

Preghere, mantra e poesie

Indice

Varcare la soglia.....	2
Poesia sapienziale.....	2
Mantra di Rudolf Steiner.....	4
Preghera di Julia Fichig	4
Ufficio funebre "Per crucem ad rosas Per rosas ad crucem" di Rudolf Steiner	4
Do not stand at my grave and weep	7
Coraggio e fiducia	7
Spirito di Dio riempimi	7
Preghera all'Angelo.....	7
Preghera per l'epoca di Michele	8
Salmo 40	8
Salmo 27	9
Salmo 16	10
Preghera del mattino	10
Albeggia il sole.....	10
Saggezza nello spirito.....	10
Spirito della mia anima.....	11
Preghera della sera.....	11
Devota e timorosa.....	11
Puri raggi della luce.....	11
Dopo	11
Io sono tanto piccolo	12
Tra sera e mattina.....	12
Preghera e mantra sapienziali.....	14
Io porto in me la calma	14
Entra in questo mondo dei sensi	14
L'essenza viva della luce, irraggia	14
Salmo 139.....	15
Inno all'amore: dalla prima lettera ai Corinzi di Paolo apostolo cap.13 versetti 1-13.....	16
"E' parola di vita" da Isaia 55 - canto di Pierangelo Comi	16
Da " Il calendario dell'anima"	17
Fiaba raccontata da Felice Balde	19
"Se ci fosse un uomo" di Giorgio Gaber e Sandro Luporini.....	21
Preghera per le persone	23
Angelo di Dio.....	23
Spirito della sua anima	23

Varcare la soglia

Per le persone che hanno varcato la soglia,
testi sapienziali sulla morte

Preghiera ebraica¹

*"Rendiamo grazie a Dio per la vita di...
Preghiamo perché la sua anima possa trovarsi alla luce della presenza di Dio.
Possa il suo ricordo essere in eterno una benedizione per noi"*

Poesia sapienziale

*Portami il girasole ch'io lo trapianti
nel mio terreno bruciato dal salino,
e mostri tutto il giorno agli azzurri specchianti
del cielo l'ansietà del suo volto giallino.*

*Tendono alla chiarità le cose oscure,
si esauriscono i corpi in un fluire
di tinte: queste in musiche. Svanire
è dunque la ventura delle venture.*

*Portami tu la pianta che conduce
dove sorgono le bionde trasparenze
e vapora la vita quale essenza;
portami il girasole impazzito di luce.*

Eugenio Montale

Alcuni versi di questa poesia di Montale - che anche la critica letteraria definisce un esempio di "poetica simbolica" - mi sono sembrati fin dalle prime volte che li ho recitati un'immagine, un affresco delle caratteristiche del mondo spirituale così come Steiner lo descrive in tante sue conferenze.

Se ipotizziamo che in ogni essere umano ci sia un Io che esiste prima della nascita e continua a vivere anche dopo la morte, si può immaginare il percorso dell'essere umano come un graduale processo di incarnazione nel proprio corpo fisico - nella prima parte della vita - e un lento processo di escarnazione fino alla morte, nella seconda parte.

Steiner descrive il viaggio che l'anima umana compie oltre la soglia della morte - in varie tappe². In una delle tappe del suo viaggio l'anima umana vive in un mondo di *colori* e di *suoni*: la regione della pienezza sonora, l'armonia delle sfere, la musica delle sfere.

"Durante la notte l'anima nuota e vive nel fluttuante suono come nell'elemento del quale essa è propriamente intessuta, che è la sua *vera patria*".

Anche Montale sembra accennare allo stesso processo:

"Si esauriscono i corpi in un fluire
di tinte: queste in musiche. Svanire è dunque la ventura delle venture"
Un processo - espresso da un susseguirsi di verbi affini (si esauriscono i corpi... /in un fluire.../ svanire.../ vapora la vita...) - la cui ultima tappa terrena non è quella di scomparire, di diventare un "nulla" ma è quella di *svanire agli occhi fisici*, quando il nostro corpo fisico si è consumato, ha compiuto la sua funzione e viene depositato, come un vestito che si toglie, mentre l'essenza spirituale raggiunge uno stato dove "sorgono le bionde trasparenze, e vapora la vita quale essenza"

¹ Chaim Potok : "Il dono di Asher Lev" Edizione Garzanti - pag.30

² Maria Angela P.S. Appunti di ricerca sul tema : " Il viaggio oltre la soglia della morte" http://www.mariala-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerche/09_viaggio_oltre_la_soglia.pdf

Io penso che un artista abbia delle intuizioni e ispirazioni che spesso superano la sua stessa conoscenza e consapevolezza. Perciò mi sento di dare questa interpretazione ai versi di Montale, ben sapendo che non scaturivano da uno studioso della scienza dello spirito di Steiner...

Montale si rivolge a un Tu: "Portami il girasole..portami tu la pianta...".

Anche l'uomo quando "prega" si rivolge a un Tu....

si rivolge a una Presenza che in parte è sempre misteriosa e solo intuita, a un interlocutore, un angelo custode, uno spirito divino, il proprio Io superiore, un daimon... o in qualunque altro modo lo si voglia chiamare.

Per me questi versi sono una meravigliosa espressione artistica di una realtà spirituale a cui credo profondamente.

