



QUADERNI DI DEMAMAH n. 33

luglio - agosto 2017

# discreti

*...In modo che i forti siano spronati  
e i deboli non si scoraggino.*

Regola San Benedetto, cap. 64,19

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 33

Bimestrale di Spiritualità | luglio - agosto 2017

---

*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:* Maddalena Dani, Camilla Da Vico, Riccardo Giovenale, Miriam Jesi, Marta Piovesan, Maria Silvia Roveri, don Giovanni Unterberger - *Fotografie:* Marilena Anzini, 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:* Tarcisio Tovazzi - *Segreteria:* Marilena Anzini - *Responsabile comunicazione:* Paola Andreotti

\*\*\*

*Per donazioni:* conto corrente bancario intestato a **ASSOCIAZIONE PRIVATA DI FEDELI "DEMAMAH"** - **IBAN IT 57 U 05728 61270 685571358725** - Banca Popolare di Vicenza – Agenzia di Santa Giustina (BL)

---

[www.demamah.it](http://www.demamah.it) ❖ [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it)



*Beato l'uomo che ha trovato la sapienza  
e l'uomo che ottiene il discernimento.  
Poiché il suo guadagno è migliore del guadagno dell'argento  
e il suo frutto val più dell'oro fino. (Proverbi 3,13-14)*

\*\*\*

## indice

	<i>Discretio</i> _1
	Se manca la <i>discretio</i> ..._4
	Il sentire degli altri_11
L'adolescenza senile e la <i>discretio</i> della maturità_14	
	<i>Discretio</i> e discernimento_21
	L'arma dell'esploratore_26
Consapevolezza, coscienza e discrezione_29	
	<i>Discretio</i> e denaro_33
	La <i>discretio</i> equilibrista_36
	La vita segreta_41
	Discrezionando..._43
	vita di Demamah_54

## Discretio

don Giovanni Unterberger

“Guarda che ti sbagli”. Più volte mi sentii dire questa frase, e a me non sembrava per nulla di sbagliare. Invece, sì, mi sbagliavo; non avevo considerato le cose bene, non le avevo considerate tutte, non le avevo considerate nella loro obiettiva realtà. Può capitare di dare grande importanza a cose che ne hanno poca, e poca importanza a cose che ne hanno molta. “Attento - mi disse una volta un amico - che l’urgente non ti faccia trascurare l’importante”. L’urgente è alle porte, preme, chiede di essere fatto, e fatto subito; ma non sempre ciò che è urgente è anche importante.

In una questione importante ricordo d’essermi fatto aiutare. Frequentavo il Seminario e mi mancavano due anni al Sacerdozio. S’intensificava dentro di me la domanda: “Sono fatto per essere sacerdote? È questa la mia strada?”. Venne in quel periodo a predicarci gli Esercizi spirituali il Vescovo di Vittorio Veneto, mons. Albino Luciani, futuro papa Giovanni Paolo I. Pensai: “Vado a parlargli. Un Vescovo deve avere sufficiente Spirito Santo per capire e saper discernere le cose di Chiesa”. Gli esposi i miei pensieri, i miei dubbi, le mie intenzioni. Lui mi ascoltò, e poi mi chiese: “Tu hai un padre spirituale?” – “Sì

– gli risposi - è don Sergio, il padre spirituale del Seminario”.  
 – E lui: “Sta a quello che ti dice don Sergio”; e con un leggero sorriso mi congedò. Rimasi male, non avevo avuto la risposta che speravo. Ma poi capii: che cosa poteva dirmi di più e di diverso mons. Luciani giacché non mi conosceva e mi vedeva per la prima volta? Solo il padre spirituale cui mi aprivo e con cui mi confidavo, poteva conoscermi al punto da darmi un parere illuminato e autorevole, fare discernimento vero sulla mia vocazione. Il parere di don Sergio mi aiutò.

Fare discernimento – forse non ci pensiamo - è un’operazione che compiamo mille volte al giorno. Facciamo discernimento quando il mattino scegliamo i vestiti da indossare; quando al supermercato scegliamo tra i prodotti da acquistare; quando decidiamo a che ora partire, con che treno andare... Il libro del Qoèlet dice: *“C’è un tempo per piantare e un tempo per sradicare, un tempo per demolire e un tempo per costruire, un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi dagli abbracci, un tempo per conservare e un tempo per buttar via, un tempo per tacere e un tempo per parlare”* (Qo 3,1-8). Occorre discernere; e discernere di continuo.

San Paolo nella prima lettera ai Tessalonicesi scrive: *“Vagliate ogni cosa e tenete ciò che è buono”* (1Ts 5,21). L’apostolo esorta a fare discernimento su tutto, con occhio vigile, attento, lucido. Ci sono cose buone e cose cattive il cui discernimento è facile; ma ci sono cose, situazioni (e sono le più) in cui è necessaria una capacità di discernimento particolare, perché la realtà non è sempre o bianca o nera, il più delle volte è questo e quello insieme. Occorre considerare e vagliare tutto, con la capacità di tenere, di tutto, ciò che è buono e bene.

