QUADERNI DI DEMAMAH n.28

settembre – ottobre 2016

Cuore

...sono mite e umile

di cuore

(Mt 11,29)

QUADERNI DI DEMAMAH n.28

Bimestrale di spiritualità | settembre - ottobre 2016

Direttore: Maria Silvia Roveri - *Responsabile ai sensi di legge:* don Lorenzo Dell'Andrea - *Impaginazione e grafica:* Paola Andreotti - *Direzione, redazione, amministrazione:* Via Statagn, 7 – 32035 S.Giustina (BL) - *Registrazione Tribunale di Belluno* Num. Reg. Stampa 2 - Num. R.G. 429/2014 - *Stampa:* Tipografia Piave – Belluno

***

Hanno collaborato a questo numero: Marilena Anzini, Emanuela Cattelan, Camilla Da Vico, Miriam Jesi, Marta Piovesan, Maria Silvia Roveri, don Giovanni Unterberger, Anna Vallotto – *Fotografie:* Marilena Anzini, Camilla Da Vico, Natalia Torno, Anna Vallotto, amici…

***

Editore: **Demamah** (Associazione privata di fedeli - Ric.Dioc. del 24 luglio 2014) - Via Statagn, 7 - 32035 S.Giustina (BL), Tel. Segreteria 339-2981446 - *Presidente*: Maria Silvia Roveri - *Assistente spirituale*: don Giovanni Unterberger - *Amministrazione*: Teddy De Cesero - *Segreteria*: Marilena Anzini

***

Per donazioni: conto corrente postale 1020906085 - IBAN IT 97 W 07601 11900 001020906085 intestato a "Associazione Amici di Demamah" – Via Statagn, 7 – 32035 Santa Giustina (BL)

Di generazione in generazione
durano i pensieri del suo Cuore,
per salvare dalla morte i suoi figli
e nutrirli in tempo di fame.

(Antifona d'ingresso dalla Solennità del Sacratissimo Cuore di Gesù - Cfr sal 32,11.19)

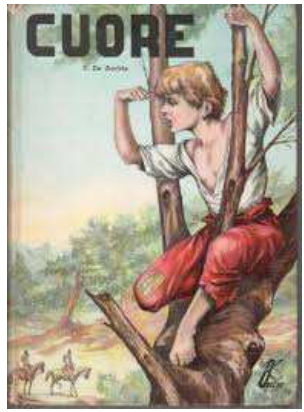
Indice

Cuore di uomini_4
Cuore di Dio_6
Se anche i frigoriferi hanno un cuore_9
Semi d'amore_13
Il canto del cuore_19
Il segno della croce nel cuore_23
Le cornici del cuore_27
La preghiera del cuore…_30
Le Litanie del Cuore di Gesù…_34
…e le preghiere del cuore_39
La durezza di cuore, l'instabilità e la perseveranza_40
La cura del cuore_46
Ascoltare il cuore_48
L'avarizia e la durezza di cuore_51
È una questione di cuore_56
Battiti di cuore_61
Vita di Demamah_71

Cuore di uomini

don Giovanni Unterberger

A scuola andavo volentieri. Frequentavo le elementari, e il giorno di scuola della settimana che più mi piaceva era il sabato, perché il sabato, nell'ultima mezz'ora della mattinata, la maestra ci leggeva un racconto del libro "Cuore" di Edmondo De Amicis. I personaggi di quei racconti erano tutti ragazzi poco più grandi di noi, in cui noi ci immedesimavamo; ed erano personaggi che ci toccavano profondamente il cuore: 'Lo scrivano fiorentino', che stava su di notte, mentre il padre dormiva, per copiare testi e scritti e così aiutare la famiglia che viveva in povertà; 'La piccola vedetta lombarda', che restò sul posto di osservazione del nemico per dare informazioni utili ai soldati della propria patria, fino ad essere colpito da una pallottola e morire; 'Marco', il ragazzo che si imbarcò a Genova per Buenos Aires in cerca dalla mamma ammalata, e la trovò, dandole la forza di farsi curare e guarire. Quei racconti ci commuovevano. Io e i miei compagni li ascoltavamo attentissimi, e sentivamo che ci piacevano, che ci facevano bene al cuore, lo rendevano più sensibile, più altruista, più buono.



Il problema del cuore è un problema importante per una persona, sia fisicamente che spiritualmente. Un cuore fisico forte è una grande risorsa: permette fatiche, sforzi, imprese.

Un cuore forte spiritualmente è pure una grande risorsa: permette di amare. Amare è questione di cuore. Il mondo ha bisogno e necessità infinita di persone che amano, di persone 'di cuore'. Sì, il mondo ha bisogno di persone 'di mente', ma la mente potrebbe addirittura arrivare a pensare e a progettare il male delle persone; un cuore che ama, invece, non può altro che volere il bene del fratello, della sorella.
Dire: "Quella persona è una persona di cuore" è farle il più bell'apprezzamento possibile; dire: "Quella persona è una persona senza cuore" è pronunciare su di lei il giudizio più brutto che si possa pronunciare.

Il cuore è qualcosa di molto delicato; potrebbe anche non essere del tutto buono. Gesù avverte che dal cuore potrebbero uscire anche cose cattive: *"Dal di dentro, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo"* (Mc 7,21-23).

Il cuore ha bisogno di essere curato. Di tanto in tanto ha bisogno di un 'elettrocardiogramma spirituale', di essere messo a paragone col cuore di Gesù, cuore che amava tutti, che amava sempre, che amava gratuitamente, per imparare da quel cuore ad amare davvero. Dio nell'Antico Testamento ha fatto una grande promessa: *"Vi aspergerò con acqua pura e sarete purificati; vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne"* (Ez 36,25-26).

Avere un cuore buono, formarsi un cuore buono, è il più grande tesoro che si possa possedere, più della ricchezza, più degli onori, più di qualsiasi altro bene terreno. Desideriamo un cuore buono; chiediamo a Dio un cuore buono. "Signore, dacci un cuore buono! donaci il tuo cuore!"

Cuore di Dio

don Giovanni Unterberger

Non credo che avessi più di cinque anni, quando i miei genitori mi regalarono una piccola statua del Sacro Cuore di Gesù. La tenevo gelosamente in camera mia e ogni tanto la guardavo. Un giorno che sentii che un'anziana signora del mio paese, alla quale ero molto affezionato, era ammalata, presi la piccola statua del Sacro Cuore e con essa andai a trovare quella signora. Era a letto. Misi la statuetta sul comodino accanto al suo letto, mi inginocchiai, pregai un po' in silenzio il Sacro Cuore di Gesù per lei; poi mi alzai, la salutai e tornai a casa.

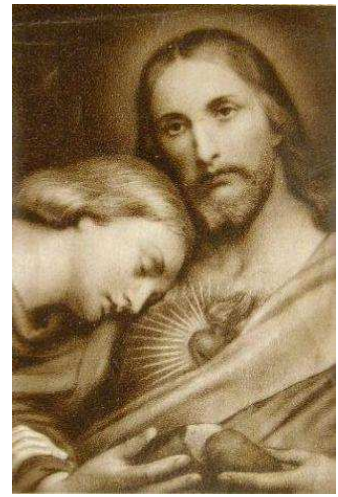
Fin da quella giovane età fui molto devoto del sacro Cuore di Gesù, e provai grande gioia quando nell'anno di quinta ginnasio (avevo quindici anni) i Superiori del Seminario di Trento ci consacrarono al Sacro Cuore. In quell'occasione ci diedero, a ricordo, un'immaginetta del Sacro Cuore che conservo ancora, e che sul retro porta queste parole della Bibbia: *"Concluderò con essi un'alleanza eterna e non cesserò mai dal beneficarli; metterò in loro il mio amore perché non si allontanino mai da me. Avrò gioia nel fare loro del bene con tutto il mio cuore"* (Ger 32,40-41).

In seguito conobbi la storia di santa Margherita Maria Alacoque, suora francese vissuta nel 1600, che ebbe le apparizioni del Sacro Cuore di Gesù. Gesù, apparendole col cuore in mano, le disse: *"Il mio cuore è così appassionato d'amore per gli uomini che non può più tenerlo chiuso in sé; tu dovrai dire al mondo quanto il mio cuore lo ami"*. La

devozione al Sacro Cuore di Gesù si diffuse rapidamente in Francia, in Svizzera, in Austria, nel Nord Italia, a baluardo dell'eresia Calvinista e Giansenista che proponeva un Dio duro, severo, che predestinava fin dall'eternità il destino degli uomini.

La devozione al Sacro Cuore di Gesù affonda le sue radici nelle Sacre Scritture. In particolare i Vangeli ci mostrano un Gesù dal cuore buono, sensibile, paziente, compassionevole, mite, umile, aperto a tutti. L'evangelista Giovanni ci riporta l'episodio del soldato che colpì con la lancia il cuore di Gesù in croce, da cui uscirono sangue ed acqua (cfr Gv 19,34). I Padri della Chiesa videro in quell'acqua il simbolo del battesimo, e in quel sangue il simbolo dell'Eucaristia.

La devozione al Sacro Cuore di Gesù giova molto a modellare il nostro cuore. Guardare a quel Cuore rende il nostro cuore simile al suo; guardare a quel Cuore ci fa sentire amati e ci educa ad amare. L'apostolo Giovanni, durante l'ultima cena, posò il proprio capo sul cuore di Gesù in un gesto di grande intimità e di affetto (cfr Gv 13,25). Possiamo anche noi camminare nella vita tenendo il capo sul cuore di Gesù, per sentirne i battiti d'amore, per ricevere da quel cuore serenità, pace, fiducia, sicurezza.



Tramite santa Margherita Maria Alacoque il Sacro Cuore di Gesù ha fatto delle grandi promesse ai suoi devoti, promesse che la Chiesa ha approvato e confermato:

"Io darò loro tutte le grazie necessarie al loro stato.

Metterò e conserverò la pace nelle loro famiglie.

Li consolerò in tutte le loro pene.

Sarò loro sicuro rifugio in vita e specialmente in punto di morte.

Spanderò copiose benedizioni su di ogni loro impresa.

I peccatori troveranno nel mio Cuore la sorgente e l'oceano infinito della misericordia.

Le anime tiepide si infervoreranno.

Le anime fervorose giungeranno in breve tempo a grande perfezione.

La mia benedizione scenderà anche nelle case dove sarà esposta ed onorata l'immagine del mio sacro Cuore.

Ai sacerdoti darò la grazia di commuovere i cuori più induriti.

Le persone che diffondono questa devozione avranno il loro nome scritto nel mio Cuore e non ne sarà cancellato mai.

Io prometto, nell'eccessiva bontà del mio Cuore, che a tutti quelli che per nove mesi consecutivi, si accosteranno alla Santa Comunione, nel primo venerdì del mese, l'Amore Onnipotente del mio Cuore concederà il singolare beneficio della penitenza finale: essi non moriranno in mia disgrazia né senza ricevere i Santi Sacramenti e, in quegli ultimi momenti, il mio Cuore sarà il loro sicuro rifugio".

Amiamo il Cuore di Gesù; onoriamo il Cuore di Gesù; preghiamo il Cuore di Gesù!

Se anche i frigoriferi hanno un cuore

Maria Silvia Roveri

Un paio di settimane fa, in procinto per partire per le ferie, sconsolata di fronte alla necessità di sbrinare nuovamente il frigo che ormai da un anno e mezzo ogni tre giorni forma una spessa crosta di ghiaccio sulla parete refrigerante, telefono al negozio di elettrodomestici di fiducia per chiedere consiglio sul da farsi. Prima domanda: quanti anni ha il frigo? Bè, ammettiamolo, anche se è solo un dodicenne, è un po' vecchiottello… Il negoziante, gentilissimo, ipotizza vari problemi, poi conclude: è un po' difficile fare una diagnosi per telefono… Ok, ho capito, mi sa che devo proprio comperarne uno nuovo. Con un po' di rimpianto e irragionevole affetto per il mio bel frigo, concludo che ci ripenserò al ritorno dalle ferie.

Trascorrono due settimane, in cui il frigo viene utilizzato dai componenti della famiglia rimasti a casa. Al mio ritorno, quando lo apro, mi attendo di trovare una crosta che ha sommerso ventola, ripiani e cibi vari. Invece… niente crosta, niente di niente! Incredula, chiedo chi si sia dato la pena di fare le ripetute operazioni di sbrinamento. Nessuno, ovviamente! Come, "nessuno"? Nessuno, proprio nessuno. Il frigo sembra essersi miracolosamente aggiustato da solo… Attendo qualche giorno, pensando sia guarigione transitoria,

ma il frigo persevera a funzionare come fosse nuovo, e così continua tutt'oggi dopo un paio di mesi.

Sono troppo timorata di Dio per pensare che Lui in persona si sia scomodato ad aggiustare il mio frigo con un miracolino domestico, dunque non c'è altra spiegazione: il frigorifero ha un cuore. Ha provato compassione di me, dei miei rimpianti e del mio affetto e si è dato una regolata. Forse anche lui mi vuole un po' bene, forse anche lui si è affezionato a questa casa e famiglia, forse ha visto la pena di Sabina ogni volta che deve sbrinarlo e vuole darle un po' di sollievo. Forse avrei bisogno di una bella rinfrescata di mente io, nel pensare tali assurdità, eppure quasi quasi sono proprio convinta: anche i frigoriferi hanno un cuore, che mentre scalda da una parte, raffredda dall'altra. Meravigliosi!

Se i frigoriferi hanno un cuore, se pur di metallo ed elettrodi, gli uomini talvolta sembrano proprio non averne nessuno. Che cuore hanno coloro che, di fronte agli sbarchi di quei poveri cristi che affogano in mare pur di tentare la via della sopravvivenza, dichiarano con veemenza e pure arrabbiati: "Che se ne stiano a casa loro!"?

Ho conosciuto David alla Santa Messa domenicale in latino. Ventun anni, come avrà fatto ad arrivare alla chiesa di Santo Stefano a Belluno alle otto di mattina, quando questa Sacra Eucaristia non è – ahimè - segnalata in nessun cartello nelle chiese della città?

Ho visto pochi, pochissimi giovani ventenni europei inginocchiarsi, pregare, chiedere di confessarsi, comunicarsi e tenere il rosario al collo o al polso come parte preziosa di sé.

Ho visto pochi, pochissimi giovani ventenni europei cantare e pregare in latino, andando a Messa tutti i giorni, conoscendo a memoria il *Pange lingua*, la *Salve Regina*, il *Te Deum* e il *Victimae Paschali laudes*, oltre che tante altre

preghiere e canti della tradizione cattolica e metà Bibbia a memoria.