"I am not I" di Juan Ramon Jimenez³

*I am not I
I am this one
walking beside me whom I do not see,
whom at time I manage to visit,
and whom at other time I forget.
The one who remains silent while I talk,
the one who forgive, sweet, when I hate,
the one who takes a walk when I am indoors,
the one who will ramain standing when I die.*

*Io non sono l'io di cui ho coscienza,
io sono un presenza che cammina accanto a me senza che io la veda.
Colui con cui a volte riesco a mettermi in contatto
e che altre volte dimentico,
io sono colui che rimane in silenzio quando parlo,
colui che perdonà, dolce, quando odio,
colui che passeggià là dove non sono
colui che rimarrà vivo, quando io muoio.*

Questa poesia racconta metaforicamente qualcosa di quello che Steiner chiama l'Io superiore: quella essenza spirituale dell'uomo che lo accompagna durante la sua vita terrena, ma di cui non ha conoscenza diretta.

Preghiera di Rudolf Steiner

*Il mio amore agli involucri
che ora ti avvolgono -
per rinfrescarne l'arsura
per riscaldarne il gelo -
in sacrificio s'intessi!
Vivi portato dall'amore,
ricevendo in dono luce, verso l'alto.*

Riporto le parole di Steiner che accompagnano questa preghiera e ne spiegano il senso:

"Quando si parla di *arsura* e *gelo* nella preghiera rivolta ai morti non bisogna intendere il loro significato in senso fisico, ma nel senso di *arsura* e *gelo* del *sentimento*.

Certamente per chi si trova ancora nell'involucro fisico non è facile immaginare che cosa significhino tali qualità per un uomo disincarnato. Egli deve accorgersi che il suo astrale è ancora attivo in lui, senza però che si possa servire degli strumenti fisici. Molto di ciò cui tende l'uomo qui sulla terra gli è dato attraverso mezzi fisici. Dopo la morte questi non ci sono più. Essere privi degli organi di senso assomiglia – *assomiglia* soltanto! – alla sensazione della *sete ardente*. Queste sono le forti sensazioni di *arsura* quando l'uomo è disincarnato. E lo stesso succede nei confronti di ciò che la volontà vorrebbe realizzare. Essa per la sua attività è abituata a servirsi di organi fisici di cui ora non dispone più. E questa privazione è simile a una sensazione di *freddo animico*.

I viventi sulla terra con la preghiera possono intervenire in aiuto proprio di queste sensazioni."⁴

³ Lingua originale: spagnolo. Versione in inglese di Robert Bly.

Mantra di Rudolf Steiner⁵

*Guardo nella tenebra:
vi appare una luce,
luce che vive.
Chi è quella luce nella tenebra?
Sono io stesso nella mia realtà.
Questa realtà dell'Io
non entra nella mia esistenza terrena.
Ne sono solo l'immagine.
Ma la ritroverò di nuovo
quando io, con volontà dedita allo spirito,
passerò la porta della morte.*

Questo mantra per me è una meditazione sull'esperienza che l'essere umano vive oltre la soglia della morte, quando potrà "incontrare" il proprio Io superiore.

Preghiera di Julia Fichig

*Nel silenzio che segue la mia morte
ricordami non come un fiore appassito
andato via da questa terra
disintegrato nel vento.
Non essere triste per la mia partenza
non far danzare la tua tristezza nella polvere...
ma gioisci della mia vita
e anche se so che sentirai dolore
nel ricordare le lacrime che cadono dai tuoi occhi tristi
leggi la mia presenza nelle stelle,
rimani in ascolto per i miei sussurri, sono lì
caldi e pieni di speranza.
E poi ricordami come ero:
ridente, amorevole, vivo.*

Ufficio funebre "Per crucem ad rosas Per rosas ad crucem" di Rudolf Steiner

*Voi che vegliate sulle anime, nelle sfere del cosmo,
voi che tesseste la sostanza delle anime nel cosmo,
voi, sorti dalla saggezza per agire nell'amore,
voi che proteggete l'essere umano reso allo stato d'anima,
Spiritù, guardate al nostro amore,
ascoltate le nostre preghiere
che desiderano di unirsi al fiume delle vostre forze soccorritrici
per meglio presentire lo Spirito e irradicare l'amore.
Dallo Spirito proviene ogni esistenza,
nello Spirito è radicata ogni vita,
verso lo Spirito evolvono tutti gli esseri.*

*Dirigiamo verso le sfere spirituali
l'amore fedele che abbiamo coltivato
per unire la nostra anima alla tua, caro...
Tu puoi incontrare i nostri pensieri
quando, dalla regione luminosa in cui ti trovi,
il tuo desiderio si orienta verso le nostre anime,
per trovare ciò che attendi da esse.
Che il nostro amore offerto a te, caro...
si unisca a ciò che ora ti avvolge, rinfrescando ciò che ti può bruciare,
riscaldando ciò che ti può far gelo.*

⁴ Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 96

⁵ Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 90

*Sollevato dall'amore, compenetrato di luce,
sali verso le altezze.*

*Ciò che vive nell'universo, esiste solo creando in sé
i germi di una nuova vita.
L'anima cede alla morte soltanto per evolvere
con slancio immortale verso forme di vita rinnovate senza posa.*

*Angeli, Arcangeli, Archai,
accolgano nel tessere dell'etere
il destino tessuto sulla terra da....
Potestà, Virtù, Dominazioni,
incorporino nella vita astrale del cosmo
le conseguenze dei fatti vissuti sulla terra da....
Nel seno dei Troni, dei Cherubini, dei Serafini,
risusciti, come un riflesso della loro natura,
l'azione creatrice compiuta sulla terra da....*

*Spirito della sua anima, operante custode,
le tue ali possano portare l'amore delle nostre anime
all'essere umano che nelle sfere è affidato alla tua custodia.
Affinché la nostra preghiera, unita alla tua potenza,
soccorra raggiando l'anima che con amore essa cerca.*