È saggezza, nel discernimento, farsi aiutare, in particolare nelle scelte importanti della vita. Penso a un giovane o una ragazza che si fidanzano; penso a due sposi che sono in difficoltà di relazione tra loro; penso a una scelta lavorativa che apre a

vantaggi economici ma che toglierebbe tempo alla famiglia; penso all'impostazione educativa dei propri figli; penso alla scelta di affidare a una struttura un proprio genitore anziano; penso ad un'operazione economica di rilievo... Il libro del Siracide suggerisce: *“Se vedi una persona saggia, va' di buon mattino da lei, il tuo piede logori i gradini della sua porta”* (Sir 6,36). Il Siracide avverte: sia saggia la persona a cui chiedi aiuto di discernimento! Non sia una persona qualsiasi, non sia una persona che ha il pensiero del mondo, ma una persona che ha il pensiero di Dio. E non stancarti di chiedere aiuto.

Tra i sette doni dello Spirito Santo c'è il dono del 'consiglio'. Il dono del consiglio viene a perfezionare la virtù della prudenza, virtù che già di suo è volta a far capire ciò che è il meglio in ciascuna circostanza particolare. Dobbiamo chiedere allo Spirito Santo tale dono. Abbiamo, infatti, grande bisogno, nel discernimento, di essere aiutati.



## Se manca la *discretio*...

Maria Silvia Roveri

*Seguendo dunque la discrezione, madre di ogni virtù,  
l'abate regoli tutto  
in modo che i forti abbiano desiderio di fare di più  
e i deboli non si scoraggino  
(Regola San Benedetto 64, 19)*

**A**mmetto che “*Discretio*”, il tema di questo Quaderno, suoni un po’ ermetico. Anche tra noi di Demamah, quando fu scelto come tema intorno cui meditare e lavorare, ci furono molte domande. Io stessa arrivai ben oltre i quarant’anni prima di considerare la parola “discrezione” come qualcosa di più che un sinonimo di “rispetto, tatto e delicatezza”. La scoprii grazie alla frequentazione del monastero benedettino di Norcia e alla lettura quotidiana di un capitolo della Regola di San Benedetto. Da tutti sentivo dire che la *discretio* ne era il caposaldo, che san Benedetto aveva rivoluzionato la vita monastica proprio grazie all’introduzione del principio della *discretio*, che con essa la spiritualità occidentale ricevette un necessario quanto prezioso impulso che contribuì fortemente alla sua straordinaria espansione in tutto il continente europeo, che modellò e ammorbidì le coscienze e la vita religiosa anche al di fuori dei monasteri, ecc. ecc.

E così, giorno dopo giorno, leggendo e meditando la Regola benedettina, incominciai a conoscere la *discretio* e a comprendere il perché di tanti fallimenti collezionati nella vita. Fallimenti di attività e imprese pur buone e inizialmente ben avviate; lo spegnersi di relazioni che sembravano poter superare ogni prova; l'incapacità di gestire e risolvere positivamente conflitti, indipendentemente dal fatto che fossero grandi o piccoli; il trascinarsi stanco d'iniziativa avviate tra mille entusiasmi; difficoltà e incomprensioni a livello familiare con genitori, coniuge o figli, e così via. Il comune denominatore tra tutti i fallimenti vari, per quanto riguardava la mia responsabilità, non c'era dubbio, era proprio lei: la mancanza di *discretio*.

San Benedetto ha una visione serena, quieta e realista dell'uomo; sa che è nella sua natura l'alternanza di grandi entusiasmi e di facili scoraggiamenti; sa che, tanto più un uomo si mostra forte esteriormente, tanto più interiormente avrà debolezze e fragilità insospettabili, e, d'altra parte, chi sembra debole e fragile esteriormente, può dare prova di grande forza interiore. La natura umana è cioè debole e, più che meravigliarsi delle incapacità proprie o altrui, esse vanno messe nel conto: vita, previste e accettate ancor prima che si manifestino, benevolmente corrette e pazientemente arginate.

Ciò che più conta per san Benedetto sono le disposizioni interiori, il desiderio di bene, la volontà di crescere e progredire, l'aspirazione verso il Cielo e l'amore a Dio che sovrasti ogni altro interesse. In ciò san Benedetto lancia ai suoi figli e a tutti noi mete altissime, verso le quali è molto esigente: in fatto di obbedienza, distacco dal mondo, preghiera, umiltà e amore fraterno vuole un impegno totale e senza tentennamenti, invitandoci continuamente a "*correre, correre sulla via del bene...*".

Contemporaneamente, da uomo pratico e profondo conoscitore dell'animo umano, per aver a lungo osservato



il proprio nella solitudine e nel silenzio, san Benedetto cerca di mitigare per quanto più possibile le osservanze esterne, desidera che la sequela del Vangelo e la vita monastica possano essere accessibili a tutti, proprio come fece Gesù Cristo, che nel Vangelo affianca continuamente al rigore della “via stretta”, la misericordia del “*va, e non peccare più*”.

“*Adattare il suo servizio all’indole di ciascuno*” (RSB 2,31) è dunque il compito dell’abate, che *senza la discretio, madre di ogni virtù*, mai potrebbe portare il peso del governo e assicurare all’interno del monastero quell’atmosfera di “pace benedettina” che ha sempre contraddistinto il monachesimo occidentale, in modo tale che “*nella casa di Dio nessuno si turbi e si rattristi*” (RSB 31,19).

E nella mia vita quotidiana di “governo” delle persone a me affidate, in famiglia, al lavoro, nella scuola, nell’associazionismo, nella politica, come far sì che – per quanto è nelle mie possibilità e responsabilità - mai manchi quella discretio in grado di allontanare acidità, scontentezza, insoddisfazione e far regnare collaborazione, pace e serenità?