Ho visto pochi giovani ventenni europei alzarsi a cedere il posto sul bus, affrettarsi a dare il braccio a mia madre uscendo di chiesa, sorridere mentre seraficamente racconta: "Spesso dormo in stazione", ringraziare mille volte per avergli offerto la colazione, salutare tutti dicendo: "*God bless you*, Dio ti benedica!".

David è nigeriano; da quella prima volta che è entrato in chiesa, spiaccicando a malapena due parole e mezza di italiano, sono passati parecchi mesi. Ha studiato la nostra lingua, ora la parla un po' meglio e capisce praticamente tutto. Ha preparato un curriculum vitae in cui leggo: "Studi: facoltà di biochimica. Corso di studio non terminato per problemi legati alla sicurezza degli studenti. All'Università ci sono stati attentati, omicidi, atti di terrorismo."

Guardo negli occhi questo educatissimo giovanotto nato lo stesso anno del mio figlio più giovane. Non oso chiedergli della sua famiglia, del perché sia arrivato in Italia, del come sia stato il viaggio. Un po' alla volta le notizie affiorano da sole; mano a mano che aumenta la confidenza David si fida e racconta sprazzi della sua breve vita in cui ha vissuto almeno il doppio delle tragedie che ho vissuto nella mia lunga più del doppio. Non riesco a reggere i racconti, non riesco a capire come si possa sopportare tanta sofferenza, tanta paura, tanta violenza. Lui continua a ripetere sorridendo: "Mi fido di Dio, ho tanta fede. Prego tanto e nella Bibbia non ho trovato nessun personaggio, NES-SU-NO, che si sia affidato a Dio e sia stato da Lui abbandonato. Dio non mi abbandonerà, Dio ha cura di me."

Vorrei sprofondare dalla vergogna per la mia poca fede, io che non ho un grammo dei problemi primari di sopravvivenza che ha David, io che non ho vissuto un decimo delle sofferenze che ha vissuto lui.

Se anche i frigoriferi hanno un cuore, i cristiani che vorrebbero che David se ne tornasse a casa sua – ammesso che vi sia un luogo al mondo che possa chiamare "la mia casa" – cosa hanno al posto del cuore?

Giro la domanda ai lettori e a coloro che ci governano, specificando che l'unica cosa che David mi ha chiesto non sono stati soldi, bensì: "Aiutami a trovare un lavoro. Ti prego, aiutami…".

Lo ho chiamato a casa mia alcune volte per lavori in giardino, pagandolo regolarmente con i *vouchers* per il lavoro occasionale. Onesto, puntuale, rispettoso, volenteroso, diligente e obbediente.
E con un cuore che, scoppiando di fede e gratitudine, continua a ripetere: "Grazie, grazie…".

Inoltro l'invocazione di aiuto - per David e per tutti gli altri che incontriamo ogni giorno - a quanti stanno leggendo e, anche se frigoriferi, hanno un cuore che scalda e rinfresca, donandoci non solo bibite fresche, ma vero calore umano e cristiano.

Semi d'amore

Marilena Anzini

Alessandra, Sandra per gli amici, era una cara amica di mio marito: si conoscevano da quando erano ragazzi ed hanno sempre mantenuto una profonda amicizia anche quando la vita li ha portati a vivere a tanti chilometri di distanza. Io l'ho incontrata solo un paio di volte, ma so abbastanza di lei per poter dire che è stata una persona meravigliosa, con un grande cuore.

Dopo un'esperienza come volontaria presso una congregazione legata a Madre Teresa di Calcutta, decise di lasciare un lavoro sicuro e ben retribuito nella sua ridente cittadina in provincia di Lecco per trasferirsi definitivamente in India e prendersi cura dei minori senza famiglia. Attingendo alle sue risorse personali, ha costruito insieme all'amato marito Saji un 'rifugio' (*The Shelter*) nel Nord dell'India, a 45 km da Nuova Delhi; in questa casa-famiglia hanno accolto 20 bambini abbandonati, riempiendoli d'amore e donando loro un futuro che altrimenti non avrebbero mai avuto.

Purtroppo quattro anni fa, due giorni dopo il compleanno di Sandra, Saji è stato barbaramente ucciso da due malviventi che volevano portargli via l'auto. È stato un colpo durissimo, ma Sandra ha continuato con incredibile forza d'animo, grazie alla sua grande fede, a prendersi cura dei suoi bambini e dello *Shelter*.

Ma ora Sandra non c'è più: ha raggiunto il suo caro Saji poche settimane fa, dopo una coraggiosa lotta contro un brutto tumore che l'ha colpita due anni fa. Non aveva ancora cinquantadue anni.

Signore, a volte è difficile comprendere e accettare la Tua volontà…davvero difficile. Una persona giovane, di profonda fede, che ha donato la sua vita per fare il bene… perché l'hai chiamata a te così presto? E, soprattutto, perché hai permesso tutta questa sofferenza nella sua generosa vita e in quella dei suoi bambini, già tanto provati?

Non riesco a darmi pace quando ricevo la notizia della sua morte, sebbene fosse ormai attesa.

Prendo in mano la scatola che avevo predisposto per raccogliere fondi da destinare allo *Shelter*…chissà che ne sarà dei bambini adesso? L'avevo incartata e decorata con cura, applicandoci sopra un sacco di cuori, ma mi sale una rabbia dentro che mi fa venir voglia di strapparli tutti! Per fortuna ci pensano le lacrime a sciogliere l'inquietudine, e trovo la forza di pregare per lei e per i suoi bimbi mentre scarto, apro la scatola e raccolgo i soldi in una busta. Ora i cuori sono sul tavolo: ce n'è uno grande e tanti piccoli. C'è il grande cuore di Sandra e quelli dei suoi bimbi.

Mi entra uno spiraglio di luce sotto forma di versetto del Vangelo: *In verità, in verità vi dico: se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto.* (Giovanni 12, 24).

Forse alcune persone come Sandra sono chicchi di grano, che hanno bisogno della morte precoce per illuminare maggiormente tutta la loro vita? Eppure i frutti c'erano già e Sandra avrebbe potuto produrne ancora tanti provvedendo ai suoi amati bimbi!! Non lo so, Signore…non capisco.

Scrollo il capo, scoprendomi ancora una volta a voler trovare a tutti i costi una spiegazione e a voler comprendere

l'incomprensibile, addirittura a voler suggerire a Dio modi migliori di condurre le nostre vite. Mi arrendo. Di fronte alla morte non c'è altro da fare. Rinuncio a capire e accolgo questa cupa tristezza…oggi va così. Scrivo un sms a tutti i demamhini, perché preghino per Sandra, e riesco a trovare anch'io uno *shelter*, nella preghiera.

In te mi rifugio, Signore, ch'io non resti confuso in eterno. (Sal 70, 1)

Dopo poche ore mi arriva un messaggio da Maria Silvia: "*La morte di una persona cara, soprattutto se giovane e che tanto bene ha diffuso intorno a sé e di cui l'umanità avrebbe ancora tanto bisogno è fonte di umano sgomento. Siamo certi che è tra le braccia di Dio e del suo sposo e che Dio ha già provveduto ad affidare ad altri il suo compito, che lei d'altra parte continuerà a sostenere dal cielo… Certamente uniti nella preghiera. Un abbraccio forte, Maria Silvia.*"

E il giorno dopo dalla sorella di Sandra: *"...persone amorevoli e competenti stanno provvedendo ad ogni aspetto che attiene la vita dello Shelter e il benessere dei bambini. Perciò posso rassicurare tutti rispetto al futuro dello Shelter stesso che procederà secondo le chiare e oculate disposizioni lasciate da mia sorella. Grazie."*

Piango ancora, ma con dolcezza nel cuore. Penso alla vita di Sandra e a tutto il bene che ha fatto e che continuerà ad esistere anche dopo di lei. Dopo qualche giorno leggo le bellissime parole pronunciate dal sacerdote del suo paese d'origine: *"L'esperienza di Sandra non finisce con la morte. Ha realizzato fino in fondo la pienezza del suo progetto di amore, che ora continua. Ha messo in gioco tutta la sua vita all'insegna della carità"*. E dopo qualche giorno ancora parto per il ritiro di Norcia di Demamah e preghiamo ancora per Sandra, questa volta tutti insieme: la sua storia e quella dello

Shelter tocca i cuori di tutti i presenti e raccogliamo altre generose offerte per i suoi bambini.

Carissima Sandra, ti penso come uno di quei bellissimi fiori che quando sfiorisce produce un sacco di semi, pronti a volare lontano, chissà dove: da Lecco all'India, a Busto Arsizio, a Belluno, a Norcia, a Biella… Il tuo grande cuore ha sparso amore tutt'intorno, rendendo tante persone migliori grazie alla tua storia, al tuo coraggio e alla tua fede. Quanti doni ci hai lasciato con la tua breve vita! Quanto a lungo dureranno e quanti altri doni produrranno! I tuoi amati bambini continueranno a studiare, si costruiranno una vita e saranno a loro volta seminatori d'amore, perché porteranno sempre nel cuore il tuo esempio e il tuo sorriso.

Signore, io non so quali siano i Tuoi disegni per le nostre vite, ma so che hai creato i tagete e le viole del pensiero. So che hai creato Sandra e ce ne hai fatto dono. Non ce l'hai portata via questa splendida creatura, prima di tutto ce l'hai donata. E lei, che Ti è sempre stata vicina, ha imparato da Te e ha messo in pratica la Tua lezione con la sua vita, donandola interamente agli altri e seminando amore nei cuori di tutte le persone che l'hanno conosciuta, direttamente o indirettamente. E continua a farlo, in modo diverso ma forse ancor più di prima, anche ora che ormai è al sicuro nel Tuo *Shelter*, vero e unico rifugio.

Signore, noi siamo ancora su questa terra, e umanamente soffriamo per la morte di Sandra: sostienici con il Tuo cuore immenso, donaci la fede per asciugare le lacrime e la forza per far fiorire la nostra vita all'insegna dell'amore, secondo la Tua volontà. Non farci mai dimenticare che in un fiore che muore c'è dentro un intero e bellissimo prato fiorito.

"Cerco di vincere la precarietà con la fede.
Fortemente credo nella bellezza della vita"
(Sandra Bongiolatti)

Il canto del cuore

Maria Silvia Roveri

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder,
böse Menschen haben keine Lieder.

Trent'anni fa, nei pieghevoli illustranti le attività annuali della Scuola di canto di Belluno in cui lavoravo, inserivo nella copertina la seguente traduzione del proverbio tedesco: "*Là dove senti cantare, fermati tranquillamente: gli uomini malvagi non hanno canzoni*".

Amavo pensare di poter educare i bambini e i giovani non solo al canto e alla musica, ma alla vita stessa, una vita dove la malvagità e la cattiveria non avrebbero avuto spazio, una vita dove attraverso il canto si potesse coltivare anche la propria anima e imparare perlomeno il reciproco rispetto e tolleranza, se non proprio la compassione e l'amore.

Domenica scorsa, poco dopo le otto di mattina entrano due giovani ragazze nella chiesa di Santo Stefano dove si sta celebrando la Santa Messa. Stiamo cantando l'Introito *Deus in adiutorium*. Si siedono e lì rimangono per tutta la celebrazione, nella quale ha largo spazio il canto gregoriano. Al termine chiediamo loro donde vengano: ragazze inglesi a Belluno per

uno stage di pochi giorni, stanno gironzolando per la città, non sono cattoliche e, a quanto ci è dato capire, nemmeno praticanti di un'altra religione. "Abbiamo sentito cantare e ci siamo fermate: era tanto bello e dava tanta pace…".

Si sono fermate. Non sono le sole né le prime. Molti altri, passando vicino alla chiesa durante la celebrazione, si sono fermati, hanno gustato la bellezza e la presenza di Dio e sono ripartiti. Il proverbio mantiene sempre la sua promessa di pace e concordia, trent'anni fa, oggi o tra trecento anni.

Con un "di più": se è impossibile cantare una qualsiasi canzonetta mentre il cuore è in preda all'ira o al male, il canto gregoriano punta diritto al cuore, parlandone la stessa lingua, perché dalle profondità del cuore sgorga, donando di volta in volta letizia, pace, soccorso, conforto, pentimento, esultanza, giubilo, compassione, commozione, pace…

Inglesi o italiani, maghrebini o sudafricani, giapponesi o eschimesi, il cuore canta, svelando i propri moti e le proprie silenziose melodie agli uomini di tutti i tempi che appena appena sappiano stare in silenzio e ascoltare, cercando, forse, la voce di Dio.

Cantava il cuore degli ebrei nel deserto, in esilio, nella sinagoga o nel Tempio.

Cantava il cuore degli apostoli a Gerusalemme.

Cantava il cuore dei primi cristiani a Efeso, Cipro, Antiochia, Roma.

Cantava il cuore dei martiri condotti al supplizio.

Canta il nostro cuore oggi quando si rivolge a Colui da cui ci sentiamo cercati e desiderati.

Di cuore in cuore, di canto in canto, dalle cantillazioni ebraiche al canto gregoriano, prima timido e appena accennato, poi sempre più ricco ed elaborato, la Chiesa ha

raccolto tesori su tesori, minuziosamente annotati su codici e manoscritti sempre più precisi e sempre più ricchi delle mille sfumature di cui questo canto è impregnato, perché è così difficile rendere con dei segni la ricchezza di un'anima che parla, ascolta, dialoga, soffre, risponde, ride lieta, interroga timorosa o con veemenza un Dio da cui si sente prima di tutto amata e di cui è follemente innamorata.

Cantare autem et psallere, negotium esse solet amantium.

Quanto al cantare e al salmeggiare, è, di solito, occupazione di persone innamorate.

(Sant'Agostino- Sermone 33 sul salmo 143)

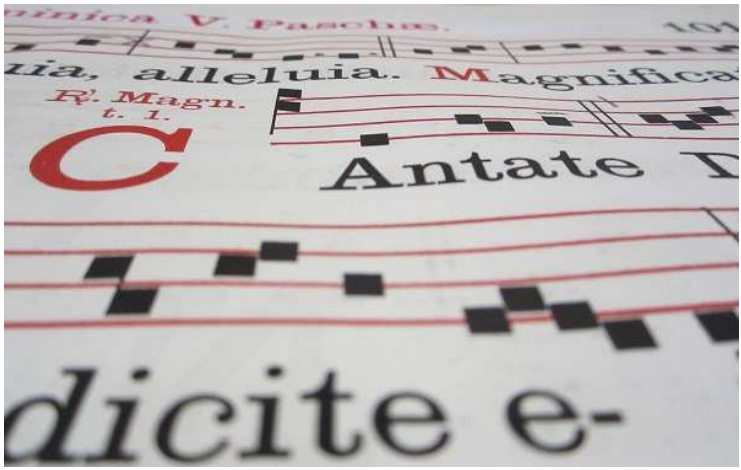
Certo, udire il canto del cuore e accordarsi a esso non è facile oggi per noi: occorre molta familiarità con la Parola di Dio, per accorgersi di come essa risuona in noi. Il canto gregoriano è Parola di Dio cantata; è Parola di Dio masticata e ruminata; è Parola di Dio rivestita di un manto regale.

