



BIBLIOTECA
ESOTERICA

UNA VIA ALLA CONOSCENZA DI SÉ

IN OTTO MEDITAZIONI



RUDOLF STEINER

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

UNA VIA ALLA CONOSCENZA DI SÉ

Titolo originale: Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen

Sottotitolo originale: In acht Meditationen

Rudolf Steiner

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen

Sottotitolo originale: In acht Meditationen

Autore: Rudolf Steiner

Prima pubblicazione dell'opera originale: 1912

Postfazione alla nuova edizione: 1918

L'opera originale di Rudolf Steiner è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo.

Indice

Osservazioni introduttive.....	4
Prima meditazione — Il meditante cerca di formarsi una vera rappresentazione del corpo fisico.....	6
Seconda meditazione — Il meditante cerca di formarsi una vera rappresentazione del corpo elementare o eterico.....	12
Terza meditazione — Il meditante cerca di formarsi rappresentazioni sulla conoscenza chiaroveggente del mondo elementare.....	17
Quarta meditazione — Il meditante cerca di formarsi una rappresentazione del «Guardiano della Soglia».....	22
Quinta meditazione — Il meditante cerca di formarsi una rappresentazione del «corpo astrale».....	27
Sesta meditazione — Il meditante cerca di formarsi una rappresentazione del «corpo dell'Io», o «corpo del pensiero».....	31
Settima meditazione — Il meditante cerca di formarsi rappresentazioni sul modo dell'esperienza nei mondi sovrasensibili.....	37
Ottava meditazione — Il meditante cerca di formarsi una rappresentazione della visione delle ripetute vite terrene dell'uomo.....	43
Postfazione alla nuova edizione (1918).....	47

OSSERVAZIONI INTRODUTTIVE

In questo scritto si è cercato di offrire conoscenze della scienza dello spirito sull'essenza dell'uomo. L'esposizione è concepita in modo che il lettore possa crescere interiormente dentro ciò che viene presentato, così che, nel corso della lettura, questo divenga per lui come una sorta di dialogo con se stesso. Se tale dialogo interiore prende forma in modo da far emergere forze prima nascoste, che possono essere destate in ogni anima, allora la lettura conduce a un autentico lavoro interiore dell'anima. E questo può gradualmente sentirsi spinto verso un pellegrinaggio dell'anima che introduce realmente alla visione del mondo spirituale. Perciò quanto qui comunicato è stato dato nella forma di otto meditazioni che possono essere effettivamente praticate. Se ciò avviene, esse possono essere adatte a trasmettere all'anima, attraverso il proprio approfondimento interiore, proprio ciò di cui parlano.

Si è cercato, da un lato, di offrire qualcosa a quel lettore che si è già familiarizzato più a fondo, mediante la letteratura e il lavoro, con il campo del sovrasensibile così come qui viene inteso. Forse, attraverso il modo dell'esposizione e attraverso una comunicazione direttamente connessa con l'esperienza dell'anima, chi conosce già la vita sovrasensibile troverà qui qualcosa che potrà apparirgli importante. Dall'altro lato, qualcuno potrà trovare che proprio questa forma di esposizione può essere utile anche a chi è ancora lontano dai risultati della scienza dello spirito.

Questo scritto vuole offrire un complemento e anche un ampliamento rispetto agli altri miei scritti nel campo della scienza dello spirito. Tuttavia deve poter essere letto anche autonomamente.

Nella mia «Teosofia» e nel mio «La scienza occulta nelle sue linee generali» si è cercato di presentare le cose così come si offrono all'osservazione rivolta allo spirituale. In quegli scritti l'esposizione è descrittiva, e il suo procedere era determinato dalla regolarità che si manifesta nelle cose stesse. In questa «Via alla conoscenza di sé dell'uomo» l'esposizione è diversa. Qui è detto ciò che può vivere un'anima che si avvia, in un certo modo, sul cammino verso lo spirito. Lo scritto può perciò essere considerato come la rappresentazione di esperienze dell'anima. Occorre soltanto tener presente che esperienze che possono essere fatte nel modo qui descritto devono assumere, in ogni singola anima e secondo la sua particolare natura, una forma individuale. Si è cercato di rendere giustizia a questo fatto, così che si possa anche immaginare che quanto viene descritto sia stato vissuto esattamente, così come è presentato, da una determinata anima. (Per questo il titolo è: «Una via alla conoscenza di sé».) Proprio per tale ragione lo scritto può servire anche ad altre anime affinché si immedesimino in quanto viene descritto e giungano a mete corrispondenti. Così questo scritto costituisce anche un complemento e un ampliamento di quanto si trova nel mio libro «Come si conseguono conoscenze dei mondi superiori?».

