

**RUDOLF STEINER**

**CALENDARIO DELL'ANIMA  
ANTROPOSOFICO**

Edizione italiana stampata  
a solo scopo di studio

Questo lavoro è riservato a singole persone o  
gruppi di studio che vogliono avere un  
approccio iniziale al Calendario dell'anima col

**Confronto dei commenti**  
attualmente esistenti

Questo librettino si affianca al lavoro  
“ALLA NOLLI MANIERA” – 39

Commenti presenti

Commento al Calendario dell'anima di Rudolf Steiner <b>Maestro Claudio Gregorat</b>	1
<b>Quaderni del Gruppo di UR</b>	4
Sguardo sul "Calendario dell'anima" di <b>Manfred Krüger</b> a cura della Casa di Salute Raphael	5
Traduzione italiana del testo inglese commentato da <b>Eleanor C. Merry</b> (da un dattiloscritto)	6
Traduzione e commento a cura dell'Arca della Vita, coordinamento di <b>Enzo Nastati</b>	7

Commento al Calendario dell'anima di Rudolf Steiner  
**Maestro Claudio Gregorat**

29 dicembre – 4 gennaio - 39<sup>a</sup> - Sentimento del sé - Pensare

*Dedito alla rivelazione dello Spirito  
acquisto la luce dell'Essere Universale.  
La forza del pensare cresce:  
chiarificandosi dona me a me stesso,  
e destandosi, scioglie in me  
il sentimento del sé  
dalla potenza del pensatore.*

Lo Spirito si è rivelato illuminando l'anima: la sua luce è ora anche luce dell'anima stessa. Come prima conseguenza di questo, essa sente crescere la forza del pensare; si chiarisce sempre più e può conferire una maggiore conoscenza di sé stesso: «*dona me a me stesso*». Tale maggiore coscienza di sé che si sta risvegliando, fa sorgere e libera il «sentimento del sé» dalla propria potenza di pensatore. Questo significa che, nel cuore dell'inverno, attraverso il sacrificio dell'egoità, è stato concesso un potenziamento dell'autocoscienza, che si manifesta ora quale potenza di pensiero.

È singolare e certamente significativo, che la prima esperienza che si può fare, dopo l'interiore illuminazione spirituale, sia un'ulteriore chiarificazione nei confronti di sé stessi per mezzo della potenza del pensare. L'essere del sé si rafforza proprio grazie al pensare, in modo che, quale ulteriore passo, si possa colmare la *parvenza* conferita dalle innumeri illusorie percezioni del mondo, per la grazia illuminante ricevuta dalla Parola universale.

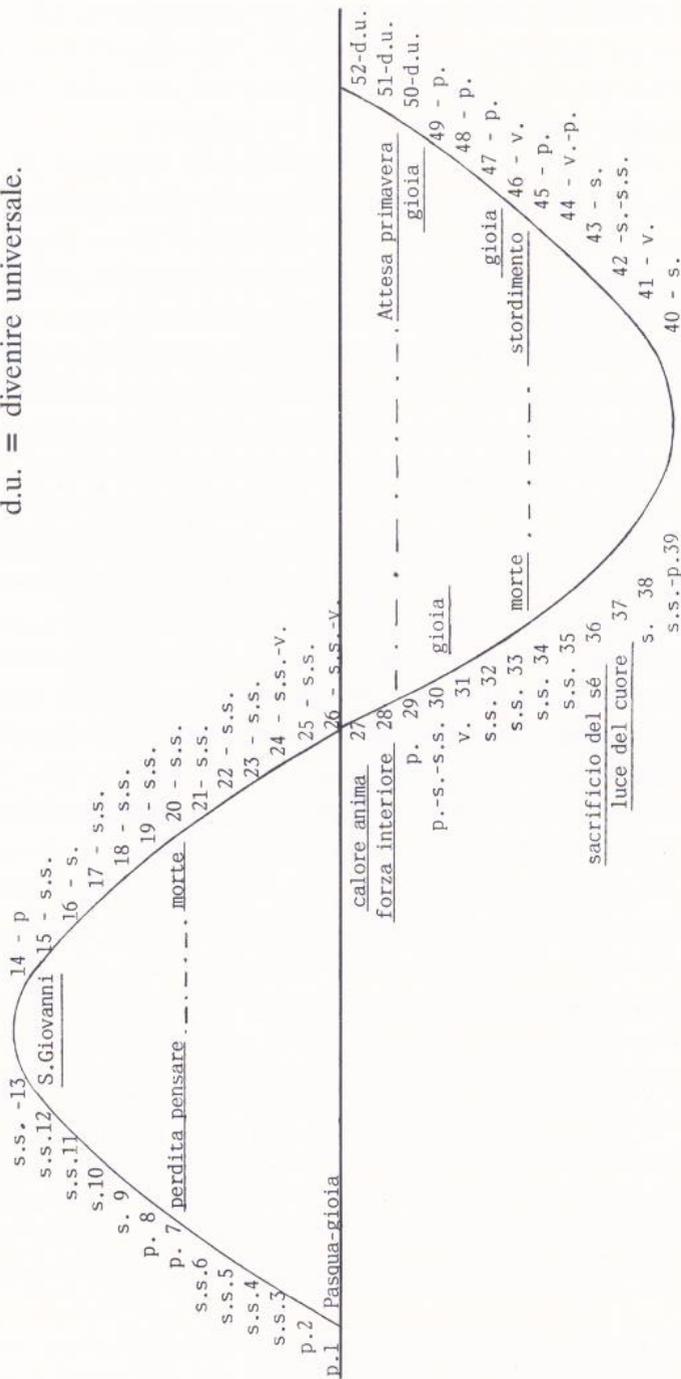
E quando si è giunti alle massime altezze spaziali sensibili, si può udire la Parola divina che annuncia questa verità:

«Cerca di renderti affine allo spirito fondandoti sulle capacità di presagire del tuo sentire: cerca di essere una coppa – un Graal – degno di riceverlo fin nelle profondità fondamentali del tuo spirito».

Queste massime altezze sono giustamente l'aspetto polare delle massime profondità che possono venir raggiunte dallo spirito nella stagione invernale contrapposta. Si può cogliere questo fatto in immagine, se si osserva un attimo la 1<sup>a</sup> tavola: le polarità sono impressionanti.

TAVOLA 1^ - Processo dinamico delle tre forze dell'anima: pensare, sentire e volere e del sentimento del sé nel corso dell'anno.

p = pensare, s = sentire, v = volere;  
 s.s. = sentimento del sé;  
 d.u. = divenire universale.



## Quaderni del Gruppo di UR<sup>1</sup>

29 Dicembre - 4 Gennaio

Dedito alla rivelazione dello Spirito,  
Luce dell'Essere Universale acquisto.  
La forza del pensiero s'accresce,  
sé rischiarando, per dar me a me stesso;  
e, risvegliandosi, scioglie in me  
il sentimento del Sé dalla potenza del Pensatore.

Prosegue l'opus indicato dai versetti della settimana precedente. La dedizione ad esso è ricompensata con altrettanta conoscenza. Il pensiero migliora in potere di concentrazione e in chiarezza, donandomi... me stesso. Infatti, come il pensare comune elabora l'idea dell'ego, così dal pensiero risvegliato nasce il vero senso di Sé.

---

<sup>1</sup> [it.scribd.com/document/139047547/14-R-Steiner-Calendario-Animico](https://it.scribd.com/document/139047547/14-R-Steiner-Calendario-Animico)

Sguardo sul “Calendario dell’anima”  
di **Manfred Krüger**  
a cura della Casa di Salute Raphael

Abbandonandomi alla rivelazione dello spirito giungo alla luce dell’essere cosmico.

S’accrece la forza del pensiero e rischiarandosi dona me a me stesso; risvegliandosi dischiude in me, dalla potenza del pensiero, il sentimento di sé.

La terra ha pienamente espirato, il trapasso dell’inverno nel ritmo respiratorio della terra. Rivelazione dei sensi rivelazione dello Spirito: così si vede l’anima di fronte ad una duplice necessità. Ma mentre essa in primavera ha perduto con la dedizione al mondo il senso di sé ed ottenne poi in estate, come regalo, la forza dell’Io, essa trova in inverno, nella dedizione dello spirito al mondo, il suo Sé nel pensiero creativo.

Il vero Sé è spirito. Viene sperimentato nell’anima come forza di pensiero, che ora cresce. Pensando l’anima si dà allo spirito e con questo diviene chiara e forte. Io guadagno la luce dell’essere universale, nella quale io creo me stesso. In estate ho sperimentato i pensieri non come forza nell’intimo, ma come sogno, ed il pensiero sognante sembra rubarmi il Sé. Il pensiero universale agiva risvegliando.

Ora il pensare da sé agisce risvegliando, perché è rivolto non alla rivelazione dei sensi, ma dello spirito.

Dedizione pensante allo spirito è trovare il Sé. Il mio pensare richiama davanti a me la sensazione di essere un Sé: lo sono. Guardando all’indietro io sperimento i tre detti natalizi in consonanza: io aspiro, io sento, io acquisto.

Io aspiro a portare all’esterno la luce dello spirito ed acquisto questo, dopo che il figlio dello spirito è nato nell’anima, il vero Io sono.

Traduzione italiana del testo inglese commentato  
da **Eleanor C. Merry** (da un dattiloscritto)

Se rivolgo lo sguardo allo spirito ricevo luce dall'Essere universale. Ora la forza del pensiero si accresce e, rischiarandosi, dona me a me stesso, e dalla forza del mio pensiero si leva, risvegliandomi, il sentimento del mio Sé.

