



OTTUPLICE  
*sentiero*



## S A B A T O

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 rifiuto), anche nei sentimenti e nei pensieri.

Questa è la cosiddetta

## Retta Opinione

## D O M E N I C A

Decidersi a intraprendere persino le azioni più insignificanti solo dopo averle seriamente sondate 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.

Questa è la cosiddetto

### Retto Giudizio

che non deve dipendere  
né da simpatia né da antipatia.

## L U N E D Ì

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

## Retta Parola

## M A R T E D Ì

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 anche la

## Retta Azione

## M E R C O L E D Ì

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

### Retto Punto di Vista

## G I O V E D Ì

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:

Fare che tutti i precedenti  
esercizi diventino Abitudine

## V E N E R D Ì

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 di 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

### Retta Memoria

che significa ricordarsi di quanto abbiamo appreso dalle esperienze vissute.

## R I A S S U M E N D O

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, 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).

Questo esercizio si chiama anche

### Retta Contemplazione

Se vuoi conoscere te stesso,  
Guarda in ogni angolo del mondo.  
Se vuoi conoscere il mondo,  
Osserva nel profondo di te stesso.  
Se vuoi conoscere te stesso,  
Allora cercati nell'universo.  
Se vuoi conoscere il mondo,  
Allora spingiti nel profondo di te stesso.  
Tutte le tue profondità,  
Come ricordo del mondo,  
Ti sveleranno i Misteri del Cosmo.

Rudolf Steiner

