

## **Le stagioni dell'anno e i tempi liturgici - Appunti di ricerca e preghiera**

### **Introduzione** (marzo 2020)

Si tratta di appunti di studio e di riflessione che riguardano il succedersi delle quattro stagioni e ciò che osserviamo nel ciclo della natura da un lato, e le quattro principali feste cristiane, dall'altro: Natale, Pasqua, festa di San Giovanni, festa di San Michele. Il lavoro è nato partendo dall'esigenza di vivere e creare personalmente un itinerario di meditazione e di preghiera che seguisse i ritmi annuali della natura e i tempi liturgici: Quaresima, Pasqua, Avvento, Natale, e così via - da quando per scelta non faccio più parte di una comunità ecclesiale.

I pensieri ispiratori che mi accompagnano in questo percorso provengono dalla Scienza dello spirito di Rudolf Steiner, da letture bibliche dell'anno liturgico, ma anche da poesie e testi di letteratura.

I testi base di Scienza dello spirito a cui mi sono riferita sono: "Il Calendario dell'anima" di Steiner - nell'edizione curata da Claudio Gregorat<sup>1</sup> - e le conferenze di Steiner del ciclo "Il corso dell'anno come respiro della terra"<sup>2</sup>. Ma molti altri testi di antroposofia, sia di Steiner sia di altri autori, mi hanno accompagnata.

Ho cominciato questo lavoro nel 2013 e ne sono nati *sette quaderni*.

Mi sono accorta che il rivivere di anno in anno le stesse tappe - sia esteriori per il ciclo annuale della natura, sia interiori per il percorso dell'anima - è fondamentale e indispensabile per familiarizzarsi con gli annunci che si approfondiscono e per viverli in prima persona più coscientemente. E' un lento, affascinante cammino.

### ***I temi principali contenuti nei miei quaderni***

1) Il corso dell'anno come respiro della Terra:

- i due grandi respiri della Terra e il paragone con l'esperienza dell'uomo
- Il corso dell'anno è un'esperienza che ci riguarda personalmente
- vivere in consonanza con i processi della natura
- gli esseri elementari: il loro compito e il nostro atteggiamento verso di loro

2) Il Calendario dell'anima di R. Steiner come itinerario spirituale, lungo le 52 settimane dell'anno solare.

---

<sup>1</sup> Claudio Gregorat: " Commento al Calendario dell'anima di R. Steiner - Edizioni Arcobeleno

<sup>2</sup> R. Steiner: "Il corso dell'anno come respiro della terra" Editrice antroposofica op. 223

- 3) Il significato del *ripetersi ritmico* del corso dell'anno e delle feste religiose, e il corrispondente mio lavoro di meditazione, di anno in anno.
- 4) Avvento e Quaresima: due periodi dell'anno di particolare importanza per prepararsi al mistero del Natale e della Pasqua.
- 5) Il Natale e le 13 notti sante.
- 6) Pasqua e festa di Michele: la loro connessione e le polarità, nelle offerte conoscitive di Steiner. La Pasqua celebra la morte e la resurrezione di Cristo. La festa dell'arcangelo Michele celebra una "Pasqua rovesciata" cioè la resurrezione dell'anima umana per attraversare "da risorto" la morte fisica.
- 7) Gli impulsi spirituali che l'arcangelo Michele offre all'umanità.
- 8) Il nostro rapporto con i "defunti": gli esseri umani che hanno varcato la soglia della morte.
- 9) Concordanze fra gli annunci di Steiner e le intuizioni di molti altri autori con relative citazioni di testi.
- 10) Letture bibliche dalla Liturgia domenicale e commenti alle letture di Ernesto Balducci.
- 11) Mie riflessioni e attualizzazioni che riguardano le persone della mia vita.

### ***Il corso dell'anno come respiro della Terra***

Quando si parla di Terra s'intende un organismo vivente che *respira* - durante il ciclo annuale - con due soli grandi movimenti: di *inspirazione* - in autunno e inverno - e di *espirazione* in primavera e estate.

Che cosa ispira o espira la Terra? *forze eteriche* che danno vita ai processi del mondo vegetale e animale e *pensieri universali* che fluiscono dal Cosmo.

