qualcosa che riveste un ruolo importante nella sua vita. La felicità di un essere umano dipende molto di più dai pensieri e dai sentimenti che dal benessere fisico. In fin dei conti il corpo, per quanto prezioso e indispensabile, è solo uno strumento. Un uomo può ottenere la vera felicità solo grazie a ciò che vive nella sua anima, che è l'eco interiore di tutto il suo vissuto.

Non serve quindi a molto dire alla gente: dovete fare questo o quello. Sono già più di duemila anni che il «tu devi» viene largamente predicato nei paesi cristiani. E con che risultati? Scarsi, molto scarsi! Il motivo è che nessun individuo ragionevole è disposto ad accettare un imperativo dai suoi simili. Mi sento disposto a fare una cosa solo se mi rendo conto che mi fa bene. Se prendendo a cuore la mia interiorità, la mia anima, ne ricavo qualcosa di buono, continuerò a farlo spontaneamente, non avrò bisogno di un'autorità che me lo imponga. Se un'azione mi rende felice, la faccio di mia spontanea volontà, non perché devo. Si può predicare il «tu devi» rispetto a qualcosa solo se si parte dal presupposto dogmatico che gli uomini non la vogliono fare.

Visto che è inutile dettar leggi morali, sarà molto meglio dire: se ritieni di poter essere felice occupandoti esclusivamente del tuo corpo e dei suoi annessi — la casa, il mutuo della casa, l'automobile, lo shopping, i pranzi della domenica, le cene del sabato... — provaci, sii coerente fino in fondo. Ma se poi giungi al risultato di non essere felice con una vita che mette il corpo in primo piano e dimentica l'anima, allora puoi anche cambiare idea e provare

qualcosa di diverso. E comunque l'uno o l'altro comportamento avranno valore solo se agirai di tua iniziativa.

In fin dei conti la felicità può essere solo un'offerta, non può mai essere trasformata in un precetto. Una legge può solo imporci una lista di divieti, di cose che non possiamo fare impunemente, ma non è in grado di stabilire delle norme positive, che ci dicano che cosa «dovremmo» fare per vivere felici. La felicità rimane una questione individuale per ciascuno di noi. Quando mi accorgo di essere infelice spetta a me modificare la mia vita. E a questo proposito si è sempre detto che se uno dedica abbastanza tempo ed energia alla propria anima, al proprio mondo interiore, proverà gioia e pienezza. Tutti quelli che l'hanno fatto sono d'accordo con questa affermazione.

Qualcuno potrebbe obiettare: «Per carità! Con tutto quello che ho già da fare non mi si venga a dire che devo pure occuparmi dell'anima, e magari meditare!». E avrebbe ragione a brontolare, perché quella che viene chiamata meditazione ha senso solo se viene compiuta volontariamente. Si può cominciare in maniera tranquilla: tre, quattro, cinque minuti di raccoglimento al giorno. Il se e il come farlo dipendono dal singolo individuo. Chiunque può introdurre qualche minuto di riflessione nella sua giornata: se poi si accorge che la cosa gli fa bene, non vorrà più stare anche un solo giorno senza fare un po' di meditazione. Non ne potrà più fare a meno, perché sentirà la mancanza di qualcosa di bello e benefico. Ma sottolineo ancora una volta che non avrebbe senso meditare solo per dovere: se lo si decide liberamente, prima o poi arriverà davvero il giorno in cui stare senza meditazione equivarrà al forte dispiacere di non mangiare per due o tre giorni.

Si è mai visto qualcuno che mangi solo perché lo deve fare, soltanto perché, per esempio, Immanuel Kant ha promulgato l'imperativo categorico: devi mangiare ogni giorno? Sarebbe una vera follia. Ognuno di noi mangia perché gli va e gli fa bene, perché non può vivere senza cibo. La meditazione, i momenti di riflessione, sono un nutrimento per l'anima, proprio come gli alimenti lo sono per il corpo. Se non viene nutrita ogni giorno, l'anima si comporta come il corpo a cui non venga dato da mangiare: deperisce, muore a poco a poco. E oggi infatti sembra che l'anima di molti esseri umani si sia quasi spenta. Ci sono persone che non hanno il minimo collegamento con le loro sensazioni, con tutti gli echi e i colori del vissuto, e quando sono costrette a confrontarsi coi loro sentimenti, con la forza delle loro emozioni, si spaventano, perché hanno completamente disimparato a rapportarsi con esse.

Capita che un membro del consiglio direttivo di un'azienda viva per anni sotto una pressione enorme solo perché il volume d'affari e il profitto dell'impresa devono continuare a crescere. Ogni anno tutto deve aumentare, velocizzarsi, migliorare. Anche per le nazioni si sente di continuo parlare di «sano aumento del prodotto lordo»: guai se non si produce una crescita almeno del due o tre percento! Si grida subito alla catastrofe. Ma è stupido come affermare che un corpo è sano solo se aumenta ogni anno di almeno cinque chili: un cinquantenne non soffocherebbe forse nel suo «sano aumento del prodotto di lardo», se ogni anno dovesse garantire una crescita di cinque chili? Ugualmente, un manager costretto ad una «crescita» all'infinito (e non si tratta purtroppo di casi isolati, ma vale quasi per ogni tipo di amministrazione) non ha tempo di occuparsi delle

sue ansie e delle sue paure, che a loro volta non possono che «crescere», fino a soffocarlo, fino a farlo crollare.

Arriva allora lo psicologo — che dovrebbe essere l'esperto dell'anima, visto che in greco «psiche» vuol dire anima — e cerca di aiutarlo a guardare un po' nel suo intimo, cosa che finora non ha mai fatto. L'interessato si rende conto che non si tratta di un'attività che si può improvvisare da un momento all'altro; non la si può nemmeno svolgere sporadicamente — una volta all'anno durante le ferie, per esempio: adesso ho un po' di tempo e do un'occhiata all'anima... È un esercizio che va praticato ogni giorno, come ogni giorno si dà da mangiare al corpo.

Vorrei perciò attirare la vostra attenzione su due possibilità di nutrire bene l'anima, di produrre un'armonia interiore: una è la lettura di libri, l'altra è la meditazione.

Non è certo una grande scoperta che una buona lettura sia un nutrimento molto giovevole per l'anima. Bisognerebbe sempre ritagliarsi uno spazio di tempo, possibilmente quotidiano, in cui, dopo aver spento la radio e il televisore, ci si possa dedicare indisturbati ad una lettura ricca di significato. Non mi sto riferendo ad una lettura d'intrattenimento, quale potrebbe essere un romanzo di quelli che si leggono d'un fiato (che non voglio certo criticare, ma che in questo contesto non c'entrano). Sto parlando di un vero e proprio genere di lettura che affronti i grandi enigmi della vita e aiuti l'uomo moderno a progredire interiormente, a penetrare il senso dell'esistenza.. Molti immaginano che sia possibile avere una mente fertile e un cuore felice senza bisogno d'imparare niente dalla saggezza e dall'esperienza degli altri.

Sto pensando per esempio agli scritti del Dalai Lama. I suoi libri sembrano molto in voga, due sono stati per mesi in cima alle classifiche di vendita. Uno s'intitola *L'arte della felicità*, e non è un libro leggero — mi sono chiesto se la gente lo legge davvero oppure se lo tiene solo sullo scaffale. Con questo libro viene data all'uomo una bella lavata di capo. Il tenore è più o meno questo: caro amico, o ti dai una mossa, o lavori su te stesso quotidianamente, o da te non verrà mai fuori niente di buono e non avrai il diritto di lamentarti della tua infelicità. Anche l'altro libro intitolato *I consigli del cuore* contiene una grande saggezza. Al centro di tutte le sue considerazioni c'è la necessità di dedicare ogni giorno un po' di tempo alla propria anima, per esempio con una lettura sostanziosa. Un libretto come *I consigli del cuore* è indicato per trascorrere un'oretta con se stessi.