Scrive Giacomo Baroffio: "*Il gregoriano nella sua radice profonda è la Parola di Dio alla quale il cantore ha spalancato le porte del cuore. Si tratta di un cammino impegnativo: trovare il tempo per leggere la Bibbia; avere la forza di spazzare via i pensieri, anche quelli buoni e positivi, che intasano mente e cuore; disporre di uno spazio di silenzio dove far risuonare la Parola con tutte le sfumature che essa può suscitare.*" (Bollettino Ceciliano gennaio 2016)

Il canto gregoriano è 'meditazione'. Ci abbiamo mai pensato, noi che andiamo alla ricerca di meditazioni più o meno trascendentali, più o meno orientaleggianti, di quale riserva pressochè inesauribile di meditazione – che altro non è se non uno strumento per raggiungere le profondità dell'anima – sia celata nel canto gregoriano?

In esso è contenuta l'essenza della meditazione cristiana: dimenticare se stessi al fine di abbandonarsi alla Parola

ricevuta. Essendo nato in cuori abbandonati alla Parola di Dio, diviene in grado di suscitare e favorire autenticamente questo spirito anche in coloro che lo cantano e lo ascoltano, si armonizza perfettamente con il ritmo della respirazione e del battito del cuore di chi canta o ascolta, coinvolgendo tutto l'organismo - corpo, mente, anima e cuore – e generando tranquillità interiore, raccoglimento, stabilità e persino benessere psicofisico. Il canto gregoriano è "canto del cuore".



Vorrei, Signore, che tutti gli uomini cantassero.

Vorrei, Signore, che tutti gli uomini ti conoscessero.

Vorrei, Signore, che tutti gli uomini ti ascoltassero.

Vorrei, Signore, che tutti gli uomini s'intrattenessero con te, cantando la Tua Parola.

Vorrei, Signore, che tutti gli uomini, cantando, fossero un cuore solo e un'anima sola.

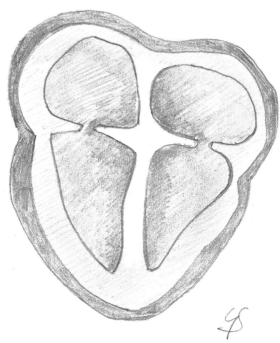
Con Te, così come Tu vuoi.

Il segno della croce nel cuore

Miriam Jesi

"*Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua*" (Mt 16,24)

Vi è un libro, dedicato alla laringe umana, all'interno del quale vi è un curioso capitolo: "La croce nel cuore". Vi si mostra come nel cuore, analogamente a quanto è presente nella laringe umana, sia presente il simbolo della croce, formato dalla sud-divisione dello stesso in atri e ventricoli. Il cuore dell'uomo porta in sé, strutturalmente stampata, una croce.



Scrive l'autrice: "La croce della laringe è verbo, suono, parola. La croce del cuore è compassione, amore. Verbo e Amore sono i cardini dell'insegnamento di Cristo: il Verbo attraverso le parabole e l'insegnamento, l'Amore attraverso i miracoli, le guarigioni e l'offerta ultima del proprio corpo".

Ho già probabilmente vissuto più di metà della mia vita. Nella prima metà ho conosciuto molte sofferenze, anche forti, laceranti e profonde. Mai però ho conosciuto la Croce così come la ho sperimentata negli ultimi anni, un martirio che sembra non avere se non transitori sprazzi di sollievo tra sempre nuove ferite.

“Che sia perché ho deciso di seguire Cristo, che mi è piombato addosso tutto questo travaglio e sofferenza?”, mi sono chiesta sgomenta più di una volta. Subito la ragione mi riporta alla realtà: cristiani o non cristiani, credenti o non credenti, ogni essere umano passa nella propria vita attraverso la Croce, riconosciuta come tale, o chiamata con altro nome, perché ogni essere umano è chiamato prima o poi a confrontarsi con la presenza del male nel mondo, con la sofferenza e con la morte.

Rifletto allora sulle diverse sofferenze patite nella mia vita e devo concludere che esistono due tipi principali di croce: le sofferenze che patiamo a causa di malattie, disgrazie o incidenti che occorrono a noi e ai nostri cari, oppure ciò che patiamo a causa del male causato a noi o ai nostri cari da altre persone.

La nostra reazione di fronte a queste croci è completamente diversa, perché diversa è l’origine e diverso è il peso che esse caricano sulle nostre vite. Nel primo caso consideriamo le malattie, le disgrazie o gli incidenti come “voluti dal destino”, causati dalla sfortuna o dall’ineluttabile caducità e fragilità della vita umana. È una Croce tutto sommato più facile da portare psicologicamente e spiritualmente, anche se può essere dolorosissima. È una Croce per la quale non abbiamo nessuno contro cui scagliarci, se non – quando cadiamo in un impeto di irragionevole rabbia e sconforto – contro Dio stesso.

Nel secondo caso tutto cambia: non sono più il caso, il destino avverso o la sfortuna la causa della mia sofferenza, ma una persona o delle persone ben precise, in carne e ossa, con nome e cognome, con volti e voci identificabili, spesso persone vicine, spesso amici, parenti o familiari stretti, la moglie o il marito, un figlio, un genitore, i fratelli. Questa Croce è non solo dolorosissima, ma insopportabile ‘per

principio': coloro dai quali dovrei legittimamente attendermi del bene diventano aguzzini e operatori di male.

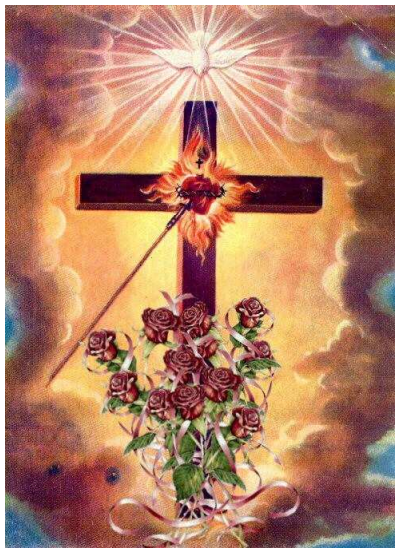
È qui che entra in gioco la croce nel cuore. Se il nostro cuore non fosse esso stesso impresso dalla Croce, impossibile sarebbe prenderla, accettarla, rinnegare se stessi e "accogliere in sé Cristo attraverso la compassione e l'amore", ossia accettare che la Croce sia dolorosa, che la Croce procuri delle ferite, senza neppure pretendere che chi me le ha procurate le riconosca, se ne penta, mi chieda scusa, le rimargini, le curi, vi rimedi.

La Croce nel cuore permette di riconoscere il male fatto, di pregare perché chi lo sta facendo cessi di farlo e se ne penta, ma anche accettando che la Croce che Dio permette per me preveda quel male e quelle ferite, senza che io ne attribuisca colpa al 'malfattore', passando anzi dall'accusa alla scusa, al perdono, all'amore incondizionato, alla compassione e alla misericordia.

La Croce nel cuore mi permette di accettare quelle ferite come se non mi fossero mai state inferte, come se nulla fosse mai accaduto. Sì, ci sono, le riconosco, le vedo, sono dolorose e ne soffro, ma non emetto una sentenza di condanna verso chi me le ha procurate, non lo considero colpevole, non lo accuso di nulla e, come Gesù, come Santo Stefano, come schiere di santi di ogni tempo, invoco: "Perdona loro, perché non sanno quello che fanno".

Questo è accettare la Croce così come la ha accettata Gesù, così come Dio la ha permessa per il Suo Figlio prediletto, trafitto da una lancia proprio nel Cuore da cui sono sgorgati acqua e sangue di salvezza. Così Dio la permette per ognuno di noi, perché sa quanto amore può sgorgare da ognuna di queste ferite, da ogni goccia di sangue e da ogni lacrima versata per esse.

Se tutto questo ci pare ammantato d'illusioni o esoterismi, sentiamo cosa scrive papa Benedetto: "I due grandi movimenti stellari conosciuti dall'astronomia antica – l'eclittica e l'orbita terrestre – s'incontrano e formano insieme la lettera greca *Chi*, che, a sua volta, è rappresentata a forma di croce. Il segno della croce è quindi inscritto nel cosmo nella sua totalità.(…) La croce del Golgota è prefigurata nella struttura stessa del cosmo; lo strumento di martirio, su cui il Signore è morto, è inscritto nella struttura dell'universo. Il cosmo ci parla della croce, e la croce ci disvela il mistero del cosmo. Essa è la vera chiave interpretativa di tutta la realtà." (J.Ratzinger – Introduzione allo spirito della liturgia)



"*Dal Vangelo secondo Giovanni…*"

"*Gloria a te, o Signore*".

E le mani svelte di sacerdote e fedeli tracciano tre piccoli segni di croce sulla fronte, sulle labbra, sul cuore.

Svelte e veloci; talvolta troppo veloci.

Fa', o Signore, che nella mia mente altro non vi siano che pensieri simili ai Tuoi.

Fa', o Signore, che sulle mie labbra altro non vi siano che parole simili alle Tue.

Fa', o Signore, che nel mio cuore altro non vi sia che la tua capacità di compatire, amare, perdonare e tutto il mondo abbracciare, nella sua ampiezza e lunghezza, altezza e profondità.

Le cornici del cuore

Camilla Da Vico

Sprono mio zio. Ormai la zia è morta da un mese, è ora… Una volta non glielo dovevo ricordare, ci pensava lui, per ogni evento che lasciava una traccia nel suo cuore, importante o apparentemente insignificante. Adesso però, con l'età…
Lo zio esegue e dopo pochi giorni mi telefona: "Ecco fatto. Te la spedisco?"

"No zio, non riesco ad aspettare, leggila per telefono".

È così bella, che mi commuovo, corro a prendere la penna e un foglio:

"Zio, rileggila piano, così la scrivo e non devo aspettare che arrivi per posta".
Lo zio legge piano, docile e paziente, dipingendo nel mio cuore il quadro dolce e lieve che per sempre ci ricorderà la zia:

Ricordàndote

Do rose t'ho donado a primavera
e ti cara Antonieta,
te m'è guardado un poco e sospirado
e tante grasie dopo te m'è dito.
E mi quel grasie in cor l'ho incornisado
e in tera ho conosudo il Paradiso,
in quela serta ora de la sera
de quela nostra bela primavera.

Otto righe, per incorniciare una vita insieme.
Due rose e un grazie: ecco tutto quello che resta di tante parole e tante esperienze vissute.
Così il cuore memorizza e il ricordo sintetizza.

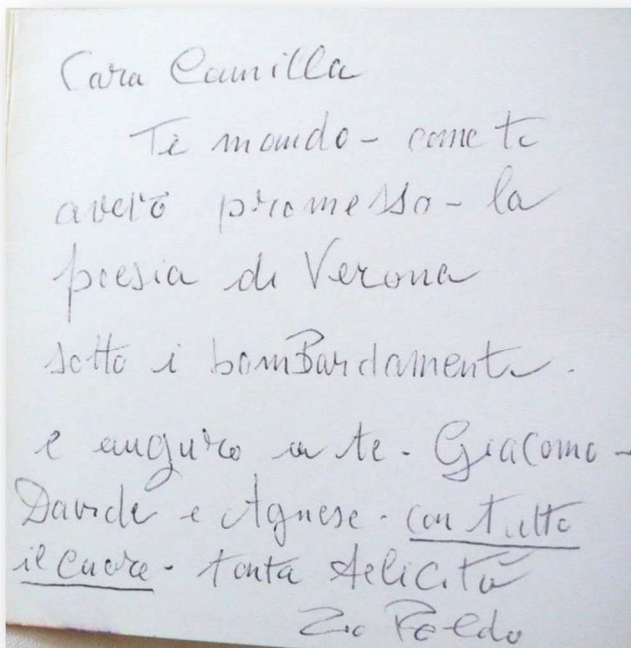
Guardo i quadri appesi alle pareti del mio cuore.
Le esperienze dolorose sono gigantografie. Gli sgarbi e le offese ricevute sono poster ingombranti. Eppure il bene che ho vissuto supera di gran lunga il male. Che spazio occupa nei miei ricordi? Perché le persone con le quali ci sono stati screzi, sono dipinte su sfondo scuro o con strappi nella tela? Eppure, anche con loro, oltre agli screzi c'è stato affetto, momenti felici vissuti insieme. E i guai che ho combinato io? Le ferite che volendo o non volendo ho causato? Che peccato finire nel cuore di qualcuno come un obbrobrio, uno scarabocchio che sporca le pareti.

Guardo i quadri appesi alle pareti del cuore di Maria.
Che bello, i ricordi si chiamano misteri. Non passato da ricordare, ma presente da meditare.
Misteri della gioia, del dolore, della luce, della gloria. Il bene supera di gran lunga il male e la sofferenza per le ferite non è mai risentimento per chi le ha provocate.

Anche noi possiamo rileggere la nostra vita attraverso i misteri della vita di Gesù. Meditare le foto, fare l'elenco dei ricordi e sentire come nel cuore possano diventare sempre più puri, meno nostri, più inseriti in quella cornice d'oro, che è il cuore di Dio.

In questa cornice, c'è anche il mistero del nostro domani.
Lo vediamo? Lo ascoltiamo? Lo seguiamo?

"e in tera ho conosudo il Paradiso".


Cara Camilla
Ti mando - come te
avevo promesso - la
poesia di Verona
sotto i bombardamenti.
e auguro a te - Giacomo -
Davide e Agnese - con tutto
il cuore - tanta felicità
Zio Fedo

.

La preghiera del cuore…

Maria Silvia Roveri

Vi amo, Signore, e la sola grazia che vi chiedo
è di amarvi eternamente.
Mio Dio, se la mia lingua non può ripetere,
a ogni istante, che vi amo,
voglio che il mio cuore ve lo ripeta
tutte le volte che respiro.

(Santo Curato d'Ars)

Virgilio ha trentadue anni e una bellissima voce di tenore. Sensibilissimo, quando gli propongo di ascoltare il battito del cuore con lo stetoscopio, per coordinarvi la pulsazione del vibrato nella voce, dopo dieci secondi stacca gli auricolari dicendo: "Non posso ascoltare il battito del cuore, m'inquieta. Penso che potrebbe fermarsi…"

Aurora ha sessant'anni e una voce che lentamente sta imparando a uscire con sempre meno costrizione e sofferenza. Ancora impossibile chiederle di osservare la respirazione, mentre canta. La sola osservazione la blocca in una penosa dispnea.