Nella fase di *inspirazione* la Terra accoglie dentro di sé le forze eteriche che operano nella natura e le trattiene fino al momento culmine del Solstizio d'inverno. In questa fase la natura esterna vive un graduale processo di spoliatura, sfioritura, appassimento e morte del mondo vegetale.

Nella fase di *espirazione* le forze eteriche della terra cominciano gradualmente a uscire, a espandersi e riversarsi nella natura esterna fino alle altezze del cosmo, nel momento culmine del Solstizio d'estate.<sup>3</sup>

Se si considera la Terra come un essere vivente, costituito da una realtà fisica e un'essenza spirituale, si può cominciare a comprendere che le sue due realtà - quella fisica e quella animica - vivono due esperienze che sono fra loro polari. Al risveglio della natura esterna corrisponde un assopirsi dell'anima della Terra, e viceversa allo sfiorire e addormentarsi della natura, nei mesi invernali, corrisponde uno stato di veglia spirituale per l'anima della Terra.

---

<sup>3</sup> R. Steiner: "Il corso dell'anno come respiro della terra" prima conferenza. Editrice antroposofica op. 223

Come l'uomo alterna la coscienza diurna di veglia alla coscienza notturna di sonno - nelle 24 ore - così anche l'anima della Terra - nel ciclo dei 12 mesi che costituiscono un anno - alterna lo stato di veglia nelle stagioni di autunno/inverno allo stato di sonno nelle stagioni di primavera/estate, in modo polare appunto a quello che avviene nella natura esterna.

E come durante la veglia la coscienza dell'uomo è piena dei suoi pensieri, tramite i quali egli si sperimenta come un Io, allo stesso modo anche la Terra nel movimento di ispirazione in autunno/inverno si colma dei grandi pensieri universali che fluiscono dal cosmo e veglia, per così dire, sulle proprie esperienze estive vissute nelle vastità del cosmo, e acquista la propria coscienza di Io planetario.<sup>4</sup>

Così si esprime Steiner:

Dorme l'anima della terra nell'afa dell'estate  
chiaro s'irradia il riflesso del sole nello spazio esterno.

Veglia l'anima della terra nel gelo dell'inverno  
splende spiritualmente il vero sole nell'essere profondo.

Il lieto giorno estivo è sonno per la terra  
la sacra notte invernale è, per la terra, giorno.

Sono stupende le parole di Steiner quando invita a vivere il corso dell'anno e l'avvicinarsi delle stagioni nella natura, come un'esperienza che riguarda l'uomo personalmente.

“Oggi si ha poca propensione a osservare *l'inspirare* e *l'esprire* della terra. La respirazione umana è un processo fisico, la respirazione terrestre è un processo spirituale, è un uscire degli esseri elementari dalla terra verso gli spazi cosmici in primavera e in estate, e poi un re-immersersi di questi spiriti elementari nella terra, in autunno e in inverno”.<sup>5</sup>

....”Occorre una mentalità diversa, un orientamento del tutto diverso dell'anima, per considerare realmente plausibile, comprensibile e chiaro, assennato e non folle ciò che offre la scienza dello spirito.

Tuttavia se si ha questo diverso orientamento, dopo un certo tempo, non soltanto l'intelletto seguirà un percorso di apprendimento, ma anche l'anima acquisterà una sensibilità nuova.

S'imparerà a sentire il corso dell'anno così come si percepiscono le espressioni e le parole di un essere vivente, animato.

Grazie a un giusto studio della scienza dello spirito si condurrà l'anima a un livello in cui il corso dell'anno diviene realmente *parlante*, tanto da sentirne le espressioni così come si sentono gli incoraggiamenti e le parole di un'anima amica. Come nelle parole e in tutto l'atteggiamento di un'anima amica si percepisce la vita della persona che si rivolge a noi, così anche la natura potrà cominciare a parlarci come un essere animato, vivente.