Vengono presentate soltanto alcune esperienze fondamentali della scienza dello spirito. Per il momento si è rinunciato a comunicare in questa forma ulteriori ambiti della «scienza dello spirito».

Monaco, agosto 1912. Rudolf Steiner

PRIMA MEDITAZIONE

*Il meditante cerca di formarsi una vera rappresentazione
del corpo fisico*

Quando l'anima, attraverso i sensi e le sue rappresentazioni, si abbandona ai fenomeni del mondo esterno, allora, in una reale riflessione su di sé, non può dire di percepire tali fenomeni o di vivere le cose del mondo esterno. Infatti, nel tempo in cui si abbandona al mondo esterno, in verità non sa nulla di sé. La luce del sole, che dalle cose si diffonde nello spazio in molteplici manifestazioni di colore, in realtà vive se stessa nell'anima. Se l'anima gioisce per un qualche avvenimento, nel momento della gioia essa stessa è gioia, per quanto sa della cosa. La gioia vive se stessa in lei. L'anima è una cosa sola con la propria esperienza del mondo; non vive se stessa come qualcosa che gioisce, che ammira, che prova diletto o che teme. Essa è gioia, ammirazione, diletto, paura. Se l'anima volesse sempre ammettere a se stessa questo fatto, allora soltanto le apparirebbero nella loro giusta luce i momenti nei quali essa si ritrae dall'esperienza del mondo esterno e osserva se stessa. Le apparirebbero come una vita di natura del tutto particolare, dapprima assolutamente incomparabile con la consueta vita dell'anima. Con questa particolare forma di vita cominciano ad affiorare nella coscienza gli enigmi dell'esistenza animica. E questi enigmi sono, in fondo, la sorgente di tutti gli altri enigmi del mondo. Mondo esterno e mondo interiore si pongono davanti allo spirito umano quando l'anima, per un tempo più breve o più lungo, cessa di essere una cosa sola con il mondo esterno e si ritrae nella solitudine del proprio essere.

Questo ritirarsi non è un processo semplice, che si compia una volta e possa poi essere ripetuto nello stesso modo. È piuttosto l'inizio di un pellegrinaggio in mondi prima sconosciuti. Una volta iniziato il pellegrinaggio, ogni passo compiuto diventa occasione per ulteriori passi ed è anche preparazione a essi. Esso rende l'anima capace dei passi successivi. E a ogni passo si apprende qualcosa di più in merito alla risposta alla domanda: che cos'è l'uomo nel vero senso della parola? Si aprono mondi che restano nascosti alla consueta considerazione della vita. E tuttavia soltanto in essi si trova ciò che può rivelare la verità anche riguardo a questa considerazione della vita. Benché nessuna risposta sia esaustiva e definitiva, le risposte conquistate attraverso il pellegrinaggio interiore dell'anima vanno comunque oltre tutto ciò che possono dare i sensi exteriori e l'intelletto a essi legato. E di questo altro sapere l'uomo ha bisogno. Se ne accorge quando riflette realmente su se stesso.

All'inizio, per questo pellegrinaggio, sono necessarie considerazioni sobrie e asciutte. Esse offrono il punto di partenza sicuro per l'ulteriore penetrazione nei territori sovrasensibili, verso i quali, in ultima analisi, tende l'anima. Molte anime vorrebbero risparmiarsi questo punto di partenza e penetrare subito nel sovrasensibile. Un'anima sana, tuttavia, anche se dapprima, per avversione verso simili considerazioni, le ha evitate, in seguito vi si dedicherà comunque. Per

quanto si possa aver appreso sul sovrasensibile muovendo da un altro punto di partenza, si conquista un terreno sicuro sotto i piedi soltanto mediante considerazioni del tipo di quella che segue.