Ho scelto appositamente due esempi accessibili a tutti i lettori, altrimenti ci si potrebbe rivolgere a un autore un po' meno popolare, per esempio — udite, udite! — Goethe, che per me è uno degli uomini più profondi mai esistiti. Ogni suo testo mi sembra estremamente edificante, non solo dal punto di vista artistico, ma anche e soprattutto da quello morale e religioso. Direte che è questione di gusti (e per questo sono partito prima col Dalai Lama), e non so che cosa penserete se vi dico che da quasi trent'anni le opere di Rudolf Steiner sono la mia lettura preferita! Ma in fin dei conti quel che voglio dire è che l'importante per ognuno è leggere ciò che fa per lui, quel che lo aiuta a progredire interiormente e lo incoraggia ad evolversi.

Per mezzo della lettura entro in contatto con i pensieri di un altro uomo, invece la meditazione fa sì che i pensieri

abbiano origine da me stesso. La meditazione non è affatto difficile: basta praticarla, e con l'esercizio si diventa sempre più bravi. Si prende un testo molto breve, in cui sia contenuta una grande saggezza: si tratta di un «mantra», di una frase da meditazione. Abbiamo di fronte solo qualche riga e tutto il lavoro dipende da noi. Una meditazione sarà tanto più proficua quanto più sovente si mediterà sulla stessa frase. Che noia, obietterà qualcuno. Eppure non è affatto noioso se ogni volta si riesce a pensare qualcosa di nuovo, a provare qualcosa di nuovo. E quando davvero arriva la noia, quando non ci viene in mente più nulla di nuovo, possiamo passare a un altro testo: c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Prendiamo ad esempio una persona cresciuta nella fede cristiana che soffre vedendo lo spirito del cristianesimo rischiare di andar perduto a causa di questo folle materialismo. Cosa può fare questa persona? Può dirsi: si è sempre sostenuto che il prologo del Vangelo di Giovanni produca miracoli, quindi ci provo. Si tratta di un vero e proprio mantra, una delle più grandi frasi da meditazione. Dice:

In principio era il Verbo,  
e il Verbo era presso Dio,  
e il Verbo era un Dio.

Egli era nel principio presso Dio.

Moltissime cose sono racchiuse in queste parole, ma ha senso meditarci sopra solo per chi sente di potervi accedere interiormente. Ci sono persone che non hanno nessun rapporto coi Vangeli, quindi con loro non funzionerà, prenderanno qualcos'altro... per esempio la formula più nota

del ventesimo secolo, la formula di Einstein, che si addice non meno alla meditazione:

$$E = mc^2$$

*E* sta per energia, *m* per massa — per la materia, quindi per il peso — e *c* è la velocità della luce, nientemeno 300.000 km al secondo!

Si può usare questa formula come tema di meditazione, è possibile. La formula può aiutare a immergersi nei misteri dell'interazione fra energia e materia, nei mille modi in cui l'una si trasforma nell'altra. Il mondo in cui viviamo ci offre due tipi di esperienza: talvolta sperimentiamo la realtà come «materia», come massa ponderabile, talaltra come «energia» (vitale o psichica) che non ha niente a che fare con la gravità. Eppure questi due mondi si corrispondono, si compenetrano in mille modi! Questo solo per dirvi che non è detto che l'inizio del Vangelo di Giovanni debba per forza andar meglio di una formula fisica quando si tratta di fare meditazione. Tutto dipende dal lavoro di pensiero svolto da chi medita. Che cosa accade in effetti durante la meditazione? Il fattore decisivo è costituito dalla calma e dalla tranquillità interiori, dall'esperienza della felicità. Con la pratica ognuno scoprirà qual è per lui il modo migliore di progredire, come dovrà organizzare di volta in volta la sua meditazione.

Sono in molti a non provare quasi mai la felicità, perché si sentono sfiancati dallo stress e dall'obbligo di rendimento — questi due furfanti che ti rubano per di più il tempo che spetta all'anima. Allora bisogna avere il coraggio di dire: per un'ora smetto di esistere per il mondo, voglio leggermi qualcosa di bello. ...Sì, d'accordo, ma...

i bambini? E qui occorre rispondere: no, durante quest'ora non sono reperibile neanche per i bambini.”

È vero che c'è sempre qualche faccenda da sbrigare: finché si è in vita c'è sempre da fare. E in aggiunta ognuno può sentirsi indispensabile, sotto diversi punti di vista. Ma quando il buon Dio spedisce qualcuno all'altro mondo, questo mondo qui se la cava benissimo anche senza di lui, non smette certo di girare in sua assenza. Se il mondo può fare a meno di me per omnia saecula saeculorum dopo la mia morte, è evidente che può farlo anche adesso per mezz'ora. Eppure ci sono persone convinte che il mondo non possa andare avanti senza di loro neanche per un'ora. Il fatto è che il mondo può servirsi di ogni uomo, ma può cavarsela altrettanto bene senza di lui, dato che prima o poi tutti devono uscire di scena. Innumerevoli esseri umani sono vissuti prima di noi, oggi non ci sono più e noi andiamo avanti lo stesso.

Forse è il materialismo che ha portato con sé questo tipo di mentalità: oppresso anche dall'ansia di sentirsi indispensabile in molte situazioni, l'uomo trascura la cosa più importante, e cioè la sua interiorità, l'unica realtà che continua a vivere dopo la sua morte. Peccato, perché così deve rinunciare proprio alla felicità.

Vorrei allora proporvi sei esercizi che svolgono un ruolo fondamentale sulla via verso la felicità. Sono chiamati «esercizi complementari» — cioè esercizi da fare in aggiunta alla meditazione e alla lettura (ovviamente chi non ama la parola «esercizio» può sceglierne un'altra). In pratica si tratta di esperienze di pace ed equilibrio interiori. Sono sei possibili attività interiori che servono a rendere l'anima sempre più bella e gioiosa, a fare ordine in se stes-

si e anche a rendersi più graditi al mondo intero. Se infatti per un po' di tempo lasciamo perdere il mondo per fare ordine dentro di noi, chi ne ricaverà vantaggio? Ma di certo anche il mondo, non solo noi! Chi non si occupa mai di far pulizia nell'anima diventa sempre più insopportabile per i suoi simili. Un individuo privo di armonia interiore crea al mondo più problemi di quanti ne risolve.

Il tempo che dedico alla mia anima, al mondo dei miei pensieri e dei miei sentimenti, è allora un tempo che devo in egual misura a me stesso e agli altri, i quali hanno tutto il diritto di non volersi sempre confrontare con le difficoltà che io porto all'esterno, perché ciò rende infelici anche loro. Per amore di me stesso e degli altri mi prenderò allora dei periodi di raccoglimento.