*Io levo il mio sguardo su di te
verso il mondo spirituale ove già sei,
che il mio amore lenisca ciò che ti può bruciare, che il mio amore temperi
ciò che ti può far gelo,
che esso ti compenetri e ti assista,
mentre dalle tenebre dello spirito tu ti liberi verso la luce.*

*La mia anima possa seguirti nelle regioni spirituali,
seguirti col sentimento che la colmava in terra
quando i miei occhi ancora ti vedevano.
Possa il mio amore essere un balsamo per ciò che ti brucerà,
per ciò che ti gelerà.
Possa tu vivere nell'unione con noi,
unione non disciolta dal passaggio attraverso la soglia.*

*Nella luce dei pensieri cosmici
agiscono ora le anime che sulla terra furono unite alla nostra.
Che l'ardente vita del mio cuore
ti giunga come un soffio di calore quando hai freddo,
di refrigerio quando bruci.
Che i nostri pensieri vivano nei tuoi,
che i tuoi pensieri vivano nei nostri.*

*Ciò che vive nell'universo esiste solo creando in sé
i germi di una nuova vita.
L'anima cede alla morte
solo per evolvere in uno slancio immortale,
va verso forme di vita rinnovate senza posa.*

*Angeli, Arcangeli, Archai,
accolgano nella trama dell'etere
il destino tessuto sulla terra da....
Potestà, Virtù, Dominazioni,
incorporino nella vita astrale del cosmo
le conseguenze dei fatti vissuti sulla terra da....
Nel seno dei Troni, dei Cherubini, dei Serafini,
risusciti, come un riflesso della loro natura,
l'azione creatrice compiuta sulla terra da....*

Nel principio era il Verbo

e il Verbo era presso Dio
e il Verbo era Dio.
Egli era là dove tutto è stato generato,
e nulla è stato generato altrimenti
che per mezzo del Verbo.
Nel Verbo era la vita
e la vita era la luce degli uomini.

Sé primordiale, da cui tutto è provenuto
Sé primordiale, a cui tutto fa ritorno
Sé primordiale, che vivi in me,
io anelo a te.

L'amore del cuore si eleva,
diviene amore dell'anima,
il calore che ne irraggia
diventa luce dello spirito.

Io posso attraverso queste tappe avvicinarmi a te,
pensando con te i pensieri spirituali,
sentendo in te l'amore universale,
volendo attraverso te la volontà divina,
essendo "uno" con te.

..... ci parla:
"In ciò che brilla di luce
là io sento agire la vita.
La morte mi ha svegliato: prima io "dormivo" nello spirito.
Io sarò e farò ciò che la luce in me farà risplendere".

Alle origini era la forza del ricordo.
la forza del ricordo deve diventare divina,
un essere divino.
Tale sarà la forza del ricordo.
Tutto ciò che nasce dall'Io
deve diventare tale da generarsi con il ricordo
trasformato dal Cristo, trasfigurato da Dio.
In Lui la luce splendente e sorgente dal pensiero che si ricorda,
illuminerà le tenebre del presente.
Le tenebre di oggi
possano afferrare la luce del ricordo, diventato divino.

..... ci parla:
"Io ero unito a voi, restate uniti in me.
Parleremo insieme il linguaggio della vita eterna,
agiremo insieme, là dove le azioni hanno effetti,
vivremo insieme nello spirito,
là dove i pensieri umani si incarnano nel Verbo dei pensieri eterni".

Angeli, Arcangeli, Archai,
accolgano nella trama dell'etere
il destino tessuto sulla terra da....
Potestà, Virtù, Dominazioni,
incorporino nella vita astrale del cosmo
le conseguenze dei fatti vissuti sulla terra da....
Nel seno dei Troni, dei Cherubini, dei Serafini,
risusciti, come un riflesso della loro natura,
l'azione creatrice compiuta sulla terra da....

*Ex Deo nascimur
In Christo morimur
Per Spiritum Sanctum reviviscimur*

Do not stand at my grave and weep

*Do not stand at my grave and weep
I am not there; I do not sleep.
I am a thousand winds that blow,
I am the diamond glints on snow,
I am the sun on ripened grain,
I am the gentle autumn rain.
When you awaken in the morning's hush
I am the swift uplifting rush
Of quiet birds in circled flight.
I am the soft stars that shine at night.
Do not stand at my grave and cry,
I am not there; I did not die.*

□Mary Elizabeth Frye - 1932

*Non stare a piangere alla mia tomba
Io non sono lì, non sto dormendo...
Io sono nel vento che soffia in mille direzioni
Sono negli infiniti cristalli che brillano sulla neve
Sono nel sole che fa maturare il grano
Sono nella delicata pioggia autunnale.
Quando ti svegli nel silenzio del mattino
Io sono nel rapido sollevarsi
di uno stormo di uccelli in voli circolari
Sono nelle stelle che brillano delicatamente nella notte
Non venire a piangere alla mia tomba
Io non sono lì, io non sono morto....*

Coraggio e fiducia

Spirito di Dio riempimi

*Spirito di Dio riempimi
riempimi nella mia anima
alla mia anima dona forza e coraggio
forza e coraggio anche al mio cuore
al mio cuore che ti cerca
ti cerca con profondo anelito
profondo anelito verso la salute
verso la salute e la forza del coraggio
forza del coraggio che scorre nelle mie membra
scorre come nobile dono di Dio
dono di Dio da te o spirito di Dio
spirito di Dio riempimi.*

Rudolf Steiner

Preghiera all'Angelo

*Angelo che sull'anima mia vegli
e sai donde provengo e dove vado
e che a pareggio del passato scegli
quell'avvenire che è per me il presente,
e mi sorreggi subito se cado
e mi accendi la luce della mente,
per tutto quello che si agita nel petto e non ha sbocco
per il lungo pianto dentro di me
per ciò che non ho detto*

fa che io ritrovi la virtù del canto.