"Tu sai che la respirazione consiste nell'inspirare e nell'espirare aria. L'organo che a tale scopo serve è il cuore, esso è il principio della vita e del calore." (Niceforo il solitario – dal Trattato della sobrietà e della custodia del cuore – idem le citazioni seguenti)

Propongo a Virgilio di osservare la respirazione, seguendone il naturale ritmo a riposo. Fatica a mantenere l'attenzione, i pensieri divagano con allegrezza.

Propongo ad Aurora di appoggiare una mano al petto e di lasciarsi cullare dal lieve, regolare pulsare del cuore che percepisce all'interno.

"Mettiti seduto, raccogli il tuo spirito e introducilo nelle narici; è il cammino che l'aria segue per andare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel cuore, insieme con l'aria inspirata. Quando vi sarà giunto, vedrai la gioia che eromperà: nulla avrai da rimpiangere."

Ecco, ora va meglio; mai aveva pensato Virgilio che l'aria inspirata potesse giungere al cuore. I pensieri si calmano e sono attratti da respiro e cuore come una calamita; un po' alla volta prende confidenza con il battito del cuore e impara ad affidarsi.

Va meglio anche per Aurora. Il cuore diviene come una calamita per il respiro, che ne viene guidato e si lascia osservare scalpitando sempre meno. La presenza regolare e continua di un cuore che batte è in grado di calmare l'ansia che si manifesta nel respiro e blocca la voce.

"Come uno che torna a casa dopo una lunga assenza non sa frenare la gioia di aver ritrovato la moglie e i figli; così lo spirito quando si unisce all'anima, è colmo di gioia e d'ineffabile allegrezza." . Virgilio e Aurora sono contenti, non lo nascondono, fanno progressi nella voce e nello spirito.

Non è stata la mia formazione vocale a insegnarmi a mettere in relazione la voce con il battito del cuore e questo con il respiro. È stata la preghiera, in particolare la preghiera del cuore.

“Se fin da principio riesci a discendere nel cuore nel modo che ti ho descritto, ringrazia Dio! A lui dà gloria, esulta e sii fedele a questo esercizio, ti manifesterà le cose che ignori. A questo punto hai bisogno di un altro insegnamento: mentre il tuo pensiero dimora nel cuore, non stare silenzioso e ozioso, ma costantemente sii impegnato a gridare: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me, peccatore", e non ti stancare. Questa pratica tenendo lontano il tuo pensiero dalle divagazioni, lo rende invulnerabile e inattaccabile alle suggestioni del nemico, e ogni giorno lo eleva all'amore e alla nostalgia di Dio.”.

A Virgilio e Aurora non posso proporre di unire questa preghiera a quanto ho loro insegnato; anche se ne trarrebbero gran giovamento, non è il mio ruolo e non è il momento. A loro ho proposto di unire al respiro la frase di una poesia dolce, che dia loro pace.

Per me la preghiera del cuore, così come enunciata da Niceforo e praticata fin dai primi tempi del cristianesimo, rimane la preghiera per eccellenza, quella che mi accompagna silenziosamente durante le incombenze quotidiane manuali, quando la mente non è impegnata in altro.

Se ascolto il battito del cuore, ciò che ascolto è spesso il battito di un cuore a pezzi, del quale mi chiedo come faccia a sopportare tanti travagli e ancora battere.

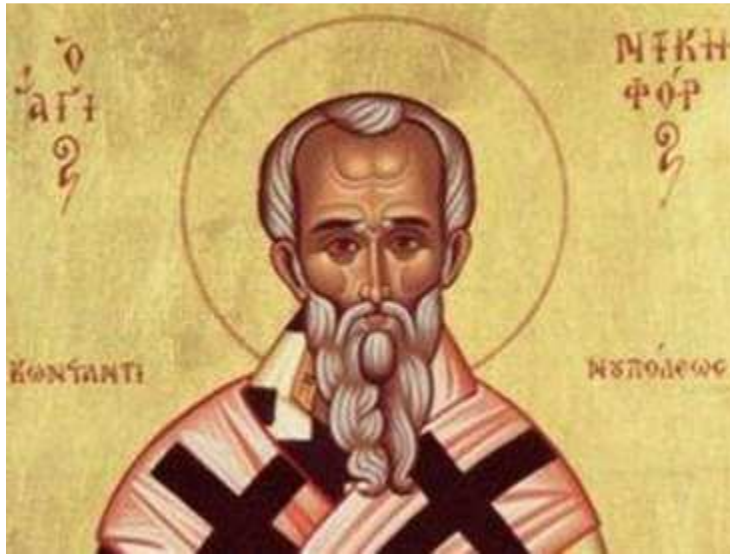
Se ascolto il respiro, ciò che ascolto assomiglia spesso a un sospiro di sofferenza, dopo il quale mi chiedo come faccia l’aria a entrare ancora.

Se però, con un atto di volontà, lascio scendere la preghiera nel cuore attraverso il respiro, e vi rimango attaccata come a

un salvagente, tutto cambia: il cuore si ricompone e l'aria entra in profondità, i pensieri si calmano e la sofferenza diminuisce. Gesù Cristo, il Figlio di Dio, ha pietà di me peccatrice e mi salva. Ieri, oggi, domani. Una, dieci, cento, mille volte. Sempre.

"Se persevererai in questo esercizio con intenso desiderio e ardente attenzione, ti verrà incontro il coro delle virtù: l'amore, la gioia, la pace e tutte le altre. Per esse tutte le tue domande avranno la risposta in Cristo Gesù Signore nostro.

A Lui, insieme al Padre e allo Spirito Santo, la gloria, il potere, l'onore e l'adorazione, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen."



Le Litanie del Cuore di Gesù…

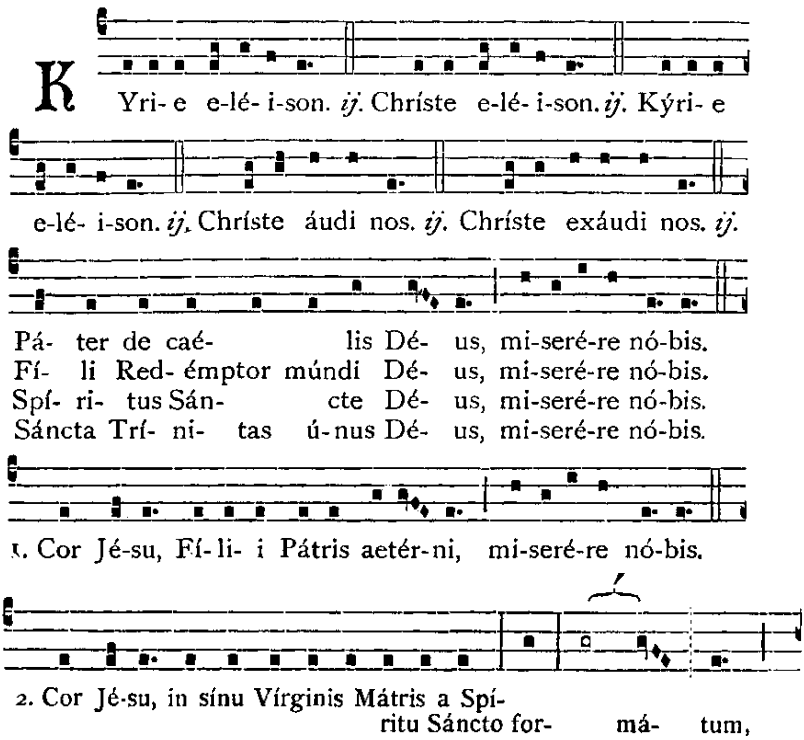
Maria Silvia Roveri

Nel mese di giugno, nella piccola cappella di San Pietro a Santa Giustina (BL), tutte le sere, dopo il canto della compieta, ci inginocchiamo e cantiamo le Litanie del Sacro Cuore di Gesù.

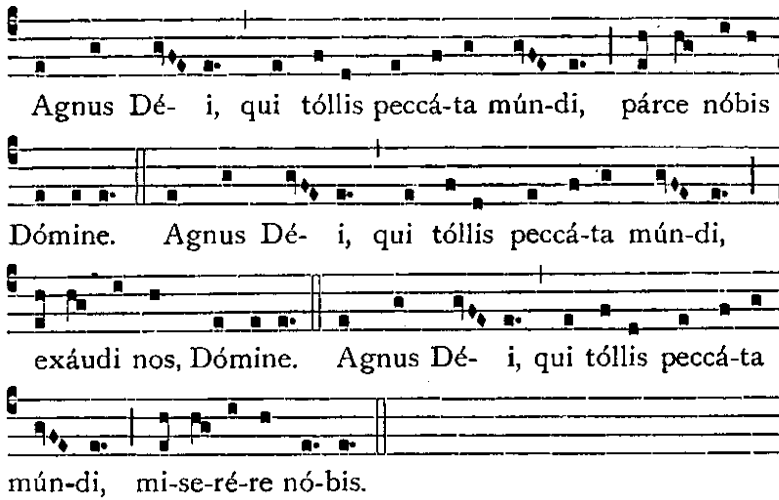
È un piccolo rituale che si ripete da anni, non per abitudine, ma per amore.
L'amore immenso con il quale ci sentiamo amati da quel Cuore, ovviamente, e l'amore nostro, tanto piccolo quanto desideroso di offrire quel poco.
E chiediamo di crescere nell'amore, consapevoli che non vi è altra sorgente a cui poter attingere, che a quel Cuore che ci disse: "*Imparate da me, che sono mite e umile di cuore*.".

Le litanie sono trentatré, come gli anni di vita di Gesù, gli anni in cui quel Cuore batté sulla terra, Cuore di neonato, bambino, fanciullo, ragazzo, giovane e adulto. Abbracciano tutte le età e tutte le dimensioni della vita divina e umana, per non dimenticare che quel Cuore è Dio ma anche uomo, e si è aperto per noi affinchè anche noi, da un cuore di uomini, potessimo ricevere un cuore di Dio.

Le trascriviamo qui sotto con la bellissima melodia che le accompagna, nell'augurio che qualcun altro voglia impararle e nutrirsi a questa fonte spirituale tanto preziosa.
Anche se il latino che esprimono è estremamente comprensibile, ne facciamo seguire la traduzione in italiano. Sono bellissime anche da pregarsi così, imparandone a memoria una al giorno, ripetendola spesso dentro di sé, come un ammorbidente specialissimo e a costo zero, per cuori scricchiolanti, rigidini, duri e durissimi.

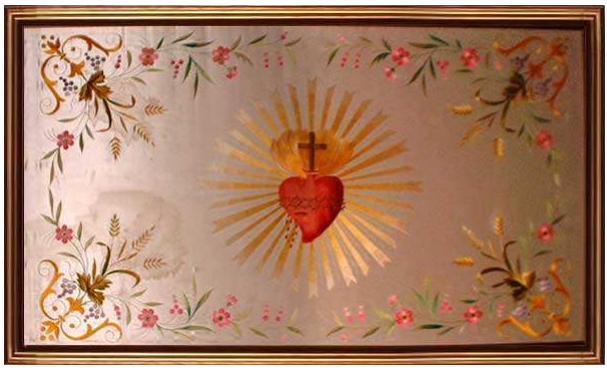


3. Cor Jé-su, Vérbo Déi substantiáliter u- ní- tum,
4. Cor Jé-su, majestátis in- fi- ní- tae,
5. Cor Jé-su, témplum Dé- i sán- ctum,
6. Cor Jé-su, tabernáculum Al- tís- si- mi,
7. Cor Jé-su, dómus Déi et pór- ta caé- li,
8. Cor Jé-su, fórnax árdens ca- ri- tá- tís,
9. Cor Jé-su, justítiae et amóris re- ce- ptá-cu- lum,
10. Cor Jé-su, bonitáte et amó- re plé- num,
11. Cor Jé-su, virtútum ómnium a- býs- sus,
12. Cor Jé-su, ómni láude di- gníssi- mum,
13. Cor Jé-su, rex et céntrum ómni- um cór-di- um,
14. Cor Jé-su, in quo sunt ómnes thesáuri sapiéntiae et sci- én- ti- ae,
15. Cor Jé-su, in quo hábitat ómnis plenitúdo divi- ni- tá- tis,
16. Cor Jé-su, in quo Páter sibi bene com- plá-cu- it,
17. Cor Jé-su, de cújus plenitúdine ómnes nos ac- cé- pi- mus,
18. Cor Jé-su, desidérium cóllium ae- ter- nó- rum,
19. Cor Jé-su, pátiens et múltae mise- ri- cór-di- ae,
20. Cor Jé-su, díves in ómnes qui ín- vo- cant te,
21. Cor Jé-su, fons vítae et san- cti- tá- tis,
22. Cor Jé-su, propitiátio pro peccá- tis nó- stris,
23. Cor Jé-su, saturátum op- pró-bri- is,
24. Cor Jé-su, attrítum propter scéle- ra nó- stra,
25. Cor Jé-su, usque ad mórtem obédi- ens fá- ctum,
26. Cor Jé-su, láncea per- fo- rá- tum,
27. Cor Jé-su, fons totíus consola- ti- ó- nis,
28. Cor Jé-su, víta et resurrécti- o nó- stra,
29. Cor Jé-su, pax et reconciliáti- o nó- stra,
30. Cor Jé-su, víctima pec- ca- tó- rum,
31. Cor Jé-su, sálus in te spe- rán-ti- um,
32. Cor Jé-su, spes in te mo- ri- én- ti- um,
33. Cor Jé-su, delíciae sanctó- rum ó- mni- um,



1. Cuore di Gesù, Figlio dell'Eterno Padre
   abbi pietà di noi
2. Cuore di Gesù, formato dallo Spirito Santo nel seno della Vergine Maria
3. Cuore di Gesù, unito alla Persona del Verbo di Dio
4. Cuore di Gesù, maestà infinita
5. Cuore di Gesù, tempio santo di Dio
6. Cuore di Gesù, tabernacolo dell'Altissimo
7. Cuore di Gesù, casa di Dio e porta del cielo
8. Cuore di Gesù, fornace ardente dì carità
9. Cuore di Gesù, fonte di giustizia e di carità
10. Cuore di Gesù, pieno di bontà e di amore
11. Cuore di Gesù, abisso di ogni virtù
12. Cuore di Gesù, degno di ogni lode
13. Cuore di Gesù, re e centro di tutti i cuori
14. Cuore di Gesù, tesoro inesauribile di sapienza e di scienza

15.Cuore di Gesù, in cui abita tutta la pienezza della divinità
16.Cuore di Gesù, in cui il Padre si compiacque
17.Cuore di Gesù, dalla cui pienezza noi tutti abbiamo ricevuto
18.Cuore di Gesù, desiderio dei colli eterni
19.Cuore di Gesù, paziente e misericordioso
20.Cuore di Gesù, generoso verso tutti quelli che ti invocano
21.Cuore di Gesù, fonte di vita e di santità
22.Cuore di Gesù, propiziazione per i nostri peccati
23.Cuore di Gesù, colmato di insulti
24.Cuore di Gesù, annientato dalle nostre colpe
25.Cuore di Gesù, obbediente fino alla morte
26.Cuore di Gesù, trafitto dalla lancia
27.Cuore di Gesù, fonte di tutte le consolazioni
28.Cuore di Gesù, vita e risurrezione nostra
29.Cuore di Gesù, pace e riconciliazione nostra
30.Cuore di Gesù, vittima per i peccatori
31.Cuore di Gesù, salvezza di chi spera in te
32.Cuore di Gesù, speranza di chi muore in te
33.Cuore di Gesù, gioia di tutti i santi



...e le preghiere del cuore

Il mio cuore, è davanti a te, o Signore,
si sforza ma da solo non può farcela:
ti prego fa' tu, ciò che egli non può.
Introducimi nella cella del tuo amore:
te lo chiedo, te ne supplico,
busso alla porta del tuo cuore.

