

INDICE

PERCHÉ MEDITARE?.....	11
Meditare – l'única azione realmente libera.....	11
La meditazione non può diventare obbligo.....	12
Dispersione di forze.....	12
Facoltà latenti.....	13
Principi di evoluzione interiore.....	13
Meditazione – pensare acuito.....	14
Affrancamento del pensare dall'elemento corporeo.....	14
Essere spettatori sereni di fronte alla propria volontà.....	15
Devozione accresciuta all'infinito e attenzione.....	16
Una domanda fondamentale per la meditazione.....	16
PRESUPPOSTI PER LA MEDITAZIONE.....	17
Concentrarsi su una rappresentazione.....	17
Controllo interiore.....	18
ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE.....	20
La dimenticanza.....	20
Contro l'irrequietezza.....	21
Rafforzamento della memoria.....	21
Ancora un esercizio di memoria.....	22
Rafforzamento della volontà.....	23
ESERCIZI DI PENSIERO.....	24
Mondo dei pensieri.....	24
Condizioni preliminari per il pensare pratico.....	24
Percepire i dettagli arricchisce il pensiero.....	25
Pensare mobile e presenza di spirito.....	26

L'azzurro del cielo.....	26
Meditazione sugli alberi.....	28
ESERCIZI DI RAPPRESENTAZIONE.....	30
Esercizio per una rappresentazione non legata ai sensi.....	30
Immaginare l'invisibile.....	31
ESERCIZI FONDAMENTALI.....	33
Sui sei esercizi che seguono.....	33
Pensiero consequenziale.....	33
Azione determinata da se stessi.....	33
Equanimità.....	34
Atteggiamento positivo.....	34
Assenza di preconcetti.....	35
Equilibrio interiore.....	35
Quattro ulteriori regole per una scuola esoterica.....	35
L'anima di fronte all'enigma della morte.....	37
Alla sera: ripercorrere a ritroso la giornata fin nel dettaglio.....	40
Esame dei singoli fatti.....	41
Parole guida per ogni mese (virtù dei mesi).....	42
MEDITARE.....	44
La sobrietà come precondizione.....	44
Pensare pensieri – vivere pensieri.....	44
L'attenzione quale sentimento di fondo.....	44
Far riecheggiare nel silenzio le esperienze.....	45
Calma interiore.....	45
Effetti della quiete interiore.....	47
Contemplazione.....	47
Quiete.....	48
Parola interiore.....	49

Meditare contenuti spirituali.....	49
Come meditare?.....	50
Meditazione sulla Rosacroce.....	51
Pieno e vuoto	55
MEDITAZIONI.....	56
Per i giorni della settimana. L'Ottuplice Sentiero.....	56
VERSETTI DA MEDITARE.....	60
ESEMPI DI MEDITAZIONE.....	64
Meditazione mattutina e visione serale a ritroso.....	64
Meditazione mattutina prolungata.....	65
Meditazione della sera e del mattino.....	69
Che cosa succede quando meditiamo.....	71
LE STAGIONI E LE FESTE DELL'ANNO.....	73
Equinozio di primavera.....	73
Pasqua.....	73
Pentecoste.....	74
Culmine dell'estate.....	75
Immaginazione di Uriel.....	76
Equinozio d'autunno.....	77
Autunno.....	78
Michele.....	79
Inverno profondo.....	80
Solstizio d'inverno.....	81
Natale.....	82
Alla svolta dei tempi.....	85
ELENCO DELLE FONTI.....	87
ELENCO DELLE OPERE CITATE.....	89
VITA E OPERE DI RUDOLF STEINER.....	93