

Vivere l'Autunno (novembre 2022)

TESTI E PENSIERI DI MEDITAZIONE RACCOLTI NEI MIEI QUADERNI SUL CORSO DELL'ANNO E I TEMPI LITURGICI	1
<i>Pensieri introduttivi.....</i>	<i>1</i>
IL CORSO DELL'ANNO.....	2
<i>Vivere il corso dell'anno come esperienza che ci riguarda personalmente.....</i>	<i>2</i>
<i>Terra: organismo vivente che respira.....</i>	<i>2</i>
<i>Il processo annuale di morte e rinascita nella natura.....</i>	<i>4</i>
<i>Il doppio movimento.....</i>	<i>5</i>
CELEBRARE LA FESTA DELL'ARCANGELO MICHELE.....	6
<i>Portare dentro di sé l'esperienza del dolore del mondo.....</i>	<i>7</i>
<i>Partecipare con la propria anima alla vita del mondo e alle sfide delle persone a noi legate.....</i>	<i>7</i>
<i>Pasqua: morte e resurrezione. Festa di Michele: resurrezione e morte.....</i>	<i>8</i>
CELEBRARE IL MISTERO DEI DEFUNTI.....	8
<i>Alcuni annunci di Giuseppe Leonelli.....</i>	<i>9</i>
<i>Alcuni annunci di Pietro Archiati.....</i>	<i>11</i>
<i>Alcuni degli annunci di Steiner sul tema dei defunti.....</i>	<i>11</i>
<i>Una mia riflessione personale.....</i>	<i>12</i>
<i>Il mio percorso di accompagnamento a mia sorella Giovanna che ha varcato la soglia l'11 settembre 2020.....</i>	<i>12</i>
VIVERE IL TEMPO DELL'AVVENTO	21
<i>Vedere il lato positivo.....</i>	<i>24</i>
<i>Esercitarsi alla devozione.....</i>	<i>24</i>
<i>Calma interiore.....</i>	<i>25</i>
<i>L'ascolto vero.....</i>	<i>25</i>
<i>Sacrificarsi per l'evoluzione del mondo.....</i>	<i>26</i>

Testi e pensieri di meditazione raccolti nei miei Quaderni sul Corso dell'anno e i tempi liturgici

Ho pensato di offrire i testi e i pensieri-scritti nei miei Quaderni sul Corso dell'anno e i tempi liturgici.¹ Ne risulterà una raccolta di testi e pensieri che possono accompagnare e nutrire la propria ricerca e meditazione - durante la stagione dell'Autunno - che è particolarmente densa di spunti per la partecipazione spirituale al Corso dell'anno e alle feste liturgiche.

Pensieri introduttivi

Ogni anno è nuovo e diverso dai precedenti, per le vicende personali e del mondo che continuamente si evolvono e cambiano. E' un dono poter rielaborare periodicamente le stesse tappe e viverle con animo sempre nuovo.

Un *ritmo* ci accompagna nelle varie stagioni e nelle feste spirituali dell'anno, ed è proprio questo *ripetersi ritmico annuale* che ci permette e ci offre la possibilità di vivere il corso dell'anno approfondendone sempre meglio i significati.

¹ Vedi i miei Appunti di ricerca su il Corso dell'anno al link: [https://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/calendario/Le stagioni dell'anno e i tempi liturgici.pdf](https://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/calendario/Le_stagioni_dell'anno_e_i_tempi_liturgici.pdf)

Steiner dice che gli esseri umani hanno bisogno di nutrirsi con verità spirituali così come hanno bisogno del cibo per nutrire il corpo o dell'aria per respirare.

Si tratta degli annunci che i maestri spirituali nei secoli hanno offerto all'umanità. Questi annunci contengono e racchiudono in sé forza vitale per l'anima. Essi possono in una prima fase soltanto *venire accolti* da noi, e solo più lentamente *venire compresi* e diventare così *forze di conoscenza*.²

Prima che gli annunci di Steiner diventino parte integrante di noi, del nostro pensiero, del sentimento e del nostro agire, occorre accostarli e riaccostarli periodicamente tante volte.

Questo per me è il senso dei miei Quaderni di meditazione sul corso dell'anno.

Ogni anno accolgo con gioia l'avvicinarsi dell'Autunno: la stagione che amo particolarmente. La luce prepotente del sole estivo si attenua, le foglie degli alberi cominciano a cambiare colore: dal verde passano al giallo e al rosso: sembrano degli acquerelli. Penso che siano un messaggio che la natura ci offre prima dei mesi invernali, un insieme bellissimo di colori e di luci, come un viatico, che possiamo interiorizzare e custodire per vivere meglio il buio invernale.

Il corso dell'anno

Vivere il corso dell'anno come esperienza che ci riguarda personalmente

Steiner, a più riprese e in diversi cicli di conferenze, invita a vivere il corso dell'anno e l'avvicinarsi delle stagioni come un'esperienza che riguarda l'essere umano personalmente. Prendere parte coscientemente al corso dell'anno, è un cammino del tutto individuale che può essere incoraggiato, illuminato e guidato proprio dalle parole di Steiner sui vari temi connessi al corso dell'anno.

Riprenderò qui anche alcuni brani di Steiner che ho già citato in altri miei appunti di ricerca.

Così si esprime Steiner:

“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 potrà portare 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”³

Terra: organismo vivente che respira

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

² Steiner: “Cristo e l'anima umana” IV conferenza

³ Steiner: L'Antroposofia e il sentire dell'anima umana op.223 quarta conferenza pag. 145

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.

“Parlando della Terra ci deve essere chiaro che non dobbiamo intenderla soltanto come la semplice unione di minerali e rocce, ma dobbiamo considerarla come un organismo vivente e animato che dalle sue forze interne produce il mondo vegetale, animale e anche fisico-umano.

Oggi vogliamo osservare il ciclo annuale della Terra come una specie di grande respiro che essa compie rispetto al Cosmo che la circonda.

Possiamo parlare anche di un respiro giornaliero della Terra. Ma oggi esamineremo il corso dell'anno come *un grande processo respiratorio della Terra*, nel quale essa non ispira o respira aria, ma le *forze vitali* che per esempio operano per la crescita delle piante. Le forze che in primavera fanno spuntare le piante dal terreno e in autunno delle ritirano, e fanno appassire le loro parti verdi e in ultimo ne fanno cessare la crescita”⁴.

Sentirsi in comunione con la natura

E si può imparare a sentirsi in comunione con la natura, con la vita delle piante e degli animali e di tutto il cosmo.

“L'uomo che è capace di partecipare con la sua esperienza interiore a questo corso dell'anno, ne sentirà immensamente arricchita tutta la propria vita umana.

Questo vivere in unione con il corso dell'anno si può sempre maggiormente approfondire in modo da fiorire nella propria anima con ogni fiore, da partecipare allo schiudersi delle gemme, in modo da sentire nelle gocce di rugiada, risplendente nei raggi del sole, il meraviglioso mistero del giorno. Quando si giunge a partecipare alla vera vita e alla vera azione degli esseri della natura, allora soltanto il corso dell'anno viene veramente compreso”⁵

La presenza degli Esseri elementari e il compito dell'uomo verso di loro

Inoltre si può disporsi a conoscere la misteriosa presenza e il lavoro degli Esseri elementari che giocano una parte molto importante nei processi di germinazione, crescita e fioritura e parimenti nei processi di sfioritura e appassimento di ogni pianta.

“In ogni pianta vi è infatti un essere spirituale elementare, ma vi sta in modo tale che è come se fosse presente nella pianta per incantesimo. Perciò guarda in modo completo la pianta soltanto chi si dice: questa pianta è in tutta la sua bellezza il rivestimento di un essere spirituale che vi sta dentro per incantesimo.”⁶

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

⁴ Steiner “Il corso dell'anno come respiro della Terra” prima conferenza

⁵ Steiner “L'immaginazione di Michele” pag. 10 - da “L'esperienza del corso dell'anno in quattro immaginazioni cosmiche”

⁶ Steiner: “La responsabilità dell'uomo verso il cosmo” conferenza- Vienna 28 settembre 1923, pag. 189

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 l'anno dopo 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.

“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.”⁷

Il processo annuale di morte e rinascita nella natura

Pian piano la natura si ritira e la Terra accoglie nel suo grembo, nelle sue profondità, semi, foglie, e animali in letargo.

Così si esprime Lina Schwarz:

“La madre Terra che piange la figlia sua morta,
pietosa le lacrime degli altri conforta,
nel seno amorevole qui tutte raccoglie le povere foglie
raccoglie qui insieme fin l'ultimo seme”⁸

Nella natura autunnale e invernale, in quell'appassire, sfiorire, e morire apparente, si prepara la rinascita che avviene in primavera estate.

Così si esprime Lalla Romano:

“Ma dai grandi silenzi dell'inverno,
sopra la terra dispogliata e nuda
infinita certezza si disserra.
Tutto perdemmo: fu sprecato il tempo
si breve del fiorire, ma ora il cielo,
non più velato dalle foglie, immenso,
di luce inonda gli orizzonti e nulla
fuorché il cielo è vivente sulla terra.
Una più vera vita è in quella morte.”⁹

E Montale:

“simile a questi rami, ieri scarniti e nudi

⁷ Steiner: “La responsabilità dell'uomo verso il cosmo” conferenza, Vienna 28 settembre 1923

⁸ Lina Schwarz: “Tra sera e mattina”

⁹ Lalla Romano: poesia “Silenzi”

e oggi pieni di fremiti e di linfa”¹⁰

Il doppio movimento

Nell’essere umano invece questo processo di morte e rinascita è una méta a cui tendere.