Chiamando in aiuto sempre la Regola di San Benedetto, ecco alcuni spunti pratici:

- Chiedere con preghiera costante e intensa che voglia Dio condurre a termine tutto ciò che di buono incominciamo a fare (cfr. RSB Prologo, 4);
- Avere ben chiari quattro cardini di comportamento: frenare la lingua dal male, non pronunciare inganni, allontanarsi dal male e fare il bene, cercare la pace e seguirla (cfr. RSB Prologo, 17);
- Mai richiedere agli altri ciò che sarebbe aspro e pesante a se stessi (cfr. RSB Prologo, 46);
- Nell’operare correzioni, sempre custodire la carità (cfr. RSB Prologo, 47);

- Non insegnare, stabilire o comandare nulla contrario alla legge del Signore, ma far sì che i propri insegnamenti e comandi si diffondano dolcemente nell'animo di chi deve obbedire (RSB Cap. 2, 5);
- Mostrare più con i fatti che con le parole tutto ciò che è buono e santo (RSB Cap. 2, 12);
- Non fare preferenze di persone, se non giustificate dal merito, dalla bontà delle azioni e dall'umiltà (cfr. RSB cap. 2, 17.21);
- Secondo i momenti e le circostanze, alternare il rigore e la dolcezza, la severità del maestro e la tenerezza del padre (cfr. RSB Cap. 2, 24);
- Vigilare sulla pigrizia nel correggere le mancanze e negligenze; meglio strappare le male erbe appena spuntano, che doverle affrontare quando hanno messo radici profonde (cfr. RSB cap. 2, 26);
- Adattarsi ai diversi temperamenti altrui, ricorrendo con uno alla dolcezza, con l'altro alla persuasione e con un altro ancora al rimprovero (cfr. RSB cap. 2, 31);
- Anteporre sempre il bene delle persone alle preoccupazioni e interessi materiali (cfr. RSB cap. 2, 33);
- Nelle scelte importanti chiedere consiglio sempre a tutte le persone coinvolte, prestando attenzione a ciò che Dio ci dirà per mezzo loro, riservandoci poi la scelta che avremo ritenuto più saggia, utile e giusta (cfr. RSB cap. 3);
- Guardarsi dall'esaltazione e dai facili entusiasmi; misurare sempre se ciò per cui ci si sta infervorando non sia per caso troppo grande o troppo alto (cfr. RSB cap. 7, 2-3);
- Vigilare su ciò che appaga e accondiscende troppo le proprie passioni, inclinazioni e volontà, affinché dietro ciò che appare buono e desiderabile non si nasconda ciò che è semplicemente piacevole e comodo per se stessi ma dannoso ad altri (cfr. RSB cap. 7, 24-25);

- Nell'organizzare ritmi e orari di lavoro – propri e altrui - tenere sempre conto dei bisogni del corpo, affinché tutta la persona possa essere in armonia (cfr. RSB capitoli 8, 2 e 48,24-25);
- Mantenendo fede ai principi generali cui ci si deve attenere, essere flessibili per tutto ciò che riguarda l'organizzazione interna, favorendo per quanto possibile i desideri e le inclinazioni naturali di ciascuno (cfr. RSB cap. 18, 22-24);
- Nello scegliere i propri collaboratori più stretti, farsi guidare più dalla loro saggezza, meriti e docilità allo Spirito Santo che dalle simpatie personali (cfr. RSB capitoli 21, 3-4. 61, 12. 64, 2);
- Se poi si deve affidare a qualcuno un compito veramente importante e di grande responsabilità, provarne con cura l'affidabilità e la capacità di affrontare prove e superare ostacoli (cfr. RSB capitoli 58 e 60);
- Quando è necessario ricorrere alle correzioni, agire gradualmente come insegna il Vangelo (Mt 18, 15-17); se proprio si rende necessaria una misura disciplinare, si presti sempre attenzione che essa sia veramente proporzionata alla gravità della colpa e che la misericordia prevalga sulla giustizia (cfr. RSB capitoli 23. 24. 64, 10-15 e 70);
- Se da una parte occorre ricorrere a sanzioni e punizioni, dall'altra non ci si dimentichi mai che è proprio chi ha sbagliato che ha bisogno di maggiori cure e attenzione. Forse, ricorrendo a un aiuto esterno che intervenga come mediatore e consolatore, si può meglio dirimere il conflitto insorto... (cfr. RSB cap. 27);
- Discrezione anche quando si deve dire di no: un sorriso e una parola amorevole addolciscono qualsiasi piatto amaro (cfr. RSB cap. 31, 7.13-14);
- E discrezione pure tra avarizia ed eccessiva prodigalità:

anche i beni materiali sono dono di Dio e vanno trattati “come vasi sacri dell’altare” (cfr. RSB cap. 31, 10-12);