Da questo punto di vista il rapporto con la propria anima presenta due aspetti contemporaneamente: è sia amore per sé che amore per il prossimo. Un uomo che diventa migliore renderà migliore anche il mondo, farà un po' più felice il mondo intero. Ma chi non trova il proprio equilibrio interiore non fa altro che rendere la vita difficile a chi gli sta vicino, semina solo infelicità intorno a sé — e questo non va bene. La regola della lotta per la propria anima è che ognuno tenda verso l'armonia. Ogni uomo ha la possibilità di trovare un momento di riflessione nella sua quotidianità. Chiunque lo può fare — e oggi, non domani. Sappiamo tutti che «domani» è quel giorno che non verrà mai: quando arriva è già diventato un «oggi», e per questo molte persone lo aspettano in eterno. La cosa consolante è proprio che ciascuno può cominciare subito a lavorare su di sé: basta non aspettarsi di diventare un Dalai Lama dalla sera alla mattina.

La prima delle sei occupazioni sulla via verso la felicità dice: stai attento ai tuoi pensieri, osserva un po' più da vicino il mondo del tuo pensare, dedicagli una maggiore attenzione. C'è da stupirsi a vedere cosa accade in un solo giorno nella testa di un essere umano. Anticamente questo primo esercizio veniva chiamato «controllo dei pensieri»; la parola «controllo» non mi sembra molto bella: si può anche dire «dominio», sovranità sui pensieri.

Si tratta in pratica dell'arte di avere in pugno sempre meglio i propri pensieri. Perché? Mettiamoci la mano sul cuore (in questo caso meglio sarebbe sulla testa): quali sono le condizioni generali del mondo dei nostri pensieri? Perlopiù regna una grande confusione, i pensieri svolazzano in ogni direzione come lucciole e farfalle. Il dominio sui pensieri, detto anche «concentrazione», significa che la cosa decisiva per la gioia di vivere, per riempire di significato la vita, è saper guidare sempre meglio la propria mente, i propri pensieri. Questo nel nostro pazzo mondo è tutt'altro che facile, ma il più delle volte il difficile è meglio del facile. Se è difficile raggiungere qualcosa di buono, se si fa più fatica, allora si hanno più cose buone da fare e si può anche provare una gioia più grande.

Un esercizio per la concentrazione nei pensieri consiste nel prendere in mano un oggetto, il più insignificante possibile: per esempio un pezzetto di carta. Ci si concentra per uno o due minuti su questo oggetto, pensando esclusivamente ad esso: alla sua forma, al colore, a come è stato realizzato ecc. Osservo questo pezzo di carta e penso al suo riguardo solo ciò che voglio io e nell'ordine che stabilisco io. All'inizio bastano pochi minuti perché si noterà presto un affaticamento interiore. Se ripeterete questo eser-

cizio ogni giorno vi stupirete dei progressi possibili nell'arte del pensare. Si comincia a capire meglio il senso di molte cose perché si raggiunge una disciplina sempre maggiore sui propri pensieri.

Grazie a questo esercizio la vita sembra più bella, perché gradualmente si diventa sempre più capaci di giudicare. Plasmare i propri pensieri in modo sempre più ragionevole è qualcosa di molto importante nella vita, dato che da essi dipende tutto il resto. Chi ha buoni pensieri se la passa bene, chi ne ha solo di cattivi si fa cattivo sangue. Quante volte ci si chiede se la vita abbia senso, senza però passare al pensiero successivo, che è questo: se la vita avesse *già* un senso, a me resterebbe solo il compito noioso di scoprirlo. Posso provare gioia soltanto se mi accorgo che sono io stesso a inventare ogni giorno il senso della mia vita, che altrimenti resta priva di significato. Molti vorrebbero trovarsi il senso della vita bell'e pronto, perché sono troppo pigri per realizzarlo loro stessi, di volta in volta.

In virtù del pensiero ogni uomo è in grado di valutare le cose e nessuno deve dipendere dal giudizio altrui. È vero che non tutti dispongono delle conoscenze tecniche necessarie per far funzionare una centrale nucleare: in questo caso non tutti hanno una capacità di giudizio adeguata. Tutti però sono in grado di giudicare gli effetti delle centrali nucleari su uomo e ambiente. A questo proposito ciascuno dovrebbe fidarsi dei propri pensieri, e si accorgerebbe così di come la vita acquista significato e diventa bella.

Cosa vuol dire infatti dipendere in tutti i campi dal giudizio degli esperti? Significa sentirsi costantemente in balia di qualcun altro. Come può un uomo essere felice se

dipende sempre dal giudizio altrui, se non può mai aver voce in capitolo? Un risultato fondamentale di questo primo esercizio, il dominio sui pensieri, è il piacere di diventar capace di esprimere giudizi fondati in ambiti sempre più numerosi della vita. La capacità di giudizio rende l'uomo felice, la dipendenza dal giudizio altrui lo rende infelice.

Il contrario della concentrazione è la distrazione, che tutti ben conosciamo. Siamo distratti quando le percezioni da noi incamerate — e al giorno d'oggi subiamo un vero e proprio bombardamento di sollecitazioni sensorie, da tutti i fronti — decidono al posto nostro quali idee o associazioni di idee devono sorgere in noi. Questo accade ogni volta che la nostra attività pensante è assente e perciò non siamo noi a stabilire i nostri pensieri. Per esempio, leggo un articolo sul giornale e non mi accorgo di tralasciare una mia presa di posizione, di farmi un'idea personale sul suo contenuto. Mi limito ad assorbire i pensieri esposti sul giornale, senza operare nessuna distinzione fra i miei e quelli di un altro.

Le forze del pensiero si disperdono in continuazione qua e là, questa è la distrazione. Per pensare è quindi importante la concentrazione, che si ottiene solo con l'esercizio. Ci si esercita a rimanere in tema, e ciò vuol dire: anche se perdo il filo dei pensieri cento volte, me ne accorgo sempre più rapidamente e ritorno all'oggetto della mia attenzione — per esempio al pezzetto di carta. Proprio questa forza di volontà rende il pensare sempre più intenso ed energico.

Il secondo esercizio riguarda la gestione della volontà. (in questa sede posso solo darvi dei cenni: quel che mi interessa è stimolare la vostra curiosità di provare questi

esercizi.). È un esercizio oggi più importante che mai, poiché un tratto fondamentale dello stile di vita materialistico è proprio la volontà debole. Il motto dell'uomo dalla scarsa forza di volontà è: «vorrei». Vorrei questo e quello, ma non ce la faccio... mi piacerebbe fare questo e quello, ma non ci riesco... Non ci si immagina quanta infelicità sia causata dalla mancanza di volontà! Forse avete già sentito parlare della differenza che c'è fra le piastrelle dell'inferno e quelle del paradiso: su tutte le piastrelle del paradiso c'è scritto «voglio», su quelle dell'inferno «vorrei».

Che ditte e imprese nazionali e internazionali vogliano vendere, e soprattutto guadagnare, è un segreto di Pulcinella. Devono quindi influenzare la volontà dei cittadini affinché acquistino i loro prodotti. I consumatori vengono in pratica omologati, indotti a desiderare ciò che i produttori vogliono vendere, e le varie televisioni, riviste e giornali hanno appunto lo scopo d'impedire che il singolo individuo diventi troppo eccentrico o bizzarro. Chi ha una propria volontà e un proprio modo di pensare è ritenuto destabilizzante, «negativo», perché non si lascia facilmente sottomettere per soddisfare gli scopi altrui.

L'uomo diventa infelice nella misura in cui non ha un controllo sufficiente della sua volontà. È infelice quando si deve dire continuamente: sarebbe bello se potessi farlo, ma non ci riesco. «Non ci riesco» vuol dire: la mia forza di volontà non è sufficiente. Una delle leggi della vita dice che la volontà si rafforza soltanto esercitandola ogni giorno.