E’ un lento lavoro interiore. E Steiner offre molti spunti, molti pensieri che possono illuminare e accompagnare questo percorso. Il punto centrale dell’annuncio di Steiner, la sfida, il cuore del suo messaggio è quello che io chiamo il doppio movimento. E’ l’esperienza della contemporaneità di due movimenti polari fra loro: è il cercare di contrapporre allo sfiorire, all’appassire del mondo vegetale nei mesi autunnali, un fiorire interiore, una crescita spirituale.

Lavorare interiormente a questa crescita in proporzione inversa all’appassire della natura, è la strada che si può cercare di percorrere in questa parte dell’anno.

Così si esprime Steiner nel Mantra della trentesima settimana del Calendario dell’anima:

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.

Imparare a sentire e a vivere un *contro movimento*. Come si fa in Eutritmia con le braccia nel passo tripartito: si immagina il contro movimento eterico delle braccia che è sempre in direzione polare al movimento fisico. Si sente la sfera in cui ci si muove, la si immagina, ed essa vive dentro di noi. Questa è l’esperienza dell’anima che si può vivere interiormente nei mesi autunnali e invernali: risveglio e crescita spirituale.

Fare crescere il germe dell’Essere Universale, ricevuto nel colmo dell’estate e custodito con cura nelle settimane successive, fino a portarlo alla nascita del Bambino dello Spirito nel colmo dell’Inverno.

Occorre lavorare interiormente per risvegliare in sé quella che Steiner chiama la *autocoscienza*. Così si esprime Steiner:

“Chi ha imparato a vivere con la natura in primavera, impara anche a morire con la natura in autunno. Ma l’uomo non deve morire, non deve lasciarsi sopraffare. Egli può partecipare alla natura germogliante, sviluppando la propria coscienza della natura. Quando però egli partecipa al morire della natura questa partecipazione è per lui un invito a contrapporre alla morte, le forze creative del proprio essere. Allora germoglia in lui l’elemento animico spirituale, la vera autocoscienza.”¹¹

E ancora:

“Ora però con la stessa vivacità con cui in primavera l’uomo sente spiritualmente il germogliare delle giovani piante, lo sbocciare dei fiori, il rinverdire degli alberi, il vivificarsi di tutta la natura, occorre che dopo aver attraversato il colmo dell’estate quando ritorna l’autunno e la natura muore - nell’imbrunire fisico delle foglie, nell’appassire delle piante, nel seccarsi dei frutti che vanno conservati -

¹⁰ Eugenio Montale: “Riviere” da Ossi di Seppia

¹¹ R. Steiner “L’antroposofia e il sentire dell’anima umana. Quarta conferenza, pag. 147

*occorre che l'uomo senta che nel morire della natura germoglia lo spirito, che sarà congiunto al massimo con la Terra nel più profondo inverno*¹²

Celebrare la festa dell'Arcangelo Michele

Conoscere alcune caratteristiche fondamentali della missione dell'Arcangelo Michele - così come ce le descrivono Steiner e i maestri spirituali - è un modo per me per avvicinarmi alla consapevolezza della sua presenza nella nostra vita e per conoscere gli impulsi spirituali e i doni che Michele offre all'essere umano durante il suo cammino terreno.

Proverò a delinearne alcune caratteristiche.

Michele è la forza solare che continuamente ci indica sulla Terra la misteriosa presenza del Cristo.

Celebrare in Autunno la festa dell'Arcangelo Michele vuol dire lavorare con la propria coscienza e con il proprio anelito per far crescere in sé l'iniziativa interiore, la forza d'animo e il coraggio.

L'essere umano oggi è staccato dal mondo spirituale, perciò è scollegato anche con le forze dell'Arcangelo Michele. Celebrare la festa di Michele all'inizio dell'Autunno può significare conoscerne le caratteristiche, così come Steiner ce le presenta, e prendere coscienza che l'uomo con la sua libera iniziativa può sviluppare in sé una volontà forte e coraggiosa e collaborare con l'impulso di coraggio che Michele offre all'umanità. Nei miei Appunti di ricerca sull'Arcangelo Michele ho cercato di presentarne una sintesi¹³

Michele aiuta l'uomo a non avere paura della morte, che è la tappa ultima del cammino terreno di ogni uomo. Si può dire che la morte viene incontro all'uomo dal futuro. Michele aiuta l'essere umano a non paralizzarsi di fronte alle incognite del proprio destino, a vedere che c'è un senso della vita che va oltre la fine della propria vita terrena. C'è una vita spirituale che continua oltre la morte fisica.

Inoltre Michele ha un particolare rapporto con tutto ciò che nella vita umana ha un *ritmo*: una andata e un ritorno, un'alternanza ciclica, come il sonno e la veglia, l'ispirazione e l'espiazione, la coscienza e l'incoscienza.

Michele porta incontro all'uomo l'ispirazione riguardo all'idea della reincarnazione: l'idea che l'io umano vive un ritmo nei secoli fra vita terrena e vita nel cosmo.

Le forze di Michele possono dare impulsi, aiuto e coraggio nei periodi di svolta, di cambiamenti in cui il nuovo entra nella nostra vita.

Viviamo in un'epoca in cui si profila una *perdita di coesione* fra gli esseri umani a tutti i livelli: familiare, interpersonale, individuale, di gruppo. In questa fase di svolta, in cui si perdono i punti fermi del passato e non si vedono con chiarezza le nuove mete, le forze spirituali di Michele possono essere di grande aiuto.

Ma proprio in questa nostra epoca le Forze spirituali di contrasto combattono fortemente gli impulsi di Michele.

In che modo? Come si manifestano?

¹² R. Steiner "Il destino dell'uomo" Sesta conferenza, pag. 98-99

¹³ https://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerchedue/03_michele-luomo-e-il-drago.pdf

Oscuramento, violenza, confusione della mente, tentativo di trascinare l'umanità verso la rovina. Le forze spirituali di Michele aiutano a prendere coscienza della presenza del "drago" dentro di noi.

Aiutano a venire a patti nel modo migliore possibile. Prendere coscienza delle forze inconscie istintuali presenti in ogni uomo. L'ombra, la chiama Jung. I "mostri che abbiamo dentro" li chiama Giorgio Gaber.

È un primo passo. Sapere che la misteriosa presenza dell'arcangelo Michele ci accompagna in questo cammino di *consapevolezza del male che è dentro di noi*, aiuta e incoraggia ad affrontarlo più da vicino.

Portare dentro di sé l'esperienza del dolore del mondo.

Un'altra caratteristica di Michele è che porta dentro di sé l'esperienza del dolore e dell'angoscia, e soffre per l'umanità, che rischia di perdere sé stessa.

E questa caratteristica mi fa pensare al Cristo così come lo descrive Steiner nel suo Quinto Vangelo. Cristo, incontrando il male vissuto dai popoli che va a visitare – gli Ebrei, i Pagani e gli Esseni – vive dentro di sé un dolore immenso. Quel dolore immenso che poi riversa nel cuore di Maria prima di affrontare il Golgota.

Sapere fino a che punto arriva l'amore del Cristo e degli Esseri spirituali per la vicenda umana, la loro immensa capacità di partecipazione, commuove profondamente.

Può fare sentire che l'essere umano non è solo nella sua infinita tribolazione.

Mi fa pensare anche alla figura dello Tzaddik descritta da Chaim Potok, nel suo libro "Danny l'eletto". Il padre di Danny, ha educato suo figlio "nel silenzio" perché attraverso quella sofferenza, imparasse a *sentire piangere il mondo e a prendere su di sé il dolore del mondo*.¹⁴

Conoscere gli impulsi che l'arcangelo Michele porta incontro all'umanità, è un primo passo per avvicinarsi al mistero della sua presenza e del suo compito verso l'essere umano.

Partecipare con la propria anima alla vita del mondo e alle sfide delle persone a noi legate.

Dal Calendario dell'anima - (17-23 novembre)

"Così solamente sento il mondo
che senza la partecipazione della mia anima
potrebbe trovare in sé solo gelida, fredda vita
E manifestandosi senza potenza,
Se non si ricreasse a nuovo nelle anime,
potrebbe trovare in sé solo la morte."

Partecipare con la propria anima, col proprio pensiero e sentimento alla vita del mondo, della natura, dell'universo è fondamentale perché queste realtà continuino a vivere, rinnovandosi sempre. Altrimenti muoiono.

E occorrono scelte concrete: ricostituzione degli ecosistemi nel mare, salvare gli animali depredati dall'uomo, scelte giuste in agricoltura per salvaguardare la biodiversità, e tanto altro.

Ma partecipare con la propria anima è fondamentale anche per nutrire e tenere in vita i rapporti umani. Altrimenti si spengono e finiscono.

Per me i rapporti umani sono l'unico campo che ho coltivato in questa incarnazione. Gli altri ambiti non gli ho coltivati in prima linea, concretamente, ma mi sono solo avvicinata a loro con una lenta, progressiva consapevolezza, senza mai lavorarci direttamente.

¹⁴ Chaim Potok: " Danny l'eletto" ultimo capitolo

Ci sono dei periodi durante l'anno in cui ho particolarmente nel cuore tante persone care che stanno affrontando una sfida molto impegnativa. Allora le nomino, le metto davanti al mio pensiero e al mio cuore, una per una, e prego perché abbiano le forze ogni giorno per affrontare la loro sfida.

Vieni nel nostro cuore Signore, aiuta ognuno ad avere forza, coraggio e fiducia in ogni momento. Una fiducia infinita.

Pasqua: morte e resurrezione. Festa di Michele: resurrezione e morte

Steiner mette in connessione la festa della Pasqua, che avviene in primavera, con la festa dell'Arcangelo Michele, che avviene all'inizio dell'autunno.

Nella festa della Pasqua si celebra la morte e la resurrezione del Cristo.

Nella festa di Michele si celebra quella che Steiner chiama una "Pasqua rovesciata": cioè la rinascita interiore dell'uomo durante la vita terrena, per poter attraversare *da vivo* la porta della morte.