(Sant'Anselmo d'Aosta)

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano
e conservato in questa notte.
Ti offro le azioni della giornata,
fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà
per la maggior tua gloria.
Preservami dal peccato e da ogni male.
La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

* * * * * * *

Maria, Madre di Gesù,
dammi il tuo cuore,
tanto bello, tanto puro,
tanto immacolato, tanto pieno d'amore e d'umiltà,
cosicché io possa ricevere Gesù nel Pane della Vita,
amarlo come tu l' hai amato e servirlo
sotto le spoglie del più Povero dei Poveri.

(Santa Madre Teresa di Calcutta)

* * * * * * *

Cuore divino di Gesù, io ti offro,
per mezzo del Cuore Immacolato di Maria
madre della Chiesa,
in unione al Sacrificio eucaristico,
le preghiere e le azioni, le gioie e le sofferenze
di questo giorno:
in riparazione dei peccati e per la salvezza di tutti gli uomini,
nella grazia dello Spirito Santo, a gloria del divin Padre.

Ti prego, Signore,
fa' che io gusti attraverso l'amore
quello che gusto attraverso la conoscenza.
Fammi sentire attraverso l'affetto
ciò che sento attraverso l'intelletto.
Tutto ciò che è tuo per condizione
fa' che sia tuo per amore.
Attirami tutto al Tuo Amore.
Fa' tu, o Cristo,
quello che il mio cuore non può.
Tu che mi fai chiedere, concedi!

(Sant'Anselmo d'Aosta)

La durezza di cuore, l'instabilità e la perseveranza

Marta Piovesan

"*Per la durezza del vostro cuore*
Mosè vi ha permesso di ripudiare le vostre mogli;
all'inizio però non fu così". (Mt 19, 8)

Conosco Daniela da quasi vent'anni, anche se non ci frequentiamo molto, perché lei abita in una città del Nord centinaia di chilometri dalla mia.
Ogni volta che ci vediamo o ci sentiamo, via mail o al telefono, prudentemente chiedo: "Come va a casa?", non osando chiederle: "Co-me sta Giulio?".
Giulio è l'attuale compagno, giunto dopo quattro matrimoni civili durati ciascuno pochi anni e tre figli, ognuno con un diverso marito.
Quando leggo il Vangelo della samaritana e Gesù che le dice di aver avuto cinque mariti e che l'attuale non è suo marito, bè, confesso che il pensiero corre spontaneamente a Daniela, anche se a lei non l'ho mai detto e non è ancora giunta a cinque mariti...

Daniela è una persona squisita, delicatissima e amabilissima, capace di grandi effusioni d'affetto e tenerezza con tutti. È avvenente e semplice nello stesso tempo, generosa e disponibile. Insomma, una persona di cuore con cui si sta bene insieme.

A ogni nuovo amore è un tripudio di frasi tipo: “Adesso lo ho veramente incontrato, lui è l’uomo della mia vita, è diverso da tutti gli altri, con lui ho un feeling che non ho mai conosciuto prima, ci intendiamo subito, non abbiamo nemmeno bisogno di dirci le cose, l’intesa è perfetta su tutti i piani!”. La ascolto sempre con affetto, conoscendo queste frasi a memoria; le ha ripetute identiche a ogni nuovo innamoramento, mentre penso un po’ sconsolata: “Fino a quando, Daniela, fino a quando?”.

Le cause delle separazioni con conseguenti divorzi? Non le ho mai conosciute nei particolari, ma anche qui conosco quasi a memoria il formulario: “Sai, non me la sentivo più di stare con lui. Tra noi non c’era più niente, i suoi modi di fare mi urtavano, non era più lo stesso uomo che avevo conosciuto, mi dava fastidio il vederlo, perfino l’odore della sua biancheria mi suscitava repulsione; ecco, direi che per la mia sensibilità era un uomo troppo grossolano. Sono certa di aver fatto bene e che ho seguito ciò che sentivo dentro di me”.

Ho provato diverse volte, senza molto successo, ad accennare a Daniela che la sensibilità di cui parla è probabilmente un inganno, in cui il sentire stesso rimane superficiale, si confonde con il piacere, è permeato di passionalità e un piano di relazione che non arriva al cuore e non è sorretto dalla volontà. Di parlare della grazia del sacramento del matrimonio non ho nemmeno provato, dal momento che Daniela non è credente.

Sembra un paradosso, eppure è pura, vera realtà: più ci basiamo su un sentire superficiale, su una passionalità

apparente del cuore, su moti emozionali forti e coinvolgenti, non sorretti dalla volontà e dalla ferma assunzione di responsabilità, e più il cuore nelle sue profondità s'indurisce, diventa ballerino e incapace di amare veramente, altamente e gratuitamente, costi quel che costi, in ogni istante della vita, anche i più duri e apparentemente insuperabili.

L'instabilità del cuore è tipica degli adolescenti, capaci di infiammarsi in un lampo di ardenti passioni – indifferentemente costruttive o distruttive – e nello stesso tempo incapaci di assumere responsabilità nel lungo termine. Il passaggio alla vita adulta non avviene anagraficamente o biologicamente, ma corrisponde a questa maturazione interiore del cuore, che più cresce e più si ammorbidisce, si intenerisce, diventa in grado di amare oltre le apparenze, oltre i fatti esterni, oltre ciò che riceve o non riceve dagli altri. Si può rimanere adolescenti tutta la vita o diventare persone mature a dodici anni, addirittura prima.

Nella cittadina dove abito è stato aperto un paio di anni fa un locale molto alla moda, con arredamenti eleganti, luci accattivanti e musiche dirompenti, con servizio di happy hours, cicchetti, spritz e quant'altro. Poche settimane dopo l'apertura, il locale brulicava di giovani dentro e fuori, fin da straripare sulla strada statale. L'entusiasmo durò circa sei mesi, con grande soddisfazione dei gestori e costernazione degli altri locali che si erano visti scippare la clientela. Poi, poco alla volta, sempre meno giovani, sempre meno musica, sempre meno luci. Ora, quando transito per la statale, ne guardo i tavoli e le sedie ricercate tristemente accatastate e sporche. All'interno, una, due persone, spente le luci ammiccanti e la musica assordante.
Provo sempre un po' di tristezza, non tanto per il rapido declino del locale, quanto per l'instabilità del cuore dei giovani, ballerino persino nei divertimenti.

E così mi vengono in mente quelle liturgie che cercano di attirare i giovani in chiesa offrendo loro ciò che tra essi nel mondo va per la maggiore o è più gradito; mi vengono in mente tutti coloro che all'interno della Chiesa facilmente accondiscendono o addirittura approvano frasi tipo: "Vado in chiesa solo se me la sento…".

Se me la sento… E se non me la sentissi mai? Se il mio cuore si fosse già tanto indurito da non sentire più nulla se non chi è in grado di solleticarlo in superficie e fintanto che dura il solletico?

Non ci si sposa "se me la sento" e non si va a Messa "se me la sento".

C'è un solo motivo che può sostenere un matrimonio per la vita o l'incontro con Dio almeno settimanale nella Santa Messa: l'offerta di me stesso e della mia vita.

L'offerta di me stesso e della mia vita, assumendomi con consapevolezza, serietà e impegno tutto ciò che ne consegue.

L'offerta di me stesso e della mia vita.

Al mio sposo o sposa, ai miei figli, ai miei genitori, alla mia comunità di fratelli e sorelle.

Al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo.

Nei secoli dei secoli. Amen.

La cura del cuore

Camilla Da Vico

Prima di allontanarmi dalla chiesa, per un lungo tempo d'esilio, ebbi l'occasione di partecipare agli incontri europei organizzati dalla comunità di Taizè. Praga e Budapest, per due capodanni consecutivi, dormendo a terra, nelle palestre delle scuole, mangiando tozzi di pane con zuppe in lattina e cantando, cantando per tante ore al giorno. Sembrava che la povertà materiale di quella vita facesse gustare ancora di più il sapore di quei canti, semplici, meditativi, ripetuti in tante lingue diverse: più o meno oscure le parole, chiarissimi i sensi. Ancora mi risuonano negli orecchi: gospodipomi... denocheiremos… blessthelord… magnificatanimamea…
Durante le lunghe ore di preghiera cantata, sentii per la prima volta in vita, in un istante inaspettato, la presenza tangibile di Dio. Era lì, con certezza. Forse non ho più sentito in modo così sconvolgente la Sua presenza. Da quei raduni portai con me, come ricordo, un poverissimo frammento di carta, ritagliato da un calendario:

"Con ogni cura vigila sul cuore,
perché da esso sgorga la vita" (Frère Roger)

Solo molto tempo dopo scoprii che quella frase non era di Frère Roger, ma di Dio, per me, conservata da millenni nel

libro della Bibbia (Proverbi 4,23). Tenevo quel frammento di carta attaccato al muro dello sgabuzzino nel quale studiavo, in mansarda. Ogni volta che mi ci rifugiavo, era lì. Ogni volta che alzavo gli occhi dai libri era lì. Ogni volta che mi addormentavo, era lì.

"Con ogni cura vigila sul cuore, perché da esso sgorga la vita".
Di che cuore mi parli Signore? Di quello fisico o di quello spirituale?
Perché mi sono ammalata Signore?

Nel tempo della ribellione spazzai via ogni cosa, il povero frammento di carta, la presenza di Dio, la cura del cuore. Eppure quella frase restò in me, come silenzioso ricordo o forse sussurro dello spirito: "Abbi cura di te, abbi cura del tuo cuore, abbi cura della vita. Vigila…"

Sussurro benedetto, sopravvissuto al chiasso delle voci che gridavano altro: "Del mio cuore faccio quello che voglio, spingiti oltre, fai vedere chi sei, consuma la vita…".

Il Signore si è preso largamente cura dei miei due cuori.
Con il balsamo della tenerezza e del perdono ha sciolto ciò che era indurito, con il fuoco del Suo amore ha scaldato ciò che era congelato, con la Sua parola ha rincuorato ciò che era sgomentato, con il Suo sangue ha nutrito ciò che era esangue, con il Suo corpo ha scelto per dimora un povero, misero cuore malato, trasformandolo in tabernacolo.

Ha travalicato i limiti della scienza, dandomi salute e forza, facendomi attraversare due gravidanze, permettendomi di lavorare, saltare, correre dietro ai miei figli e alle mille cose da fare. Eppure non chiedo a Dio un cuore sano. Gli chiedo piuttosto un cuore che impari la cura, di sé e degli altri e un cuore che accetti la cura, l'amore che Dio gli offre.

Benedetto il Signore e benedetto il mio povero cuore.

Ascoltare il cuore

Emanuela Cattelan

Cuore palpitante, cuore rabbioso, cuore che si espande, che scoppia di gioia, cuore che si contrae nella tristezza, che rimpicciolisce, risucchiato dentro, non si capisce come.

Cuore che batte all'impazzata, cuore calmo, regolare, irregolare. Tuffo al cuore, fitta al cuore, cuor leggero, cuore aperto, cuore freddo, cuore caldo. Essere senza cuore, avere la morte nel cuore, parlare col cuore in mano...

Ecco un organo che "commenta" sempre gli eventi. Tutto ciò che accade passa per il cuore, e quando apre bocca, impossibile non sentirne il commento.

Ma il cuore parla anche in altro modo, con altre parole. Sottovoce, con voce così sommessa e delicata che accade di non accorgersene, di non sentirla. Almeno a me capita questo. Coperta o offuscata dagli affanni e dalle corse quotidiane, chiede momenti di tregua e di silenzio per essere ascoltata. Parla di cose diverse, con una lingua diversa. Sembra strano, ma è una voce che si può distinguere e riconoscere...subito calda morbida e profonda, mai critica e mai biasima, pare indichi o suggerisca. Lingua priva di parole, eppure semplice e chiara talmente da non lasciarsi fraintendere. Una lingua dolce, che scioglie la rabbia e la paura, che alimenta la gioia e nutre l'azione. Non so da dove provenga. Di certo passa per il cuore, anche se sembra venire da più lontano, voce sempre presente e sempre esistita.

A pensarci bene, dice sempre la stessa cosa, quasi voglia amorevolmente indicarmi una direzione spesso smarrita, ricordare intenzioni dimenticate, mostrare la verità negata o non vista di gesti e pensieri. Potrei tradurre, in una traduzione certo ristretta e limitata dall'uso delle parole:
"Ricordati, cara...".

“Ricorda che sei una vita preziosa. Osserva che il tuo mondo trabocca di doni, e a te solo l'opportunità di ringraziare e di gioirne... Ricorda a te stessa che puoi chiedere e sempre trovare un aiuto. Ricorda a te stessa che in ogni momento puoi scegliere una via piuttosto che un'altra, camminare invece che

correre, ascoltare invece che parlare, osservare invece che giudicare.
Ricordati della preziosità del silenzio, da lì nasce la tua preghiera. Ricorda che scegliere di amare è sempre possibile, anche quando appare scomodo, fuori dagli schemi, faticoso, imbarazzante o del tutto improponibile."

Come è forte e convincente l'esempio di chi ha saputo amare in questo modo.

Ogni tanto mi ricordo, ogni tanto mi fermo, permetto a queste parole di giungere al cuore, di attraversarlo, di impregnarlo. Il cuore si espande, si fa leggero e impalpabile.

Come deve essere bello avere un cuore sempre in ascolto di questa voce. Perché, anche se io non sempre la sento, son convinta che sia sempre lì. Pensiero infantile forse, ma ogni volta che cerco, trovo.