Rinaldo Kufferle

Preghiera per l'epoca di Michele

*Dobbiamo sradicare dall'anima
la paura e il timore di ciò che il futuro
può portare all'uomo.
Possiamo acquisire serenità in tutti
i sentimenti e sensazioni rispetto al futuro
possiamo guardare in avanti con assoluta
equanimità verso tutto ciò che può venire.
E possiamo pensare che tutto quello che verrà
ci sarà dato da una direzione del mondo piena di sapienza.
Questo è parte di ciò che possiamo imparare in questa epoca:
a saper vivere con assoluta fiducia,
senza nessuna sicurezza nell'esistenza,
fiducia nell'aiuto sempre presente del mondo spirituale.
In verità nulla avrà valore se ci manca il coraggio.
Discipliniamo la nostra volontà
e cerchiamo il risveglio interiore,
tutte le mattine e tutte le notti.*

Rudolf Steiner

Salmi

Di seguito ho scelto tre Salmi presi dalla Bibbia.

L'interlocutore, il "Tu" a cui si rivolgono sempre le parole dei Salmi è: il Signore, oppure Dio, che per me - alla luce delle offerte conoscitive di Steiner - corrisponde molto spesso al proprio Io superiore, cioè a quell'essere divino in noi, che ci accompagna sempre nel nostro cammino evolutivo: sia durante la nostra vita terrena, sia nel mondo spirituale fra una incarnazione e la successiva.

E' Lui, (...cioè siamo noi stessi nella nostra parte "eterna"....) l'ideatore del nostro destino, è lui che ci offre attraverso gli eventi che il destino ci porta incontro la possibilità di fare dei passi di crescita, di vita in vita.

Per me le parole di questi salmi trasmettono un'infinita *fiducia* nel "Signore", nelle risorse misteriose che possono sorgere nell'animo umano nei momenti di difficoltà.

Fiducia nell'aiuto sempre presente del mondo spirituale, nella certezza che tutto quello che accade ha un senso...

Salmo 40

*Io ho sperato nel Signore
contro ogni speranza.
Allora si è chinato su di me
ha dato ascolto al mio grido.*

*Mi ha fatto salire dalla fossa
dal fango e dai rifiuti,
sulla roccia mi ha innalzato
ha reso sicuri i miei passi.*

*Ha posto nella mia bocca un canto nuovo
una lode al nostro Dio.
Vedendo questo molti si turbano
e credono nel Signore.*

*Beato sarà quell'uomo
che ha fede nel Signore,*

*beato chi non ricorre ai superbi
agli uomini di falsità.*

*Quanti prodigi hai fatto per noi
Signore mio Dio,
quanti pensieri per noi,
nessuno è come te!*

*Non hai voluto offerte e sacrifici
me l'hai fatto capire,
non hai chiesto sacrifici ed espiazioni
allora ho detto: eccomi.*

*Non nascondo la tua bontà
dentro al mio cuore.
Io grido la tua fedeltà e il tuo amore alla grande assemblea.*

Salmo 27

*Il Signore è mia luce e mia salvezza
di chi avrà paura?
Il Signore è la forza della mia vita
chi può farmi del male?*

*Se vengono i malvagi contro di me
per togliermi la vita
inciamperanno, quindi cadranno
oppressori e nemici.*

*Solo una cosa io chiedo al Signore
questa cerco: abitare nell'intimità del Signore
ogni giorno di vita
contemplare la sua presenza
gustarne la dolcezza*

*Mi offre un luogo di riparo
nel giorno del male
mi accoglie, mi nasconde, mi protegge,
nella fortezza mi innalza*

*E ora io rialzo la testa
sui nemici che ho intorno
celebrerò una festa al Signore
con inni di gioia*

*Il tuo volto Signore io cerco
non nascondermi il tuo volto
non scacciarmi nella collera
sei tu il mio aiuto*

*Non mi lasciare, non mi abbandonare
o Dio mia salvezza
se mi abbandonano mio padre e mia madre
mi accoglie il Signore*

*Mostrami Signore le tue vie
il tuo giusto sentiero
Se mi insidiano non mi lasciare
alle brame degli avversari*

*Sono certo di vedere la bontà di Dio
nella terra dei viventi
Resta saldo prendi forza e coraggio e aspetta il Signore*

Salmo 16

*Veglia su di me o Dio
perché in te mi rifugio
Dico a Dio: sei tu il mio Signore
non ho altro bene fuori di te*

*Ai potenti stimati sulla terra
non andrà il mio compiacimento
Agli idoli che seguono gli altri
non darò la mia adorazione
non pronuncerò con le mie labbra i loro nomi
al loro seguito si cade in rovina*

*Sei tu Signore il mio destino
sei tu che tieni con forza la mia sorte
la mia sorte gradita e sperata
il mio patrimonio ricco di prodigi*

*Benedirò il Signore che mi consiglia
anche di notte veglia il mio cuore
Dinnanzi a me ho sempre il Signore
se resta accanto a me non vacillo*

*Per questo il mio cuore si rallegra
il mio intimo esulta di gioia
Anche il mio corpo riposa sicuro
non abbandonerai la mia vita agli inferi*