"La festa di Michele diviene così una Pasqua rovesciata. Nella festa di Pasqua l'essere umano celebra la Resurrezione del Cristo dalla morte. Nella festa di Michele l'uomo deve sentire con tutta l'intensità della sua anima: se non voglio dormire come fossi mezzo morto, così da trovare la mia autocoscienza attenuata durante la vita terrena, ma voglio attraversare in piena chiarezza la porta della morte, *devo ridestare la mia anima prima della morte fisica mediante forze interiori. Prima il risveglio dell'anima, poi la morte.*"¹⁵

E ancora:

"L'uomo potrà salutare l'avvicinarsi dell'autunno tanto festosamente come a Pasqua saluta la primavera. Come a Pasqua sente la deposizione, la morte e la resurrezione del Cristo, in autunno potrà sentire la resurrezione dell'anima nel morire della natura, per poi affrontare giustamente la morte terrena.

Se in autunno l'uomo imparerà a sentire dentro di sé il cammino opposto a quello della natura - prima la resurrezione e poi la morte - allora - se in autunno vivrà con la sua anima una festa che sta a quella della Pasqua come il sole autunnale sta a quello primaverile - allora egli avrà anche ottenuto dallo spirito la forza per realizzarla.

Come abbiamo il sorgere e il tramontare del sole, come a Pasqua festeggiamo la morte e la resurrezione, così in autunno celebriamo la resurrezione e la morte: la resurrezione dell'uomo nella natura che muore"¹⁶

Celebrare il mistero dei defunti

Steiner offre moltissime offerte conoscitive sul tema del viaggio che ogni essere umano compie dopo aver attraversato la soglia della morte. Nei miei appunti di ricerca sul tema del *viaggio oltre la soglia* ho cercato di esporle.¹⁷

Anche nei miei Quaderni sul Corso dell'anno ho riflettuto a più riprese sul mistero della morte, della vita nel mondo spirituale e del rapporto fra chi vive sulla terra e chi vive oltre la soglia. Ho

¹⁵ R. Steiner "L'antroposofia e il sentire dell'anima umana" Vienna settembre 1923 - op.223 - Quarta conferenza, pag. 150

¹⁶ R. Steiner "Il destino dell'uomo" Sesta conferenza, pag. 99

¹⁷https://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerche/09_vita_dopo_la_morte.pdf

letto e meditato in particolare gli annunci di Steiner, e le riflessioni di Pietro Archiati e di Giuseppe Leonelli.

Alcuni annunci di Giuseppe Leonelli

La morte terrena è una nascita alla vita oltre la soglia. La metafora della tessitura

“La vita è veramente un tessuto. Tutti i tessuti hanno un confine dietro il quale inizia il rovescio. Anche al rovescio si arriva da ogni punto. Dietro ogni punto, dietro ogni nodo c’è un rovescio. Di qua la figura, l’arazzo che si espone, di là i nodi e la fatica delle tessitrici. Questa è la realtà. La realtà è il tessuto. Però se ci limitiamo a percepire ciò che nel tessuto si vede, perdiamo di vista che dietro ogni nodo c’è un’altra realtà. Il grande passaggio, il difficile passaggio dal dritto al rovescio, dalle azioni che genera dal suo dritto alle azioni che lo hanno generato dal suo rovescio, è il passaggio della morte. Lo zero.

Noi siamo terrorizzati dalla morte, dall’idea che questo passaggio sia insostenibile. In realtà la morte stessa diventerebbe sostenibile e l’abbandono della propria corporeità, della propria memoria, della propria voce e del proprio esserci stati può venire accettato, maturato, a partire da una certa età in poi. Il vero compito umano dopo i trentacinque, quarant’anni è di prepararsi a morire. Non di farsi arrivare la morte addosso, come se nessuno ce l’avesse detto o come se si fosse finto di poterla eludere.

Ci si prepara a morire. E prepararsi significa comprendere che quasi tutto quello che si fa è fuori dal nostro controllo, comprendere che si deve operare per il bene lì dove si è, anche senza riconoscimento, accettando che a qualcun altro le proprie azioni portino frutto. Accettare che il frutto delle proprie azioni non è il proprio diritto, perché se queste azioni hanno un valore non spetta a noi riscuotere il premio. *Hai amato e il premio era amare.*

La morte non è altro che un passaggio. È come ritornare dal dritto a rovescio della tela. È in un certo senso un luogo di rovesciamento. Come lo zero. Lo zero ha sviluppato la matematica, la morte sviluppa la vita. Consente che i defunti continuino ad operare nella vita sociale perché essi sono là dove noi siamo in quei punti in cui il nostro essere esso reagivo e creativo. Lì dove ci sentiamo viventi, riceviamo le ispirazioni dai defunti. Quando ci proponiamo intensamente qualcosa di cui non pretendiamo il risultato, allora il defunto ha spazio dentro di noi. Ne udiamo la sua voce.”¹⁸

C’è un senso delle proprie azioni che non è solo un risultato che si vede nell’immediato, ma è qualcosa che perdura addirittura oltre la morte, sia di chi le compie, sia di chi le riceve.

Dopo la morte fisica l’anima si trasferisce nel misterioso tessuto vivente che ha intessuto la sua vita terrena, e rivive a ritroso tutti gli eventi vissuti, e sperimenta le conseguenze positive e negative delle proprie azioni verso il mondo. L’anima fa un bilancio. Vede anche il significato che le proprie azioni hanno avuto per il mondo e addirittura per l’universo.

L’anima vive il rovesciamento delle intenzioni e delle azioni che aveva vissuto soggettivamente durante la vita terrena, e in questo modo si purifica.

I defunti vivono in quel mondo spirituale in cui anche una parte di noi esseri umani vive, tutte le notti, durante il sonno.

“Di là ogni notte navigo in un grande mare di luce
che via, lontano, all’isola del Sole mi conduce,
là dove attende gli uomini la casa del Signor”¹⁹

¹⁸ Giuseppe Leonelli: “La commemorazione dei defunti” conferenza - ottobre 2005

¹⁹ Lina Schwarz poesia “Prima di addormentarmi” da “Ancora e poi basta”

E nel periodo in cui l'anima umana vive nel mondo ultraterreno, essa si "prepara" per la propria successiva incarnazione.

Se riduciamo la vita solo a quello che di essa resta come traccia fisica, è come se volessimo mantenere solo la fotografia di una realtà e non cercare la realtà stessa che quella fotografia rappresenta. *Il corpo fisico è l'immagine visiva dell'Io spirituale che lo "abita".*

La nostra epoca vive la morte come una realtà da tenere lontana il più possibile. Il motivo profondo è che si pensa che oltre la soglia della morte ci sia il nulla.

Si è persa, in Occidente, la consapevolezza della *ciclicità della vita umana*: alternativamente vita sulla terra e vita oltre la soglia del mondo spirituale.

"Non si trova risposta al problema della morte se non lo si collega in modo giusto con il problema della nascita. E se non si comprende che questi due momenti della vita non rappresentano *due porte sul nulla*, ma luoghi attraverso cui qualcosa che proviene dal mondo spirituale si trasforma e diviene fisico/terrestre, e qualcosa di terrestre ritorna allo spirituale."²⁰

Si può considerare il tempo come una realtà in cui convivono continuamente la corrente del nascere/crescere e la corrente del decrescere/morire.

Inoltre esiste una coscienza individuale e una coscienza delle vicende dell'umanità.

Una memoria individuale e una memoria storica delle vicende dell'umanità.

Occorre imparare ad andare anche al di là della coscienza individuale E sentire le vicende dell'umanità con la stessa intensità con cui si sentono le proprie vicende personali.

Tutta l'umanità ha ricevuto dal Cristo - morto e risorto - forze di amore e forze di resurrezione. Il Cristo risorto vive nella sfera delle forze eteriche che operano nel grande tessuto delle forze cosmiche della Terra, dei regni della natura e dell'uomo.

Io penso che ogni individuo può cercare di rendersi tramite di queste forze di resurrezione ricevute dal Cristo. E' il senso della frase di san Paolo: "non io ma Cristo in me".

Per l'umanità che in questa vita terrena non ha conosciuto il Cristo io penso che si possa realizzare una forma di "resurrezione laica": l'esperienza e la forza di ripartire dopo un forte ostacolo, dopo una malattia, un lutto, un terremoto.

Con forze nuove, insospettate.

Vorrei esporre ancora alcuni pensieri offerti dal dott. Leonelli.

Nell'universo la morte di tanti esseri viventi è necessaria perché altri organismi possano vivere. Senza questo continuo ricambio fra morte e vita, l'universo non potrebbe sussistere.

Con l'esperienza del morire, l'essere umano entra in una dimensione che è molto più vasta di quella percepita prima, con la coscienza abituale. Sente sé stesso profondamente unito al resto del mondo. Si sente parte del mondo.

Per non aver paura di morire, per non sentirsi completamente smarriti, si può disporsi a intuire che in realtà nel morente c'è il germe di una vita diversa che sta per cominciare: la vita nel mondo spirituale. *La morte terrena è una nascita alla vita oltre la soglia.*

Così si esprime Montale:

Si esauriscono i corpi
in un fluire di tinte

²⁰ Giuseppe Leonelli: "L'azione del Cristo e il mistero della morte" conferenza - aprile 1985

queste in musiche
Svanire è dunque la ventura delle venture.

Portami Tu la pianta che conduce
dove sorgono bionde trasparenze
e vapora la vita quale essenza...²¹

Alcuni annunci di Pietro Archiati

Trascrivo dai miei Quaderni alcuni annunci che Archiati ha offerto nel suo seminario "Vivere con gli Angeli e con i morti" tenuto a Roma nel 1999.