- Se qualcuno chiede un aiuto, glielo si dia, senza farglielo pesare e senza farlo attendere senza motivo, in modo che tutti lavorino in serenità (cfr. RSB cap. 31, 16-19 e cap. 35, 1-4);
- Teniamo conto che le nostre fragilità umane richiedono che ciascuno riceva secondo quanto ha bisogno, non secondo i propri egoismi o l’invidia nei confronti di ciò degli altri (cfr. capitoli 34 e 55,21);
- Particolare attenzione alle situazioni in cui la fragilità della persona è manifesta; per esempio nella malattia, in un lutto, una gravidanza, l’infanzia, l’anzianità e perfino in particolari condizioni ambientali e climatiche, la discrezione impone che qualsiasi regola venga allentata e adattata ai bisogni reali (cfr. RSB capitoli 36-37-39-40-41);
- Qualsiasi obiettivo ci si sia prefissi, non lasciar mai che esso prevarichi l’amore verso gli altri e le loro reali necessità, abbandonando di buon cuore i propri progetti per adattarli alle circostanze, tanto più lodevolmente se non si farà pesare agli altri il proprio sacrificio o indulgenza (cfr. RSB capitoli 42,10 e 43, 4);
- Avere chiaro che chi governa è innanzitutto chiamato a servire (RSB cap. 64, 8);
- E poi non siamo agitati né inquieti, non esagerati né ostinati, non gelosi né troppo sospettosi, perché non avremmo mai pace (RSB 64, 16);
- Mai agire impulsivamente, ma sempre darsi il tempo di riflettere e discernere, prevedendo le possibili conseguenze delle proprie azioni e scelte e privilegiando sempre la moderazione e la via di mezzo (cfr. RSB cap. 64, 17).

Il tutto ci sembra operazione umanamente impossibile? Forse... senza l’aiuto di Dio probabilmente impossibile. Ma

forse non sappiamo che vi sono associazioni di famiglie in tutto il mondo che hanno scelto la Regola di San Benedetto come linea guida per intessere rapporti d'autentico amore e rispetto tra i coniugi e per educare equilibratamente i figli. Forse non sappiamo che pure aziende di prestigio e multinazionali hanno applicato con successo la Regola nell'organizzazione aziendale e nella gestione delle risorse umane. Forse non sappiamo che perfino il mondo giuridico moderno affonda nel lontano passato in cui fu formulata la Regola con i suoi principi di equità e discrezione.

Di certo rimangono le difficoltà che tutti noi affrontiamo quotidianamente, di fronte alle quali rimaniamo spesso interdetti e confusi sulla strada da intraprendere. E se manca la *discretio*, non c'è dubbio che tutto diventi ancora più confuso, vacillante e fonte di ansie e timori.

Di certo, se abbiamo vissuto dei fallimenti nella formazione, nella professione o nelle relazioni, o se stiamo faticosamente raccogliendo i cocci della nostra vita trascorsa, potremo pur trarne qualche insegnamento.

Di certo, se incominciamo a osservarci nelle piccole cose di ogni giorno, si tratti della *baby sitter* cui affidare i figli, di cosa mettiamo nel carrello della spesa, di come trattiamo la segretaria o il collega di lavoro, dello spettacolo che andiamo a vedere o della lezione che dobbiamo tenere, applicando via via ogni giorno uno solo degli spunti pratici elencati, non mancheremo di veder crescere le soddisfazioni e diminuire le frustrazioni.

Di certo Dio, *pater et mater* delle nostre anime e vite, *magister et magistra* di ogni discrezione, non mancherà di donarcela, se gliela chiediamo. Perché, se manca la *discretio*...

## Il sentire degli altri

Maddalena Dani

**L**unedì mattina. Per una serie d'incastri favorevoli, riesco ad andare a Messa. So che questo nutrimento cambierà molto la mia giornata. Resta un mistero il perché io riesca a concedermelo così poco. Ammetto che appena entro in chiesa, prima di salutare il crocifisso, guardo il sacerdote che celebra. In un caso su due penso: "Oh no!". Che peccato entrare a Messa e pensare: "Oh no!". Chiedo scusa a Dio e chiedo anche la grazia di lasciarmi attraversare dalle tante piccole storpiature, che lungo tutta la Messa mi distrarranno dalla sostanza e da Cristo stesso.

Come il buongiorno all'inizio della celebrazione, con tanto di saluti e discorsi; come il cambio di un sacco di formule, non si capisce più cosa deve dire il sacerdote, cosa i fedeli e cosa tutti insieme; come i commenti personali durante la lettura del Vangelo (forse penserà che il Vangelo è noioso? O che non lo capiamo? O che lui direbbe meglio le cose che ci sono scritte?); come l'omelia, che batte sempre sugli stessi tasti: il bisogno di rinnovamento, la libertà interiore dalle regole, "cosa serve dire tanti rosari?", non siamo più nel secolo scorso..... Tutte cose vere, ma parziali. È vero anche il contrario: il bisogno di stabilità, la libertà interiore dell'obbedienza, la preghiera

sostiene il mondo, siamo figli del secolo scorso.... Perché non ne parla mai? Speriamo solo che l'omelia non duri quaranta minuti, come a Natale...