Che mistero, avere un così grande dono a disposizione, come un dolce frutto, una possibilità sempre davanti, e non ricordarlo, non trovare il tempo di coglierlo e gustarlo.

Mio figlio in questi casi proporrebbe... "Mamma, fai una scommessa? Che ogni mattina quando ti svegli ti ricordi di cogliere almeno un po' del grande dono che hai davanti...sennò mi fai un regalo!!"

È un furbo quel ragazzino...

L'avarizia e la durezza di cuore

Miriam Jesi

Dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore. (Mt 6, 21)

È possibile incattivirsi perché un vicino parente vive troppo a lungo? Sì, purtroppo è possibile.

Per Alma giungono nel 2006, a nemmeno settant'anni di vita, una diagnosi di demenza senile e una prognosi di otto anni al massimo di vita, con un lento declino psico-fisico. Nel 2016, di anni ne sono trascorsi dieci e il declino c'è, ma molto, molto più lento di quanto prognosticato. Alma è non solo viva e vegeta, ma, assistita amorevolmente in casa, ancora cammina, interloquisce, è gentilissima con tutti, la salute complessiva è ottima, ama pregare, s'intrattiene con le amiche e il suo più grande timore è quello di perdere Messa la domenica.

Alcuni parenti, bramosi di riscuotere l'eredità, temendo che il perdurare della vita e l'assistenza a casa prosciughino tutte le risorse dell'anziana donna - che sono pur largamente al di sopra delle necessità - scalpitano per farla ricoverare in una casa di riposo, minacciando gli altri parenti che vorrebbero continuare ad assisterla nella sua casa. Alma ne morirebbe e loro lo sanno. Ogni volta che entra in una casa di riposo per andare a trovare qualcuno o per assistere alla Messa feriale, è lei a scalpitare e a chiedere continuamente di andare a casa. Le amiche, i vicini e gli altri parenti fanno 'resistenza' di fronte a questa prospettiva, sapendo che il bene di Alma è stare lì dove

ha sempre vissuto, fra le pareti e le persone care. Fino a quando 'resisteranno'?

"L'avaro è un uomo triste, duro di cuore e idolatra. Il denaro è un buon servo, ma un cattivo padrone. Per Gesù, le ricchezze sono il maggior rischio di dannazione in cui l'uomo possa incorrere, in quanto esse hanno l'irresistibile potere di attrarre il cuore dell'uomo tutto verso ciò che non è Dio. L'avarizia è un'incantatrice, un dolce male, una maledizione per l'umanità tutta, in ogni tempo. Giustamente Dio odia l'avarizia: è una brama senza fondo, un desiderio di rapina che non ha confine, una tensione che non trova pace, che non conosce contento. Spezza la fedeltà, spegne ogni sentimento,

pone se stessa al di sopra dei diritti divini e, con argomentazioni cavillose, riduce a nulla ogni diritto umano e, se le fosse possibile, usurperebbe il mondo intero" (San Zeno di Verona - L'avarizia, I, 10-11).

Ciò che sta succedendo al cuore di alcuni dei parenti di Alma non è altro che l'indurimento causato dall'avidità, male ben peggiore della demenza senile. Non sono i soli a soffrirne, anzi, sembra che proprio l'avarizia sia la causa della maggior parte dei mali dell'umanità. «*L'amore del denaro è la radice di tutti i mali*» scrive san Paolo (1Tm 6,10).

È facile comprenderne la ragione: l'avaro con fatica intesse relazioni affettive, per lui poco interessanti perché poco redditizie, che comportano anzi un dispendio economico. L'avaro tende a tagliare e ridurre anche le relazioni affettive già in corso, soprattutto se esse non rappresentano una risorsa economica, ma succhiano energie. L'avaro è sempre solo ed è più disposto a perdere un affetto che un bene materiale. L'avaro non ha amici, l'avaro non conosce l'amore. L'avaro ha il cuore indurito, esercita facilmente soprusi e ingiustizie e perfino crudeltà. Per avarizia, Giuda arrivò a tradire Gesù; per avarizia Anania e Saffira imbastirono un inganno ai danni della prima comunità cristiana. L'avaro in particolare odia i poveri, perché da essi sa di non poter ricavare nulla, anzi li percepisce come una minaccia, perché teme in continuazione che gli possano chiedere qualcosa. Disprezza i poveri e la loro miseria e cerca la compagnia dei ricchi e dei potenti. Avarizia e carità sono opposte e inconciliabili. L'avarizia indurisce il cuore senza speranza e lo uccide. E quando il cuore è duro e morto, muore l'uomo, muoiono le famiglie, le società e l'intera umanità.

Il caso di Alma e dei suoi parenti ci sembra distante? Mica tanto… Il cuore non si indurisce tutto in una volta, ma è la

conseguenza di tante piccole avidità, di tante piccole avarizie che sembrano inizialmente insignificanti e permissibili.

Alcuni esempi minimi, minimi:

Sarò mica io quel tipo che in fiera fa la collezione di pieghevoli sparsi su ogni banchetto, indipendentemente dal fatto che l'articolo in oggetto sia di mio vero interesse o meno?

Sarò mica io quel tipo che a un buffet si abbuffa per primo riempiendo il piatto sopra ogni limite, "tanto è offerto (o pagato)"?

Sarò mica io quel tipo che quando di lontano vede un povero che chiede l'elemosina cerca disperatamente una via alternativa per evitare di passargli davanti?

Sarò mica io quel tipo che è pronto a inalberarsi se nel negozio non gli vogliono concedere lo sconto per la promozione finita il giorno prima?

Sarò mica io quel tipo che è ossessionato dal fatto che qualcuno possa rubargli qualcosa, chiude la porta a triplice, quadrupla mandata ogni volta che esce, ha in casa e nell'auto l'antifurto e quando cammina per la strada tiene ben stretta la borsa sotto il braccio e guarda con sospetto ogni persona che gli si avvicina o suona al campanello di casa?

Sarò mica io quel tipo che rinuncia a fare l'elemosina in chiesa se nel portafoglio ha solo biglietti di carta e nessuna moneta?

Sarò mica io quel tipo che, se deve prestare qualcosa, presta l'oggetto più vecchio e malandato che ha, nel timore di non riaverlo indietro?

Sarò mica io quel tipo che, se deve pagare un collaboratore o un artigiano, tende a tirare sul prezzo fino allo sfinimento?

Sarò mica io quel tipo che ha recintato col filo spinato perfino l'orto?

Sarò mica io quel tipo che non teme di fare due chilometri in più pur di arrivare a fare la spesa in un supermercato dove paga le pesche dieci centesimi in meno al chilo?

Sarò mica io quel tipo che ha stipulato dieci forme previdenziali diverse e aperto quattro conti di deposito in diversi istituti di credito, non fidandosi delle banche, né della previdenza, pubblica o privata che sia?

Sarò mica io quel tipo che fa incetta di campioncini di shampoo e saponette dalla camera d'albergo?

Sarò mica io quel tipo che dice o pensa di continuo: "Il tempo è denaro?"

Sarò mica io quel tipo che aborrisce la parola "donare"?

E ora tiriamo il bilancio: quante di queste dispettose pulci messe nel mio orecchio mi hanno pizzicato? Quante volte ho dovuto dire "ahi!"? Fino a cinque, nessun problema, siamo ancora normalmente umanamente 'malati'. Da cinque a dieci, meglio drizzare le antenne: il pericolo avarizia è concreto. Più di dieci? Bè, corriamo immediatamente dal medico spirituale, confessiamo le nostre spiccate tendenze all'avarizia e proponiamo seriamente di provvedere in merito. Come? Bè, è semplice, facendo l'esatto contrario di tutto ciò che temiamo o mettiamo in atto nei comportamenti descritti.

Cuore morbido garantito, felicità assicurata, regno eterno promesso.

E non correremo il rischio di sentirci dire quel giorno: "Hai messo il tuo tesoro e il tuo cuore nel posto sbagliato. Via di qui, operatore di iniquità!".

È una questione di cuore

Anna Vallotto

Mongolia, deserto del Gobi.

❖ *Primo battito.*

Le jeep sulle quali viaggiamo si fermano inaspettatamente, quindi gli autisti scendono per dirigersi verso un semplice abbeveratoio di animali.
Di fianco ad esso si trova un piccolo pozzo delimitato da assi di legno.

Tutti ci chiediamo il perché di quella sosta imprevista, abbiamo già percorso quasi centocinquanta chilometri su strada sterrata, attraversando distese infinite in mezzo al nulla, siamo stanchi e desiderosi di arrivare al campo *geer* per riposare la schiena messa a dura prova da buche, salti, guadi e cunette.

Ma gli amici mongoli indifferenti alla nostra agitazione si avvicinano al piccolo foro, con una fune immergono un vecchio secchio trovato lì di fianco e faticando di braccia lo tirano su pieno di acqua per riempire la vasca vicina.

La guida ci spiega che nel deserto si fa così: ognuno

collabora alla vita dando quello che può, spesso senza nemmeno sapere chi stia aiutando.
Gli assetati saranno pecore, cammelli, yak, cavalli o capre? E di chi poi?
Non importa, un abbeveratoio non va mai lasciato secco e se passi devi attingere dal pozzo vicino per riempirlo, anche se dovesse implicare fatica, perdita di tempo, interruzione dei programmi e specialmente anche se non ti tornerà mai nulla in cambio.

Rimonto in macchina affascinata da questa generosa semplicità e mi chiedo subito in che stato è il mio pozzo personale, fornitomi sicuramente ripieno di doni che riconosco come tanti e bellissimi, doni materiali, doni di relazioni, doni di capacità e talenti, doni d'amore.

Quanto spesso attingo acqua dal mio cuore per dissetare chi ne ha bisogno? Quanto spesso sposto le assi di legno che lo proteggono per buttarci il secchio dell'amore e riempire così con i doni ricevuti l'abbeveratoio al quale possono giungere persone delle quali magari non saprò nemmeno mai il nome? O uso piuttosto il contagocce dell'avarizia, della gelosia, della pigrizia, della disistima, del rimandare, del giudizio, del calcolo, dell'egoismo e della paura?
Mantengo l'acqua del pozzo viva e fresca rinnovandola con la sua distribuzione, o la lascio stagnare e imputridire perché usarla mi costa fatica, tempo e magari in quel momento non ne vedo il guadagno?
Offro ciò che ho gratuitamente e senza aspettare alcuna gratificazione dell'Io o calcolo miseramente la proporzione fra entrate e uscite?

Il cuore è come un pozzo, l'acqua va continuamente ricambiata, usata, raccolta e donata altrimenti il pozzo si chiude, l'acqua diventa stagna e noi rischiamo di annegare saturi in essa.

❖ *Secondo battito.*

Poiché arriveremo nei paraggi, l'autista di una jeep esprime il desiderio di passare a trovare la propria moglie ospite per l'estate dei genitori che vivono in una *geer* in pieno deserto; essi sono nomadi e allevatori di cavalli.
Questo implica una deviazione e un allungamento del tragitto, ma incuriositi accettiamo con entusiasmo.
Arriviamo alla tenda, la sorpresa della famigliola è commovente: ci accolgono col sorriso e subito ci invitano all'interno dell'umile abitazione.

Nella *geer* vi sono una stufa sulla quale sta cuocendo un capretto appena ucciso per il pranzo della domenica e una buca scavata nella sabbia dove brucia dello sterco usato come combustibile. Sopra due mattoni è posta una pentola con del latte che sta cagliando per la preparazione del formaggio.

Il capofamiglia, felice di ospitarci, ci dice che sono onorati e commossi della nostra presenza e c'invita a condividere il cibo con loro.

Hanno lavorato molto e sacrificato un animale per festeggiare la festa del giorno dopo, ma la loro generosa spontaneità e la fame ci fanno subito accettare l'invito. Il cibo è ottimo, il brodo di montone magnifico, dimentichiamo ogni norma igienica e in breve divoriamo tutto.

Attingere dal cuore le cose per noi più preziose e care e donarle anche a colui del quale neppure sai il nome e che forse non vedrai mai più può espanderci e può gene-rare ulteriori ricchezze. Cara famiglia di quel mondo così lontano e diverso, non hai avuto pudore della tua povertà, dell'odore invadente del letame, dei tuoi bimbi sporchi e timidi, famiglia che ci hai donato tutto quello che in quel momento avevi, con semplicità di cuore e obbedendo alla legge dell'ospi-talità e dell'aiuto reciproco, grazie per il cibo materiale e soprattutto spirituale col quale oggi mi hai nutrito!

❖ *Terzo battito.*

Siamo sulla falesia di Bayanzag e dopo un breve attimo di orgoglio per aver affrontato la salita e specialmente la paura dell'altezza, mi perdo nell'immaginare il via vai dei mostruosi dinosauri che milioni di anni fa popolavano questo sito.
I loro resti sono ovunque evidenti, vi sono infatti numerosi frammenti di ossi e uova che spuntano dalla sabbia compattata delle ripide pareti, mi sembra di vederli volare o scorrazzare ovunque.

Il brivido che provo è molto profondo, con indescrivibile intensità vivo per un attimo il mistero della creazione mentre di fronte a questo paesaggio il mio Io si rimpicciolisce sempre di più fin quasi sparire.

Ma lasciando spaziare lo sguardo all'orizzonte, sento ingrandirsi qualcosa d'altro: viene dal cuore, ne sono certa, è amore.
Amore per la creazione, amore per la terra e per il cielo, amore anche per quei mostri del cui scheletro ho raccolto qualche scheggia da portare a casa, amore per Dio che mi ha permesso di essere in quel posto, che mi ha regalato la vita, che mi lascia vedere, toccare, sentire, assaggiare, essere e che ha creato tutto questo.
E la coscienza così espansa mi fa sentire parte dell'esistenza, solo come frammento minuscolo di uno scheletro enorme, ma ci sono, l'amore mi unisce al Tutto e il mio cuore vola felice!

Battiti di cuore

Maria Silvia Roveri

❖ Il cuore in un bicchiere

La prima volta che mi sono imbattuta in una cardioide fu del tutto casualmente mentre bevevo un sorso d'acqua. Un raggio di luce ne aveva illuminato obliquamente la superficie, formando al suo interno la curiosa figura di un cuore. Rimasi talmente affascinata dal fenomeno, da quasi dimenticarmi che avevo sete e volevo bere dell'acqua. Con mia grande sorpresa, potevo continuare a bere senza cancellare il cuore impresso all'interno del bicchiere. Erano sufficienti poche gocce di liquido a coprirne il fondo, per formare quella affascinante figura.