Un evento cosmico – l'evento del Natale – ha lasciato la sua impronta sulla terra.

Durante le dodici notti sante la terra intera, nel suo essere minerale e vegetale è entrata in uno stato di benedizione, riposando in cosciente prossimità con le stelle. Cielo e terra, per un breve periodo diventano uno. In questo periodo, nei regni vegetale e minerale, fluisce una segreta rivelazione.

Se l'uomo, durante le tredici notti, dirige la sua meditazione a questa unione del Cielo con la Terra, egli può sentire il suo proprio essere illuminato da questa fondamentale verità; in tal modo tutta la vita e la sostanza dell'universo gli appaiono viventi in lui stesso e, dall'Infinito, egli percepisce il suo proprio centro.

Alla luce della rivelazione, questa percezione del centro è la Divinità che percepisce sé stessa nell'uomo, dall'interno.

Mancando la rivelazione, questa espansione di sé stesso nel cosmo farebbe apparire il centro del Sé solo vuoto e oscuro, proprio come il mondo, a metà inverno, appare alla percezione ordinaria.

Traduzione e commento a cura dell'Arca della Vita,  
coordinamento di **Enzo Nastati**<sup>2</sup>

39 N Capodanno 29 dicembre-4 gennaio

Dedito alla rivelazione dello spirito  
Io acquisisco la luce dell'essenza dei mondi.  
Forza di pensiero, essa cresce  
Chiarificandosi a dare me a me stesso,  
E svegliandomi si libera in me  
Dalla forza spirituale del pensatore il sentimento del sé.

Versetto complementare: 14 7-13 luglio

Versetto polare: 14 7-13 luglio

Siamo nella seconda parte, quella attiva, delle 13 Notti Sante natalizie, periodo in cui in noi si manifesta la Luce Spirituale (*la rivelazione dello spirito*). Ad essa siamo “*dediti*”, ossia verso di Essa abbiamo un accoglimento (*acquire*) attivo, ricco di venerazione (*acquisisco la luce dell'essenza dei mondi*). Questa Luce è portatrice di un aspetto Mariano, la Celeste Sofia che porta Luce e Forza all'umanità. Come a Natale Mariam-Madonna ci ha donato Gesù, l'Io Superiore, così ora la Celeste Sofia ci sostiene in questi processi. Quella che acquisiamo è la Saggezza Cosmica custodita dalla Celeste Sofia, il pensiero collegato all'etere di Luce che origina dalla sfera di Giove (sede planetaria degli Spiriti della Saggezza o Dominazioni), un pensiero vivente perché unito alla Vita Cosmica, a *Zoe*. Questo è il tramite attraverso cui le forze zodiacali che si manifestano nelle 13 Notti, *la rivelazione dello spirito*, si avvicinano all'uomo preparandolo per l'esperienza dell'Epifania. Ricordiamo che il primo gennaio si festeggia la SS. Madre di

---

<sup>2</sup> [arcadellavita.forumattivo.it/t1187-calendario-dell-anima-di-rudolf-steiner-commentato-da-enzo-nastati-e-collaboratori-pdf](http://arcadellavita.forumattivo.it/t1187-calendario-dell-anima-di-rudolf-steiner-commentato-da-enzo-nastati-e-collaboratori-pdf)

Dio, ossia l'aspetto unitario dell'Essere di Mariam. Siamo così giunti alla seconda parte dell'Ave Mariam, dove si recita: "Santa Mariam, *Madre di Dio*, prega per noi peccatori, ...".

*La forza di pensiero cresce*, continua il processo di congiungimento con le forze del pensare che ora ci permettono di dare *me a me stesso*. Ossia il pensiero che osserva sé stesso permette all'Io umano di ritrovarsi in sé, di riconoscersi come Io Superiore votato all'incontro con l'Entità del Cristo. La forza del pensiero è la forza della sua attività, la capacità di accogliere ed elaborare i pensieri donatigli dalle Gerarchie Spirituali. Questa *forza* indica la presenza dell'azione mariana, che dopo la sfera di Giove, continua attraverso Marte (la forza ordinatrice) ed il Sole (la chiarificazione); abbiamo così individuato l'intero ambito d'azione della Celeste Sofia, della Saggezza Cosmica, che nelle 13 Notti si pone a disposizione degli uomini e della Terra. Ricordiamo a proposito che questa settimana inizia il 29/12, la notte in cui la Terra "ricorda" l'impulso zodiacale della Vergine.

Con il periodo che va da Natale all'Epifania lo Spirito si rivela, e noi ne cogliamo l'aspetto di Luce che illumina le Tenebre.

