

INDICE

| | |
|--|----|
| Introduzione – Il compito della scienza dello spirito | 9 |
| I - Regole generali (Esercizi complementari) | 13 |
| · Regole generali che deve porre a se stesso chi voglia compiere un cammino evolutivo occulto | 15 |
| · Ulteriori regole a integrazione delle regole generali | 21 |
| · Per i giorni della settimana | 25 |
| · Le dodici virtù da meditare e rispettare nel corso della vita | 29 |
| II - Esercizi fondamentali | 31 |
| · Due esercizi fondamentali | 33 |
| · Chiarimenti sui precedenti esercizi fondamentali | 39 |
| · Esercizi fondamentali assegnati individualmente ad alcuni discepoli | 45 |
| III - Detti mantrici che possono essere meditati oltre agli esercizi fondamentali e complementari | 69 |
| · Meditazioni che colgono la natura temporale delle gerarchie (Detti per i giorni) | 71 |
| · Altre meditazioni | 88 |
| · Per un defunto | 96 |

| | |
|---|-----|
| IV - Chiarimenti dati durante le lezioni esoteriche | 99 |
| · Lezione esoterica tenuta a Berlino, il 24 ottobre 1905 (<i>Stesura manoscritta di Rudolf Steiner</i>) | 101 |
| · L'unione dell'immagine con l'archetipo. L'AUM e il pensiero pasquale (<i>Appunti della lezione esoterica tenuta a Berlino, il 13 aprile 1906, Venerdì Santo</i>) | 106 |
| · Edificazione del corpo spirituale per mezzo della meditazione (<i>Appunti della lezione esoterica tenuta a Berlino, il 2 ottobre 1906</i>) | 111 |
| · Il risveglio dell'uomo all'autocoscienza (<i>Appunti della lezione esoterica tenuta a Berlino, il 14 novembre 1906</i>) . . . | 117 |
| · Le basi per una scuola esoterica (<i>Appunti della lezione esoterica tenuta a Monaco, il 6 giugno 1907</i>) | 121 |
| · L'importanza dell'anno 1879 - Commento a una formula di meditazione (<i>Brevi appunti della lezione esoterica tenuta a Berlino, il 9 ottobre 1907</i>) | 128 |
| · Sul processo della respirazione (<i>Appunti delle lezioni esoteriche tenute a Monaco, il 16 gennaio 1908, e a Berlino, il 26 gennaio 1908</i>) | 130 |
| V - Il vangelo della conoscenza e la sua preghiera | 139 |
| · Premessa di <i>Marie Steiner</i> | 141 |
| · Discorso in occasione della posa della prima pietra dell'edificio di Dornach (<i>tenuto a Dornach, il 20 settembre 1913</i>) | 143 |
| VI - Commento a <i>La luce sul sentiero</i> di Mabel Collins e a <i>La voce del silenzio</i> di H.P. Blavatski | 151 |
| · Commento a <i>La luce sul sentiero</i> di Mabel Collins | 153 |
| · Meditazione in relazione a <i>La luce sul sentiero</i> | 164 |
| · Commento a <i>La voce del silenzio</i> di H.P. Blavatski | 165 |

| | |
|--|-----|
| Appendice da <i>La voce del silenzio</i> di H.P. Blavatski | 175 |
| · Postfazione e Note di <i>Hella Wiesberger</i> | 179 |
| · Indice delle principali meditazioni | 189 |

Gli asterischi segnati nel testo rimandano alle note di pag. 179 e seguenti.