*Non lascerai vedere al tuo amico la corruzione
Mi insegnerei il sentiero della vita
gioia piena davanti al tuo volto
dolcezza senza fine davanti a te*

Preghiere del mattino

Albeggia il sole

*Albeggia il sole
svaniscono le stelle
L'anima albeggia
svaniscono i sogni.
Accogli mi giorno
proteggimi giorno
nella mutevole vita terrena.*

Rudolf Steiner

Saggezza nello spirito

*Saggezza nello spirito
Amore nell'anima
Forza nella volontà
mi conducono e mi sostengono.
Io confido in loro
Io mi dono con loro*

Rudolf Steiner

Spirito della mia anima

*Spirito della mia anima
proteggente accompagnatore,
sii tu nel mio volere
la bontà del cuore.
Sii tu nel mio sentire
l'amore per gli uomini.
Sii tu nel mio pensare
la luce della saggezza*

Rudolf Steiner

Preghiere della sera

Devota e timorosa

*Devota e timorosa,
come in presagio,
invia nelle lontanane cosmiche
lo sguardo tastante, l'anima mia.
Questo sguardo accolga
e trasmetta alle profondità del mio cuore
Luce, amore. vita
dai mondi dello spirito.*

Rudolf Steiner

Puri raggi della luce

*Puri raggi della luce
mostratemi lo spirito dei mondi.
Puro calore dell'amore
mostrami l'anima dei mondi.
Intimità con Dio
nel mio cuore
nel mio spirito.*

Rudolf Steiner

Poesie di Lina Schwarz

Di seguito ho scelto tre poesie di Lina Schwarz come meditazioni sull'addormentarsi la sera e lo svegliarsi al mattino. Penso che - pur essendo state create per l'infanzia - abbiano un grande significato e offrano molti spunti anche a un adulto.

Di fronte al "viaggio" nel mondo spirituale che ogni notte l'essere umano compie durante le ore di sonno, simile per molti aspetti al viaggio oltre la soglia della morte - così come Steiner li descrive - penso che ogni persona si senta "piccolo", in parte titubante o incerto per le incognite cui si va incontro, e desideroso di conoscere qualcosa del mistero che lo attende e di poter nutrire fiducia nel mondo spirituale. A me sembra che queste poesie rispondano in modo artistico e profondo a questi sentimenti, a queste "domande" dell'uomo.

Dopo

*E ogni sera all'ultimo momento
si rompe il filo e dopo non so più.
Nelle tue braccia quando mi addormento
io ti prego Signor prendimi tu
e così prendi ognun che stanco viene
là nel gran buio che nessuno sa,
là tutti uniti ci vorremo bene
e ognun più buono si risveglierà*

Io sono tanto piccolo

*Io sono tanto piccolo
e tanto grande è il mondo.
Pur mi addormento placido
nel buio senza fondo
perché di là mi aspettano
gli angeli e gli astri d'or.
Di là ogni notte navigo
in un gran mare di luce
che via, lontano,
all'isola del sole mi conduce,
là dove attende gli uomini
la casa del Signor.*

Tra sera e mattina

*Tra sera e mattina
succedon le cose
più meravigliose
Il bimbo va a letto
lo abbraccia la mamma
poi spegne ogni fiamma.
S'accende una stella
e piccole forme
circondano a torme
il bimbo che dorme.*

*Sugli occhi dei bambini
che dormon nei lettini
i nani sabbiolini
spargon pulviscolini...
Pulviscolo di sabbia
d'argento fino fino
perché sino al mattino
gli occhi non s'apran più.
E intanto di lassù veglia il Silenzio
e la stellina brilla
nella piccina camera tranquilla.
"Stella stellina, mi vieni a pigliare
con la tua luce che raggia lontano?
Stella stellina, sul monte e sul piano
gettami un ponte ch'io venga da te!
Stella stellina, nel ciel nero nero
volan le stelle con volo leggero,
son tanto piccolo...reggimi tu
ch'io possa giungere presto lassù!"*

*Scompare ormai la luna dentro all'onde
il mare con la terra si confonde,
alita lieve lieve un venticello
questo andare pel ciel quant'è mai bello!
"Angioli" prega il bimbo nel suo cuore
"Posso entrare nella casa del Signore?"
"Puoi.. se vuoi...
far come noi...."
- s'odon bisbigli -
"....se a noi somigli..
sai cantar cori?
sai sparger fiori?*

*sai col tuo cuore raggiar splendori?"
Il bimbo è attonito,
non sa se sa....
ma è tutto musica, felicità....
Leva la faccia
apre le braccia....
Ah!!!!....
Ed or.... squilla una tromba
batte la diana:olà!
un gran fragor rimbomba:
"Il giorno torna...è qua!"
Nell'oro dell'aurora
i vispi spiritelli
gridano:"è l'ora è l'ora! destatevi fratelli!"
Il sol comincia il viaggio
la luce il mondo ammanta
già l'uccellino canta...
Il bimbo che lo sente
scende sul fido raggio
precipitosamente.
Or si ridesta nella sua stanza...
"Babbo, mammina, buon dì...buon dì!"
I raggi fulgidi che entrano in danza
paion soggiungere: "noi pur siam qui!"
Nel sol risplendono tutte le cose
Guarda il gattino, guarda le rose...
"Buon giorno a tutti, buon giorno a me...
che sempre resto Signor con te!"*