Sto veramente finendo lontano, quando entra in me un pensiero: "Cosa farebbe la nonna in questo momento? Ascolta la Messa come se fossi la nonna". Già, la nonna non si affannerebbe in tanti ragionamenti. "Prendo la vita come viene", diceva, e stava in pace. Mi torna un ricordo: siamo alla festa del mio matrimonio, con tanti invitati, musica, risate. Voglio farla conoscere ai miei amici. La porto al loro tavolo e le faccio alcune domande perché parli di sé. Dopo pochi minuti, la nonna si congeda dicendo: "Arrivederci e scusate se vi ho disturbato con le mie chiacchiere". Di tutte le parole della festa, solo quelle ricordo. Mi si sono incise dentro. La discrezione di mia nonna. Quando mai noi abbiamo pudore a parlare di noi stessi, oppure di quello che pensiamo? Non solo il sacerdote qui presente, ma anch'io. Quando parlo della Chiesa, parlo di quello che penso io o di quello che sente la Chiesa? Questo vale per ogni comunità cui appartengo. C'è un "sentire familiare" che emerge dalla mia bocca? C'è un sentire aziendale? O esce il mio parere? Come farei io...

Per questo sentire, ho bisogno di vera discrezione, almeno in quattro sensi:

- tenere il mio io al suo posto, che è uno tra tanti altri;
- non occupare troppo tempo e troppo spazio;
- desiderare conoscere il sentire degli altri, fargli spazio;
- prendere un poco la vita come viene, a discrezione della Provvidenza!

La discrezione tiene sempre a mente il sentire degli altri, il linguaggio degli altri, il tempo degli altri, la sensibilità degli altri. Così Gesù parlava, sempre occupando poco tempo e poco spazio. Gesù parlava con parabole, con esempi di vita quotidiana, con

immagini che le persone potessero comprendere. Soprattutto di Gesù conosciamo il silenzio. Della sua vita, solo tre anni di parole ci sono stati - in parte - consegnati. Questa è la *discretio* di Gesù, questo è lo spazio degli altri che lui ha rispettato nella sua vita. Trent'anni di silenzio, tre di parole, semplici ed essenziali: che le nostre celebrazioni possano conformarsi alla vita di Gesù? Che il mio cuore possa assomigliare a quello di Gesù, o almeno a quello di mia nonna?





## L'adolescenza senile e la *discretio* della maturità

Riccardo Giovanale

Sarà perché oscillo a cavallo dei cinquant'anni, sarà perché i miei figli hanno entrambi appena passato i famigerati “teens” o “greens”, in italiano chiamati “anni verdi”, ma non passa giorno che non scruti i miei comportamenti per riconoscere se abbia per caso colpito anche me. Parlo di quel temibile morbo che difficilmente troviamo descritto nei manuali di medicina, ma che cammina fianco a fianco di molti di noi, tentandoci nella quotidianità, spesso mascherato di rispettabilità e prestigio, sempre sull'orlo di coprirci di ridicolo: l'adolescenza senile.

Non occorre essere *senex*, anziani in senso anagrafico, per rischiare di ammalarsi: basta aver lasciato alle spalle l'età della giovinezza, avere i capelli che s'imbianchiscono (quando ancora ci sono), la pancetta che aumenta e i pettorali che si afflosciano, per sentirsi “vecchi” senza mai essere divenuti “maturi”.

L'adolescenza senile colpisce talvolta senza preavviso, altre volte preparata da mesi o anni di malumori, scontento, lamentele, tristezze e cupezze; noto che ne sono colpiti più gli uomini che le donne, forse perché quest'ultime sono già troppo

occupate con i disturbi della menopausa, e poi hanno ancora figli, zie, nonne, nipotini, papà e suoceri da accudire e non hanno tempo per le stravaganze neo-giovaniliste.

Nella mia osservazione quotidiana ho imparato a riconoscerne alcuni sintomi caratteristici, che possono comparire occasionalmente e singolarmente e non suscitare alcuna preoccupazione, mentre, quando sono ripetuti e compresenti, un check-up spirituale diventa molto consigliabile.

Ne riassumo alcuni per tutti coloro che stanno attraversando o avvicinandosi al mezzo del cammin di loro vita:

- Decidere da un giorno all'altro di fare footing la mattina presto.
- Altrettanto improvvisamente, iscriversi a una palestra per sudare sette camice attaccati a macchine tonifica muscoli.
- Scoprirsi a fare l'occholino alla fidanzatina del figlio, manovrando e riuscendo talvolta pure a scippargliela.
- Dopo un'intera vita da salutista convinto, buttare all'aria dall'oggi al domani ogni regola e principio e incominciare ad abbuffarsi ai McDonald's.
- Sentir comparire un'insaziabile voglia di viaggiare, di scoprire paesi nuovi, di assaporare libertà sconfinite, di vivere avventure intriganti.
- Ripromettersi di non dire mai più "sissignore", ribellandosi e infischandosi di qualsiasi autorità, dicendo d'ora in poi tutto ciò che si pensa senza peli sulla lingua.
- Se fino ad oggi si è risparmiato tutto quanto si poteva, per pagare il mutuo, per pagare gli studi ai figli, per comprare auto, moto e le vacanze al mare, d'ora in poi non si risparmia più nulla, "che si vive una volta sola!".
- Incominciare a parlare, parlare e parlare in modo inconsueto e sovrabbondante, considerando la presenza

di altri solo giacché servono ad ascoltare quanto si va dicendo.