S'imparerà ad ascoltare ciò che l'anno ha da dirci, e a inserirsi nell'intero cosmo animato, come in un grande essere vivente.”<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Prokofieff: " Il corso dell'anno come via di iniziazione all'esperienza del Cristo eterico" Edizioni arcobaleno

<sup>5</sup> R. Steiner "L'antroposofia e il sentire dell'anima umana. op. 223 quarta conferenza, pag.144

<sup>6</sup> R. Steiner "L'antroposofia e il sentire dell'anima umana. Quarta conferenza, pag.145

*Sentirsi in comunione con la natura, con la vita delle piante e degli animali nel loro ciclo annuale.*

“Poter germogliare e fiorire con la pianta, poterne portare i frutti, significa uscire dalla propria interiorità e aprirsi alla natura.

Sviluppare spiritualità non significa veramente darsi all'astrazione, ma poter seguire lo spirito nel suo tessere e divenire. Fiorendo con il fiore, germogliando con il germe, fruttificando con il frutto. Sviluppando una fine sensibilità per la natura l'uomo si prepara a vivere nell'abbandono di sé al cosmo, al cielo stellato, e a partecipare al grande movimento di espirazione di tutti gli esseri viventi sulla Terra, verso il cosmo.

Allora ogni lucciola diventerà una misteriosa manifestazione del cosmo, ogni alito nell'atmosfera dell'estate, sarà un annuncio dell'elemento cosmico presente in quello terrestre”.<sup>7</sup>

La proposta di Steiner per me è una meta lontana ma è una prospettiva che mi convince mi affascina. Sentire la natura come un essere vivente, vivere il corso dell'anno e l'avvicinarsi delle stagioni come una realtà che mi riguarda da vicino.

Penso a tutta la natura ligure - il vento, il mare, i colori, i profumi, la vegetazione, le luci, i sentieri di pietre sconnesse circondate da ciuffi d'erba - che ho vissuto intensamente fin dall'infanzia. E mi ha "parlato" profondamente come se ascoltassi una persona cara. Forse anche per questo amo tanto e continuo ad approfondire le poesie di Montale in "Ossi di seppia".

E penso alla natura della val Veny e della Val Ferret, in Val d'Aosta, vissuta da vicino ogni estate per 35 anni, e adesso alla natura dell'Alpe di Siusi in Alto Adige. Tutto l'anno ripenso a quei paesaggi, a quei sentieri, al verde chiaro dei prati che si accosta allo scuro dei boschi, al bianco luminoso della neve d'inverno. Sento quanta ricchezza trasmette al mio cuore quella natura. Con infinita gratitudine accolgo i suoi doni.

Non so se questi sentimenti, queste mie esperienze, si avvicinano a quello che intende Steiner quando parla dello spirito vivente che si manifesta all'uomo attraverso la natura. Ma spero e credo di sì.

### *Gli esseri elementari: il loro lavoro e l'importanza del nostro atteggiamento verso di loro*

Gli esseri elementari compiono un lavoro essenziale in tutte le fasi del ciclo annuale della natura. Essi si muovono ritmicamente e alternativamente dal grembo della terra d'inverno fino alle massime altezze atmosferiche d'estate.

In primavera/estate, attratti dalle forze eteriche solari vanno loro incontro per trarne vita e calore, per meglio operare poi nel seno della terra in autunno/inverno, quando mantengono vivi semi, uova e radici che rinasceranno a nuova vita in primavera/estate.

Steiner parla dell'importanza di partecipare col cuore alla vicenda degli esseri elementari, al loro lavoro e al loro sacrificio: sentire in primavera che essi prendono dimora in ogni germoglio che spunta e aiutano la crescita delle piante. E poi in autunno partecipare alla loro liberazione, quando sgusciano dai semi dei fiori avvizziti delle piante, per continuare il loro percorso evolutivo nel cosmo.

---

<sup>7</sup> R. Steiner "L'antroposofia e il sentire dell'anima umana. Quarta conferenza, pag. 146

Così si esprime Steiner:

L'individuo sperimenterà la primavera in modo da sentire la bellezza e la grazia del mondo vegetale e provare la gioia più intima per la vita germinante. Ma nel contempo avrà la sensazione che in ogni vita germogliante è presente per incantesimo una spiritualità elementare. Avrà una sensazione, una percezione spirituale per il fatto che ogni germoglio floreale gli testimonia che un essere elementare prende dimora per incantesimo nella pianta in fiore. E l'individuo sentirà che in questo essere elementare vive la nostalgia di essere redento da lui, di non essere consegnato al drago a cui è affine per la propria invisibilità.