Da quella prima volta, di bicchieri d'acqua ne ho bevuti molti altri, sempre lasciandomi incantare da quella misteriosa unione di luce, acqua, cerchio e cuore. Mi sembra che Dio abbia una fantasia sfrenata e letteralmente illimitata, nel cercare di richiamarci continuamente all'Essenza della Sua natura luminosa, generatrice di vita, totalizzante e traboccante d'amore.

❖ Dio vede nel cuore

Homo videt in facie, Deus autem in corde (Imitazione di Cristo II, 6)

Mando un sms a un'amica che non vedo da tempo: "Domenica verrei volentieri a trovarti. Sei libera?". Risposta: "Certo che sono libera e anche onorata della tua visita, ma non vorrei che tu ti disturbassi troppo, vengo io da te."
Rimango interdetta e quasi quasi mi offendo, pensando: "Ma come, io avrei voluto fare una gita e passare una domenica in un luogo diverso da casa, e tu non accetti la mia visita? Hai forse qualcosa da nascondermi? Vuoi forse che sia io a offrirti il pranzo? Ecc. ecc."
Incontrandoci abbiamo modo di chiarire il ridicolo equivoco: la mia amica era sinceramente desiderosa di risparmiarmi un viaggio, le sembrava veramente troppo che fossi io a spostarmi per andare a trovarla.

Piccolo innocuo malinteso, ma quante volte ho sperimentato anch'io come le migliori intenzioni fossero interpretate esattamente all'opposto di come erano formulate nel cuore! Quanti atti di gentilezza e generosità hanno sortito l'effetto opposto, perché chi li riceveva aveva pregiudizi che gli impedivano di accoglierli!

L'uomo vede le apparenze, Dio invece nel cuore.
E se provassimo sempre anche noi a cercare di vedere come Dio, non ciò che appare o ciò che i nostri pensieri vanno suggerendoci, ma secondo quello sguardo pieno d'intelligenza, amore e comprensione di Dio?

❖ La semplicità di cuore

Se Dio vede nel cuore, mentre l'uomo giudica dalle apparenze, mi chiedo anche se il mio cuore è sempre così lindo, semplice e trasparente da lasciarsi guardare da Dio senza ombre che lo offuschino o macchino. Mica sempre…

Tanta è la tendenza a nascondere i pensieri del cuore e proclamare parole o gesti che vi si allontanano, che la Sacra Scrittura è zeppa di richiami a proposito:

> *Amate la giustizia, voi che governate sulla terra, rettamente pensate del Signore, cercatelo con semplicità di cuore.* (Sapienza 1,1)
>
> *Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.* (Mt 5, 8)
>
> *Crea in me, o Dio, un cuore puro.* (Salmo 50,12)
>
> *Chi ha mani innocenti e cuore puro salirà sul monte del Signore e starà nel suo santo luogo.* (cfr. sal 23,4.3)

Eccetera, eccetera, eccetera…

Un cuore che non è semplice è un cuore doppio; un cuore doppio è un cuore ipocrita e l'ipocrisia è il peccato contro il quale Gesù manda le più severe maledizioni: "Guai a voi!".

Dice Gesù dei farisei che ostentavano rettitudine, ma in realtà erano privi di verità, che il loro cuore era "pieno di rapine e d'iniquità".

In realtà nessuno di noi si salva dalla piaga rovinosa dell'ambiguità. Anche un buon cristiano rischia di diventare ipocrita. Possiamo dire, affermare e giurare di essere sempre stati giusti, schietti, sinceri e caritatevoli nei pensieri, nelle parole, nei giudizi? "*La doppiezza di cuore è un peccato molto grave, che conduce per la via della morte*", si legge nella *Didachè* (I, V)

Che resta, allora? "*La purezza di cuore è la sincerità dello spirito, la volontà di seguire solo e sempre i precetti del Signore, di fare la sua parola, al di là della mera esecuzione delle prescrizioni ritualistiche: in questo modo è certo che il cuore dell'uomo s'incontra con Dio e combacia con la sua volontà…*" (Settimio Cipriani).

Ascoltiamo e seguiamo…

❖ Chi ha paura del cuore?

Mi capita tra le mani un libricino cartonato per bambini, di quelli in piccolo formato, protagonista il mago di Oz e i singolari personaggi che vanno alla sua ricerca, ognuno con una richiesta ancor più singolare. Tra essi vi è l'uomo di latta, disperato perché a causa dell'incantesimo di una strega gelosa, gli è stato tolto il cuore, senza il quale non può più amare la sua fidanzata e dunque sposarla.
Dal mago di Oz spera appunto che possa restituirgli il cuore.
Fin qui la storia che tutti conosciamo.

A margine del libricino, nella pagina in cui l'omino di latta racconta la sua storia, una piccola banda colorata di diverso colore si preoccupa di spiegare ai lettori che il cuore di cui parla l'omino di latta in realtà non esiste. Con motivazioni apparentemente scientifiche e ragionevoli, ribadisce che il cuore è semplicemente un organo vitale la cui funzione è quella di pompa, che tramite le arterie rifornisce tutti gli organi, i tessuti e le cellule dell'energia necessaria per la vita, ma non è in alcun modo legato alle emozioni, alla compassione e alla capacità di amare quali descritte dal personaggio del racconto.

Rimango interdetta: se la spiegazione scientifica è inoppugnabile, che ne è della dimensione metafisica, sovrannaturale e spirituale del cuore di cui non solo ci hanno narrato uomini e donne di tutte le epoche e di tutte le culture, a tutte le latitudini, ma che ognuno di noi può chiaramente percepire nelle quotidiane esperienze di vita?

Chi ha una tale paura del cuore e della vita dell'anima, da volerne negare il sogno e la realtà agli esseri umani, fin dalla più tenera infanzia?

Stiamo vigili, quando comperiamo un apparentemente innocuo libricino per bambini, e non lasciamoci scippare il cuore…

❖ Un campo di cuori

Nel piccolo prato che dalla mia abitazione conduce alla cappella dove prego, un paio di mesi fa è avvenuta una piccola rivoluzione: il giovane agricoltore che ne è proprietario ha incominciato grandi lavori e ha piantato circa un migliaio di piante di preziosi fagioli.

All'inizio non capivo cosa fossero, poi, quando le prime foglioline hanno incominciato a spuntare è stato subito chiaro: impossibile non riconoscere quelle meravigliose foglie a forma di cuore che si arrampicano tenacemente su un esile filo. Giorno dopo giorno, preghiera dopo preghiera, ho seguito la velocissima crescita delle pianticelle, che ora sembrano toccare il cielo.
Impossibile non ribattezzarlo subito "campo di cuori" e osservare con quanta concordia e fraterna collaborazione le foglie, strette strette l'una all'altra lasciano spazio ai minuscoli fiori che presto si trasformano in "banane" pendule ripiene dei preziosi semi.

Perché facciamo così tanta fatica noi uomini ad andare d'accordo, soprattutto quando ci troviamo così stretti l'uno all'altro? Perché al posto della concordia regna spesso la discordia?
E se imparassimo dai fagioli e cercassimo di essere tutto cuore e nient'altro?
E se vedessimo l'uno dell'altro solo il cuore che batte nel nostro petto, e nient'altro?
E se ci stringessimo l'uno all'altro per farci ombra, per trattenere un po' di calore e umidità, per proteggerci reciprocamente da vento e pioggia battente?

Anche noi, in fondo, altro non siamo che un campo di cuori nel giardino di Dio.

❖ Ricordare: vivere una seconda volta con il cuore

Dalla casa della mia mamma, ora svuotata e venduta, ho salvato parecchie cose. A parte il necessario per la sua vita materiale, quali i vestiti, ho tenuto almeno l'essenziale delle cose che possono aiutarla a ricordare il suo passato e le persone che ha amato su questa terra: i quadri che ha dipinto, le tovaglie che ha ricamato, le lettere che ha scritto o ricevuto,

la rubrica degli indirizzi delle persone care, alcuni libri e soprattutto gli album delle fotografie.

Ogni tanto viene nella mia stanza e mi dice: “Sono stanca di stare da sola”. Magari sono passati solo cinque minuti dal pranzo, ma lei non lo sa e mi esprime quello che sente, indipendentemente dal tempo. La mia carta jolly, soprattutto se in quel momento devo lavorare o studiare, sono allora proprio loro: gli album di fotografie! “Mamma, lì ci sono degli album di fotografie, se vuoi guardarli”. La proposta le è sempre gradita e vi trascorre incantata almeno alcune manciate di minuti in autonomia.

Ogni tanto mi chiede: “Ma mio marito è morto?” – “Sì, mamma, ti ricordi? È morto trent’anni fa…” – “Come era bello…” – “E questo è mio figlio?” – “Sì, mamma, è tuo figlio, ti ricordi come si chiama?” – “Patrizio?” – “Sì, mamma, bravissima, cosa ti ricordi ancora di lui?” – “Gli piacevano tanto i ravioli di zucca…” – “E questa mamma, chi è?” – “Bè, questa è mia mamma, non vorrai mica che non me la ricordi?!?” – “Le volevi tanto bene, vero?” – “Sì, mi sembra che ora sia in cielo…”

Ad ascoltarla mi si stringe il cuore, a lei sembra che glielo allarghi: quei volti e quelle figure stampate sulla carta la riempiono di nuova vita, risvegliano il suo cuore e lo fanno palpitare di tenerezza e amore per persone che per lei non appartengono al passato, ma sono vive ora, qui, nel momento in cui le ricorda.

Che tesoro la memoria! E se il ricordare fosse proprio per aiutarci a vivere non una, ma mille volte sempre di nuovo? Non con la mente, non con il calcolo, non di fretta, non superficialmente, ma con il cuore? Non per giudicare, accusare, rimuginare, inveire, ma per perdonare e vivere?

❖ *Laetetur cor quaerentium Dominum*

"La ricerca del volto di Dio attraversa la storia dell'umanità, da sempre chiamata a un dialogo d'amore con il Creatore". Così inizia la costituzione apostolica di papa Francesco "*Vultum Dei quaerere*".
Ricordo ancor oggi il giorno in cui incontrai per la prima volta l'Introito gregoriano "*Laetetur cor quaerentium Dominum*" – "Si allieti il cuore che cerca il Signore (salmo 104)".

Il cuore mi si allargò in un sorriso sconfinato. Solo tre righe di musica, un'estensione di poche note, un secondo modo che è il più "triste e grave" tra tutti i modi gregoriani, eppure il cuore si allargava, sorrideva e riposava in una sconfinata pace.

Ricordo che lo cantai molte volte di seguito. Ancora non sapevo che quello sarebbe stato l'inizio della mia ricerca del volto di Dio, ma qualunque cosa fosse, la dolcezza e l'amore che provavo in cuore erano tali da superare qualsiasi altra esperienza umana.

La ricerca continua ancor oggi; il cuore si allieta sempre "*… e corro per la via dei tuoi comandamenti, perché hai dilatato il mio cuore*". (salmo 118,32)

❖ *Nihil amori Christi praeponere*

Ogni volta che nella lettura quotidiana di un breve capitolo della Regola di San Benedetto incontro il versetto "*Nulla anteporre all'amore di Cristo*" (RSB 4,21) il mio cuore fa un sobbalzo e la mia anima è dolcemente richiamata all'ordine delle priorità nella vita.
Apparentemente semplice "amare Cristo", se si pensa a un indefinito affetto o a un moto dell'anima beata nella silenziosa contemplazione.
Già un po' meno semplice amare Cristo nel prossimo, anteponendo le necessità altrui alle proprie.
Ma l'amore più difficile di tutti è amare Cristo facendo la Sua volontà, quando essa non combacia per nulla o quasi con la mia.
L'amore di Cristo può chiedermi di stare a pregare quando avrei voglia di fare una passeggiata.
Ma l'amore di Cristo può anche chiedermi di fare una passeggiata quando avrei voglia di stare a pregare.
L'amore di Cristo può chiedermi di accompagnare la mamma a fare la spesa quando vorrei invece studiare bene quell'antifona che dovrò cantare domani.
Ma l'amore di Cristo può chiedermi di studiare bene quell'antifona che dovrò cantare domani e affidare ad altri la mamma da accompagnare.

L'amore di Cristo può chiedermi di digiunare tanto quanto può chiedermi di mangiare a sazietà.
L'amore di Cristo può chiedermi di risparmiare per il futuro tanto quanto può chiedermi di donare tutto ai poveri.
All'amore di Cristo nulla posso anteporre. Nulla che io voglia, che conosca o che ritenga essere buono e giusto.
All'amore di Cristo nulla posso anteporre, nemmeno la presunzione di sapere io cosa esso significhi.
Solo chiedere posso, quotidianamente, ora dopo ora, minuto dopo minuto: "Signore, eccomi. Cosa vuoi che io faccia? Come vuoi che io ti ami, veneri e adori? Solo la Tua volontà, Signore Gesù, solo la Tua volontà".

Vita di Demamah

Spirito Prattico 2016

Giornate di formazione umana e spirituale
Attraverso esperienze pratiche di vita quotidiana

19 MARZO
Educare al Bene

21 MAGGIO
Educare al Bello

22 OTTOBRE
Educare al Vero

Il Bene, il Bello, il Vero, tre profonde esigenze di ogni uomo, tre attributi divini.

Il **Bene** ci inonda di consolazione e fiducia,
il **Bello** spalanca le porte dell'anima alla gioia,
il **Vero** ci fa gustare la vita colmandola di senso.

I tre incontri interattivi, condotti da Maria Silvia Roveri e Camilla Da Vico, sono particolarmente rivolti a educatori, genitori, nonni, insegnanti, catechisti, formatori, animatori e a tutti coloro che sentono il bisogno di crescere personalmente nella conoscenza e amore di sé e degli altri.

Per la copertura delle spese organizzative e gestionali è chiesta una libera donazione.

Vi aspettiamo per l'incontro **Educare al Vero** che si svolgerà presso la Sede sociale in Via Statagn, 7 a Santa Giustina (BL), **sabato 22 ottobre**, con inizio alle ore 10 e conclusione alle ore 13.

I lieti eventi

❖ 50° di sacerdozio

Grande la gioia per noi demamhini, ma anche per i tantissimi altri figli spirituali e amici, nel festeggiare i cinquant'anni di sacerdozio di **don Giovanni Unterberger**.

Domenica 26 giugno più di 150 persone (molti gli assenti a malincuore…) si sono raccolte nella chiesa parrocchiale di San Gregorio nelle Alpi per celebrare una S. Messa solenne di ringraziamento e lode a Dio per il dono ricevuto. A seguire il pranzo, altrettanto sontuoso, autogestito dagli amici stessi nei locali dell'Oasi di Col Cumano.