Archiati descrive alcuni *atteggiamenti interiori* che caratterizzano lo spirito di coloro che vivono oltre la soglia. Prenderne coscienza e cercare di coltivarli interiormente, già mentre si vive sulla Terra, può essere *un vero ponte* fra noi e i così detti morti e può favorire un reciproco rapporto.

Coloro che hanno varcato la soglia della morte sono in realtà molto vivi, nel senso che la loro coscienza si è molto ampliata.

La *gratitudine e il riconoscere l'aspetto positivo in ogni situazione*, è una caratteristica dell'anima umana, quando vive nel mondo spirituale. Perché nel suo percorso oltre la soglia l'anima riconquista gradualmente la coscienza del proprio Io superiore.

Si può essere in unione con coloro che vivono oltre la soglia, soprattutto se si riesce a superare il rimpianto della loro presenza sulla Terra, se si riesce a pensare a loro con il sentimento e l'atteggiamento della gratitudine.

Il sentimento di *comunanza con tutti gli esseri della natura e del mondo* e il sentimento della reciproca appartenenza fra gli esseri viventi, è una seconda caratteristica di coloro che vivono nel mondo spirituale.

Il sentimento di *assoluta fiducia nella vita*, aperti al futuro è un terzo atteggiamento e infine il ringiovanimento dell'anima, cioè la *capacità di essere sempre nuovi*, di rinnovarsi continuamente.

Alcuni degli annunci di Steiner sul tema dei defunti.

Dice Steiner che i ricordi e i sentimenti che rivolgiamo intenzionalmente alla persona oltre la soglia a cui stiamo pensando, si trasformano per lei in una opera d'arte. In qualcosa che la illumina e la riscalda. Qualcosa che la raggiunge realmente.

Inoltre l'amore e la simpatia con cui pensiamo a una persona cara che ha varcato la soglia, può essere per lei un reale alleviamento nel suo cammino spirituale, che allontana gli ostacoli nel suo percorso.

Un altro annuncio stupendo di Steiner riguarda il reale nutrimento che possiamo offrire ai nostri congiunti attraverso i pensieri approfonditi durante la nostra ricerca spirituale qui sulla Terra. Perché le loro anime hanno bisogno -- nel loro viaggio ultraterreno - di nutrimento spirituale che provenga proprio dalla ricerca degli uomini incarnati sulla Terra.

Quando ci addormentiamo la sera, se chiudiamo la giornata con un pensiero per il mondo spirituale, le idee e i pensieri che abbiamo coltivato durante il giorno, cominciano a *vivere e diventano esseri viventi che possono nutrire i nostri cari.*

²¹ Eugenio Montale: "Portami il girasole" da Ossi di seppia

Una mia riflessione personale

I contenuti che offre la scienza dello spirito a chi li accosta durante la sua vita terrena sono un nutrimento fondamentale anche per le anime a noi congiunte che vivono al di là della soglia.

A me piace pensare che anche tutti gli altri contenuti che continuamente affianco alla scienza dello spirito, nella mia ricerca, possono diventare pensieri viventi sia per me -per il modo in cui li approfondisco - sia per gli autori a cui mi rivolgo con gratitudine, per la risonanza che i loro scritti generano dentro di me.

Infatti nel mio percorso di ricerca le offerte conoscitive dell'antroposofia si affiancano e si alternano spesso ad altri contenuti: testi di letteratura, autobiografie, diari di esperienze vissute negli ambiti più diversi, testi di poesie, e altri. Gli autori più cari e che ho più approfondito sono: Chaim Potok, Altiero Spinelli, Walter Bonatti, Clara Sereni, Rossana Rossanda, Oliver Sacks, Mario Lodi, Franco Lorenzoni, Etty Hillesum, Marguerite Yourcenar, Eugenio Montale, Lalla Romano, Primo Levi, Tiziano Terzani, Lina Schwarz, e tanti altri.

Mi piace pensare che tutta la mia ricerca e tutti i pensieri e i sentimenti che nascono dal mio lavoro, possano arrivare in modo misterioso alle persone a cui mi rivolgo con gratitudine, per quella sintonia e vicinanza di anima che i loro scritti hanno suscitato in me.

Il mio percorso di accompagnamento a mia sorella Giovanna che ha varcato la soglia l'11 settembre 2020.

Di seguito trascrivo dal mio quaderno delle Stagioni dell'anno tutto il mio percorso di accompagnamento per l'inizio del viaggio oltre la soglia della Giovanna. E' durato circa due mesi, dal 18 settembre al 13 novembre.

18 settembre

Ho deciso di accompagnare la Giovanna per l'inizio del suo viaggio oltre la soglia, dedicandomi a lei la sera dopo cena con uno spazio di preghiera. Sarà un mio "Kaddish" - come ho imparato dai miei amatissimi libri di Potok - in cui recito ad alta voce molto lentamente alcuni brani della preghiera di Steiner "Per crucem ad rosas" e altri Mantra.

E poi mi rivolgo a lei e le parlo così come il cuore mi suggerisce di volta in volta.

Vivo quest'esperienza - nuova per me - come un dono che mia sorella Giovanna mi offre.

Questo ritmo serale, crea esso stesso uno spazio in cui mi sento accolta, per stare con lei, per unirmi a lei, per mandarle il mio affetto.

Stasera trascrivo una preghiera breve di Steiner che ho trovato nel libro della scuola la esoterica.

"Il mio amore agli involucri che ora ti avvolgono,
per rinfrescare l'arsura, per riscaldare il gelo,
in sacrificio si intessi.
Tu vivi portato dall'amore
Ricevendo in dono luce verso l'alto."

Steiner spiega: quando si parla di arsura o di gelo, nelle preghiere rivolte a chi ha varcato la soglia, non bisogna intenderli in senso fisico, ma nel senso del sentimento. La sensazione di non avere più gli organi di senso assomiglia a una sete ardente. La sensazione di non avere più gli organi fisici per realizzare ciò che la volontà vorrebbe fare, assomiglia a un'esperienza di freddo animico. Sono entrambe esperienze della sfera del sentimento.

19 settembre

"Guardo nella tenebra viaggiare una luce: luce che vive
Chi è quella luce nella tenebra?
Sono io stesso nella mia realtà.
Questa realtà dell'io superiore non entra nella mia esistenza terrena

Ne sono solo l'immagine.
Ma la ritroverò di nuovo
quando con volontà dedita allo spirito
passerò la porta della morte.”

Questo mantra di Steiner per me è una meditazione sull'esperienza che l'essere umano vive oltre la soglia della morte, Quando potrà incontrare il proprio io superiore.

Penso alla nostra Giovanna che da pochi giorni è entrata in questa dimensione.

20 settembre

Sono molto illuminanti le parole che Steiner dice nel suo Vangelo di Giovanni riguardo alla polarità fra il dissolvimento fisico e la nascita spirituale.²²

Dedico questi annunci di Steiner alla Giovanna che sta nascendo al mondo spirituale.

22 settembre

Oggi sono 10 giorni che la mia Giovanna varcato la soglia. Trascriverò via via qualche strofa della grande preghiera di Steiner "Per Crucem ad rosas" per renderla più vicina e familiare in questo nuovo linguaggio di scambio con mia sorella.

“Che il nostro amore offerto a te, Giovanna,
si unisca ciò che ora ti avvolge
rinfrescando ciò che ti può bruciare
riscaldando ciò che ti può far gelo.
Che i nostri pensieri vivano nei tuoi
Che i tuoi pensieri vivano nei nostri.

5 ottobre

Dopo l'operazione della mia prima cataratta continuo a trascrivere qualche altra strofa della preghiera di Steiner.

“Spirito della sua anima, operante custode,
le tue ali possano portare l'amore delle nostre anime
all'essere umano che, nelle sfere celesti,
è affidato alla tua custodia.”

Questa è una preghiera al suo Angelo custode perché faccia da tramite, da ponte, fra me e lei.

Perché le porti i miei pensieri e il mio affetto.

6 ottobre

Un'altra strofa della preghiera:

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 tutti liberi verso la luce.

7 ottobre

La mia anima possa seguirti nelle regioni spirituali
Seguirti con il sentimento che la colmata in terra
Quando i miei occhi ancora ti vedevano.

8 ottobre

Possa tu vivere nell'unione con noi
Unione non disciolta dal passaggio attraverso la soglia
Che i nostri pensieri vivano nei tuoi
Che i tuoi pensieri vivano nei nostri.

²² Steiner "Vangelo di Giovanni" settima conferenza – pagine 118,119

9 ottobre

L'amore del cuore si eleva, diviene amore dell'anima
Il calore che ne irraggia diviene 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 di te la volontà divina
essendo *uno* con te.

10 ottobre

Giovanna ci parla: io ero unita a voi, restate uniti a 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. Amen.

12 ottobre

Oggi, Giovanna, ti offro questi pensieri di Steiner sull'importanza della *fiducia* di fronte agli eventi che la vita porta incontro ogni giorno.

Ciò che verrà, ciò che anche la prossima ora, il prossimo giorno mi potranno portare incontro, sebbene mi sia del tutto sconosciuto, non lo posso cambiare.

Io desidero attenderlo con il più profondo silenzio dell'anima, con la più assoluta calma del mio sentire.

Colui che riesce ad andare incontro al futuro con questa *calma* e tuttavia non lasciar venir meno la propria energia, la propria forza d'azione, in lui le forze dell'anima possono svilupparsi nel modo più intenso e nella forma più libera.

E' come se davanti all'anima cadessero impedimenti su impedimenti, quando essa viene compenetrata dal quella atmosfera di *dedizione* di fronte agli eventi che fluiscono dal futuro.

La nostra evoluzione viene ostacolata dalla paura e dal timore, perché con quei sentimenti respingiamo quello che il futuro vuol fare entrare nella nostra anima.

La dedizione alla saggezza divina presente negli eventi, la sicurezza che ciò che verrà deve avvenire, e che in qualche direzione darà frutti fecondi, l'evocazione di questa fiducia nelle parole, nei sentimenti, nelle idee, questo è lo stato d'animo della preghiera di devozione.