*Chiarificandosi a dare*: è la forza di Mariam-Sofia che ci permette di rinforzare il nostro pensare mentre Michele ci porta il contenuto dei puri pensieri.

*Il sentimento del sé*: il pensiero *forte*, unito alla Vita Cosmica, vince la tentazione della potenza luciferica a cui il pensare abituale soggiace; grazie alla forza di Michele si può sconfiggere anche il serpente presente nel pensiero, che a seguito della Caduta è divenuto in noi *potente*; allora si risveglia il sentimento, ossia si scende fino al sentire e se ne dischiude la porta, affinché il pensiero rinnovato inizi poi a manifestarsi unito ad esso, determinando il pieno sorgere della Saggezza. Avviene così il riscatto del nostro Sole interiore.

Dal punto di vista dei 7 versetti del cuore ora siamo al *sentimento di sé*, corrispondente alle forze di Marte interiorizzate. Ricordiamo che Marte corrisponde planetariamente all'antica Luna, la fase evolutiva in cui al germe dell'uomo è stato aggiunto il corpo astrale, in cui si sviluppa la sfera del sentire.

Ognuno dei cicli delle 13 Notti si estende per circa due settimane, per cui in quelle Natalizie (v. 38-39) scendono dapprima le forze cosmiche (v. 38, che ci trovano maggiormente passivi) e nella successiva (v. 39) queste vengono sottilmente elaborate.

Nel primo ciclo di 13 Notti precedente il Natale (da S. Lucia alla Vigilia - v. 36 e 37) scendono le forze cosmiche organizzative della Vita. Questa forza noi la possiamo cogliere con una forte attività del pensare, ossia meditando sui suoi vari aspetti per riscattare il pensiero lunare riunendolo con la Saggezza di Giove (si veda il commento ai relativi versetti).

Nel secondo ciclo di 13 Notti (da Natale all'Epifania), dal Cosmo scendono i doni spirituali nell'anima umana. Sarà il nostro sentire ad accoglierli in noi, grazie alla forza del pensiero rinnovato che risveglia in noi l'attività del sentire cosmico.

Nel terzo ciclo (dall'Epifania a S. Liberata - v. 40 e 41), avremo le forze volitive per realizzare ciò che abbiamo accolto ed elaborato in noi.

Questo versetto contiene il Capodanno, momento in cui le due correnti del Tempo (quello che "avanza" e quello che ci viene "incontro") si incrociano, e quindi è come se si annullassero nell'attimo del presente. Nel momento del Capodanno possiamo quindi rivolgerci agli Spiriti del Tempo, alle Archai (o Principati), il cui attuale reggente è Michele, per chiedere le forze di aiuto per raggiungere i compiti, le mete, gli ideali che vivono nel nostro cuore.

La notte del 31 dicembre è la notte sia del Capodanno esteriore, sia del “Capodanno eterico”, ossia del momento in cui in ognuno dei 28 cicli di 13 Notti Sante di cui si compone il corso dell’anno ( $28 \times 13 = 364$ ), avviene l’incrocio tra le due correnti del Tempo. Questa “notte”, corrispondente al tempo tra gli impulsi della Bilancia e dello Scorpione, diventerà in futuro la tredicesima costellazione dello Zodiaco: la parte redenta, trasformata e superata delle forze mortifere del Male rappresentate dallo Scorpione. Questa tredicesima costellazione sarà rappresentata nei cieli dalla testa dell’attuale Scorpione.

Il versetto complementare e quello opposto al 39 coincidono, corrispondendo entrambi al versetto 14. Questa circostanza ci indica che l’esperienza descritta in questo versetto è completamente interiore, ed infatti si svolge interamente all’interno dei misteri del Tempo. Grazie a questa indicazione possiamo meglio comprendere il ruolo centrale di Mariam nell’esperienza descritta in questo versetto; Ella è infatti la Regina dell’anima umana, la Luce che splende nell’interiorità consentendo allo Spirito di nascervi, e come tale è specialmente legata ai misteri interiori.

Al v. 14 possiamo trovare l’esperienza preparatoria ed opposta al risveglio del pensiero cosmico che l’anima umana sperimenta al v. 39, in esso si descrive infatti l’addormentarsi della coscienza di sé da parte dell’Io, che viene stordito dalle esperienze sensoriali; ciò che sostiene l’Io in questa esperienza è il presagio del risveglio, è la forza del cuore in cui è presente l’azione mariana (il *pensare universale*) che il drago estivo (*il sogno del pensiero*) vela, ma che è presente come forza della Natura, celata nella *parvenza dei sensi*. Possiamo anche rilevare che il versetto 14 si colloca nella sfera lunare, quella sfera che il pensiero deve superare per riunirsi alla Luce Sofianica di Giove.

La sintesi del versetto 39 potrebbe essere: **“Io mi risveglio e nasco nel mio cuore”**.