

# Preghiere, mantra e poesie

## Indice

<b>Indice.....</b>	<b>1</b>
<b>Varcare la soglia.....</b>	<b>2</b>
Poesia sapienziale.....	2
“I am not I” di Juan Ramon Jimenez.....	3
Preghiera di Rudolf Steiner.....	3
Mantra di Rudolf Steiner.....	4
Preghiera 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
<b>Coraggio e fiducia .....</b>	<b>8</b>
Spirito di Dio riempimi.....	8
Preghiera all’Angelo.....	8
Preghiera per l’epoca di Michele.....	9
Salmo 40.....	9
Salmo 27.....	10
Salmo 16.....	11
<b>Preghiere del mattino .....</b>	<b>12</b>
Albeggia il sole.....	12
Saggezza nello spirito.....	12
Spirito della mia anima.....	12
<b>Preghiere della sera.....</b>	<b>12</b>
Devota e timorosa.....	12
Puri raggi della luce.....	13
Dopo.....	13
Io sono tanto piccolo.....	13
Tra sera e mattina.....	14
<b>Preghiere e mantra sapienziali.....</b>	<b>16</b>
Padre nostro di Rudolf Steiner.....	16
Io porto in me la calma.....	16
Entra in questo mondo dei sensi.....	16
L’essenza viva della luce, irraggia.....	17
Anima umana.....	17
Salmo 139.....	18
Inno all’amore: dalla prima lettera ai Corinzi di Paolo apostolo cap.13 versetti 1-13.....	19
“E’ parola di vita” da Isaia 55 - canto di Pierangelo Comi.....	19
Canto degli spiriti sopra le acque - di Wolfgang Goethe.....	20
Da “Il calendario dell’anima”.....	20
Fiaba raccontata da Felice Balde.....	22
“Se ci fosse un uomo” di Giorgio Gaber e Sandro Luporini.....	24
<b>Preghiere per le persone .....</b>	<b>26</b>
Angelo di Dio.....	26
Spirito della sua anima.....	26

## Varcare la soglia

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

### Preghiera ebraica<sup>1</sup>

*“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<sup>2</sup>

*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 chiarezza 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 tappe<sup>3</sup>.

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

---

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

<sup>2</sup> Eugenio Montale "Ossi di seppia"

<sup>3</sup> Maria Angela P.S. Appunti di ricerca sul tema : " Il viaggio oltre la soglia della morte" [http://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerche/09\\_viaggio\\_oltre\\_la\\_soglia.pdf](http://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerche/09_viaggio_oltre_la_soglia.pdf)

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"

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 Jimenez<sup>4</sup>**

*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 remain 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 perdona, dolce, quando odio,*

*colui che passeggia 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.

### **Pregiera di Rudolf Steiner<sup>5</sup>**

*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.*

---

<sup>4</sup> Lingua originale: spagnolo. Versione in inglese di Robert Bly.

<sup>5</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 96

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.”<sup>6</sup>

### **Mantra di Rudolf Steiner<sup>7</sup>**

*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 tessete la sostanza delle anime nel cosmo,*

---

<sup>6</sup> Rudolf Steiner: “Indicazioni per una scuola esoterica” Editrice Antroposofica, pag. 96

<sup>7</sup> Rudolf Steiner: “Indicazioni per una scuola esoterica” Editrice Antroposofica, pag. 90

*voi, sorti dalla saggezza per agire nell'amore,  
voi che proteggete l'essere umano reso allo stato d'anima,  
Spiriti, guardate al nostro amore,  
ascoltate le nostre preghiere  
che desiderano di unirsi al fiume delle vostre forze soccorritrici  
per meglio presentire lo Spirito e irradiare 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.  
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 riempiami<sup>8</sup>**

*Spirito di Dio riempiami  
riempiami 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 riempiami.*

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

---

<sup>8</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 91



## **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 avrò 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 insegnerai il sentiero della vita  
gioia piena davanti al tuo volto  
dolcezza senza fine davanti a te*