Com'è un esercizio per la volontà? Molto semplice: bisogna fare qualcosa in cui l'iniziativa della propria volontà sia decisiva. Ci si prefigge per esempio un'azione comple-

tamente pazzo, un'azione così assurda che per compierla c'è bisogno di tutta la propria forza di volontà. Mettiamo che ci sia un vaso di fiori a un capo della mia stanza: io lo prendo e lo porto all'altro capo della stanza e da lì lo riporto dove stava prima. Non basta: riporto il vaso dall'altra parte, passo dopo passo, con grande risolutezza, e poi lo riporto al suo posto — il tutto per cinque o dieci volte. Che cosa ho ottenuto? Che il vaso si trovi esattamente dov'era all'inizio.

Eppure tutto ciò è estremamente sensato! L'assurdità dell'azione è per l'appunto il suo senso. Dato che una simile azione è del tutto inutile, l'unico motivo per cui la compio è che lo voglio! Negli esercizi di questo tipo è all'opera la forza di volontà allo stato puro. Se l'azione avesse senso, se servisse a qualcosa, il motivo per compierla sarebbe la sua utilità, ma ciò ridurrebbe considerevolmente la forza di volontà da mettere in azione. Per fare qualcosa di completamente folle e inutile ho bisogno di una notevole forza di volontà.

Avete ragione di ridere, ma quello che vi sto raccontando è molto serio e importante! Il modo più efficace di rafforzare la volontà è ripetere lo stesso esercizio ogni giorno alla stessa ora, con la massima puntualità. L'importante è scegliere un momento della giornata in cui siamo sicuri di non essere visti da nessuno, altrimenti finisce il divertimento. Immaginate di essere al terzo spostamento del vostro vaso di fiori quando sulla porta si affaccia un vostro amico e vi chiede: «Ma che fai con quel vaso?». E se gli rispondete: «Sto facendo un esercizio di volontà» è probabile che vi dica: «Vieni, che ti porto dallo psicologo». Fate quindi in modo di eseguire i vostri esercizi di volontà

quando sapete di essere indisturbati. La massima tensione della forza di volontà si ottiene rispettando scrupolosamente la propria tabella di marcia: mancano ancora quattro minuti e mezzo, ancora due, adesso 35 secondi... ancora dieci secondi — si comincia l'esercizio senza neanche un secondo di anticipo o di ritardo — ... via col vaso di fiori!

Per rafforzare la volontà bisogna anche prestare attenzione al fatto che quanto si ha in programma sia davvero fattibile. Ogni decisione non eseguita, ogni progetto non portato a termine indebolisce la volontà. Sarebbe meglio non prendere decisioni piuttosto che lasciarle svanire per strada. Pensate a come rafforza la volontà il prendere solo decisioni che si è in grado di realizzare.

Per esempio, se io decido che mi farebbe proprio bene un po' di moto e stabilisco di cominciare oggi stesso con un'ora di corsa campestre, dopo cinque minuti crollerò a terra stremato, perché mi manca l'allenamento. Mi sono proposto di fare qualcosa d'impossibile, e questo non è un bene per il rafforzamento della volontà. Un'unica cosa dovrebbe far recedere una persona da una decisione presa: l'ammissione di essersi sbagliata, il convincimento che continuare a perseguire quell'obiettivo non va più bene. Mai, però, l'insuccesso. Un proposito può anche fallire cento volte, ma se l'atto di volontà è abbastanza forte si ricomincerà cento volte da capo, imperterriti.

Mentre per il dominio sul mondo esteriore l'uomo odierno procede con una volontà ferrea nel campo della scienza e della tecnica, è invece molto poco grintoso in ciò che concerne l'evoluzione della sua anima. Non ha la più pallida idea di che cosa deve fare. Però questo dato di fatto finisce di essere negativo se si decide di cominciare subito

il lavoro su di sé. Per un'umanità più antica, dotata di un legame più profondo con il mondo spirituale, il cammino interiore era più facile. Per nostra fortuna noi abbiamo la vita più difficile — dico per fortuna perché così ci viene data la possibilità di evolverci a partire da un forte atto di volontà. Una cosa è certa: le difficoltà, se superate, rendono più felici delle comodità.

Bene, dopo aver provato per un mesetto il dominio sui pensieri, all'inizio del secondo mese si aggiungerà l'esercizio di volontà ora descritto: dapprima una sola azione al giorno, poi più di una. Sottolineo che nel secondo mese non si smette di praticare il dominio sui pensieri: si aggiunge ad esso l'esercizio di volontà. Arrivati al terzo mese si unisce ai primi due l'esercizio che si occupa dei sentimenti. È importante mantenere questa successione: prima il pensiero, poi la volontà e infine il sentimento.

L'esercizio che riguarda il mondo dei sentimenti è l'equanimità, la calma interiore. La calma non è uguale all'indifferenza, poiché quest'ultima, che oggi abbonda, è simile ad una stasi interiore, alla morte dell'anima. Nell'individuo indifferente accade poco o nulla. Essere calmi e sereni non significa allora non provare sentimenti, bensì saperli vivere in maniera corretta. In ognuno di noi continuano a formarsi sentimenti — gioia o dolore, simpatia o antipatia ecc. —, ma nessuno di noi è responsabile per il sorgere di questi sentimenti. Essi nascono spontaneamente, senza essere chiamati, e noi non esercitiamo praticamente nessun influsso sulla loro comparsa.

Il modo di gestire i sentimenti che si presentano è invece proprio una questione di esercizio, di allenamento.

Una persona che si abbandona del tutto alle proprie sensazioni, che si lascia trascinare dalle emozioni, si chiude in se stessa, diventa insensibile al resto del mondo e finisce per suscitare antipatia nei propri confronti. Ecco perché è così importante saper gestire bene i propri sentimenti. Vivere con calma e spassionatezza vuol dire essere sempre in grado di ristabilire l'equilibrio fra l'euforia smodata e la tristezza più nera. La calma è la ricerca di una giusta misura nel modo di *esprimere* le proprie energie emotive.

Come dicevo, i sentimenti sorgono in noi senza chiederci il permesso, ma per esercitare la calma dobbiamo renderci conto con la massima rapidità possibile di quali sentimenti stanno nascendo in noi. Ci sono persone che montano in collera senza accorgersene, senza averne coscienza, e se qualcuno chiede: «Ma perché sei così arrabbiato?», rispondono: «Cosa? Io arrabbiato? Ma niente affatto!». Esercitare la calma significa accorgersi il più presto possibile di quali emozioni si stanno formando dentro di noi: solo così si può gestire la loro manifestazione verso l'esterno. Chiunque può esercitarsi in questo.

Una cosa è ad esempio la sensazione di tristezza e un'altra è la manifestazione di questa tristezza con un pianto incontrollato e involontario. Il pianto può essere controllato tramite l'esercizio — fra l'altro piangere può procurare un grande sollievo e ad alcuni maschi farebbe molto bene imparare a piangere. Ci si può dire: mi sento molto triste e se fossi solo piangerei tanto volentieri, ma adesso sono in compagnia, non posso imporre agli altri la mia tristezza; è meglio allora per me aspettare un paio d'ore, poi potrò piangere a piacere nella mia stanza. Questo fa parte dell'esercizio, dell'allenamento in vista della calma

interiore.

Non limitarsi a subire la spinta o anche l'impeto dei sentimenti consiste allora nell'avere un controllo sempre maggiore sulla loro espressione verso l'esterno. Se per esempio mi accorgo subito della mia collera posso dirmi: «Io a quello gli farei ... ma non ora, forse domani. Domani avrò un'occasione migliore di fargli sentire la mia collera». E se poi l'indomani la collera è sparita, va bene lo stesso.

