

SABATO

Prestare attenzione alle proprie rappresentazioni (pensieri).

Pensare solo pensieri significativi. A poco a poco, bisogna imparare a separare, nei propri pensieri, l'essenziale dal non essenziale, l'eterno dal perituro, la verità dalla semplice opinione.

Ascoltando i discorsi del prossimo, bisogna cercare di far tacere del tutto la propria interiorità, rinunciando a ogni moto di approvazione ma soprattutto a ogni giudizio negativo (di critica o di rifiuto), anche nei sentimenti e nei pensieri.

Questa è la cosiddetta
Giusta Opinione

Rudolf Steiner
O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

DOMENICA

Decidersi a intraprendere persino le azioni più insignificanti solo dopo averle seriamente fondate e ponderate. Bisogna tenere lontano dall'anima ogni agire sconsiderato, ogni azione priva di significato.

Bisogna avere per ogni azione dei motivi ben fondati e tralasciare tutto ciò che non è sorretto da un movente significativo. Se si è certi della giustezza di una decisione presa, allora la si deve mantenere con interiore fermezza.

Questo è il cosiddetto

Giusto Giudizio

che non deve dipendere né da simpatia né da antipatia.

Rudolf Steiner

O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

LUNEDÌ

Il parlare. Dalle labbra di chi aspira a uno sviluppo superiore dovrebbe uscire solo ciò che ha senso e significato. Ogni chiacchiera fatua e superficiale, ad esempio per passatempo, è in que sto senso nociva.

Bisogna evitare il solito modo di conversare in cui si parla di tutto confusamente; e tuttavia, pur comportandosi in questo modo, non ci si deve estraniare dal rapporto con il prossimo. Proprio nella comunicazione, il parlare dovrebbe a poco a poco tendere verso ciò che è significativo. Si dia perciò ascolto e si risponda a ognuno, purché le parole siano in ogni caso compenstrate di pensiero e frutto di riflessione. Mai parlare senza motivo! Si stia volentieri in silenzio. Si cerchi di misurare le parole, evitando il troppo come il troppo poco. Si ascolti con attenzione e si rielabori quanto ascoltato.

Questo esercizio si chiama anche
la Giusta Parola

Rudolf Steiner
O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

MARTEDÌ

Le azioni esteriori. Non devono essere di disturbo per il nostro prossimo. Quando la nostra interiorità ci induce ad agire, bisogna valutare accuratamente come farlo in modo conforme al bene di ogni cosa e propizio alla duratura felicità del prossimo, all'eterno.

Quando si agisce di propria iniziativa, vanno profondamente valutate in partenza le conseguenze delle proprie azioni.

Questo esercizio si chiama
la Giusta Azione

Rudolf Steiner
O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

MERCOLEDÌ

L'ordine nella vita. Vivere in maniera conforme alla natura e allo spirito, e non perdersi nelle futilità esteriori della vita. Evitare tutto ciò che porta inquietudine e fretta.

Non precipitare nulla, ma neppure essere inerti. Considerare la vita quale strumento di lavoro per lo sviluppo superiore e agire in conformità.

Si parlerà, in questo senso, anche di
giusto Punto di Vista

Rudolf Steiner
O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

GIOVEDÌ

L'umana aspirazione. Bisogna cercare di non fare niente che sia al di sopra delle proprie forze, ma anche di non tralasciare nulla che sia compatibile con esse.

Bisogna guardare al di là di ciò che è legato al quotidiano, al momentaneo e porsi mete (ideali) che siano in relazione con i più alti doveri dell'uomo. Quindi, per esempio, volersi evolvere nel senso di questi esercizi, per poter essere poi maggiormente d'aiuto e dare consigli agli altri, anche se non nel futuro immediato.

Questo concetto si può sintetizzare anche così:
**far sì che tutti i precedenti esercizi
diventino Abitudine**

Rudolf Steiner
O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

VENERDÌ

Aspirare ad imparare il più possibile dalla vita.

Davanti a noi non passa niente che non ci dia occasione di accogliere esperienze utili per la vita. Se incorriamo in azioni non giuste o imperfette, esse saranno l'occasione per fare in futuro una cosa analoga in maniera giusta o perfetta.

Quando si vedono gli altri agire, li si osservi con un simile scopo (non però con uno sguardo privo d'amore). E non si intraprenda niente senza aver prima ripensato a esperienze passate, che possono esserci d'aiuto nelle decisioni e nelle azioni. Se si presta attenzione, si può imparare molto da ogni uomo e anche dai bambini.

Questo esercizio si chiama anche

la Giusta Memoria

che significa ricordarci di quanto abbiamo appreso dalle esperienze vissute.

Rudolf Steiner

O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica

RICAPITOLAZIONE

Di tempo in tempo, occorre rivolgere lo sguardo alla propria interiorità, anche solo per cinque minuti al giorno, ma sempre alla medesima ora.

Facendo ciò, bisogna immergersi in se stessi, consigliarsi accuratamente con se stessi, esaminare e formare i propri principi di vita, ripercorrendo con il pensiero le proprie conoscenze - o anche il contrario - valutando i propri doveri, meditare sul contenuto e sul vero scopo della vita, provare un sincero dispiacere per i propri errori e per le proprie imperfezioni; in una parola: cercare di trovare l'essenziale, il duraturo, e porsi seriamente mete adeguate, per esempio la conquista di alcune virtù. (Non cadere nell'errore di pensare d'aver fatto bene qualcosa, ma tendere sempre avanti, verso più alti ideali).

Quest'esercizio si chiama anche
la Giusta Contemplazione

Rudolf Steiner

O.O. 245 - Indicazioni per una Scuola Esoterica