Nella nostra epoca è veramente necessario imparare a saper vivere con profonda fiducia, senza alcuna preventiva assicurazione esistenziale, con la fiducia nell'aiuto sempre presente del mondo spirituale.

15 ottobre

Ho deciso di leggere i miei appunti di ricerca sul viaggio oltre la soglia. E lo faccio pensando alla Giovanna e "offrendole" questi stupendi annunci di Steiner.

Steiner dice che le anime che hanno varcato la soglia della morte hanno bisogno di nutrimento spirituale nel loro viaggio ultraterreno, ma di un nutrimento che provenga dalla ricerca degli uomini incarnati sulla terra. Quando ci addormentiamo la sera, le idee e i pensieri che hanno attraversato la nostra coscienza diurna - dice Steiner - *cominciano a vivere e diventano esseri viventi* e le anime dei defunti a noi congiunti se ne possono arricchire e nutrire.

E' con questo spirito che ti offro la lettura dei miei Appunti, mia Giugi, con la fiducia che questi annunci possano nutrirti, e ci tengano unite spiritualmente.

16 ottobre

Ogni notte durante il sonno l'uomo entra in contatto con gli Esseri spirituali, Arcangeli e Arcai, in modo più o meno intensamente fecondo a seconda della sua esperienza diurna.

Dice Steiner: se il proprio linguaggio è intriso di idealismo, per il sentimento e la forza di persuasione che contiene, questo permette un contatto fecondo con gli Arcangeli. Fecondo sia per loro che per noi.

Se le proprie azioni sono compiute per amore e non per dovere, questo permette un contatto fecondo con gli Arcai.

Penso a te, mia Giova, che hai avuto sempre un grandissimo idealismo nello slancio con cui hai lavorato come insegnante, e poi nell'attenzione alle persone più svantaggiate e bisognose, e nel tuo forte desiderio di giustizia, per far fronte alle ingiustizie della società e del mondo.

17 ottobre

Dice Steiner: per sintonizzarsi con il mondo spirituale, nel viaggio oltre la soglia, occorre fare un certo *lavoro di adattamento* fra le forze spirituali di autoconoscenza acquisite nella vita terrena, e la realtà spirituale in cui si è immersi.

Ciascuno si sintonizzerà nella misura del "livello di spiritualità" costruito e sperimentato durante la sua vita terrena.

Quali forze spirituali di autoconoscenza ha vissuto mia sorella Giovanna?

Fin da piccola era forte in lei la sete di spiritualità, di religiosità. Fortissima. E ha sempre cercato i modi per nutrirla. Nella primissima infanzia attraverso gli atteggiamenti di fiducia, di dedizione e amore che la nostra mamma Stella trasmetteva ai suoi tre bimbi ogni giorno, durante gli anni della guerra. E poi attraverso lo scoutismo che è stato per lei fondamentale. Poi la Fuci, negli anni universitari, la conoscenza delle Piccole Sorelle di Foucault, l'amicizia con Don Verga, i suoi viaggi con i malati a Lourdes, via via fino ad approdare alla scelta della sua vocazione religiosa, nella comunità delle Marcelline. Dove si è sentita sempre accolta, capita in tutte le sue caratteristiche, e amata.

Ecco penso a te, mia Giova, a tutta la passione e la forza che ti ha spinto sempre a cercare di dissetare e nutrire la tua profonda sete di spiritualità.

19 ottobre

Durante il viaggio oltre la soglia - dice Steiner - l'Io si rivolge spesso al momento della propria morte perché è il modo per percepire il proprio Io spirituale, sopravvissuto alla morte fisica. Percepire il proprio Io, genera una forza che è fondamentale per il viaggio nel mondo spirituale in cui l'anima si trova dopo la morte.

Io prego che questo avvenga anche per te, Giovanna: che tu possa tenerti ben stretta al tuo Io, adesso che hai cominciato il tuo percorso nel mondo spirituale, in tutte le tappe che il tuo Io vivrà.

20 ottobre

Ecco, io spero che queste offerte stupende di Steiner ti raggiungano Giovanna, e che tu le possa avvicinare e accogliere libera finalmente da quelle remore che ti frenavano e ti mettevano in crisi quando le avvicinavi qui in Terra. Perché temevi che non fossero conciliabili con la fede nella tua Chiesa. La zia Irene che ti parlava di antroposofia, la signora Mondolfo che ti ha offerto di insegnare alla Steineriana di via Francesco Sforza, Paola quando ti visitava come medico... erano per te tutte esperienze un po' conflittuali. Da un lato ti risuonavano profondamente mentre dall'altro ti preoccupavano. E ogni volta alla fine hai deciso che non erano conciliabili con la teologia della tua Chiesa cattolica.

Spero che adesso tu ti possa nutrire di questi annunci di Steiner con animo pacificato. Senza più il timore di andare contro la tua fede, radicata nell'appartenenza alla Chiesa. Lo spero e lo credo possibile. E' con questo spirito che ti ho letto i miei Appunti sul "viaggio oltre la soglia"²³ per offrirti pensieri vivi su una realtà che Steiner conosce tanto profondamente: il mondo spirituale, il nostro incontro con gli Esseri spirituali, il nostro itinerario oltre la soglia nelle sue varie tappe, il progettare la nostra successiva vita terrena, il nostro incontro con le anime delle persone legate a noi karmicamente.

21 ottobre

Steiner distingue fra il trovarsi nel mondo spirituale, che accade a ogni anima che ha varcato la soglia, e il comprendere qualcosa di quel mondo, il sintonizzarsi con gli Esseri spirituali che circondano l'Io.

L'incontro con l'antroposofia, con le conoscenze che riguardano la realtà spirituale sovrasensibile, è possibile farlo solo mentre si è incarnati, attraverso un proprio itinerario di ricerca spirituale.

Io mi figuro che ci siano molti diversi modi per conoscere il mondo dello spirito, mentre si è sulla Terra, di cui uno è fare ricerca attraverso le offerte di Steiner. Ma anche altri modi sono validi: modi legati alle esperienze della vita, alle sofferenze vissute, ai pensieri sviluppati, all'amore e attenzione per le persone, al dono di sé.

Tu, mia Giovanna, hai vissuto un po' entrambi questi percorsi e queste modalità. Sia quella conoscitiva, per tutti gli esercizi spirituali che hai vissuto nella tua vita religiosa e per i tuoi studi di teologia - sia quella esistenziale, per l'offerta della tua vita scegliendo di entrare in una comunità religiosa, e per il modo in cui ha insegnato alle tue allieve, e per l'animo amoroso con cui ti sei rapportata con le persone intorno a te.

Io ti offro, con tutto il cuore, anche alcuni annunci di Steiner che forse potranno nutrirti e arricchire il tuo io nel tuo viaggio oltre la soglia.

22 ottobre

Steiner dice che noi non siamo "separati" dal mondo spirituale nel quale vivono i defunti. Ci separa da loro solo il nostro livello di coscienza.

È bello accogliere questo annuncio di Steiner e sapere che tu e io Giovanna, tu e le tue consorelle che ti hanno voluto bene, possiamo essere molto uniti. Anche se non possiamo più vederci e parlarci, possiamo sentirci vicine col pensiero, col cuore, con la preghiera.

Per me questo è qualcosa di reale che sento molto concretamente. E lo vivo come un dono.

Un dono geniale dello Spirito che è presente sia in te, che vivi oltre la soglia, sia in me, che sono ancora sulla Terra.

E questa *unione di anima* la si può vivere anche con persone che non abbiamo mai incontrato fisicamente o che vivono già oltre la soglia. Per me questa esperienza avviene soprattutto con alcuni scrittori di cui ho approfondito a lungo i loro scritti: Potok, Bonatti, Clara Sereni, Oliver Sacks, Primo Levi e altri. Li sento vivissimi e sento questa profonda unione di spirito con ciascuno di loro.

23 ottobre

Ho deciso di *mandarti dei ricordi* di cose belle vissute insieme o di esperienze che tu mi hai raccontato, o di tue caratteristiche conosciute negli anni della nostra vita insieme, fra fratelli.

Oggi ti mando il ricordo di quando tu tornavi dai tuoi campi scout, piena di entusiasmo, di calore, di carica per quello che avevi vissuto, ed eri felice di poterlo raccontare nei particolari a qualcuno

²³ https://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerche/09_vita_dopo_la_morte.pdf

della nostra famiglia. Per poterlo rivivere e farlo durare anche dopo la fine del campo. Ed ero proprio io quella della famiglia a cui tu raccontavi la bellissima esperienza appena vissuta. E mi ricordo che ti ascoltavo per delle ore e mi appassionavo ai tuoi racconti. E poi mi insegnavi anche i canti che avevate imparato. E li cantavamo insieme ed era bellissimo per tutte due!

24 ottobre

Ecco, oggi invece ti mando un ricordo di quando mi raccontavi, alcuni anni fa, con entusiasmo che eri riuscita a ricontattare persone care della tua vita, dopo 30 o 40 anni che non vi eravate più sentite. E ogni volta erano stati incontri significativi e molto belli. Penso alla Dada Ghidoli, alla Bona Uccelli, la Laura Mancini, alcune tue amiche scout di Trieste, di cui non ricordo il nome. Poi penso alla tua bravissima e amatissima professoressa di greco, la Kraus, che sei riuscita a rintracciare, vi siete scritte a lungo e poi tu sei andata a trovare a Roma, alcuni anni fa. E poi tu tenevi i fili con tante altre persone amiche della nostra Mamma, come la signora Stillo, la Paola Leonori, le persone del Centro Veritas di Trieste, la Cristiana Doveri. E con le nostre cugine Frova e le nostre cugine Schwarz. E con tutte avevi un rapporto pieno di slancio e calore e loro lo apprezzavano molto.