Abbiamo messo insieme tre meravigliosi esercizi: uno per il pensiero, *il controllo dei pensieri*; uno per la volontà, *l'iniziativa nel volere*; e uno per i sentimenti, *la calma interiore*. Qualcuno potrebbe dire: è più che sufficiente. Con pensiero, sentimento e volontà abbiamo l'uomo nella sua interezza! Invece la cosa non finisce qui.

Se mettiamo insieme pensiero e sentimento troviamo un quarto esercizio, che si chiama «positività». Positività non vuol dire che tutto è positivo, o che bisogna vedere tutto roseo. Se uno fa delle fesserie io non sono tenuto a considerarle positivamente: le fesserie sono e rimangono fesserie. Positività non significa quindi considerare tutto come buono, bensì ricavare qualcosa di buono da tutto (anche dal letame, come fa il contadino). La vita risulta completamente diversa se per me quel che non va ha un peso assoluto, o se invece attribuisco valore a tutto ciò che di buono si può ricavare da ogni situazione, per quanto brutta o difficile. Ognuno può ottenere il meglio possibile da ogni situazione, dato che il meglio possibile non è certo il «meglio impossibile»! Una cosa teoricamente migliore, che però di fatto non è possibile, come può essere davvero la migliore, se non si può neanche fare? Quando invece di-

ciamo: peggio di così non è possibile!, allora le cose vanno di nuovo bene perché non possono che migliorare — visto che peggio di così non si può.

La domanda fondamentale è quindi sempre: come procedere? Cosa posso ricavare di positivo dalla mia situazione attuale? L'esercizio della positività consiste nella convinzione di poter costruire sempre qualcosa di buono. «Ma quel tipo strambo è assolutamente intrattabile, non riuscirò mai a cavar fuori qualcosa di buono dalla collaborazione con lui». Chi parla così può anche provare a capovolgere il suo pensiero in questo modo: più l'altro è ostico, più stimolante è per me l'occasione di esercitare l'autocontrollo, la calma, e quindi anche la positività. Sì, ma quello poi se ne approfitta.... È un problema suo: l'importante è che io lo prenda con calma e ne faccia un'occasione di crescita. Anche l'essere costretto a porre dei limiti all'egoismo altrui ha un lato tutto positivo: viene offerta l'opportunità di intraprendere qualcosa contro l'egoismo umano. Ditemi un po' se non è una cosa bella e positiva! Ci viene dato il compito positivo di porre fine a qualche assurdità del nostro mondo.

Con questo intendo dire che esistono persone addirittura geniali nel vedere tutto nero, nel prendere ogni cosa dal lato negativo. Questo atteggiamento sembra perfettamente in sintonia con i loro gusti. Certo è che se vogliamo vedere tutto negativo non dobbiamo sforzarci granché: al mondo non c'è nulla di perfetto, tutto è difettoso, tutto è in evoluzione. Per vedere tutto da un punto di vista negativo, basta che io concentri la mia attenzione solo sui difetti degli uomini. Cosa ne ricaverò? Mi verrà sempre incontro quel peggio che vado cercando, e mi lamenterò che mi

tocca rimetterci sempre! Chi invece scopre e fa risaltare il positivo dappertutto, non è necessariamente uno che ignora il negativo. Anche lui lo vede, solo che dice: non mi serve a niente porre l'accento sul negativo, divento solo più triste e infelice. Preferisco costruire sul positivo, che è presente sempre e ovunque, non meno di ciò che è imperfetto.

Al pensiero positivo appartiene per esempio la convinzione che le richieste fatte a un essere umano non debbano mai superare le sue forze. Tutti possono pretendere troppo da se stessi, e lo fanno ogni volta che si assumono la responsabilità di cose che non gli competono: è la cosiddetta pretesa eccessiva. Per non cadere in questa trappola, basta che ciascuno valuti in maniera sempre più realistica che cosa è davvero in grado di fare e cosa no. Ognuno deve sapere di che cosa è realmente responsabile e di che cosa, invece, non può e non deve essere reso responsabile. Ciò che non siamo in grado di fare non ci riguarda: appurato questo, non ci ritroveremo più ad essere sovraccaricati di richieste.

La situazione è analoga per i sensi di colpa, che inducono a ritenere certe difficoltà della vita come una specie di «punizione». Ma in realtà il destino non può mai punire un uomo per qualcosa: ciascuno riceve solo le migliori opportunità per progredire nella propria evoluzione. Un fegato malato a causa di un eccessivo consumo di alcool non ha niente a che vedere con il castigo: è invece il miglior aiuto per gestire meglio il bere in futuro, per trattare un po' più «umanamente» il proprio fegato, dato che la vita è più bella se c'è la salute.

Narra una bella leggenda persiana che un giorno il Cristo se ne andava per la propria strada con i dodici apo-

stoli. Lungo il cammino si imbattono nella carogna di un cane che puzzava terribilmente per la putrefazione. Gli apostoli distolsero lo sguardo disgustati, ma il Cristo, vedendo i denti del cane che splendevano bianchissimi alla luce del sole, esclamò: «Guardate che meravigliosi denti aveva questo cane!». Ci si poteva accorgere di entrambe le cose: della puzza nauseabonda e dei bellissimi denti. È davvero questione di gusti se l'uomo decide di prendere la vita dalla parte della puzza — e allora la vita gli apparirà davvero puzzolente! — o dalla parte luminosa, senza tuttavia estraniarsi dal mondo. Chi costruisce sul vero e sul bello non per questo dev'essere una persona fuori dal mondo, incapace di coglierne i tanti aspetti da migliorare. Costruire sul positivo è il miglior rimedio a tutta la negatività. Come si fa, altrimenti?

Ecco quindi il quarto esercizio, la positività, anch'esso da praticare in modo sistematico, cioè regolarmente, per un mese. Tra l'altro questi esercizi vengono vivamente raccomandati da tutte le religioni, sia nella tradizione cristiana, che in quella buddista, taoista, induista ecc. Laddove l'evoluzione interiore dell'uomo è stata presa sul serio, ci si è sempre occupati di queste virtù fondamentali. Niente infatti può essere più importante per l'uomo del mondo dei suoi pensieri, delle sue volizioni e dei suoi sentimenti.

Nel quarto esercizio, nella positività, abbiamo l'interagire del pensiero col sentimento, nel quinto, invece, il pensiero si rapporta con la volontà: è l'esercizio dell'apertura, della spregiudicatezza. Essere aperti nel pensiero e nella volontà significa essere sempre disponibili a nuovi pensieri e nuove azioni. Il contrario dell'apertura è il rimanere

schiavi dei pregiudizi e delle abitudini fisse. Chi ha sempre pensato e agito in un certo modo continua col solito tran tran e diventa incapace di qualsiasi innovazione. Apertura, tensione evolutiva, significa invece avere il coraggio di pensare cose nuove, di provare qualcos'altro! L'apertura di mente vuol dire restare ricettivi nei confronti di conoscenze sempre nuove, disposti ad imparare per tutta la vita.

Alcuni temono di contraddirsi se non pensano e non parlano esattamente come l'anno precedente. Ma non è terribile pensare e parlare esattamente come 365 giorni fa? A che scopo sono trascorsi, allora, tutti questi giorni? Che altro significa se non che non si è imparato un bel niente? Un uomo che mantiene la stessa opinione per anni si oppone massimamente alla natura umana, che tende sempre ad andare avanti.