Lina Schwarz

Preghiere e mantra sapienziali

Padre nostro di Rudolf Steiner

*Padre che fosti, che sei e che sarai nella nostra più intima essenza.
Il tuo nome sia in noi lodato e glorificato.
Il tuo regno si estenda attraverso le nostre azioni e la nostra vita.
La tua volontà venga da noi attuata quale tu l'hai posta nella nostra più
intima essenza.
L'alimento dello spirito, il pane di vita, tu ci doni in sovrabbondanza in
tutte le mutevoli situazioni dell'esistenza.
Concedi che la nostra misericordia verso gli altri sia di pareggio ai peccati
da noi compiuti a nostro danno.
Non lasciare che il tentatore agisca su di noi oltre il potere delle nostre
forze,
perché nel tuo essere, o Padre, nessuna tentazione può sussistere, e il
tentatore non è che illusione da inganno,
da cui tu ci liberi mercé la luce della tua conoscenza.
La tua forza e la tua magnificenza operino in noi attraverso i tempi dei tempi.*

Io porto in me la calma

*Io porto in me la calma:
in me porto le forze che mi fortificano
che mi pervadono
col loro splendente calore.
Che io possa sentire la potenza
del mio volere!*

*Quando la ricerca continua
mi fa diventare forte,
sentirò allora la calma
riversarsi in tutto il mio essere
e troverò in me
la fonte della forza:
la forza della calma interiore.*

Rudolf Steiner

Entra in questo mondo dei sensi

*Entra nel mondo dei sensi
portando con me l'eredità del pensare,
la forza di un dio mi ha condotto dentro di esso,
la morte, essa sta alla fine del cammino.
Io vorrei sentire l'essere del Cristo.
Egli desta la nascita dello spirito nel morire della materia.
Nello spirito trovo così il mondo
e conosco me stesso, nel divenire universale.*

Rudolf Steiner

L'essenza viva della luce, irraggia

L'essenza viva della luce, irraggia

*da uomo a uomo,
l'intero mondo a empir di verità.
Benedizione dell'amore, scalda
un'anima con l'altra,
i mondi tutti a rendere beati.
E i messi dello spirito, le buone
opere umane sposano alle mete universali,
E se congiunge ambo le cose,
l'uomo che si trova nell'uomo,
allora dello spirito la luce,
traverso il calor d'anima, risplende.*

Rudolf Steiner

Salmo 139

*Signore tu mi scruti e mi conosci
non ti sfugge quando mi siedo
tu vedi quando mi alzo
tu capisci da lontano i miei pensieri.*

*Mi studi quando cammino e quando riposo,
sei presente a tutte le mie azioni.
Le parole non ancora pronunciate
le conosci già tutte, o Signore.*

*Ti trovo davanti e di dietro
mi schiaccia la tua presenza.
La tua sapienza è prodigiosa
ed io non posso spiegarmela.*

*Dove andrò lontano dal tuo spirito?
Dove fuggirò dal tuo volto?
Se salgo nei cieli tu sei là
se scendo tra i morti, ti trovo.*

*Se anche avessi le ali
e volassi al di là dei mari
anche là mi guida la tua mano
là mi raggiunge la tua forza.*

*Se dico: "Mi avvolgano le tenebre"
la notte diventa luce attorno a me,
perché la tenebra per te non è oscura
la notte per te è come il giorno.*

*Sei tu che hai formato il mio profondo
mi hai tessuto nell'utero di mia madre.
Riconosco di essere un prodigo
Ti lodo per come mi hai fatto.
Le tue opere sono prodigiose,
le conosce molto bene il mio cuore.*

*Quando ero formato nel segreto,
ricamato nel profondo della terra,
i miei giorni furono scritti e contati
quando ancora non ce n'era nemmeno uno.*

*Come sono difficili i tuoi pensieri
come è grande la loro somma, o Dio!
Se li conto sono più della sabbia
se arrivo al termine mi ritrovo con te.*

*Scrutami o Dio: conoscerai il mio cuore
provami e vedrai i miei sentimenti.
Osserva se c'è in me la perversione
e guidami sul cammino della vita.*

**Inno all'amore: dalla prima lettera ai Corinzi di Paolo apostolo cap.13
versetti 1-13**

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna. E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla. E se anche distribuissi tutte le mie sostanze, e dessi il mio corpo per essere bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova. L'amore è paziente, l'amore è benevolo, non invidia, non si insuperbisce, non chiede nulla per sé, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non vuole l'ingiustizia e il sopruso, ma si rallegra della verità. L'amore tutto perdonava, tutto comprendeva, tutto sperava, tutto sopportava.

"E' parola di vita" da Isaia 55 - canto di Pierangelo Comi

*Come la pioggia scesa dal cielo sulla terra
non vi ritorna senza averla prima irrigata,
senza averla prima fecondata, fatta germogliare,
perché dia il seme al seminatore
e pane da mangiare,
così è della mia parola,
così è della mia parola.*

*E' parola di vita amen!
E' parola di vita amen!
La tua parola, Signore (2 volte)*

*Uscita dalla mia bocca
non ritornerà a me senza effetto
senza avere prima operato
ciò che io desidero
e senza avere compiuto la missione
a lei da me affidata:
questa è la mia parola
questa è la mia parola.*

*E' parola di vita amen!
E' parola di vita amen!
La tua parola, Signore (2 volte)*

C'è una strettissima connessione fra la *vita* e la *parola* - quella dei testi "sacri" ma anche quella dei poeti, degli scrittori.... - l'una illumina e feconda l'altra, reciprocamente, così come in natura avviene col "giro dell'acqua" a cui accenna il profeta Isaia.