26 ottobre

Oggi ti mando il ricordo di quando in questi ultimi 10 anni, dopo la morte di Tommaso, si è creato fra noi due sorelle un rapporto più stretto. E tu mi hai permesso di esserti un po' di aiuto e di sostegno nei periodi in cui eri in difficoltà. Avevi molta fiducia in me, quasi come quella che ha un bambino con la sua mamma, quando c'è un rapporto stretto fra loro. Tante volte sono venuta nella tua camera, in Tommaseo, per aiutarti a fare ordine. E questo ti faceva stare meglio.

Grazie mia Giugi della grande fiducia che avevi in me. Mi commuoveva.

Anche nel tuo ultimo anno di vita a Cernusco sono riuscita venire da te ogni lunedì mattina. Ti ho visto ambientarti gradualmente e rasserenarti e farti anche molto amare e apprezzare, per il tuo animo un po' speciale, da tante tue consorelle. Sebbene i primi mesi ti mancasse moltissimo la vita più libera che potevi fare in Tommaseo.

Ti voglio molto bene.

27 ottobre

Ciao mia Giugi. Ieri ho guardato e messo in ordine i bellissimi disegni che hai fatto in questi ultimi anni. Con quei gessetti pastello che sminuzzati diventano polvere di colore e messi sul foglio sembrano degli stupendi acquerelli. Ma con i colori molto più intensi e meno trasparenti. Non ti ho mai chiesto che tecnica usavi, te l'aveva insegnata la Silvia Ortelli, arte terapeuta, nel 2016, su suggerimento di Paola, quell'anno che Paola ti ha seguita come medico. La Silvia che ha condotto a sperimentare questo modo di esprimersi attraverso i colori. Un'esperienza curativa oltre che artistica. Fin dall'infanzia tu eri dotatissima per il disegno. E avevi sviluppato il tuo talento in modo particolare quando con i fratelli andavi a pittura dalla zia Irene, negli anni di Milano quando abitavamo in via Revere. Adesso, in questi ultimi quattro anni della tua vita, si è chiuso il cerchio. E la tua dote e il tuo amore per il disegno ti hanno sostenuto e accompagnato fino alla fine.

28 ottobre

Ho ripreso a leggere gli annunci raccolti nell'autunno del 2018 sul mio quaderno dei tempi dell'anno. Soprattutto gli annunci presi dalla conferenza di Steiner "la responsabilità dell'uomo verso il cosmo". È una conferenza piena di spunti. Riaccostarli tante volte, anno dopo anno, sento che mi aiuta a farli diventare parte della mia vita e dei miei pensieri.

Oggi mi fermo su questo annuncio: È importante imparare a sentire il ciclo delle stagioni e i processi del mondo vegetale come qualcosa che ci riguarda profondamente. Fiorire e germogliare con la pianta in primavera, sfiorire e appassire col seme in autunno.

Sentire il corso dell'anno e le sue manifestazioni come si possono ascoltare le parole di una persona amica. Allora la natura potrà cominciare a parlarci come un essere vivente.

Ecco stasera ti offro questi pensieri di Steiner, Giovanna. Tu hai molto amato la natura fin dagli anni in cui hai cominciato gli scout della tua infanzia. E ti piaceva moltissimo tutto quello che facevate alla natura il fuoco la pioggia la raccolta della legna osservare le stelle. Poi quando hai scelto di studiare scienze naturali all'università chi ha spinto il desiderio di conoscere più da vicino il mondo della natura sia vegetale che minerale. Amavi molto le rocche, le pietre, I fossili, le piante.

Quello che offre Steiner è qualcosa che completa molto lo studio delle scienze naturali: la botanica, la mineralogia, ecc. Steiner apre alla dimensione spirituale di quelle stesse realtà e permette di accostarle e amarle con una consapevolezza della loro natura anche spirituale oltre che fisica.

2 novembre

Oggi ti parlo di un altro annuncio che Steiner tratta sempre in quella conferenza.

È possibile conoscere e interessarsi agli Esseri elementari che lavorano nel mondo vegetale e nel cosmo durante il corso dell'anno e il ciclo delle stagioni. Imparare a conoscerne l'esistenza e i diversi compiti a loro affidati. E poi contribuire alla loro liberazione quando essi aspirano a liberarsi dall'incantesimo della forma fissa - in cui si trovano per svolgere il loro lavoro - per poter procedere nel proprio cammino evolutivo.

Queste sono cose misteriose, ma stupende che la sapienza umana ha espresso nelle mitologie dei diversi popoli quando parlano di gnomi, coboldi, silfidi, ondine, fate, salamandre, ecc. Steiner le riprende per il fatto che lui ha una visione soprasensibile della realtà del mondo. E la offre all'umanità della nostra epoca, perché si possa imparare ad amare la natura in modo più consapevole anche dei misteri che essa contiene.

Ecco mia Giova, sei molto presente nel mio cuore. Stanotte ho sognato che parlavo con il nostro babbo Fabio e gli spiegavo quello che avevo capito e intuito, ascoltandoti tante volte, riguardo a certe tue difficoltà profonde, proprie del tuo destino.

E' come se attraverso l'esperienza del sogno possa avvenire una comunione di anime che spesso non si era potuta esplicitare durante la vita terrena fra persone strettamente legate dal destino. L'immagine che mi viene è quella dei vasi comunicanti, in cui l'acqua può finalmente scorrere fra l'uno e l'altro e l'altro, senza incontrare ostacoli.

3 novembre

Oggi mi voglio fermare su un altro spunto che Steiner offre nel suo ciclo di conferenze "Il corso dell'anno come respiro della Terra".

La Terra è un grande organismo vivente che respira con due soli grandi movimenti durante l'intero corso dell'anno: di inspirazione in autunno/inverno e di espirazione in primavera/estate. La respirazione della terra è un processo spirituale: è un uscire degli Esseri elementari dalla Terra verso gli spazi cosmici in primavera/estate e un immergersi di questi spiriti nella Terra in autunno/inverno.

Contemplare questa grandiosa immagine del respiro della terra come un essere vivente, può aiutare a sentire il ciclo delle stagioni - così come è vissuto da tutti gli esseri viventi della natura minerale, vegetale e animale - come qualcosa che ci riguarda profondamente.

Ecco Giovanna, oggi ti offro questo pensiero che è molto collegato agli spunti dei giorni scorsi. Sono pensieri che aiutano a vivere più consapevolmente le stagioni dell'anno e la vita degli esseri viventi sulla Terra.

4 novembre

Mia Giugi, oggi vorrei condividere con te il dono dell'autunno che tutti gli anni sento come la stagione a me più cara. La sento particolarmente consona a questa fase di anzianità che sto vivendo. Tutti i giorni quando vado a camminare contemplo la meraviglia dei colori che le foglie degli alberi offrono prima di staccarsi e appassire. Sembra che la natura voglia lasciarci negli occhi e nel cuore un dono speciale di luce e di colori prima dell'inverno.

La Terra comincia il suo lento graduale movimento di ispirazione, come ci dice Steiner. Pian piano la natura si ritira e la terra accoglie nel suo grembo i semi delle piante, le foglie degli alberi, gli animali che entrano in re in letargo. Li accoglie nelle sue profondità.

La zia Lina lo esprime in poesia:²⁴

La madre terra che piange
la figlia sua morta (la Primavera)
pietosa le lacrime degli altri conforta.
Nel seno amorevole
Qui tutte raccoglie le povere foglie
...raccoglie qui insieme
fin l'ultimo seme...

5 novembre

Adesso per qualche giorno vorrei concentrarmi su quello che per me è il cuore, il punto centrale dell'annuncio di Steiner riguardo al tema dell'autunno/inverno. E come vivere questo periodo dell'anno.

E' quello che ho chiamato il doppio movimento: all'appassire e morire della natura contrapporre un risveglio interiore. Un *contro movimento*.

In autunno/inverno, nell'appassire e sfiorire delle piante e nel letargo degli animali, si prepara con certezza una rinascita in primavera.

Nell'essere umano invece questo processo di morte e rinascita è una méta a cui tendere con la propria libera iniziativa. Un lento lavoro interiore.

Steiner offre molti doni, molti spunti che possono illuminare e accompagnare questo percorso.

Da alcuni anni in questo periodo dell'anno medito e familiarizzo con questi pensieri.

Quest'anno lo vivo insieme a te, Giovanna E mi commuove pensare che questi annunci possono diventare un reale nutrimento per te.

Paradossalmente possiamo essere più unite adesso - spiritualmente - che quando tu eri ancora qui con noi sulla Terra. È un mistero che io sento reale.

6 novembre

Il doppio movimento: cosa si intende?

“Chi ha imparato a vivere con la natura in primavera, impara anche a morire con la natura in autunno. Ma l'uomo non deve lasciarsi sopraffare. Può partecipare alla natura germogliante nei mesi della primavera estate. Quando però in autunno partecipa allo sfiorire e morire della natura, questa partecipazione è un invito a contrapporre alla morte le forze creative del proprio essere. Allora germoglia in lui l'elemento animico spirituale che è la vera autocoscienza.”²⁵

Questo è il contro movimento: l'esperienza della contemporaneità dei due movimenti popolari fra loro. È il cercare di contrapporre allo sfiorire della natura un fiorire interiore. Una crescita spirituale.

²⁴ Lina Schwarz: “La bella primavera e primo sole”

²⁵ Steiner:

Quest'anno 2020, la sfida al cui tutto il mondo deve far fronte è la pandemia, con tutte le conseguenze che ne derivano nella vita concreta. I ragazzi non possono andare a scuola, i professori devono insegnare attraverso il computer, i ragazzi non possono fare la loro vita più sana e giusta per la loro età: Sport, attività artistiche, scoutismo e attività di gruppo, amici....

