

INDICE – SOMMARIO

Prefazione di Marie Steiner	11
-----------------------------	----

RITMI NEL COSMO E NELL'ESSERE UMANO

Prima conferenza	<i>Dornach, 30 maggio 1923</i>	13
------------------	--------------------------------	----

La reincarnazione dell'uomo – Muoversi in cerchio, danzare, praticare sport

La popolazione mondiale e il suo variare nel tempo. Perché non si ricordano le incarnazioni precedenti. Si ricorda solo quel che si è vissuto nella veglia diurna, ma nel sonno si sperimenta molto di più. La condizione del dopo-morte. Balando, l'uomo non segue il corpo fisico, ma l'eterico. Facendo ginnastica si adatta alla Terra più di quanto faccia abitualmente. Nello sport segue i movimenti terrestri fisici ai quali vanno contrapposti quelli euritmici. Si pensa solo col corpo eterico. Il tifo sportivo.

Seconda conferenza	<i>Dornach, 2 giugno 1923</i>	30
--------------------	-------------------------------	----

L'azione dell'elemento eterico ed astrale sull'uomo e sulla Terra

La cataratta. Il cristallino e gli occhiali. Noi vediamo perché il corpo astrale è inserito nell'eterico. La cataratta è causata da un accumulo di sali. I vulcani. Terremoti ed eruzioni dipendono dalle costellazioni. La teoria di Falb. Il grisou. Le piante velenose accolgono l'elemento astrale. Cura della cataratta con estratto di belladonna. Il fegato umano come osservatore.

Terza conferenza	<i>Dornach, 6 giugno 1923</i>	46
------------------	-------------------------------	----

Circolazione del sangue e movimento cardiaco – Percezione spirituale attraverso il cristallino

Falsa concezione del movimento cardiaco. A proposito dell'idra, animaletto acquatico. Il cuore, organo interno di senso, viene mosso dal corpo astrale. Quando il cuore è spostato verso destra. Quando l'occhio è trasparente si può vedere verso l'esterno, quando intenzionalmente lo si rende opaco si ha una visione interiore. Movimenti corretti e sba-

gliati. Ciò che è meccanico deve essere disposto in conformità all'uomo.

Quarta conferenza *Dornach, 9 giugno 1923* 63

L'azione della luce e del colore nelle sostanze della Terra e nei corpi celesti

Il colore di un corpo è legato al suo inserimento nell'universo. I sette colori dell'arcobaleno. I colori del prisma. La fiamma del gas. L'analisi dello spettro. Da dove nascono i colori? La fiamma del sodio. Sostanze irraggianti. Il ferro nel sangue. Marte e Saturno, opposte polarità.

Quinta conferenza *Dornach, 13 giugno 1923* 78

L'azione dell'angelo custode

Esempi dell'azione di entità spirituali che guidano l'uomo e lo proteggono. Stephenson e i pregiudizi dei suoi contemporanei. Il medico Schleich e il paziente che ebbe la premonizione della propria morte. Sir Oliver Lodge e il medianismo.

Sesta conferenza *Dornach, 16 giugno 1923* 97

Le origini più profonde della catastrofe bellica

Le forze dell'anima di una persona possono agire sull'anima di un altro. Noi siamo molto più intelligenti nel corpo eterico che non in quello astrale o nell'io. Julius Robert Mayer e le sue osservazioni mediche. Poiché non si volle saper nulla dello spirito, si subì la dura prova del destino mondiale.

Settima conferenza *Dornach, 25 giugno 1923* 113

L'influenza delle costellazioni sulla Terra e sugli uomini

Eventi meteorologici straordinari. Il ritrovamento di mammut in Siberia. Ondate di freddo, eruzioni vulcaniche e terremoti causati da influssi stellari. Sbocchi di sangue. Azione della Luna sull'uomo. Il significato della scoperta dell'America. Colombo e Copernico: sfericità della Terra e rivoluzione intorno al Sole. Robert Hamerling e la sonnambula Filomena Gavazzi. L'influsso delle costellazioni su Terra, uomini e animali.

COME SI GIUNGE ALLA VISIONE
DEL MONDO SPIRITUALE?

Ottava conferenza *Dornach, 28 giugno 1923* 129

Pensare autonomo e pensare a ritroso

Nei malati mentali lo spirito, sempre sano, non riesce a usufruire del corpo malato. Perché gli uomini non riescono a pensare. Caratteristiche del latino. Si pensa col corpo eterico. Senza un pensare autonomo non si entra nel mondo spirituale. La filosofia della libertà, metodo educativo. I concetti mobili. Il pensare cosciente e il pensare a ritroso liberano dal corpo fisico. Lo sguardo a ritroso sugli avvenimenti del giorno.

