

ESERCIZI FONDAMENTALI DI RUDOLF STEINER E LORO CORRELAZIONI

ESERCIZIO	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°
Tipo di Esercizio	Osservazione del Pensare - Concentrazione	Osservazione del Volere	Osservazione del Sentire - Equanimità o Imperturbabilità	Positività	Assenza di giudizio - Spregiudicatezza	Insieme armonico di tutti gli altri 5 esercizi, praticati con un Ritmo	Retrospectiva
Nome dell'Esercizio	Retto Pensiero	Retta Azione	Retto Sentimento	Retto Giudizio	Retto Punto di Vista	Retta Risoluzione	Retta Memoria
Completamento del Sole Interiore	Vanno a formare i 6 petali del chakra del cuore che non sono stati donati dalle gerarchie (le quali hanno invece donato gli altri 6 andando a formare i 12 petali totali)						Risveglio del pensare del cuore
Durata dell'Esercizio	1 mese	1 mese: + 1° Esercizio	1 mese: + 1° e 2° Esercizio	1 mese: + 1°, 2°, e 3° Esercizio	1 mese: + 1°, 2°, 3° e 4° Esercizio	1 mese e oltre Tutti gli esercizi insieme	Interiorizzazione degli esercizi come atteggiamento dell'anima
Momento in cui svolgerlo	Orario specifico durante la giornata	Orario specifico durante la giornata	In qualsiasi momento ci venga incontro la possibilità di praticarlo	In qualsiasi momento ci venga incontro la possibilità di praticarlo	In qualsiasi momento ci venga incontro la possibilità di praticarlo	Entrambe le condizioni	La sera al tramonto o prima di andare a dormire
Condizione favorevole	Solitudine	Solitudine	Prevale l'aspetto sociale	Prevale l'aspetto sociale	Prevale l'aspetto sociale	Entrambe le condizioni	Solitudine
Pratica	Osservare interiormente da più punti di vista un oggetto molto semplice (<i>spillo, forchetta, chiodo, etc</i>)	Scegliere una data azione di minimo interesse per noi e svolgerla in un orario specifico che si ripete ogni giorno	Portare in equilibrio le emozioni. Mirare a compensare la reazione emotiva di un evento	Cercare in ogni fenomeno e in ogni essere ciò che vi è di positivo	Lasciare la porta aperta che la conoscenza dal Discepolo acquisita possa ampliarsi sempre verso la verità del Mondo senza filtrarla (pregiudizio)	Intraprendere sistematicamente i 5 esercizi con regolare alternanza	Rivedere almeno tre episodi vissuti nella giornata prima del tramonto a ritroso, dall'ultimo al primo
Ulteriori indicazioni pratiche	<ul style="list-style-type: none"> - connettere tutti i pensieri che abbiano un nesso logico - Sperimentare nell'anima un senso di fermezza e sicurezza - Prefiggersi la propria direzione e il proprio scopo - Portare a piena consapevolezza l'interiore sentimenti di solidità e fermezza 	<ul style="list-style-type: none"> - scegliere un'azione concepita da se stessi - Stimolare il senso di dovere con la ripetizione dell'azione nel quotidiano - Nel tempo aggiungere anche altre azioni, mantenendo la prima - Annullare il desiderio 	<ul style="list-style-type: none"> - Non farsi trascinare dalla gioia o abbattere dal dolore - Evitare involontaria espressione dei sentimenti - Essere padroni di se stessi 	<ul style="list-style-type: none"> - Cercare ciò che di buono, bello e vero vi è in tutte le esperienze entità e cose - Astenersi dalla critica - Pervenire al sentimento di espandersi oltre la propria pelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Ci si accorgerà che nello spazio creato nell'esercizio 4°, qualcosa diventa vivente, come se in esso qualcosa si destasse 	Mantenere l'equilibrio tra tutti i precedenti esercizi, accorgendosi di quali abbiamo una preferenza e cercando di non indulgere in essi, per preferire invece di dedicare maggiori forze a quelli per cui abbiamo un'avversione	Rievocare i tre episodi con tutte le forze dei sensi, a ricreare interiormente ciò che si è visto, udito, toccato, odorato e gustato. La rievocazione va condotta senza alcun giudizio dello svolgimento dei fatti ricapitolati
Alcuni risultati possibili	Si avranno pensieri sempre nuovi, evitando di replicare pensieri già pensati	Sperimentazione dello spazio eterico e delle forze formatrici	Si apre il campo al superamento della simpatia e dell'antipatia	Incontro con le forme create dall'Io nel mondo	Incontro con il campo di evoluzione futuro delle forme	Liberazione delle facoltà di pensare, sentire e volere	Incontro col Cristo Eterico