Possono giungere, nella vita dell'anima, momenti nei quali essa parla a se stessa così: devi poterti sottrarre a tutto ciò che un mondo esterno può darti, se non vuoi lasciarti strappare una confessione con la quale non si può vivere, e cioè che tu non saresti altro che l'assurdo che sperimenta se stesso. Ciò che percepisci là fuori esiste senza di te; esisteva senza di te e continuerà a esistere senza di te. Perché i colori si sentono in te, se il tuo sentirli potrebbe essere del tutto privo di significato? Perché le sostanze e le forze del mondo esterno formano il tuo corpo? Esso prende vita sino a diventare la tua manifestazione esteriore. Il mondo esterno si configura in te. Ti accorgi di aver bisogno di questo corpo. Perché senza i tuoi sensi, che soltanto esso può formare in te, dapprima non potresti vivere interiormente nulla. Così come sei in un primo momento, saresti vuoto senza il tuo corpo. Esso ti dà pienezza e contenuto interiori. E allora possono sorgere tutte quelle considerazioni senza le quali un'esistenza umana non può restare, se non vuole, in certi momenti che giungono per ogni uomo, cadere in una contraddizione insostenibile con se stessa. Questo corpo vive ora in modo tale da essere espressione dell'esperienza dell'anima. I suoi processi sono di natura tale che l'anima vive attraverso di esso e in esso sperimenta se stessa. Un giorno non sarà più così. Ciò che vive nel corpo sarà allora sottoposto a leggi completamente diverse da quelle cui è sottoposto ora, mentre si svolge per me, per la mia esperienza animica. Sarà sottoposto alle leggi secondo le quali si comportano, là fuori nella natura, sostanze e forze: leggi che non avranno più nulla a che fare con me e con la mia vita. Il corpo al quale devo la mia esperienza dell'anima sarà accolto nel corso generale del mondo e vi si comporterà in modo tale da non avere più nulla in comune con tutto ciò che io vivo interiormente.

Una simile considerazione può portare davanti all'esperienza interiore tutti i brividi del pensiero della morte, senza che in questa impressione si mescolino i sentimenti meramente personali che l'anima collega abitualmente a tale pensiero. Questi sentimenti fanno sì che, di fronte a esso, non sorga facilmente quella disposizione calma e serena che è necessaria a una contemplazione conoscitiva. È del tutto comprensibile che l'uomo voglia conquistare un sapere sulla morte e su una vita dell'anima indipendente dalla dissoluzione del corpo. Ma il modo in cui egli si pone di fronte alle questioni qui in gioco è, come poche altre cose al mondo, adatto a offuscare lo sguardo oggettivo e ad accettare come valide risposte suggerite dal desiderio. Non si può però ottenere una vera conoscenza nel campo dello spirito riguardo a nulla, se non si è disposti, come osservatori completamente disinteressati, ad accogliere il «no» con la stessa disponibilità con cui si accoglie il «sì». Basta guardare con coscienza dentro di sé per avere piena chiarezza sul fatto che non si accoglierebbe con la stessa equanimità la conoscenza secondo cui, con la morte del corpo, si estinguerebbe anche la vita dell'anima, e quella che parla della persistenza dell'anima dopo la morte. Certamente esistono uomini che credono con piena onestà nell'annientamento dell'anima con la dissoluzione della vita corporea e che

organizzano la propria vita secondo un simile pensiero. Ma anche per costoro vale il fatto che, nei loro sentimenti, non stanno affatto in modo imparziale di fronte a tale pensiero. È vero che non si lasciano trascinare dal terrore dell'annientamento sino a permettere che le ragioni della conoscenza, le quali per loro parlano chiaramente, vengano soffocate dal desiderio che tende a una continuazione della vita. Sotto questo aspetto, le rappresentazioni di tali uomini sono spesso più oggettive di quelle di altri che, senza saperlo, si suggeriscono o si lasciano suggerire ragioni a favore della continuazione della vita, perché nelle profondità segrete della loro anima arde appunto il desiderio di tale continuazione. Tuttavia, in coloro che negano l'immortalità, la parzialità non è meno grande. È soltanto di un'altra natura. Fra loro ve ne sono alcuni che si formano una determinata rappresentazione di ciò che significhino vita ed esistenza. Questa rappresentazione li porta a dover pensare determinate condizioni nelle quali soltanto tale vita sarebbe possibile. Secondo il modo in cui considerano l'esistenza, ne deriva per loro che le condizioni della vita dell'anima non possano più essere presenti quando il corpo viene meno. Tali uomini non si accorgono di essersi dapprima formati una determinata rappresentazione di come soltanto la vita possa essere, e che soltanto per questo non possono credere che essa continui dopo la morte, poiché dalla loro rappresentazione non scaturisce alcuna possibilità di pensare un'esistenza priva di corpo. Essi non sono prigionieri dei loro desideri, bensì delle rappresentazioni dalle quali non riescono appunto a liberarsi. Vi sono ancora molte altre forme di parzialità in questo campo. Si possono sempre addurre soltanto singoli esempi di tutto ciò che può presentarsi in tal senso.