Ecco un classico esempio di spregiudicatezza: un tale va da un amico e gli dice: «Ehi, hai sentito? Questa notte il campanile della chiesa si è inclinato di dieci gradi». Al che l'altro risponde: «È impossibile. Assolutamente impossibile!». Cosa si nasconde nella reazione che dice: impossibile? Una mancanza di apertura mentale. Sarebbe infatti meglio mantenere sempre uno spiraglio aperto e dire: chissà? Magari non conosco ancora tutte le leggi della natura... forse una cosa del genere può davvero verificarsi...

Non aver pregiudizi vuol dire allora non emettere troppo rapidamente un giudizio definitivo, ma restare aperti su tutti i fronti. Una persona aperta e duttile è determinata a non lasciar passare giorno senza apprendere qualcosa di nuovo. Così la vita diventa avvincente e ogni giorno è degno di essere vissuto. Se interiormente sono convinto di

sapere già tutto, non sarò più in grado di farmi sorprendere da nulla. A proposito, per scherzare si dice che esistano solo due tipi di persone (ovviamente ci riferiamo solo a quelle che non fanno questi esercizi!): del primo gruppo fanno parte le persone che sanno tutto e del secondo quelle che lo sanno ancora meglio!

L'esercizio della vittoria sui pregiudizi consiste nel dire a se stessi: amico mio, la cosa migliore è che tu faccia come Socrate che affermava di se stesso: io so di non sapere nulla. Intendeva dire, tra l'altro, che gli altri, a differenza di lui, non si erano ancora resi conto di sapere tanto poco.

Un uomo che sa di non sapere niente non smetterà mai di imparare, e così facendo proverà una gioia sempre più grande. Quante volte ci capita di doverci dire: ho espresso un giudizio troppo affrettato, avrei potuto procurarmi altro materiale per formarmi un giudizio più maturo. Adesso che mi sono esposto con questo giudizio così precipitoso non mi va di tirarmi indietro e fare brutta figura... e allora faccio finta di non aver niente da ritrattare. Accade realmente così: molti perdono la capacità di aprirsi a nuove angolazioni della realtà perché non vogliono recedere da quello che hanno affermato in una qualche occasione.

Questo per quanto riguarda l'apertura di pensiero, di giudizio. Passiamo ora alla mancanza di preconetti nell'agire. Nel corso della propria vita ognuno di noi entra in una certa routine, acquisisce un certo stile di vita. Ognuno ha i suoi comportamenti fissi, le sue abitudini. Va osservato che l'uomo tende facilmente a diventare schiavo delle proprie abitudini: restare sempre adattabile e flessibile nell'azione significa allora provare deliberatamente a fare in modo diverso dal solito certe cose che fanno parte della ripetitività

quotidiana. Magari ho percorso per vent'anni lo stesso tragitto per recarmi al lavoro e oggi voglio provarne uno completamente diverso. La nonna dice al nipotino: «Bambino mio, il Natale l'abbiamo sempre festeggiato così, per una vita intera...», e il bambino risponde: «Nonna, allora è proprio arrivato il momento di provare qualcosa di nuovo!».

Sicuramente conoscete la risposta che si usa dare in Germania quando qualcuno chiede a un altro: «Allora, come va?»: sovente ci si sente dare questa esauriente risposta: «Grazie!». Per molti stranieri, e non solo per loro, rimane un mistero se quel «grazie» voglia dire «bene, grazie» o «male, grazie». Forse il dare una risposta così enigmatica dipende dal fatto che molti ritengono che lo star bene o male sia una loro faccenda privata, che non riguarda nessun altro. Se infatti rispondessimo «bene, grazie», potremmo vederci costretti a raccontare come mai. Peggio ancora se la risposta fosse «male, grazie»: in questo caso apertura potrebbe voler dire esporsi al mondo, all'altro che manifesta il suo interessamento alla mia situazione, chiedendomi come sto. E io a mia volta posso rispondere con la mia apertura, con il mio interesse per lui.

Mente aperta non significa dover gettar via da un momento all'altro tutte le nostre buone vecchie abitudini. Si vuole piuttosto dire: caro mio, non potrai essere felice se non riesci a introdurre sempre qualche novità nel tuo comportamento. Tra parentesi, che cosa pretende da noi il mondo del lavoro al giorno d'oggi, proprio in virtù della crescente disoccupazione? Una sempre maggiore flessibilità! Se uno è in grado di esercitare svariate professioni invece di una sola, sarà sempre meno obbligato a identificarsi con una professione esteriore, a dipendere da essa,

e potrà porgere maggiore attenzione alla sua reale vocazione, alla sua «chiamata» interiore. La professione è «che cosa» un uomo fa, la vocazione consiste nel «come». Migliaia di persone fanno la stessa cosa, esercitano la stessa professione — per esempio l'insegnamento —, ma ognuno lo fa in modo del tutto diverso dagli altri.

Ogni uomo è adatto a svolgere molte attività, non è vero che può riuscire in un solo lavoro: forse di questi tempi riceviamo un'educazione troppo riduttiva, troppo specializzata. Se formassimo esseri umani completi, poliedrici, e non solo specialisti schematici e goffi in tutti i campi diversi dal loro, ognuno potrebbe mettere in pratica non solo la propria versatilità, ma anche e soprattutto la propria unicità. La scienza moderna pretenderà sempre di più che il singolo provi piacere a fare un po' di tutto per la collettività. L'identità più profonda di un essere umano non consiste nella sua attività esteriore, ma in ciò che vive interiormente svolgendola. Ogni attività che esercito — fossero anche dieci professioni, una dopo l'altra — deve portare l'impronta unica della mia individualità.

Oggi in Germania ci sono più di quattro milioni di disoccupati. Che mancanza di fantasia! Gente a cui «il papà stato» deve servire un lavoro su un piatto d'argento, altrimenti non sa che fare di sé. È pazzesco. Un individuo minimamente sveglio sa sempre cosa fare, trova sempre mille occupazioni che si possono svolgere per gli altri. Per esempio potrebbe fare la spesa per dieci persone anziane, chiedendo in cambio il denaro necessario. Se non lo pagano s'inventerà qualcos'altro. Non c'è che l'imbarazzo della scelta rispetto a quel che c'è da fare gli uni per gli altri: basterebbe solo darsi una mossa dove c'è bisogno di un servizio.

L'esercizio dell'apertura nel pensare e nell'agire è la ricerca del giusto equilibrio fra la comodità che non vorrebbe abbandonare le vecchie abitudini e l'impazienza irruente che vuol buttar tutto per aria tre volte al giorno. È il giusto equilibrio fra la sclerosi e la rivoluzione. Ci sono persone che da giovani vorrebbero cambiare il mondo ogni due giorni, ma che poi nel corso degli anni si fossilizzano nelle loro abitudini. L'esercizio della spregiudicatezza e della flessibilità è l'arte del costante rinnovamento interiore, da cui emerge che non è tanto il mondo a dover cambiare quanto l'uomo. È sufficiente che ognuno si rinnovi dal di dentro, formulando nuovi pensieri e mantenendosi aperto, capace di imparare da tutti e di adattarsi a tutte le situazioni. È questo a rendere la vita bella e degna di essere vissuta.