Sentimento da far circolare	Sentimento interiore di fermezza e sicurezza nata dall'attenzione dell'Anima	Sentimento di impulso interiore verso l'agire	Sentimento di calma interiore	Sentimento di meraviglia e di unione col Mondo. Devozione, Beatitudine	Sentimento di unione al fluire del Mondo, verso la verità senza pregiudizio	Sentimento di equilibrio e calma	Speranza per il futuro
Ulteriori indicazioni a integrazione delle generali	Nella mia coscienza non verrà mai introdotta nessuna rappresentazione che non sia stata verificata	Davanti alla mia anima dovrebbe esservi il vivo impegno di accrescere continuamente la somma delle mie Rappresentazioni	Per me diventano conoscenza solo quelle cose davanti al cui "sì o no" non provo né simpatia né antipatia	Incontro davvero me stesso nel mondo e allora posso conoscere me stesso: l'Io in me incontra l'Io nel mondo	Ho il dovere di superare ogni timore per ciò che viene considerato incerto	Ciò che prima era esercizio praticato esteriormente, diventa ora una disposizione interiore, una seconda natura acquisita	Nel ricordo incontro me stesso ed il prossimo per come sono davvero
Dove far circolare le forze	Riversare questo sentimento nella parte bassa della nuca e attraverso la colonna vertebrale	Riversarlo nel proprio corpo, dalla testa al cuore	Riversarlo dal cuore verso le mani, per verso i piedi e infine verso la testa	Dirigere il sentimento verso il cuore, poi negli occhi e nello spazio davanti e attorno a noi	Penetrare il flusso attraverso i 5 sensi, soprattutto attraverso gli occhi, le orecchie e la pelle (senso del calore)	Armonizzare le qualità risvegliate, ponendo attenzione a tutte nella stessa misura	Si osservano i risultati degli esercizi per mezzo di sensi sempre più sottili
Esperienza e conoscenza degli arti costitutivi dell'essere umano	Corpo Fisico	Corpo Eterico	Corpo Astrale	Io - Che permette di giungere al completamento dell'Anima Cosciente	Non esperienza e conoscenza ma sviluppo del Se Spirituale	Prefigurazione delle Epoche future dello Spirito Vitale e Uomo-Spirito	Restaurazione della condizione paradisiaca nel Corpo di Resurrezione
Stadi del Risorto	Crocifissione sul Golgotha	Resurrezione	Ascensione	Pentecoste	Esperienza di Damasco	Seconda Venuta	Future Venute
Azioni	Monte del Cranio	Corpo di Resurrezione	Cristo Eterico presente nel Mondo Astrale	Viene riversato l'Io sono del Cristo nell'Io Umano	Cristo Eterico viene percepito per la prima volta	L'incontro col Cristo Eterico è possibile per tutti gli Uomini di Buona Volontà	Cristo nei superiori stati della sua manifestazione
Sfera Celeste a cui collegarsi	Risveglio	Presenza	Gioia	Libertà	Saggezza	Consolazione	Azione
Metamorfosi	Saturno	Giove	Marte	Sole	Venere (Mercurio Occulto)	Mercurio (Venere Occulta)	Terra
Regni	Antico Saturno	Antico Sole	Antica Luna	Terra Marte e Mercurio	Futuro Giove	Futura Venere	Futuro Vulcano
Epoche di Cultura	Minerale	Vegetale	Animale	Umano	Angelico	Arcangelico	Archai
Virtù	Antica Epoca Indiana	Antica Epoca Persiana	Epoca Egizio-Caldaica	Epoca Greco-Romana	Epoca Europea attuale	Futura Epoca Russo-Slava	Futura Epoca Americana
Forze dell'Anima	Giustizia	Temperanza	Fortezza	Saggezza	Fede	Amore	Speranza
Conseguenza	Pensare	Volere	Sentire	Pensare e Sentire	Pensare e Volere	Pensare, Sentire e Volere	Io
Conseguenza	Si desta la percezione del cervello eterico che verrà percepito come ondeggiare nella testa fisica	Si desta la devozione verso la realtà del mondo eterico che ci circonda, con gli esseri elementari che lo abitano	Si amplia il corpo eterico entro l'uovo aurico circoscritto dal corpo astrale, verso le lontananze celesti	Permette di far irraggiare l'Io nell'eterico ed astrale, colmandolo di autocoscienza	Permette di percepire l'incontro tra lo, nell'incontro tra individualità, standoci all'azione dell'Angelo Custode che intesse i destini	Permette di percepire l'incontro con la totalità delle relazioni entro il mondo spirituale e l'aura terrestre in cui il Cristo è asceso	Si oggettiva la relazione con la propria biografia così che il Cristo possa compenetrarla
Motto Rosicruciano	Ex Deo Nascimur: da Dio nasciamo – nel corpo fisico ed eterico		In Christo Morimur: nel Cristo vive la morte – nel corpo astrale e nell'Io		Per Spiritum Sanctum Reviviscimus: attraverso lo Spirito Santo rinasciamo – nel Sé Spirituale e Spirito Vitale		EDN + JCM + PSSR
Rispetto al Cristo	Prima del Mistero del Golgotha – Vecchio Testamento			Mistero del Golgotha – Nuovo Testamento	Dopo il Mistero del Golgotha – Scienza dello Spirito		