Il pensiero che il corpo, nei cui processi l'anima vive se stessa, un giorno sarà consegnato al mondo esterno e seguirà leggi che non stanno in alcun rapporto con l'esperienza interiore, fa sorgere davanti all'anima l'esperienza della morte in modo tale che nessun desiderio e nessun interesse personale debbano mescolarsi nella contemplazione. Questa esperienza può così condurre a una pura e impersonale questione di conoscenza. Ma ben presto sorgerà anche il sentimento che il pensiero della morte non è importante per se stesso, bensì perché può diffondere luce sulla vita. Si dovrà giungere alla convinzione che l'enigma della vita può essere conosciuto attraverso l'essenza della morte.

Il fatto che l'anima desideri la propria continuazione dovrebbe, in ogni caso, indurla a diffidare di tutte le opinioni che essa si forma riguardo a questa continuazione. Perché mai i fatti del mondo dovrebbero curarsi di ciò che l'anima sente? Essa può, secondo i propri bisogni, sentirsi priva di senso se dovesse pensare che, simile a una fiamma che nasce dal combustibile, potrebbe accendersi dalla sostanza del proprio corpo e poi spegnersi di nuovo. Le cose potrebbero tuttavia stare proprio così, anche se ciò fosse avvertito come privo di senso. Quando l'anima rivolge lo sguardo al corpo, deve tener conto soltanto di ciò che esso può mostrarle. Sembra allora che nella natura agiscano leggi che mettono sostanze e forze in un reciproco gioco, che tali leggi dominino il corpo e, dopo un certo tempo, lo reinseriscano nuovamente nel gioco universale.

Si può volgere questo pensiero come si vuole: dal punto di vista della scienza naturale esso può essere ben utilizzabile, ma di fronte alla vera realtà si rivela del tutto impossibile. Si può ritenere che soltanto esso sia scientificamente chiaro e sobrio, e che tutto il resto sia soltanto fede soggettiva; ci si può certamente figurare una cosa simile. Ma, con autentica imparzialità, non la si può mantenere. Ed è questo che conta. Non importa ciò che l'anima, in virtù della propria natura, sente come necessario, bensì ciò che rivela il mondo esterno dal quale il corpo è tratto. Dopo la morte, questo mondo esterno raccoglie in sé le sostanze e le forze del corpo. In esso esse seguono allora leggi alle quali è del tutto indifferente ciò che avviene nel corpo umano durante la vita. Queste leggi, di natura fisica e chimica, si rapportano al corpo non diversamente che a ogni altra cosa inanimata del mondo esterno. È impossibile pensare qualcosa di diverso dal fatto che questo rapporto indifferente del mondo esterno con il corpo umano non inizi soltanto con la morte, ma esista già durante la vita. Non dalla vita si può ricavare una rappresentazione della parte che il mondo esterno sensibile ha nel corpo umano, bensì soltanto pensando: tutto ciò che è in te come portatore dei tuoi sensi, come mediatore dei processi attraverso i quali la tua anima vive, viene trattato dal mondo che percepisci nel modo che ti mostra la rappresentazione che si spinge oltre la tua vita. Essa tiene conto del fatto che verrà un tempo nel quale non avrai più in te tutto ciò entro cui ora sperimenti te stesso. Ogni altra rappresentazione del rapporto fra il mondo esterno sensibile e il corpo lascia sentire, per sua stessa natura, di non essere sostenibile di fronte alla realtà. La rappresentazione, invece, secondo cui soltanto dopo la morte si manifesterebbe la reale partecipazione del mondo esterno al corpo non entra in conflitto con nulla di ciò che viene autenticamente vissuto nel mondo esterno e nel mondo interiore. L'anima non sente nulla di insopportabile nel pensiero che le proprie sostanze e forze siano consegnate a processi del mondo esterno che non hanno nulla a che fare con la sua vita. Se si abbandona alla vita con perfetta imparzialità, essa non può scoprire nelle proprie profondità alcun desiderio, proveniente dal corpo, che le renda sgradevole il pensiero della dissoluzione dopo la morte. L'insopportabile sorge soltanto se si dovesse formare la rappresentazione che le sostanze e le forze che ritornano nel mondo esterno portino con sé anche l'anima che sperimenta se stessa. Una simile rappresentazione sarebbe insopportabile per la stessa ragione di ogni altra che non scaturisca naturalmente dall'abbandono a ciò che il mondo esterno manifesta.

