

INDICE

Prefazione all'edizione italiana

Cari lettori

La discesa nell'inferno dell'autoconoscenza 9

di Wolfgang Weirauch

Il sogno della vita, 9

Lo svogliato, 9

L'insoddisfatto, 10

L'indecisa, 11

L'afflitto da tic nervosi, 12

L'uomo senza difetti, 13

Colei che vive nel passato, 14

Il vanitoso, 14

Lui e lei, 16

Sul tema di questo quaderno, 16

Conoscenza di sé attraverso la conoscenza del mondo, 17

“L'uomo che prese sua moglie per un cappello”, 19

Il mondo come pura esperienza, 20

L'atto conoscitivo umano, 21

Conoscenza di sé e sentimento di sé, 22

Sulla definizione di conoscenza del sé, 24

Alla ricerca di tracce dell'uomo, 25

L'incontro con il Guardiano della soglia, 28

L'uomo diventa mondo, 31

Esercizi per la conoscenza di sé, 35

Primo esercizio, 36

Secondo esercizio, 38

Terzo esercizio: pensare karmicamente, 39

Quarto esercizio, 42

Considerazione finale, 42

Il sé come nocciolo della propria essenza umana,	47
Quando il pensiero di sé tace,	48
Il mondo della percezione ha qualcosa da dirci,	49
Dimenticare se stessi perché qualche cosa d'altro possa agire nel mondo,	51
Conoscenza di sé è conoscenza del mondo,	52
Quando la conoscenza di sé non va abbastanza in profondità,	54
Il metodo tripartito della conoscenza di sé,	55
Esercizi per la riflessione dello spirito,	59
Viaggio di esplorazione attraverso un versetto,	61
“Non saprei come andare avanti”,	62
Esercizi per la memoria dello spirito,	62
Il dolore come maestro,	64
Esercizi per la contemplazione dello spirito,	66
Con la “Teoria conoscitiva” in alta montagna,	67
“Scavare nella propria vita è una strada sbagliata”,	68
Disordinate manifestazioni animiche,	69
Gli esercizi complementari o, meglio, le sei qualità,	70
La smorfia diabolica,	71
Il mondo vegetale come rimedio,	72
Nell'anima sonnecchiano forze esplosive,	72
Il primo esercizio complementare educa al pensiero oggettivo,	74
Azioni senza senso, ma di grande efficacia,	75
Alzarsi con gli esercizi complementari,	76
Strutture animiche bloccate si aprono,	77
L'organismo delle sei qualità nel cuore dell'antroposofia,	78
La lotta di Steiner per la percezione,	79
L'uomo come soluzione degli enigmi del mondo,	80
Esercizi di percezione,	82
Foglia e stelo,	83
Il fiore,	86
Decodificazione della lingua,	89
L'uomo può liberare le forze nascoste delle piante,	91
“La natura ci aspetta”,	92
Il dialogo con la pianta ci riempie di forze nuove,	93

Intervista a Stefan Leber

a cura di Klaus-Dieter Neumann

Autoeducazione e allargamento della coscienza, 95

Dagli esercizi antroposofici derivano conseguenze sociali, 97

L'applicazione metodica al pensiero e alla percezione, 99

Per una comprensione antroposofica dell'autoconoscenza, 101

Sguardo retrospettivo sulla vita: di cosa sono debitore agli altri
uomini, 102

“Steiner vuole l'uomo attivo”, 102

L'Io vive nei processi cosmici, 103

Il pensiero ci congiunge agli uomini e al mondo, 106

Sul concetto di esoterismo, 107

“Il distinguersi non è il fine degli esercizi”, 108

Un esercizio per lo sviluppo pratico del pensiero, 110

“Ognuno deve scoprire per conto proprio come esercitarsi in modo
sensato”, 111

Una quantità di ostacoli!, 112

I sei esercizi complementari, 113

Esercizio continuo, approccio individuale, 114

Esercizio dell'imperturbabilità-controllo dell'emotività-iniziativa nella
vita affettiva, 115

Suscitare calma e pace interiore, 116

L'esercizio della positività, 117

L'esercizio della spregiudicatezza, 118

Quattro regole come richieste generali, 120

Verificare e arricchire di continuo le proprie rappresentazioni, 121

Studio: la persona impara continuamente, 122

Superamento di simpatia e antipatia nell'aspirazione alla verità, 122

Superare il timore dell'astratto, 124

Gli esercizi “Per i giorni della settimana”, 125

La formazione di nuove abitudini attraverso il ritmo, 127

Saggiare la misura delle proprie forze, 128

Esercitare la memoria risvegliando interesse e attenzione, 128

Scrivere con i piedi, 130

Rimanere fedeli alle proprie decisioni, 131

Pensa! Significato ed educazione del pensiero 133

di Thomas Hofer

Un esperimento di pensiero, 133

La percezione, 134

Concetto e coscienza, 137

Conoscenza, 139

Se non ci avviciniamo alla realtà, 140

Rappresentazione, 142

Sviluppo della capacità di percezione e conoscenza, 144

Esperienza, 145

Pensiero, 146

L'educazione pratica del pensiero, 147

La natura soprasensibile del pensare, 149

Pensiero e sentimento, 151

L'amore nel pensiero, 153

Percorsi per l'autoeducazione

Gli esercizi complementari e lo sviluppo morale dell'uomo 155

di Frank Linde

Controllo del pensiero, 158

Iniziativa nell'agire, 165

Calma, 170

Positività, 174

Spregiudicatezza, 179

Equilibrio interiore, 183

I futuri involucri del Cristo, 186

“Veramente avrei dovuto saperlo”

Sull'arte di pensare bene 191

di Michael Alberts

Educazione all'osservazione e alla rappresentazione, 192

Dall'osservazione del presente alla previsione del futuro, 193

Dall'osservazione del presente alla comprensione del passato, 194

“Purtroppo lì per lì non mi è venuto in mente la cosa giusta...”, 195

Concentrazione su un contenuto di pensiero liberamente scelto, 196

Esercizio della memoria, 197

Qual è la strada migliore?, 199

L'esercizio è un buon maestro	201
<i>di Wolfgang Weirauch</i>	
Smemoratezza quotidiana, 202	
L'uomo senza memoria, 203	
Esercizio della memoria, 205	
Esercizio di scrittura, 206	
Sguardo e pensiero retrospettivo, 208	
Guardare se stessi, 210	
Debolezza di volontà, 211	
Esercizio della rinuncia, 212	
Esercizio del pro e del contro. Influenzare la volontà, 213	
Rinunciare al giudizio, 216	
Considerazione finale, 218	