## Preghiere del mattino

### Albeggia il sole<sup>9</sup>

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

Rudolf Steiner

### Saggezza nello spirito<sup>10</sup>

*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  
protettente 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<sup>11</sup>

*Devota e timorosa,  
come in presagio,  
invia nelle lontananze cosmiche  
lo sguardo tastante, l'anima mia.  
Questo sguardo accolga  
e trasmetta alle profondità del mio cuore*

---

<sup>9</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 60

<sup>10</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 55

<sup>11</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 58

*Luce, amore. vita  
dai mondi dello spirito.*

Rudolf Steiner

### **Puri raggi della luce<sup>12</sup>**

*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<sup>13</sup>**

*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 ognuno che stanco viene  
là nel gran buio che nessuno sa,  
là tutti uniti ci vorremo bene  
e ognuno più buono si risveglierà*

### **Io sono tanto piccolo<sup>14</sup>**

*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,*

---

<sup>12</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag. 56

<sup>13</sup> Lina Schwarz "Ancora e poi basta"

<sup>14</sup> Lina Schwarz "Ancora e poi basta"

*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, mamma, 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<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Lina Schwarz "Tra sera e mattina" poemetto

## 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<sup>16</sup>

*Io porto in me la calma:  
in me porto le forze  
che mi rinvigoriscono.  
Mi voglio colmare  
del calore di queste forze,  
voglio compenetrarmi  
della potenza del mio volere.*

*E voglio sentire  
come la calma si espanda  
attraverso tutto il mio essere,  
quando mi rendo così forte  
da ritrovare in me  
la calma come forza,  
per la potenza del mio anelito.*

Rudolf Steiner

### Entrai in questo mondo dei sensi

*Entrai nel mondo dei sensi  
portando con me l'eredità del pensare,*

---

<sup>16</sup> Rudolf Steiner: "Indicazioni per una scuola esoterica" Editrice Antroposofica, pag.94



*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<sup>17</sup>**

*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

### **Anima umana<sup>18</sup>**

*Anima umana,  
quando sei debole,  
quando credi di non poter trovare  
la meta della tua esistenza,  
pensa all'origine divina dell'uomo,  
e sii consapevole che queste forze  
sono dentro di te  
e sono anche le forze  
del massimo amore.*

*Nel loro massimo sviluppo,  
scorgerai in te le forze  
che danno fiducia e certezza a tutto il tuo agire,  
per tutta la tua vita,  
ora, e nel più lontano futuro.*

Rudolf Steiner

---

<sup>17</sup> R. Steiner da "La porta dell'iniziazione" parole di Benedetto conclusive del settimo quadro.

<sup>18</sup> R. Steiner da "Le 13 notti sante"

## 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 prodigio  
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 perdona, tutto comprende, tutto spera, tutto sopporta.

### **“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 Goethe<sup>19</sup>

*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.  
Ondeggia, accolto in dolce grembo,  
tra veli e murmuri,  
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 spumeggianti.*

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

## Da "Il calendario dell'anima"<sup>20</sup>

Dicembre - Atmosfera di Natale

*Io sento come disincantato  
il figlio dello spirito nel grembo dell'anima  
La sacra Parola universale ha generato  
nella chiarezza del cuore  
il frutto celeste della speranza  
che giubilando cresce nelle lontananze 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,*

---

<sup>19</sup> Johann Wolfgang von Goethe: "Gesang der geister uber den wassern" traduzione di Diego Valeri

<sup>20</sup> Rudolf Steiner "Il calendario dell'anima"

*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.  
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 Balde<sup>21</sup>

*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 chiarezza del sole,  
fin dentro l'anima assorbivano 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'offuscavano 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,  
capiarne 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*

---

<sup>21</sup> Rudolf Steiner: "La prova dell'anima" traduzione di Rinaldo Kufferle. In Appendice ho messo una conferenza di S. Prokofiev che commenta questa fiaba.

*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.  
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 ripeté il prodigio 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 Luporini<sup>22</sup>**

*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*

---

<sup>22</sup> Questa 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*).



*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  
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.*

## Pregchiere 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