- Scoprirsi una smania inusitata nel partecipare (od organizzare) assemblee, convegni, riunioni, tavole rotonde, meeting.
- Scoprirsi euforie travolgenti per piccoli eventi, avendo la ferma convinzione che la vita ora cambierà radicalmente.
- Buttare all'aria tutto ciò che sa di tradizione e di conosciuto. La parola d'ordine è "innovazione-nuovovnovità" e tutto ciò che gli assomiglia.
- Considerare degno di attenzione solo chi è più giovane e vedere come pericolosi concorrenti i coetanei.
- Fuggire dalla compagnia dei più anziani, di cui si teme l'esperienza e la saggezza che metterebbero freni al motore su di giri.
- Diventare una macchina macina avventure e progresso, provando fastidio o ridicolizzando i diversamente pensanti (esiste anche un bullismo da adolescenza senile).
- Profumarsi e guardarsi di continuo allo specchio o, al contrario, trascurare il proprio aspetto fisico.
- Fare shopping nei negozi di abbigliamento per teenager o, in alternativa, vestirsi trasandati e sciatti.
- Iscrivere a un corso di formazione in un settore completamente nuovo e non inerente alla propria professione o interessi precedenti, come se ci si stesse preparando a una nuova carriera lavorativa.
- In alternativa, fare il giovane-divano tanto ben descritto da papa Francesco, che passa le giornate tra un video, un videogioco, la slot-machine e - già nei casi migliori - *Facebook*, *WhatsApp*, una chat e l'altra.

Guardandomi attorno, vedo come questo 'morbo' colpisca prevalentemente manager, dirigenti, liberi professionisti,

politici, commercianti, artigiani benestanti e perfino ecclesiastici. Operai, contadini e piccoli artigiani ne sembrano invece maggiormente risparmiati, forse perché hanno meno disponibilità economica, forse perché non ricoprono cariche di prestigio, forse perché hanno cose più essenziali di cui occuparsi, forse perché l'adolescenza l'hanno maturata a tempo debito, diventando "grandi" sul campo delle asperità della vita.

L'adolescente senile, proprio come colui che soffre di demenza senile, non è assolutamente consapevole del morbo che lo ha colpito. Si sente "up" e "in", prestante e in forma, pronto a conquistare il mondo. Se la moglie, un figlio, un amico o un collega si azzarda a fare qualche osservazione sulle strane smanie che lo hanno preso, dà una scrollata di spalle con commiserazione e continua imperterrito nella propria euforia dello "stare con i giovani", caricato a dismisura ogni volta che un giovanotto o una giovincella gli fanno qualche apprezzamento o mostrano di gradire la sua compagnia.

Gli manca la *discretio* tipica della maturità, che non è una tappa psicologica ma spirituale, che non si raggiunge avendo un alto quoziente d'intelligenza o una spiccata consapevolezza di sé, ma si matura nella lentezza, nella pazienza, nelle prove della vita e anche nella sofferenza, quando si pone l'amore e l'amare al di sopra di ogni altra urgenza e impellenza, perché l'uomo (e la donna) maturi sono uomini e donne che sanno amare.

La *discretio* della maturità è allora riconoscibile da tutta un'altra serie di caratteristiche che hanno tutte in comune la capacità di amare in modo alto, largo e profondo, gli altri, se stessi e - magari senza nemmeno saperlo - anche Dio:

- Saper "prendere tempo" per qualsiasi scelta o decisione che non abbia di per sé un carattere di emergenza, soprattutto se la scelta coinvolge altre persone e va a smuovere equilibri già ben consolidati.

- Accogliere con un sorriso i capelli che cadono, i fianchi che si afflosciano, le rughe che imperlano occhi e fronte, magari ringraziando Dio della saggezza che ogni capello bianco e ogni piega del volto racchiudono in sé.
- Accogliere con un sorriso pure le proprie imperfezioni e debolezze, riconoscendo come sia grazie ad esse che abbiamo ricevuto il continuo stimolo alla crescita, alla maturazione e al cambiamento e siano esse a permetterci di amare gli altri con tutte le loro fragilità.
- Rimanere fedeli senza rimpianti e recriminazioni alle scelte maturate liberamente in tempo di gioventù, siano esse il cammino professionale intrapreso, la famiglia scelta e formata, gli affetti, amicizie o persone che hanno condiviso un pezzo della propria vita.
- Riconoscere il valore di una vita regolata da un ordine superiore allo spontaneismo e anarchia delle proprie voglie, piaceri e desideri.
- Essere contenti delle circostanze di vita in cui la Provvidenza di Dio ci ha posto, desiderando trarre in esse il massimo di bene per sé e per gli altri.
- Saper tacere ogni volta che vorremmo fortemente e impulsivamente dire qualcosa che potrebbe però ferire qualcuno.
- Saper contemporaneamente parlare senza timori e interessi personali, ogni volta che le nostre parole sarebbero fonte di bene, consolazione e aiuto a qualcun altro.
- Riconoscere quando è il momento e a chi è necessario obbedire e sottomettersi, per un bene che va oltre il proprio orgoglio e amor proprio.
- Riconoscere le cose che si possono ed è bene cambiare, e investire tutti se stessi nel cambiamento.
- Saper accettare nella pace le cose che non sono nel nostro

volere e potere cambiare.