Canto degli spiriti sopra le acque

di Wolfgang Goethe⁶

*Simile all'acqua
è l'anima dell'uomo.
Viene dal cielo, risale al cielo,
per poi di nuovo scendere alla terra
in perpetua vicenda.*

*Il getto limpido sgorga
dall'arduo precipite dirupo.
Sul sasso liscio si frange
in belle nuvole di pulviscolo.
Ondegeggia, accolto in dolce grembo,
tra veli e mormuri,
al basso, via, scorrendo.*

*Scogli si rizzano
contro il suo empito,
spumeggia iroso di gradino in gradino
verso l'abisso.
Indi, per lento letto di prati volgesi,
e fa specchio di lago,
dove il loro viso miran tutte le stelle.*

*Ma, dolce amante dell'onda è il vento
e talvolta dal fondo suscita flutti spumegianti.*

*O anima dell'uomo, come all'acqua somigli!
O destino dell'uomo, come somigli al vento!*

Traduzione di Diego Valeri

Da "Il calendario dell'anima"⁷

Dicembre - Atmosfera di Natale

*Io sento come disincantato
il figlio dello spirito nel grembo dell'anima
La sacra Parola universale ha generato
nella chiarità del cuore
il frutto celeste della speranza
che giubilando cresce nelle lontanane cosmiche
dal fondamento divino del mio essere.*

Marzo - Pensare universale Amore

*La sicurezza del pensare universale
nella luce che da altezze cosmiche
vuol fluire con potenza nell'anima
appaia,
sciogliendo enigmi dell'anima,
raccogliendo la potenza dei suoi raggi,
risvegliando amore nei cuori umani.*

Autunno

*Ora posso appartenere a me stesso
e luminoso spandere luce interiore.
Nell'oscurità dello spazio e del tempo
l'essere naturale è spinto al sonno.*

⁶ Johann Wolfgang von Goethe: "Gesang der geister über den wassern"

⁷ Rudolf Steiner " Il calendario dell'anima"

*Le profondità dell'anima devono vegliare,
e vegliando portare ardori solari
nei freddi flutti invernali.*

Autunno

*I frutti maturi del pensare
germogliano nella luce solare dell'anima.
Nella sicurezza dell'autocoscienza
si trasforma ogni sentire.
Posso sentire, colmo di gioia,
il risveglio spirituale dell'autunno.
L'inverno desterà in me l'estate dell'anima.*

Fiaba raccontata da Felice Balde⁸

C'era una volta un ragazzo, figliolo unico di modesti taglialegna, che cresceva nell'eremo del bosco. Oltre ai suoi genitori, di poca gente conosceva il viso. Assai gracile egli era: la sua pelle era quasi trasparente. Lo si guardava, occhi negli occhi, a lungo: celavano essi in sé le meraviglie più alte dello spirito. E seppure la sua vita era fatta di una cerchia di pochi uomini, amici egli ne aveva.

Quando i monti vicini eran fulgenti, per la dorata chiarità del sole, fin dentro l'anima assorbivan l'oro effuso dallo spirito i suoi occhi, e il suo cuore era simile all'aurora.

Ma quando oscure nubi precludevano il varco ai mattutini raggi del sole, e di cupezza avvolti erano i monti, s'offuscavan gli occhi del ragazzo, e di mestizia gli s'empiva il cuore.

Così, del tutto abbandonato egli era all'operante spirito del suo ristretto mondo, che e egli pur sentiva affine all'intimo esser suo, non meno delle sue proprie membra.

Gli erano amici gli alberi del bosco e i fiori. Da ogni calice, da ogni corolla, da ogni ombrosa cima, parlavano entità spirituali, capirne egli poteva il mormorio. Da occulti mondi, prodigiosi arcani s'aprivano al ragazzo, quando a colloquio la sua anima era con ciò che a molti senza vita appare.

E spesso in ansia stavano la sera i genitori pel figliolo assente che poco lungi si trovava allora, dove una fonte d'impeto sgorgava di tra le rocce e sulle pietre intorno spruzzava, frantumandole in pulviscolo, miriadi di stille.

Quando il chiarore argenteo della luna Magicamente si specchiava in giochi d'iridate faville entro le gocce dell'acqua trascorrente, per ore e ore indugiava il ragazzo alla sorgente.

E forme, a somiglianza d'eterei spiriti, al veggente sguardo sorgevan su dal fusso dell'acqua e dal riverbero lunare.

Ne uscivano tre immagini di donne che gli parlavano ora di ciò che la sua anima era spinta a conquistare.- E quando in una dolce notte estiva il ragazzo di nuovo era seduto presso la fonte una di quelle donne tolse a mille gli spruzzi della multicolore creatura e all'altra li trasmise.

⁸ Rudolf Steiner: "La prova dell'anima" traduzione di Rinaldo Kufferle. In Appendice ho messo una conferenza di S. Prokofiev che commenta questa fiaba.

Ne formò questa un calice cangiante e lo affidò alla terza.
Costei lo riempì di argentea luce lunare,
e così colmo lo diè al ragazzo.
Aveva contemplato egli ogni cosa col veggente sguardo.

Nella notte di poi gli parve in sogno
che derubato egli fosse del calice da un drago.
E dopo quella notte, altre tre volte
si ripetè il prodigo della fonte.
Poi, lontane rimasero le donne
anche quando il ragazzo era seduto pensoso alla sorgente,
sotto l'argenteo lume della luna.

E quando si compiroro tre giri
di trecentosessanta settimane
adulto già da tempo s'era fatto il ragazzo
e trasmigrato era dal bosco e dal tetto paterno
in una gran città, fredda e straniera.
Laggiù, stanco una sera,
dopo l'aspra fatica, si chiedeva
che mai gli riservasse ancor la vita.
A un tratto si sentì reso alla sua fonte rupestre
e di nuovo gli apparvero dinnanzi
le tre donne dell'acqua
che stavolta egli intese anche parlare.