La grande partecipazione e la meravigliosa collaborazione tra tutti per la buona riuscita della festa è stato il segno più evidente e visibile del buon seme gettato nei tanti anni di sacerdozio di don Giovanni: dalla preparazione della liturgia, alla confezione di un dono comune, alla stesura grafica del libretto liturgico, all'allestimento del pranzo, al momento ricreativo del pomeriggio per adulti e bambini e a tutte le altre innumerevoli piccole incombenze sorte in cinque mesi di preparativi, la comunione fraterna è spiccata tra tutte. O quanto è buono e soave che i fratelli lavorino e si trovino insieme…

Grazie, don Giovanni!

❖ Piccola eco dal ritiro spirituale a Norcia

Lezione di *'ruminatio'*

In una delle prime lezioni ci viene spiegato cosa è la *ruminatio* : si ripete continuamente il versetto di un salmo, lo si rumina così come fanno le mucche per trasformare in cibo nutriente il fieno ingoiato.

La mente viene come frastornata e confusa e un po' alla volta abbandona significati e interpretazioni ai quali è solita aggrapparsi di fronte al mistero.
Può così emergere libera la parola di Dio.
Maria Silvia, come preparazione alla lezione di canto gregoriano sull'Alleluia, ci invita a meditare sul versetto *"Post partum virgo inviolata permansisti: Dei Genitrix, intercede pro nobis" (dopo il parto sei rimasta inviolata: o Madre di Dio, intercedi per noi),* ruminandolo per un discreto tempo.

Tornata in camera inizio.

La ragione subito sgomita su quell'*inviolata,* urlandomi prepotente che per semplici motivi meccanici nessuna donna potrebbe rimanere vergine al passaggio di un corpo di tre chili e mezzo!

Ma ormai sono in grado di non ascoltarla e nonostante tutto il chiasso che continua a fare, persevero serena nella mia *ruminatio* chiedendo il significato di quell'inviolata…*Post partum, virgo inviolata permansisti, Post partum, virgo inviolata permansisti, Post partum, virgo inviolata permansisti, Post partum, virgo inviolata permansisti*… Un senso nuovo di 'inviolata' mi si apre.
In una sorta d'ipnosi il suono di queste parole mi riporta ai miei parti e allo stato in cui ero io nei miei *Post partum.*

Pensieri rivolti al padre dei miei figli, ai figli stessi perché un pochino mi ero immaginata che fosse diverso, alle infermiere dell'ospedale non sempre delicate, all'ostetrica che al trentesimo parto della giornata si permetteva di chiacchierare con la collega mentre io ero stravolta dalle doglie, a mia madre che già dava indicazioni per l'uso, a chi veniva a trovarmi perché non andava nella dovuta estasi di fronte al nuovo arrivato, all'amica che non poteva rendersi disponibile a stare ancora un po' con me perché aveva tanto da fare, ecc. ecc.
Ecco, 'inviolata' non sono rimasta, la sottile membrana dell'innocenza rotta troppe volte dalla violenza di dure parole sentite dentro, pensate o dette.
I limiti del nostro essere umani includono anche tutto questo, in tante occasioni della vita che spesso presuppongono delle vere e proprie doglie.

Insegnaci Tu, Madre Santissima 'inviolata', ma anche donna che probabilmente ha partorito al freddo, senza aiuto, in un ambiente non certo sterile, scaldato dall'alito non proprio profumato di un asino e di un bue, con un uomo vicino che ti voleva bene, ma che comunque non era il padre di tuo figlio e chissà come ti apparivano le sue grosse e rovinate mani callose di falegname quando si avvicinavano premurose al piccolo.
Vergine Santissima, nonostante tutto questo, sicuramente non hai covato pensieri di risentimento, di paura, di rabbia, di solitudine, d'impotenza.
Sei rimasta 'Inviolata'.

Inviolata da veleni sottili ma prepotenti, che d'altronde non ti sono mai appartenuti; hai sempre mantenuto frequenze piene di luce, sei rimasta indisturbata nella meravigliosa dolcezza di essere anche

una madre normale fatta di carne, con un figlio di carne, che chissà quante volte dopo il parto ti avrà stretto il capezzolo mentre lo allattavi, provocandoti ulteriori doglie, e chissà quante volte si sarà sporcato appena cambiato e allora non c'erano i pannolini usa e getta, e chissà quante notti avrai fatto in piedi da sola e con la schiena spezzata per il suo peso mentre Giuseppe sfinito dalla stanchezza riposava e chissà quanta paura avrai avuto, paura di essere scoperta da chi te lo voleva uccidere…ma sei rimasta inviolata nei pensieri e nelle emozioni, niente di impuro ti ha mai sfiorato, sei sempre rimasta in una purissima aurea d'argento.

Dei Genitrix, intercede pro nobis…
Alleluia, alleluia!

Appello post-terremoto per il Monastero benedettino di Norcia

Tutti conosciamo il terremoto che ha colpito recentemente alcuni paesi tra Lazio, Marche e Umbria, tra cui la cittadina di Norcia dove trascorriamo annualmente i nostri ritiri spirituali e dove si trova il Monastero benedettino sorto sulla casa natale di San Benedetto e Santa Scolastica, cui siamo particolarmente legati da amicizia sin dalla fondazione di Demamah.

Siamo spiritualmente uniti nella preghiera alle necessità di tutta la popolazione e dei monaci in particolare. La Basilica di San Benedetto e l'annesso Monastero sono stati danneggiati, anche se in maniera non grave, ma sono al momento inagibili – in attesa dei lavori di consolidamento degli edifici - e i monaci si sono accampati nella tendopoli fuori le mura.

Chiunque volesse contribuire alle necessità della rimessa in sicurezza del monastero e della Basilica può farlo con un versamento tramite il sito **https://it.nursia.org/terremoto/**

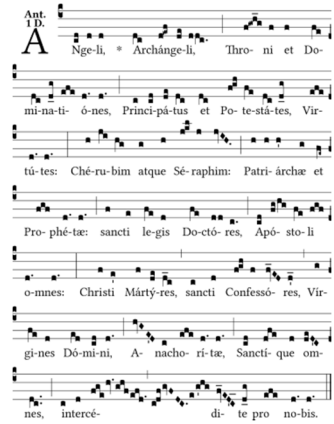
Grazie!

Liturgia

❖ Incontri di canto gregoriano

In tre ore vengono proposti da Maria Silvia Roveri alcuni brani secondo il tempo dell'anno, dalla semplice salmodia ai ricchi brani del repertorio gregoriano, sviscerando i diversi molteplici aspetti – notazione, suono, musicalità e spiritualità - di questo canto tanto antico quanto sempre nuovo e vivo.

Il prossimo incontro è **sabato pomeriggio 24 settembre 2016, dalle ore 15.00 alle ore 18.00**
Tema: Angeli e Arcangeli
Per info scrivi a *www.vocemea.it*



❖ Santa Messa in latino e con canto gregoriano

Conoscere uno dei grandi tesori della Chiesa cattolica: la liturgia nella **forma straordinaria del rito romano**, **cantata in latino e con canto gregoriano**, secondo il Motu Proprio di Papa Benedetto XVI del 2007, *Summorum Pontificum*.
Le anime vi trovano un profondo cibo spirituale, nel silenzio, nell'ascolto, nella penetrazione e contemplazione del più grande Mistero che Dio abbia donato all'uomo.

La **S. Messa** viene celebrata tutte le domeniche e le feste di precetto, alle **ore 8.00, a Belluno, nella Chiesa di Santo Stefano**, presso l'altare della Madonna Addolorata.

I Quaderni di Demamah

Se hai apprezzato il Quaderno che hai letto e ritieni che esso possa essere utile anche ad altri, **sostieni la loro pubblicazione con una donazione.**

I Quaderni di Demamah non ricevono alcun finanziamento da enti pubblici o ecclesiastici e non contengono pubblicità. Si basano sul **lavoro gratuito e volontario** di chi scrive, fotografa, impagina, corregge bozze, ritira il materiale in tipografia, lo distribuisce a mano o spedisce ad amici, parrocchie, carceri, ospedali, santuari, centri di aggregazione. Qualsiasi donazione, anche minima, è quel 'granello di senape' nel quale confidiamo.

COME ASSOCIARSI E RICEVERE I QUADERNI

I sei numeri annuali dei Quaderni saranno inviati al proprio indirizzo postale a chi farà pervenire una donazione di almeno **30 Euro** all'Associazione Amici di Demamah – Via Statagn, 7 – 32035 Santa Giustina (BL),

- tramite c/c postale **1020906085**
- oppure tramite bonifico bancario all'IBAN
  IT 97 W 07601 11900 001020906085

indicando il proprio nominativo e recapito.

Chi lo desiderasse può anche, con lo stesso importo, diventare socio sostenitore dell'associazione Amici di Demamah.

Grazie di cuore a tutti i benefattori e soci sostenitori che dal 2012 ne permettono la pubblicazione regolare! Essi vengono ricordati nella preghiera quotidiana della comunità.

❖ Arretrati

I numeri arretrati si trovano **online** presso il sito *www.demamah.it* ma possono essere richiesti anche in forma cartacea scrivendo a *info@demamah.it*.

Gli ultimi numeri pubblicati sono:

n. 15 Veritas
n. 16 Fidelitas
n. 17 In Paradisum
n. 18 Pace
n. 19 Sacrificium
n. 20 Libertas
n. 21 Gratia
n. 22 Kosmos – Ordine
n. 23 Kosmos – Bellezza
n. 24 Patientia
n. 25 Pietas
n. 26 Gioia
n. 27 Aprire

La nostra posta

Ammiro ciò che fate per il Signore e per la Chiesa.
padre Cassiano di Norcia

Grazie dei Quaderni, li leggo con attenzione e li trovo belli e utili.
Ester di Belluno

Stimati amici,

Sono arrivato nel vostro sito perché cercavo il significato della parola "ascoltare", e ho visto la spiegazione che ne ha dato di Don Giovanni Unterberger e mi è piaciuta molto. Ho visto che siete una comunità molto piena di doni artistici, umani e cristiani.

Concordo con voi che la musica ci porta sempre verso mille viaggi non solo nel livello estetico ma nel livello spirituale. La bellezza dell'armonia spirituale che si esprime con la musica e la bontà sempre ci trasforma. Non per niente nel cielo si raffigura sempre la felicità come un coro armonioso degli angeli e dei santi che cantano eternamente le lodi di Dio, con canti di gioia!

Tanti auguri per la vostra comunità che sicuramente è una realtà molto particolare che vi unisce per un legame tutto centrato nella gloria di Dio, che si effonde e si diffonde in noi per mezzo di quel soffio spirituale, delicato e allo stesso tempo forte e vivificante!

Prego per voi e pregate per me e per la mia bella famiglia.
Sergio di Roma

News Demamah

Per ricevere mensilmente le News di Demamah, ed essere informato tempestivamente circa le attività programmate, chiedi l'iscrizione alla mailing list "News" scrivendo a *info@demamah.it* oppure telefonando alla Segreteria 339-2981446.

Seguici su Facebook

Ti aspettiamo su Facebook di Demamah dove sarai sempre informato sulla vita di Demamah, su news, eventi ed iniziative a cui partecipare e da condividere!

...e clicca mi piace!

https://www.facebook.com/Demamah-723667127690492/

Il Padre spirituale

Colloqui

Mons. Giovanni Unterberger, sacerdote della diocesi di Belluno-Feltre e già padre spirituale del Seminario Vescovile, è disponibile per colloqui spirituali individuali e Confessioni.

Telefonargli direttamente al n. 329-7441351.

Omelie settimanali

Le omelie settimanali di Mons. Giovanni Unterberger sono scaricabili dal sito di Demamah al link *http://demamah.it/?cat=13* e le troverai nella pagina Facebook di Demamah il sabato.
Chi volesse riceverle via mail settimanalmente può richiedere alla segreteria *info@demamah.it* di essere inserito nella mailing list **'Omelie di don Giovanni'**.

Studio della Bibbia

Da più di trent'anni don Giovanni s'incontra settimanalmente con un gruppo di laici, **ogni domenica sera, alle ore 20.30, presso il Seminario Vescovile di Belluno**, per lo studio approfondito della Bibbia. Insegnante di Sacra Scrittura presso il Seminario diocesano e l'Istituto Superiore di Scienze Religiose, le sue lezioni uniscono la sapienza degli studi con la profonda conoscenza dell'animo umano, sapendone trarre insegnamenti spirituali e pratici per la vita quotidiana. Nei prossimi mesi il libro allo studio è quello dei **Salmi**.
Gli incontri sono liberi, gratuiti e aperti a tutti, senza iscrizioni! È sufficiente presentarsi al portone del Seminario Vescovile la domenica sera entro le 20.30, e il sorriso e la calorosa stretta di mano di don Giovanni vi accoglieranno.

Intenzioni di preghiera

La preghiera è uno dei cardini della Regola di Demamah. In essa ci ricordiamo tutti i giorni comunitariamente dei benefattori, degli Amici di Demamah e di tutti coloro che ci fanno pervenire particolari necessità di vicinanza umana e spirituale.

Chi lo desidera può comunicarci le sue intenzioni di preghiera e sarà inserito nella lista che abbiamo predisposto.

Scrivere a *info@demamah.it*

L'Associazione Demamah

19 settembre 2009

Quando siamo nati non avevamo un nome. Cercavamo Dio, e volevamo cercarlo attraverso il canto.
Scoprimmo il testo del capitolo 19 del 1 Libro dei Re, quello in cui Elia incontra il Signore.
Ci attirò la voce di una brezza leggera con la quale il Signore si manifestò. Corrispondeva alla nostra esperienza di voce, di suono e di Dio.

Ci piacque il suono della frase *Qòl demamah daqqah*; ci piacque il suono e i suoi molti significati.
Demamah iniziò così il suo cammino di piccola realtà umana guidata da un grande nome divino, affinché non ci fosse mai possibile dimenticare che è attraverso le cose apparentemente piccole, insignificanti, deboli, leggere, silenziose e invisibili, che Dio ama manifestarsi, Onnipotente nell'apparente Nulla.

Demamah è associazione riconosciuta dalla Diocesi di Belluno-Feltre con decreto vescovile del 24 luglio 2014.

דְּמָמָה

Demamah

Ecco, il Signore passò.
Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore,
ma il Signore non era nel vento.
Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto.
[2]Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco.
Dopo il fuoco ci fu il ***mormorio di un vento leggero***
qòl demamah daqqah.

dal Primo libro dei Re 19,11-13

Demamah è parola centrale di *Qòl demamah daqqah*, frase che nella Bibbia esprime l'Essenza Divina nel suo manifestarsi all'uomo e profeta.
Qòl è la voce umana, ma anche il tuono o un rumore fragoroso.
Demamah è la calma, il silenzio, il divenire silenzioso e immobile.
Daqqah è il ridurre in polvere, lo svuotare, l'alleggerire…