Nona conferenza *Dornach, 30 giugno 1923* 148

La ricerca della noia. Inversione dei giudizi nel mondo spirituale

La ricerca artificiale della noia come via per accedere al mondo spirituale. Nietzsche alla ricerca della noia. La ricerca del divertimento allontana dal mondo spirituale. Caratteristiche contrarie fra mondo spirituale e mondo fisico. Inversione dei giudizi fra i due mondi.

Decima conferenza *Dornach, 7 luglio 1923* 164

Lo sviluppo dell'onestà interiore

Oggi non si pensa giustamente perché l'educazione non aiuta. Esame del sogno di volare. Lo spiritismo, quintessenza del materialismo. I sogni di paura. Parlando si impara a pensare. Il parlare e il giusto respiro. Va sviluppata l'interiore onestà nel pensare.

Undicesima conferenza *Dornach, 18 luglio 1923* 181

L'esperienza nel mondo fisico. Problemi di alimentazione

La lucertola che perde la coda. La paura tiene insieme il nostro organismo. Cure animiche di bambini rachitici. Avere coraggio e sopportare la paura per la conoscenza superiore. Inserirsi nella natura per conseguire conoscenze spirituali. I suoni emessi dalle sostanze solide e da chi sta morendo. Effetti dannosi delle patate. Nelle piante le radici sono ricche di sali e i fiori di olii. I sali sollecitano il cervello e gli olii la parte inferiore del corpo. La barbabietola e il rafano aiutano il pensare.

Respiro umano e respiro cosmico

Lo stato catalettico e gli esperimenti di Hansen. La testa pensa lentamente e l'addome velocemente. I giorni di una vita corrispondono ai respiri di un giorno. Il respiro della Terra. L'organismo femminile e la respirazione. La luce feconda i fiori. Luce e calore fecondano l'acqua. La Terra vive 25920 anni nello stato attuale.

Il formarsi della coscienza. Innatalità e immortalità

L'essere umano scende dal mondo spirituale con l'io e il corpo astrale. Nella civiltà paleoindiana, 8000 anni fa, gli uomini si sentivano figli degli dèi. In quella paleopersiana si dava valore alla Terra. Gli antichi Egizi davano molto valore alla vita dopo la morte, che temevano. I Greci amavano la Terra. Un pensiero di Aristotele divenne un dogma della Chiesa. Gli antichi traevano gli impulsi morali dal mondo spirituale. La nascita della coscienza e la pretesa della Chiesa di amministrarla. Il tragico destino di Augustin Smetana e il dogma delle eterne pene infernali. La coscienza si eredita dalla vita prenatale.

Conoscenza dei polmoni e conoscenza dei reni

La pressione del sangue. Pressione troppo bassa e troppo alta come causa di scompensi nei diversi organi, specialmente sui reni. L'alimentazione a base di patate. L'aria mette in movimento la testa. 6000 o 8000 anni fa si cercava la conoscenza esercitando il respiro. Passaggio dal sapere attraverso i polmoni a quello attraverso i reni. La guerra mondiale, malattia dell'umanità. Solo grazie alla conoscenza si riesce a migliorare il mondo.

Culti diversi: druidico, mitraico, cattolico, massone. Comunità dei cristiani

I cerchi druidici. I druidi si orientavano sul movimento del Sole. La svastica. Scrittura runica. Il culto di Mitra. Il culto cattolico riunisce diversi culti del passato. I simboli del culto cattolico. Il culto della Comunità dei cristiani.

Problemi dell'alimentazione

L'importanza dei sali per l'attività del cervello. I carboidrati agiscono sulla forma umana. I grassi ci forniscono le giuste sostanze, e le proteine ci mantengono in vita. L'alimentazione a base di patate e il pericolo di un suo eccesso. Le relazioni tra proteine e corpo fisico, grassi e corpo eterico, carboidrati e corpo astrale, sali e io. Fiori e frutti sono elaborati nell'intestino, le radici nella testa. Alimentazione a base di patate o di cereali. Gli avversari scientifici e teologici dell'antroposofia.

Note 279

Vita e opere di Rudolf Steiner 283

Gli asterischi segnati nel testo rinviano alle note di pag. 279 e segg.