Il sesto esercizio non aggiunge niente di nuovo, è in pratica un compendio dei primi cinque. Di nuovo c'è che vengono esercitati tutti insieme — cosa non da poco. Si chiama esercizio dell'armonia interiore, dell'equilibrio interiore. Adesso abbiamo sei esercizi che servono a farci acquisire a poco a poco sei meravigliose virtù:

1. Dominio sui pensieri (*controllo dei pensieri*)
2. Iniziativa della volontà (*controllo della volontà*)
3. Imperturbabilità nella vita emotiva (*calma interiore*)
4. Pensare e agire in modo costruttivo (*positività*)
5. Apertura nel pensiero e nel comportamento (*spregiudicatezza, flessibilità*)
6. Armonia delle energie interiori (*equilibrio interiore*)

Se nel primo mese ci si è esercitati nel controllo dei pensieri, nel secondo si aggiungerà l'iniziativa della volontà, nel terzo la calma, nel quarto la positività e nel quinto la spregiudicatezza; nel sesto mese, in cui si eseguono tutti e cinque gli esercizi contemporaneamente, si dovrebbe sperimentare sempre più l'armonia dell'anima, un crescente equilibrio delle energie interiori. Alla fine dei sei mesi ci si può riprendere dallo strapazzo ricominciando da capo, quindi esercitando *solo* il dominio sui pensieri...

La morale tradizionale ha dato un valore particolare ai precetti e ai doveri validi per tutti. Tanto per fare un esempio, i dieci comandamenti di Mosè sono obbligatori per tutti allo stesso modo. Ma oggi viviamo in un'epoca di sempre maggiore individualizzazione. In passato l'umanità nel suo complesso ha attraversato per così dire una fase infantile, e adesso si trova in quella della pubertà — ancora ben lungi dalla maturità, come si può ben osservare ovunque! —, in cui ognuno esige sempre più libertà individuale e possibilità di muoversi a modo suo.

Le persone anziane ricorderanno che cinquanta o più anni fa gli esseri umani erano più disponibili ad ubbidire alle regole generali. Non era né meglio né peggio, era semplicemente diverso. E oggi? Riscontriamo una disponibilità decisamente minore a sottomettersi alle regole vigenti. Come mai? Perché la peculiarità del singolo individuo si fa sentire in maniera sempre più netta. Ognuno pretende oggi molto di più dalla vita che non nei tempi andati.

In futuro la morale universalmente valida dovrà essere vista come presupposto di base per l'emergere dell'individualità, non potrà più avere un valore assoluto. Per uomini davvero adulti la legge vincolante per tutti rappresenta solo

la condizione necessaria, seppur preziosa, per rendere possibile il cammino unico di ogni singolo individuo. Se la morale comune fosse l'unico fondamento del vivere, nessuno potrebbe essere felice perché gli verrebbe richiesta soltanto la sottomissione, mentre la sua creatività individuale, la sua peculiarità, verrebbe vista come pericolosa sovversione dell'ordine pubblico. In questa nostra epoca dobbiamo trovare sempre di più il coraggio d'inventare una morale che esorti ogni uomo a crearsi un mondo tutto suo, un'opera solo sua — quell'opera che, unica, lo può rendere felice, poiché costituisce un vero arricchimento anche per gli altri.

È come per le norme di circolazione stradale: guai se non raggiungessimo un accordo! Ma quando mi metto al volante della mia auto non lo faccio allo scopo di osservare le norme di circolazione; quelle le rispetto, ma la mia intenzione persegue gli obiettivi che voglio io. E lo stesso vale per tutti gli altri automobilisti: ognuno va dove ha deciso di andare.

La morale tradizionale si limitava a prescrivere ciò che tutti dovevano fare o evitare. Non era in grado di tenere abbastanza conto delle particolarità di ogni individuo, dato che nei tempi andati l'importanza del singolo non era così accentuata. Perfino uno come Immanuel Kant conosce quasi solo comandamenti morali validi per tutti allo stesso modo. Il suo famoso «imperativo categorico» — che espone ad esempio nella sua breve opera intitolata *Fondamenti della metafisica dei costumi* — sostiene che ognuno dovrebbe comportarsi in modo che la massima del suo agire possa valere da criterio per tutti gli uomini. Per l'uomo che, pur rispettando ciò che è universalmente valido, anela ad ag-

giungervi la ben più preziosa unicità tutta sua, una simile affermazione equivale a dire: puoi indossare solo pantaloni che vanno bene a tutti gli altri uomini!

La felicità di un essere umano consiste in ciò che realizza a proprio modo: la sua individualità e unicità sono la sua creazione. Ognuno è in grado di comportarsi in maniera unica in ogni ambito della vita, in ogni situazione. Il sesto esercizio, quello dell'armonia e dell'equilibrio interiore, consiste appunto nel prendere in mano la propria attività pensante, le proprie energie volitive e i propri sentimenti — e ciò in virtù del rispetto delle leggi universalmente valide — così da gestirli in maniera sempre più creativa, sempre più personale. Ognuno farà questi esercizi a modo suo, non perché c'è un comandamento che glielo impone, ma perché non potrà farne a meno, proprio come non può fare a meno di mangiare o di bere.

Questi sei esercizi possono anche essere applicati a qualsiasi fattore o circostanza della vita. Prendiamo l'avidità di denaro, per esempio. Possiamo accennarvi brevemente.

Dominio sui pensieri: che il denaro debba essere un fine o un mezzo dipende molto dalla capacità che una persona ha d'intuire ciò che l'avidità causa nella sua vita e nell'umanità. Questa intuizione è soprattutto una questione di pensiero.

Iniziativa della volontà: questa persona può decidere che da questo momento il denaro sarà la sua seconda priorità nella vita, e l'uomo, ogni essere umano, la prima. Ciò comporterà un cambiamento, all'inizio forse piccolo, nella vita di ogni giorno. Ma per mantenere nel tempo questa decisione occorrerà una volontà forte, in grado di soppor-

tare le conseguenze della propria scelta; un tipo di volontà che si acquisisce solo con l'esercizio quotidiano.

Calma interiore: il nostro filantropo in erba andrà presto a sbattere contro degli ostacoli che minacciano di rovinargli l'esistenza, ma grazie al terzo esercizio eserciterà un controllo sempre maggiore sui sentimenti e comincerà addirittura a godere di ogni resistenza. Sta anche imparando a gestire sempre meglio la sua paura di rimanere senza soldi un giorno o l'altro.

Positività: se il nostro ex avido di denaro avrà l'impressione che la sua nuova vita sia decisamente più difficile di quella vecchia, la positività potrà fargli assumere quell'atteggiamento interiore per cui finirà per dirsi: più è difficile e meglio è!

Apertura d'animo: se un giorno si dovesse sentire abbattuto perché gli sembra che tutto sia inutile, che il mondo non migliori, potrà rinnovare il suo idealismo e la sua speranza per mezzo dell'esercizio della spregiudicatezza e malleabilità.

E se resterà onesto nel suo impegno il risultato finale sarà che l'egoismo della sete di denaro verrà nella sua vita gradualmente superato e all'amore sarà concesso uno spazio maggiore. Quell'uomo scoprirà che il vero successo non consiste mai in qualche evento futuro, ma nell'onesto camminare che avviene qui ed ora. Questa scoperta lo colmerà di gioia, ed egli sperimenterà l'armonia e l'equilibrio interiore nel momento presente.

Ho già accennato a Rudolf Steiner, il fondatore della moderna scienza dello spirito, a cui sono infinitamente grato. Credo di aver trovato nei suoi scritti, tra le altre cose,

anche la descrizione più moderna di questi sei esercizi. E per quanto riguarda la meditazione, egli ha coniato una gran quantità di massime meravigliose, scritte per il nostro tempo.