E poi penso a tantissimi altri settori della vita concreta, che sono bloccati dalla pandemia.

Io posso solo pregare molto perché da questo stato di guerra possono nascere anche cambiamenti positivi: Per esempio nella medicina di base che era stata trascuratissima in questi ultimi decenni e in altri settori della nostra vita.

Contrapporre a questi immensi problemi che sono emersi, un fiorire e maturare di iniziative nuove, per migliorare le peggiori mancanze della vita sociale attuale.

7 novembre

Ancora un annuncio di Steiner su questo tema del rapporto fra vita e morte.

Attraversare la porta della morte "da risorto".

Ho approfondito questo tema nei miei Appunti di ricerca per la Pasqua (anno 2018).²⁶ L'annuncio di fondo è: è possibile vivere la resurrezione durante la vita terrena, per poter attraversare meglio la porta della morte: per attraversare la morte fisica da risorto.

Se si ritrova - in modi diversi per ogni persona - una connessione con il mondo spirituale durante la propria vita terrena, allora si può attraversare la porta della morte con fiducia, con l'intuizione che la propria vita continua oltre la soglia. Perché allora la propria anima è già risorta prima della morte fisica.

In che modo questo può avvenire? Non con un cammino conoscitivo freddo e astratto, ma attraverso un'esperienza della vita spirituale che si può sentire sia nella natura intorno a noi durante il corso dell'anno, sia nei rapporti con le persone, sia nel rapporto con gli Esseri spirituali. L'esperienza di qualcosa che illumina, che sostiene, che *vive* dentro di noi.

Allora si può dire che si vive la "resurrezione" qui sulla terra, e con questa luce, con questo "tesoro" si può attraversare la porta della morte.

Provo a cercare degli esempi.

Non perdersi d'animo quando si è vicini alla morte. Affrontarla con fiducia. Con quella fiducia che si è sperimentata e non è venuta meno neppure in certi passaggi molto difficili della propria vita terrena.

Accettare il dolore, il depotenziamento della malattia, con una luce interiore.

Penso alla mia amica Nicoletta che ha aspettato la morte per quasi due mesi nell' Hospice dove era ricoverata. Lei era una donna stupenda, brillante, piena di vita, e ha accettato con pazienza e levità queste lunghe settimane di travaglio e di attesa. Ascoltava la musica, mi mandava messaggi pieni di ricordi della nostra amicizia negli anni del ginnasio....

Per me è stata un esempio straordinario.

Penso a Tiziano Terzani, a come ha aspettato la morte a Orsigna, accompagnato da Angela e dai suoi due figli. Con un animo pieno di positività e forza, fino alla fine.

Penso a te Giovanna, che hai vissuto gli ultimi due mesi sulla Terra con una graduale diminuzione e impedimento delle facoltà primarie del nostro corpo: camminare, parlare, deglutire, nutrirsi, respirare.

²⁶ https://www.maria-angela-padoa-schioppa.it/archivio/ricerche3/Appunti_di_ricerca_per_la_Pasqua.pdf

“Me ne sto andando” - hai detto poche settimane prima di morire alla dottoressa che ti curava con dedizione. Per noi fratelli, che abbiamo potuto venire a vederti in quelle settimane fino all’ultimo, è stato molto di conforto vedere come eri curata con amore, da suor Lucia, dalle infermiere, come eri amata dalle tue consorelle, e accompagnata con tanta attenzione e affetto. Sembravi serena, sembravi pronta per il passaggio. Pacificata rispetto ai tormenti dell’animo che hai vissuto spesso in questi ultimi anni.

Tu sapevi che il nostro reciproco legame - fra fratelli - era una certezza assoluta, cementata da tutta la nostra vita di fratelli negli anni dell’infanzia e della giovinezza. E questo lo si sentiva, ogni volta che venivamo a trovarti.

10 novembre

Oggi ho voluto riguardare tutti gli annunci che ho raccolto, pensando a te Giovanna, in queste settimane di preghiera e di accompagnamento, per l’inizio del tuo viaggio oltre la soglia.

1. Sentire il ciclo delle stagioni come qualcosa che ci riguarda, amare la natura come un essere vivente
2. Amare e conoscere gli esseri elementari
3. La Terra è un organismo vivente che respira
4. In autunno la Terra comincia il grande movimento di *ispirazione*: accoglie semi e animali nel suo grembo
5. Il doppio movimento in autunno, nella natura: appassire e morire, nell’anima: risveglio e crescita interiore
6. Affrontare con forza le sfide che la vita porta incontro: quest’anno la pandemia
7. Pasqua: morte e resurrezione. Autunno: resurrezione e morte
8. Attraversare *da risorto* la porta della morte. Vivere con fiducia i passi di malattia fino alla morte fisica

13 novembre

Ecco, sono passati due mesi circa dalla sera in cui hai varcato la soglia, mia Giovanna. Era venerdì sera 11 settembre.

Concludo questo periodo di tempo che ho dedicato interamente a te nelle mie preghiere, meditazioni e ricordi che ho scritto sulle pagine di questo mio quaderno delle stagioni dell’anno. D’ora in avanti riprenderò il mio lavoro di preghiere di pensieri non più rivolgendomi specificamente a te, Giovanna, ma tu continuerai a essere sempre presente e mi figuro che ci potremmo aiutare reciprocamente.

Per me è molto pacificante pensarti adesso nel tuo nuovo stato, all’inizio del tuo cammino nel mondo spirituale. E ho fiducia che il nostro legame può continuare a vivere profondamente.

Vivere il tempo dell’Avvento

Trascrivo dai miei quaderni i pensieri e gli annunci che ho raccolto durante l’Avvento in alcuni degli anni scorsi.

Avvento 2017

Ieri era la prima domenica di avvento. Dalle letture della liturgia della Parola:

“Vegliate perché non sapete in quale giorno il nostro Signore verrà. Tenetevi pronti perché nell’ora che non immaginate viene il Figlio dell’uomo.”²⁷

²⁷ Vangelo di Matteo cap. 24 -42,44

Questo annuncio mi fa pensare al fatto che le cose più grandi della nostra vita terrena molto spesso ci vengono incontro senza che noi le abbiamo coscientemente progettate. Tenersi pronti a quello che la vita porta incontro senza saper immaginare *quando* e *che cosa*. Far crescere dentro di sé la fiducia nel significato profondo di ogni cosa che viviamo. La fiducia nell'aiuto del mondo spirituale, sempre presente.

Avvento 2018

Quest'anno come testo di studio e meditazione per l'Avvento seguirò un lavoro di Prokofieff: "Il corso dell'anno come via di iniziazione all'esperienza del Cristo" in particolare nel capitolo: "Il mistero dell'Avvento quale mistero dell'anima natanica"

Provo a scrivere alcuni degli annunci e dei pensieri che ho colto dal libro di Pokofieff.

Capitolo primo

Durante l'evoluzione dell'essere umano, in tempi remotissimi, le forze cosmiche del Cristo sono penetrate nei tre involucri umani: fisico, eterico, astrale. Per risanare i tre sistemi dell'organismo umano: i 12 organi di senso nell'involucro fisico, i sette organi vitali nell'involucro eterico, il pensare, sentire, volere, nell'involucro astrale.

Furono tre interventi avvenuti nelle tre incarnazioni planetarie precedenti alla Terra -Saturno Sole Luna - in cui le forze cosmiche del Cristo, attraverso il sacrificio dell'anima natanica, vinsero le forze di contrasto luciferiche e arimaniche. Per evitare che l'essere umano cadesse in una involuzione e non potesse più continuare il suo cammino evolutivo.

L'intervento di risanamento dell'Io (che la quarta parte costitutiva dell'essere umano) da parte del Cristo, avvenne nell'epoca planetaria della Terra. Sulla Terra.

Quello che ogni anno celebriamo nella festa del Natale è la venuta dell'anima natanica sulla Terra, la nascita del bambino Gesù natanico, che poi accoglierà in sé il Cristo con il Battesimo nel Giordano.

Capitolo terzo

La discesa del Cristo sulla Terra avvenne per il risanamento e rafforzamento dell'io umano. Da quel momento ogni singolo io umano può accogliere direttamente le forze del Cristo in sé. "Non io ma Cristo il me" dice San Paolo.

Tramite le forze del Cristo incarnato sulla Terra, l'essere umano può sviluppare un pensiero autonomo che proviene dal suo io e può risvegliare in sé la autocoscienza.

Può, partendo da una libera iniziativa del suo io, mettersi sulla strada dell'incontro fra la sua anima e il mondo spirituale. È quella che Prokofieff chiama una moderna "iniziazione cristiana".

Dopo il Mistero del Golgota, Cristo è il nuovo spirito della Terra E' l'Io superiore dell'umanità. E l'Arcangelo Michele è il rappresentante del Cristo sul Sole.

Cristo può essere trovato nella interiorità dell'uomo, nel microcosmo. Michele può essere trovato nel macrocosmo, nella sfera solare in tutta la gloria delle forze macrocosmiche del Cristo.

Michele è il collaboratore del Cristo.

Il cammino spirituale dell'uomo dopo il Golgota è quello di mettersi sulla strada del sentire la presenza del Cristo in sé, e grazie a questa consapevolezza, passare in piena coscienza dal regno della morte terrena al regno della vita nel cosmo. (pag.62)

Penso che queste spiegazioni che offre Prokofiev siano molto ben fatte e chiare. Penso però che per la maggioranza delle persone che anche studiano antroposofia ma non intendono mettersi sulla strada di un percorso iniziatico in senso stretto, sia importante fare un lavoro di pensiero e

di cuore, cioè legato alla propria vita, per "abbassare" questi annunci al proprio livello evolutivo, in modo che non siano un bagaglio di conoscenze esoteriche lontane dalla propria vita ma una reale fonte di nutrimento spirituale per vivere ogni giorno.