Attribuire al mondo esterno, durante la vita, una partecipazione all'esistenza del corpo del tutto diversa da quella che esso ha dopo la morte è un pensiero che dovrebbe essere tratto dal nulla. Come pensiero privo di senso dovrebbe sempre infrangersi contro la realtà, mentre è del tutto sana la rappresentazione secondo cui il mondo esterno ha durante la vita esattamente la stessa partecipazione al corpo che ha dopo la morte. Quando coltiva quest'ultimo pensiero, l'anima si sente in piena armonia con la manifestazione dei fatti. Può sentire che, attraverso questa rappresentazione, non entra in dissonanza con i fatti che parlano da sé e ai quali non deve essere aggiunto alcun pensiero artificiale.

Non si presta sempre attenzione a quanto armoniosamente il naturale e sano sentire dell'anima concordi con la manifestazione della natura. Ciò potrebbe apparire così ovvio da sembrare indegno di attenzione; e tuttavia proprio ciò che sembra privo d'importanza porta luce. Il pensiero che il corpo venga dissolto negli elementi non ha nulla di insopportabile; privo di senso appare invece l'altro, secondo cui ciò accadrebbe anche all'anima. Vi sono molte ragioni umane e personali che fanno apparire questo fatto privo di senso; ma esse devono essere lasciate fuori da una considerazione oggettiva. L'abbandono del tutto impersonale a ciò che insegna il mondo esterno mostra però che, anche durante la vita, a tale mondo esterno non può essere attribuita, rispetto all'anima, una partecipazione diversa da quella che esso ha dopo la morte. Decisivo è che questo pensiero si presenti come necessario e che resista a tutte le obiezioni che gli si possono sollevare contro. Chi lo pensa con piena coscienza avverte ciò come una certezza immediata. In verità, però, pensano così sia coloro che credono nell'immortalità sia coloro che la negano. Questi ultimi diranno certamente che nelle leggi che agiscono sul corpo dopo la morte sono contenute anche le condizioni dei suoi processi durante la vita; ma si ingannano se credono di potersi realmente rappresentare che tali leggi si trovino, durante la vita, in un rapporto diverso con il corpo in quanto portatore dell'anima rispetto a quello che hanno dopo la morte.

L'unica rappresentazione possibile in se stessa è che anche quel particolare intreccio di forze che appare insieme al corpo stia di fronte al corpo, in quanto portatore dell'anima, con la stessa totale indifferenza di ciò che determina i processi nel corpo morto. Questa indifferenza non esiste per l'anima, bensì per le sostanze e le forze del corpo. L'anima sperimenta se stessa nel corpo; il corpo, invece, vive con il mondo esterno, in esso e attraverso di esso, e non lascia che l'elemento animico sia per sé determinante in modo diverso dai processi del mondo esterno. Si deve giungere alla convinzione che, per il movimento del sangue nel corpo, il caldo e il freddo del mondo esterno siano determinanti tanto quanto la paura o il sentimento di vergogna che si svolgono nell'anima.

Così si sente dapprima in se stessi l'azione delle leggi del mondo esterno in quel particolarissimo intreccio che si manifesta come configurazione del corpo umano. Si percepisce questo corpo come un elemento del mondo esterno. Ma si resta estranei alla sua connessione interiore. La scienza esteriore chiarisce oggi in parte come le leggi del mondo esterno si uniscano in quell'essere del tutto particolare che si presenta come corpo umano. Dal futuro si può sperare che questa conoscenza progredisca sempre più. Ma tale progresso della conoscenza non potrà cambiare minimamente il modo in cui l'anima deve pensare il proprio rapporto con il corpo. Al contrario, esso dovrà mostrare con sempre maggiore chiarezza che le leggi del mondo esterno stanno, prima e dopo la morte, nello stesso rapporto con l'anima. È un'illusione aspettarsi che, con il progresso della conoscenza naturale, dalle leggi del mondo esterno si possa ricavare in quale misura i processi corporei siano i mediatori della vita dell'anima. Si riconoscerà sempre più chiaramente ciò che accade nel corpo durante la vita; ma i processi

corrispondenti si mostreranno sempre come qualcosa che l'anima sente esterno a sé, allo stesso modo dei processi che avvengono nel corpo dopo la morte.

Nel mondo esterno il corpo deve dunque apparire come un intreccio di forze e sostanze che sussiste per sé e che può essere spiegato in se stesso come parte di quel mondo esterno. La natura fa sorgere la pianta e poi la dissolve nuovamente. Essa domina il corpo umano e lo lascia dissolversi entro il proprio essere. Se l'uomo si pone di fronte alla natura con una simile considerazione, può dimenticare se stesso e tutto ciò che è in lui, e sentire il proprio corpo come un elemento del mondo esterno. Se pensa in questo modo al proprio rapporto con se stesso e con la natura, sperimenta in sé ciò che si può chiamare il proprio corpo fisico.