Disse la prima: "sempre a me ripensa,
quando solo ti senti nella vita.
Io dell'anima umana attiro gli occhi
a eterei spazi e vastità stellari.
E a chi voglia avvertir la mia presenza,
dalla mia coppa magica trasfondo
l'elisir di speranza nella vita.

Anche l'altra parlò: " Non mi scordare nei momenti
che fiaccano il coraggio di vivere.
Gli impulsi del cuore umano io guido
Verso il fondo dell'anima e allo spirito sublime.
E a chi ricorra a chiedermi le forze
suggerisco la fede nella vita
col mio magico maglio.

La terza proferì queste parole:
" Il tuo spirituale occhio a me volgi
quando sferran l'assalto contro di te
gli enigmi della vita!
Le fila ordisco dei pensieri
Lungo i labirinti della vita
E dentro l'anima umana.
E a chi riponga in me la sua fiducia
Intesso nel mio magico telaio
I raggi dell'amore per la vita.

La notte che seguì all'apparizione
l'uomo sognò come un feroce drago
intorno a lui strisciasse
ma non gli si potesse avvicinare:
lo proteggevano ora da quel drago
le soccorrevoli entità, vedute un tempo alla sorgente
e trasmigrate insieme a lui
dalla natia foresta nella città straniera

"Se ci fosse un uomo" di Giorgio Gaber e Sandro Luporini⁹

*Se ci fosse un uomo... un uomo nuovo e forte
forte nel guardare sorridente,
la sua oscura realtà del presente.
Forte di una tendenza senza nome
se non quella di umana elevazione
forte come una vita che è in attesa
di una rinascita improvvisa.*

*Se ci fosse un uomo generoso e forte
forte nel gestire ciò che ha intorno
senza intaccare il suo equilibrio interno
forte nell'odiare l'arroganza
di chi esibisce una falsa coscienza
forte nel custodire con impegno
la parte più viva del suo sogno
Se ci fosse un uomo...*

*Questo nostro mondo ormai è impazzito
e diventa sempre più volgare
popolato da un assurdo mito che è il potere.
Questo nostro mondo è avido e incapace
sempre in corsa e sempre più infelice
popolato da un bisogno estremo
e da una smania vuota che sarebbe vita
Se ci fosse un uomo... Se ci fosse un uomo.*

*Allora si potrebbe immaginare un umanesimo nuovo
con la speranza di veder morire
questo nostro medioevo
col desiderio che in una terra sconosciuta
ci sia di nuovo l'uomo al centro della vita.*

*Allora si potrebbe immaginare un neo rinascimento
un individuo tutto da inventare in continuo movimento.
Con la certezza
che in un futuro non lontano
al centro della vita ci sia di nuovo l'uomo.
Un uomo affascinato da uno spazio vuoto....
che va ancora popolato....*

*Popolato da corpi e da anime gioiose
che sanno entrare di slancio nel cuore delle cose
popolato di fervore e di gente innamorata
ma che crede all'amore come una cosa concreta
popolato da un uomo che ha scelto il suo cammino
senza gesti clamorosi per sentirsi qualcuno
popolato da chi vive senza alcuna ipocrisia
col rispetto di se stesso e della propria pulizia.*

*Uno spazio vuoto....che va ancora popolato....
Popolato da un uomo talmente vero
che non ha la presunzione di abbracciare il mondo intero
popolato da chi crede nell'individualismo
ma combatte con forza qualsiasi forma di egoismo
popolato da chi odia il potere e i suoi eccessi
ma che apprezza un potere esercitato su se stessi*

⁹Questa canzone è tratta dall'ultimo Album di Gaber, scritto con Sandro Luporini: "Io non mi sento italiano". È uscito qualche settimana dopo la sua morte, nel gennaio 2003. Delle 10 tracce, 6 sono inedite (*Il tutto è falso, Non insegnate ai bambini, Io non mi sento italiano, I mostri che abbiamo dentro, Il corrotto e La parola io*), 3 sono tratti dal suo repertorio (*L'illogica allegria, Il dilemma e C'è un'aria*) ed una è un monologo (*Se ci fosse un uomo*).

*popolato da chi ignora il passato e il futuro
e che inizia la sua storia dal punto zero.*

*Uno spazio vuoto....che va ancora popolato....
Popolato da chi è certo che la donna e l'uomo
siano il grande motore del cammino umano
popolato da un bisogno che diventa l'espressione
di un gran senso religioso ma non di religione
popolato da chi crede in una fede sconosciuta dov'è
la morte che scompare quando appare la vita
popolato da un uomo cui non basta il Crocefisso
ma che cerca di trovare un Dio dentro se stesso.*

*Allora si potrebbe immaginare un umanesimo nuovo
con la speranza di veder morire questo nostro medioevo
col desiderio che in una terra sconosciuta
ci sia di nuovo l'uomo al centro della vita.
Con la certezza che in un futuro non lontano
al centro della vita ci sia di nuovo l'uomo.*

Preghiere per le persone

Angelo di Dio

*Angelo di Dio
che sei il suo custode
illumina, custodisci,
reggi e governa lei (lui)
che ti è stata affidata
dal Signore. Amen*

Spirito della sua anima

*Spirito della sua anima
le tue ali possano portare
l'amore implorante delle mia anima
a che è affidata
alla tua protezione.
Affinché la mia preghiera,
unita alla tua forza,
irraggi e porti reale aiuto
a a cui penso con amore.*

Rudolf Steiner