E questo la questo lavoro di "traduzione" degli annunci di Prokofiev in qualcosa di adatto al proprio livello e al proprio personale percorso di ricerca, questo è lavoro oro del tutto individuale che ognuno può fare solo da sé stesso.

Capitolo quarto

Il Cristo dalla sfera del sole si avvicinò alla terra progressivamente. Come l'io umano quando passa dal Devachan superiore al Devachan inferiore, alla sfera astrale, prima di incarnarsi nell'eterico e nel fisico.

Memoria ordinaria e memoria cosmica.

La *memoria ordinaria* è soltanto una manifestazione esteriore incompleta e parziale di quella memoria interiore completa che ogni io umano porta inconsciamente dentro di sé da una incarnazione all'altra.

C'è un filo ininterrotto che lega in un tutto unico le singole incarnazioni ed è il principio unitario del nostro io che le attraversa.

L'anima natanica che si incarnata nel Gesù bambino ha portato all'umanità l'annuncio dell'origine divina dell'uomo.

Ma l'uomo normalmente non è consapevole della sua origine divina, perché non ha la *memoria cosmica* della sua originaria esistenza nel mondo spirituale.

La festa del Natale è la festa del ricordo dell'origine divino/spirituale dell'umanità.

"Ex Deo nascimur" dal divino si sostanzia l'umanità. La festa del Natale ci porta contro il mistero della nostra origine.

Capitolo quinto

Prokofiev parla delle *prove interiori* che l'essere umano vive a causa delle tentazioni da parte delle forze dell'ostacolo, che in questo periodo dell'anno sono particolarmente forti.

Le quattro tentazioni alle quattro parti costitutive dell'uomo. E le quattro virtù che l'uomo può cercare di sviluppare per fare fronte alle tentazioni che lo assalgono.

Questo è il periodo dell'anno in cui l'essere umano è più solo, più lasciato a sé stesso. Così come il sole si allontana dalla terra nel periodo del solstizio invernale, anche l'anima umana è più abbandonata dagli Esseri spirituali.

Questa è l'occasione per fortificare e sviluppare le proprie forze interiori, per evolvere nel proprio cammino evolutivo.

Per far fronte alle tentazioni l'essere umano si trova a dover sviluppare alcune qualità animiche

1. Fiducia nella giustizia con cui le forze cosmiche operano comunque nel l'uomo e nel cosmo
2. Misura e avvedutezza per dominare le unilateralità del proprio carattere le istintualità. Soprattutto nel modo di esprimersi, nel linguaggio.
3. Coraggio e presenza di spirito, capacità di non smarrirsi anche in situazioni difficili.
4. Saggezza spirituale, consapevolezza e conoscenza dei misteri spirituali.

Capitolo sesto.

In queste settimane dell'avvento gli esseri spirituali si allontanano dall'essere umano come il sole si allontana dalla terra offrono così la possibilità di sperimentare come scelta libera e cosciente la propria iniziativa personale nel proseguire il cammino spirituale.

Si può fare l'esperienza di una forte solitudine, talmente forte da sconcertare e mettere tutto in dubbio. È come attraversare un tunnel talmente buio che non lascia intravedere l'uscita alla luce. È un'esperienza che può aprire l'animo e il cuore alle vicende del mondo e dell'umanità. A sentirle come qualcosa che ci riguarda, a non restare chiusi solo nella propria situazione individuale. Può aiutare a sciogliere l'eccesso di egoismo che è in noi.

Sviluppare le qualità dell'anima permette e aiuta a far fronte a grandi prove che l'uomo deve affrontare nel suo cammino terreno.

Fiducia nella giustizia: E la fiducia nella giustizia con cui forze cosmiche operano comunque nel cosmo e nell'uomo.

Questa qualità permette e aiuta a mantenersi saldo anche nelle avversità, nei fallimenti, nelle delusioni, nei dolori che la vita porta incontro.

Misura avvedutezza: la capacità di dominio di sé, di non lasciarsi condizionare da desideri unilaterali del proprio carattere.

Questa qualità permette e aiuta a seguire principi ideali anche quando desideri e inclinazioni personali tendono a deviarli.

Coraggio e presenza di spirito: è la capacità di non smembrarsi o smarrirsi, saper trovare una solida base d'appoggio dentro di sé.

Permette e aiuta a saper prendere decisioni con presenza di spirito, senza tentennamenti anche di fronte a eventi improvvisi e drammatici.

Avvento 2019

Quest'anno vorrei vivere l'Avvento come un periodo di purificazione del sentimento, preparazione del cuore al mistero del Natale, meditazione.

Riprendo alcuni punti fondamentali che Steiner suggerisce nel suo libro "Iniziazione" per intraprendere un cammino spirituale.

Vedere il lato positivo

Di fronte a tutte le situazioni, le vicende, le persone, cercare sempre anche il lato positivo, soprattutto quando spiccano in modo evidente le difficoltà e il negativo, e astenersi dal giudicare.

Non si tratta di puntare a una visione unilaterale delle singole situazioni o vicende – perché è fondamentale saper vedere tutti gli aspetti di una realtà - ma si tratta di saper cogliere l'aspetto positivo e fecondo anche in situazioni difficili, dolorose, problematiche. E di saper superare lo stato d'animo in cui prevale il negativo.

Questo esercizio è sempre una sfida, non è mai acquisito per sempre, occorre sempre lavorarci.

Io vivo con una persona – Andrea - che ha questa dote innata o comunque molto sviluppata. Me ne accorgo infinite volte e lo apprezzo molto. Occorre distacco, e lui ne ha molto più di me, occorre non lasciar prevalere giudizi o reazioni negative immediate.

Esercitarsi alla devozione

Se incontro un uomo e biasimo le sue debolezze, questo mi toglie forze interiori, se invece cerco amorevolmente di approfondirmi nelle sue qualità, accumulo tali forze.

Per l'anima la venerazione, il rispetto, la devozione, sono sostanze nutrienti che la rendono sana e forte, pronta anche ad accostare la conoscenza spirituale.

Ho cercato dei sinonimi della parola devozione, che sento antiquata e un po' riduttiva. Preferisco allargare il significato primario - che è quello più specificamente rivolto a Dio - ad altri significati più universali che riguardano atteggiamenti e sentimenti dell'animo nel rapporto con le persone.

Devozione come: dedizione, affezione, rispetto, fedeltà, attaccamento, affetto.

Calma interiore

Cercare ogni giorno un momento in cui si pensa alle esperienze vissute: gioie, dolori, azioni e le si considera come dall'esterno, con un distacco come di solito si ha verso un'altra persona.

Non lasciarsi turbare da ogni possibile difficoltà né lasciarsi irritare per tante piccole sfasature o mancanze da parte degli altri.

Riuscire a estrarre il pungiglione dalle mancanze degli altri che ci feriscono. Riuscire a estrarlo prima che possa penetrare nella mia interiorità.

Non importa quanto progresso si fa in questo lavoro su sé stessi. Importa soltanto la seria intenzione con cui si cerca di realizzarlo.

L'ascolto vero.

Riuscire a mettere a tacere sé stessi, le proprie idee, reazioni, approvazioni o disapprovazioni, i sentimenti... per ascoltare veramente l'altro nella sua realtà.

Ascoltare l'altro con assoluta imparzialità, senza critica.

Solo così è possibile fondersi con l'interiorità dell'altro.

Capirlo almeno in parte, capire il suo punto di vista, il suo sentimento, la sua realtà interiore.

Avvento: un tempo di lavoro su sé stessi.

Come al solito trovo *molte concordanze* su questo tema.

La terza età può essere il tempo della revisione e dello sguardo su tutto il percorso della propria vita. Il tempo in cui si può desiderare di smussare le proprie unilateralità, le proprie mancanze, e fare dei passi interiori con più consapevolezza.

Forse è il periodo in cui si ha anche più coraggio di vedere i propri limiti, di sentirsi "nudi" man mano che le proprie forze fisiche diminuiscono.

Dal Vangelo di Luca 3 (1-6) le parole di Giovanni Battista:

Preparate le vie del Signore, raddrizzata e i suoi sentieri.

Da una conferenza di Leonelli:

Educare sé stessi: un compito incessante che ci accompagna fino al momento della morte. La morte stessa rappresenta una suprema forma di educazione per l'essere umano.

Altri obiettivi a cui tendere:

vigilare sui propri pensieri in modo che siano aderenti alla realtà.

vigilare sul proprio modo di amare che non sia egoistico e possessivo.

correggere sempre la tendenza a giudicare l'altro.

Da una conferenza di Steiner:

Nessun uomo si eriga a giudicare sopra l'intima vita di un'altra persona.

Il maestro spirituale indiano di Tiziano Terzani:

Non hai alcun diritto di parlare di pace, a meno che non ci sia pace dentro di te.

L'Oriente ha capito che se non si cambia l'uomo interiore, il mondo esterno non cambierà mai.

Questo lavoro su sé stessi, può poi avere una valenza sul mondo, un riflesso nella vita sociale. Ma è comunque primario e fondamentale, perché anche il mondo possa cambiare.

Sacrificarsi per l'evoluzione del mondo.

Dal Calendario dell'anima – (8-14 dicembre)

La Parola universale

anelando a manifestarsi, parla misteriosamente nelle profondità del mio essere:

colma le mete del tuo lavoro

con la mia luce spirituale,

per sacrificare te attraverso Me.

Sacrificarsi per l'evoluzione del mondo: Sentire che mi sta a cuore, offrire il proprio sacrificio, lavoro, pensieri, dolori, per partecipare alla vita del mondo, alle sofferenze immense di tutte le persone che sono in difficoltà.

Sentirsi parte delle vicende del mondo e portare il mio piccolissimo contributo almeno come partecipazione del cuore e con la preghiera e anche con alcune scelte e azioni concrete.

Sentirsi tramite della luce dell'Essere universale.