- Saper coniugare con equilibrio le scelte materiali con quelle spirituali, gestendo le risorse economiche di cui si dispone con larghezza sempre aperta tanto alle proprie necessità, quanto a quelle altrui, considerandosi solo amministratori e non proprietari, con un occhio alle necessità della vita terrena e la consapevolezza dell'amore fraterno che apre le porte di quella eterna.
- Saper ascoltare prima e molto più di quanto si sappia e desiderer parlare.
- Riconoscere la limitatezza della ragione di fronte ai misteri della vita, dedicandosi con almeno uguale impegno tanto all'esercizio mentale quanto alla pratica effettiva di quanto si va predicando, soprattutto quando ci si addentra nei meandri dello spirito.
- Essere sempre cauti di fronte ai fuochi e ardori improvvisi, attendendo che sia il momento della prova a saggiare da chi essi veramente provengano.
- Amare e onorare il padre e la madre, ossia tutti coloro che ci hanno preceduto e hanno steso per noi, su un tappeto rosso, il cammino della vita.
- Avere memoria del bene che abbiamo ricevuto e dei tesori che ci sono stati donati e affidati, custodendoli con la massima cura e onore.
- Tenere in uguale considerazione i “tesori nuovi e vecchi”, valorizzando gli uni senza seppellire gli altri.
- Saper stare a proprio agio con coetanei e anziani, cessando di sgomitare contro i primi e apprezzando la saggezza di vita dei secondi.
- Accogliere con benevolenza i pensieri divergenti dai propri, ringraziando Dio per la ricchezza e varietà della “biodiversità” umana.
- Sentirsi un “conservatore al passo coi tempi” e nella

stessa misura un “progressista amante della tradizione”.

- Sentirsi a proprio agio tanto in doppio petto quanto in jeans e maglietta, adattando con disinvoltura e leggerezza il proprio abbigliamento alle reali necessità e situazioni.
- Ponderare con molta calma e ricorrendo al consiglio altrui qualsiasi scelta di “rottura” rispetto al passato.
- Investire per il bene comune il tempo libero guadagnato dalla tranquillità professionale, dai figli ormai autonomi, dalla stabilità economica, ecc.

Ammetto che nella mia quotidianità sono compresenti caratteristiche sia della *discretio* della maturità, sia – ahimè – dell’adolescenza senile. Chiaro mi è però l’orientamento al coltivare sempre più le prime e a vigilare sulle seconde. Direi anzi che i “moti giovanilisti” che riconosco in me, lungi dall’essere ostacoli alla maturità, ne sono un vero sprone. Da una parte mi mostrano le leggerezze ma anche gli slanci entusiasti del passato; dall’altra m’indicano la via verso un sempre maggiore equilibrio, interiore ed esteriore.

Due sono gli aiuti principali cui ricorro in questo cammino: la preghiera e la meditazione quotidiana della Parola di Dio e il confronto frequente con il mio (ottimo!) padre spirituale. Pensieri, desideri, moti interiori e slanci dello spirito vengono scrutati e vagliati senza tregua da questi “setacci spirituali”, che mai mancano di dare risposta alle mie domande e inquietudini e mai mancano di restituirmi un’immagine sincera, leale e veritiera di me stesso. Sono loro lo specchio “discreto” della mia vita, al quale mi affido – con l’aiuto di Dio – con la fiducia piena con cui un bimbo si affida alla mano della mamma. Davanti a me ho ad attendermi la fragilità colma di speranza della vecchiaia. Nella fragilità fiduciosa di un bimbo trovo – sempre con la grazia di Dio – la forza di una maturità pienamente e “discretamente” vissuta.

## Discretio e discernimento

Maria Silvia Roveri

*L'uomo naturale non comprende le cose dello Spirito di Dio;  
esse sono follia per lui, e non è capace di intenderle,  
perché se ne può giudicare solo per mezzo dello Spirito.  
L'uomo spirituale, invece, giudica ogni cosa,  
senza poter essere giudicato da nessuno"*

(1 Cor 2, 14-15)

**È** l'alba del giorno di Pentecoste. *Spiritus Domini replevit orbem terrarum*, abbiamo cantato nel salmo invitatorio con cui inizia il Mattutino. E nella nebbiolina che sale dai prati dopo il calore dei giorni precedenti e il temporale notturno, sembra proprio che la terra sia avvolta e riempita dallo Spirito del Signore che irriga, lava, purifica, illumina...

**I**llumina... Mentre rientro a casa dalla cappellina, il pensiero corre a Vera, bimba di quattro anni che mai conoscerà suo padre. Per un balzano "consiglio" ricevuto, la mamma ha deciso che il suo desiderio di maternità solitaria era più importante che qualsiasi altra ragione.

**I**llumina... Il pensiero corre a Rodolfo, che scopre a sessant'anni il guru della sua vita e abbandona moglie e figli per sedersi a meditare in un *ashram* italiota.



**I**llumina... Il pensiero corre ad Andrea, mitissimo quarantenne che, seguendo la dieta alimentare estrema proposta dalla setta religiosa cui si è unito, incomincia a soffrire di vari disturbi fisici che non riesce nemmeno lontanamente a porre in relazione con le carenze alimentari.

**I**llumina... Il pensiero corre a Nicolas, perennemente in fuga da se stesso e perennemente disposto a innamorarsi ogni mese di un diverso maestro spirituale.

**I**llumina... Il pensiero corre allo strano incontro di un paio di giorni fa con un signore che, appena conosciuto e scambiate poche frasi, mi si propone come guida spirituale affermando di possedere il dono del discernimento degli spiriti.

**I**llumina... Il pensiero corre a Bice, dolcissima fanciulla alla ricerca di una autentica guida spirituale, mortificata e umiliata da tanti incontri che di spirituale avevano ben poco.