Per concludere desidero leggervi l'ultima parte di una sua massima detta della «pietra di rifondazione», perché può far da fondamento ad ogni nuovo inizio sia personale sia comunitario. Comincia con le parole «Anima umana!», e da lì si apre un vero e proprio mondo! Per esperienza posso dirvi che declamandola anche solo una volta al giorno, possibilmente ad alta voce, ci si stupisce di quante cose vi si possono scoprire. È strutturata su tre colonne: la prima si riferisce a Dio Padre, che opera insieme alle gerarchie angeliche più alte: Troni, Cherubini e Serafini. In mezzo c'è la colonna del Figlio, il Cristo, insieme alle gerarchie angeliche medie, in italiano chiamate Potestà, Virtù e Dominazioni. A destra c'è infine la colonna dello Spirito Santo con gli angeli inferiori: Angeli, Arcangeli e Principati, che sono più vicini all'uomo. Nell'uomo l'azione del Padre si manifesta nelle energie volitive, quella del Figlio nel mondo dei suoi sentimenti e quella dello Spirito Santo nella vita del pensiero.

Dopo le tre «colonne» c'è ancora un breve testo (quello che desidero leggervi), che fa riferimento alla svolta dell'evoluzione avvenuta grazie al Cristo. La svolta dei tempi viene vista nel fatto che duemila anni fa si è concluso il periodo di preparazione e ha avuto inizio quello del compimento. Il periodo preparatorio è durato finché sono state create tutte le condizioni per l'esercizio della libertà umana. Con «libertà» s'intende la facoltà del singolo individuo di pensare autonomamente e agire responsabilmente. Il com-

pimento, la pienezza dei tempi, comincia quando non manca più nessuna condizione per l'esercizio di questa libertà individuale. Nel breve testo che sto per leggervi si parla dei tre re e dei pastori dei Vangeli. Rappresentano la polarità più bella dell'umanità e di ogni singolo uomo: da un lato le forze del cuore, dell'amore — nei pastori —, e dall'altro le forze della mente, della saggezza — nei re, i magi venuti dall'oriente.

Alla svolta dei tempi  
La Luce dello spirito cosmico entrò  
Nella corrente degli esseri umani;  
L'oscurità della notte  
Aveva terminato il suo dominio;  
Chiara luce del giorno  
Rifulse in anime umane;  
Luce,  
Che riscalda  
I cuori semplici dei poveri;  
Luce,  
Che illumina  
Le menti sagge dei re.

E il tutto finisce con una grandiosa semplicità, con parole che mi sembrano adatte ad accompagnare l'uomo per tutta la vita:

Luce divina,  
O Cristo, tu Sole,  
Riscalda i nostri cuori;  
Illumina le nostre menti;

Affinché divenga buono  
Ciò che vogliamo fondare con i cuori,  
Ciò che vogliamo condurre alla meta  
Con menti risolte.\*

Immagino che chi ha un rapporto aperto con il cristianesimo possa trarre vantaggio meditando su queste parole. Come ho già detto, l'importante è che ognuno si scelga un testo da meditazione in cui si sente a casa.

Ricapitolando: l'unica via sicura per raggiungere la felicità è quella di lavorare alla propria anima. Né la vita esteriore del singolo né quella sociale possono mai risultare migliori o peggiori dell'interiorità dei singoli individui. All'esterno si manifesta soltanto ciò che è presente nell'animo umano. I pensieri e i sentimenti degli uomini – i loro ideali e valori, ma anche le loro paure e i loro egoismi – determinano le loro azioni, e queste a loro volta le istituzioni, la forma complessiva dell'organismo sociale. Dal punto di vista sociale un pensiero non è meno importante o efficace di un'azione. Augurare ogni bene a una persona o regalarle dei soldi hanno il medesimo effetto incoraggiante e l'organismo sociale viene danneggiato in egual misura dal mio odio per una persona e dal mio prenderla a botte. Il picchiare fisico è una conseguenza dell'odio animico, mai il contrario.

Se il consiglio direttivo di una ditta finanziariamente forte imbroglia tanti piccoli investitori con la scusa dell'ine-

---

\* Per un approfondimento commento vedi l'ultimo capitolo del libro di Pietro Archiati *Vivere con gli angeli e con i morti* – Il Ternario, Roma 2003, che contiene il testo integrale italiano-tedesco. La «Massima della pietra di fondazione» è disponibile in Internet alla pagina [www.archiati-verlag.de/Grundsteinspruch](http://www.archiati-verlag.de/Grundsteinspruch)

luttabilità delle condizioni oggettive, con la motivazione di non poter agire diversamente se vuole imporsi sulle altre aziende, spesso si finge di non vedere che il fattore scatenante dell'intero processo altro non è che la brama egoistica di denaro. E la brama di denaro è fatta dei *pensieri* e delle *aspirazioni volitive* degli uomini, e ciascuno è responsabile dei propri pensieri e valori. Nessuno *deve* essere avido di denaro, lo è solo se lo vuole, se ha scelto di fare del denaro la cosa più importante della sua vita, a prescindere dal fatto che ne sia cosciente o meno. Prendere sul serio la propria anima significa prima di tutto prendere coscienza di quali sono le priorità della propria mente e del proprio cuore, e di conseguenza della propria vita.

Se per molti uomini il denaro occupa il primo posto non ci si può aspettare che nell'organismo sociale salti fuori fior di solidarietà. Preferire la solidarietà al denaro è possibile, solo che bisogna fare esercizio, non è una cosa che può spuntare dall'oggi al domani. Perché la gioia dell'aiuto reciproco diventi la mia vita di dopodomani devo assolutamente cominciare *oggi* a fare qualcosa per la mia anima.

Il miglior «impresario» è quello che intraprende il meglio per l'evoluzione della propria anima. La vera identità di un uomo non consiste nella posizione che occupa a livello sociale, e tanto meno in una qualsiasi carica o in un titolo onorifico conferitogli dall'esterno. Un uomo che è solo il prodotto dell'eredità di famiglia o del mondo esterno non vale niente come individuo. Il valore morale di un essere umano consiste nell'unicità della sua anima, nel suo anelito a risultare ogni giorno vincitore nella lotta per la propria anima.

Una descrizione umoristica e contagiosa: il cammino interiore come via verso la felicità. Conseguibile attraverso letture ricche di senso, la meditazione e sei appassionanti esercizi:

Dominio sui pensieri (controllo dei pensieri)

Iniziativa della volontà (controllo della volontà)

Imperturbabilità nella vita emotiva (calma interiore)

Pensare e agire in modo costruttivo (positività)

Apertura nel pensiero e nel comportamento (spregiudicatezza, apertura)

Armonia delle energie interiori (equilibrio interiore)



Pietro Archiati è vissuto in diverse parti del mondo — Italia, Laos, Stati Uniti, Sudafrica e Germania —, e questo gli ha permesso una conoscenza diretta dell'umanità nei suoi vari popoli e culture. Attualmente svolge un'attività del tutto indipendente da ogni genere di raggruppamento o istituzione.



Foto: Dagmar Kersien

Le sue origini e la sua formazione sono state all'insegna dello spirito del cristianesimo. Il suo anelito ad approfondire la fede per mezzo della conoscenza l'ha portato a scoprire le opere di Rudolf Steiner, che sono diventate la sua principale fonte di ispirazione.

Nei suoi libri, nelle sue conferenze e nei suoi seminari, Archiati si adopera a rendere accessibile ad ognuno l'esperienza dell'invisibile a partire dal pensare. È convinto che solo il superamento del materialismo possa offrire all'umanità una prospettiva piena di speranza per il futuro.