Quando poi in autunno i fiori appassiranno, l'individuo avrà la sensazione di essere riuscito a contribuire alla liberazione di quell'essere elementare che, grazie al suo amore e alla sua attenzione, può sgusciare dal seme avvizzito della pianta per continuare il proprio cammino evolutivo.

...Allora l'individuo avrà percorso un pezzo della propria vita insieme alla natura in divenire.<sup>8</sup>

### ***Il Calendario dell'anima di R. Steiner come itinerario spirituale, lungo le 52 settimane dell'anno solare.<sup>9</sup>***

Nel Calendario ogni "stanza" o "mantra" presenta contemporaneamente due realtà: una esterna, visibile, che segue il ciclo delle stagioni e i processi della natura, l'altra spirituale che riguarda l'anima umana.

Ne risulta una duplice presentazione del corso dell'anno:

1) una esteriore: che segue i ritmi delle stagioni, l'itinerario della terra intorno al sole, i quattro punti chiave del cambiamento delle stagioni - solstizi e equinozi - i due grandi movimenti di ispirazione ed espirazione della terra, il lavoro degli esseri elementari all'opera nel produrre il ciclo annuale della natura.

2) l'altra interiore: che riguarda l'anima umana e il suo percorso spirituale nel rapporto dialettico con l'Essere universale. E riguarda il significato delle principali feste cristiane - Natale Pasqua, san Giovanni, e san Michele - e ciò che l'anima può sperimentare in relazione ad esse.

Nel periodo di espirazione - in primavera/estate - l'anima umana vive un'esperienza di progressiva ottusità sognante, e la coscienza si attenua. E viceversa - nella stagione autunnale/invernale - l'interiorità umana può vivere un progressivo risveglio nel pensiero e nella volontà: un risveglio spirituale.

Le 52 "stanze" si riferiscono sempre alle tre attività dell'anima: pensare, sentire, volere.

Si riferiscono sia all'anima individuale sia all'Essere universale e al rapporto fra loro.

Alludono a due movimenti dell'anima, polari fra loro: l'abbandonarsi con fiducia all'Essere universale, nel periodo dell'espirazione della terra, e il rientrare in sé stessi per risvegliare la propria vita interiore, nel periodo dell'ispirazione.

Alludono all'esperienza del *perdersi* e del *ritrovarsi*, dell'abbandonarsi fiducioso al Cosmo, e del risvegliare in sé la luce interiore e la volontà. Parlano dell'accogliere nell'anima il germe dell'Essere universale - al colmo dell'estate - e del farlo crescere in sé fino a portarlo a compimento - con la nascita del Bambino dello spirito - al colmo dell'inverno.

Così si esprime Claudio Gregorat nella sua introduzione al Calendario:

---

<sup>8</sup> Steiner: " la responsabilità dell'uomo verso il cosmo" conferenza del 28 settembre 1923

<sup>9</sup> Claudio Gregorat: " Commento al Calendario dell'anima di R. Steiner - Edizioni Arcobeleno

"Come esseri umani ci veniamo a trovare in una situazione singolare: con il corpo fisico e eterico seguiamo il movimento esterno del trascorrere delle stagioni, il fiorire e rinascere in primavera/estate e l'appassire e morire in autunno/inverno.

Ma parallelamente, in senso contrario, con la nostra parte animico-spirituale possiamo compiere e sperimentare l'itinerario inverso: un addormentarsi o anche solo una coscienza sognante attenuata d'estate, e un risveglio, una rinascita spirituale della dell'autocoscienza, in autunno/inverno.

Noi esseri umani *possiamo vivere entrambi questi movimenti*: il risorgere della natura e l'attenuarsi della coscienza da un lato, il morire della natura e il risveglio spirituale, dall'altro.

Il Calendario dell'anima annuncia questo duplice movimento e aiuta a contemplare e a vivere dentro di sé questi misteri."