Se oggi il Tuo Spirito, Signore, riempi ogni angolo della terra, fa che esso giunga a tutte le anime in cerca di consiglio e dona loro la capacità di operare delle scelte, la capacità di fidarsi, di credere e di agire di conseguenza, e dona loro un padre spirituale che abbia veramente ricevuto da Te il dono del discernimento degli spiriti.

Penso a san Benedetto, grande padre del monachesimo occidentale, che sapeva “percepire” una persona e le sue intenzioni; sapeva se potersi fidare o no, intuiva a colpo d’occhio e perfino di lontano se qualcuno stava tramando il male mentre le parole pronunziavano un bene apparente, sapeva cioè veramente discernere chi era lo “spirito” che stava parlando in quel momento in quella persona e attraverso quella persona, perché non tutto ciò che appare come spirituale viene da Dio, e ci sono tanti cattivi e falsi maestri nel “supermarket dello spirito”.

Ripenso a Bice e a quanto facilmente anime assetate di Dio e spesso sull'orlo della disperazione possano accettare i 'servigi' d'improvvisate guide spirituali che talvolta hanno ben altri fini che il bene delle persone che a loro si rivolgono.

Il dono del consiglio, come qualsiasi dono, si può chiedere ma non pretendere. Lo Spirito sa discernere chi ne abbia bisogno e chi ne sappia fare buon uso e mai lo elargisce laddove manca l'umiltà di riconoscere innanzitutto che esso è un dono e che il suo fine non è la nostra gloria, potenza o dominio sugli altri.

Attenzione dunque a tutti coloro che si auto propongono come maestri dello spirito. L'unico a poter dire *“Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi”* è stato Gesù su mandato dello stesso Dio Padre che ci ha creati e in Gesù ci ha dato una guida umana per meglio conoscerLo, amarLo, seguirLo e condurci a salvezza. Per tutti noi mortali vige la legge opposta: è il discepolo che sceglie il maestro spirituale che lo accompagnerà nel cammino terreno, non viceversa, perché chi guida è in realtà solo un servo e il cammino nello Spirito non conosce incarichi o ruoli di prestigio.

Chi dunque riconosce in sé di aver ricevuto un tale dono di consiglio e discernimento, sappia che è necessario un apprendistato personale, grande disciplina e alcuni passi indispensabili per acquisire la capacità di cogliere negli altri i segni che lo Spirito immette.

Innanzitutto è necessaria quell'onestà intellettuale in grado di ammettere l'evidenza del ragionamento e la realtà dei fatti. Spesso siamo talmente intrisi di convinzioni e programmi, che essi oscurano completamente la realtà che ci circonda, forzandola a entrare in essi. E se qualcuno ci richiama alla ragione e all'evidenza, continuiamo magari ostinatamente a negarla e a fare gli struzzi seppellendo la testa sotto la sabbia.

Il secondo passaggio è imparare a vedere oltre le apparenze

dei fatti, cogliendo il significato che essi assumono su un piano soprannaturale e trascendente, entrando cioè il più possibile in quella visione divina che iscrive ogni evento nel piano più ampio della storia umana che abbraccia non solo il singolo, ma tutti coloro che gli stanno accanto, vicini e lontani, nel passato, nel presente e nel futuro.

Il terzo passaggio è essere stati e continuare a essere “figli” di un buon padre spirituale, con il quale confrontarsi continuamente e dal quale ricevere conferma circa la vera natura del dono ricevuto, sapendo che ogni essere umano può sbagliare ed essere oggetto – in ogni momento, fino all’ultimo istante di vita – di tentazioni e prove che non provengono da Dio.

Il quarto requisito, per non essere ciechi di fronte a segni anche grandi, è il non opporre resistenza allo Spirito Santo, dimostrando prima di tutto nella propria vita la capacità di affidarsi al suo soffio, abbandonandosi con docilità agli eventi piccoli o grandi voluti o permessi dalla volontà divina. Questo passaggio è senza dubbio il più difficile, perché tocca il “maestro” - o aspirante tale - direttamente nella propria carne, nella propria vita, nella propria storia, negli affetti a lui/lei cari, nella propria capacità di gestire emozioni ed eventi anche drammatici, nella capacità di operare scelte contro corrente, magari dolorose e che sembrano condurre a nulla, nell’acceptare con serenità apparenti fallimenti. Perché una vera guida spirituale guida innanzitutto con il proprio esempio di vita.

E il quinto elemento fondamentale credo sia talmente implicito che mi sembra quasi inutile rilevarlo: un uomo dello spirito è innanzitutto un contemplativo, che trascorre molto tempo in relazione con Dio, sapendo che Dio gli parla sì nelle vicende della vita e attraverso il creato e le creature, ma che senza l’abitudine all’ascolto, al raccoglimento, alla preghiera e alla silenziosa disposizione nei confronti di Dio, i suoi orecchi mai potranno udire la voce e i suoi occhi contemplarne la via.

Silenzio, ascolto, discernimento. Potremo allora attraversare l'oscurità per dire con Giovanni: *“È il Signore!”* (Gv 21,7).



## L'arma dell'esploratore

Camilla da Vico

**L**eggio in anteprima l'articolo di Maria Silvia, "Se manca la *discretio*...".  
Che bello, mi dico, proprio quello di cui avevo bisogno in questo momento.

Anche del pane, potremmo dire ogni giorno: "Proprio quello di cui avevo bisogno oggi!"

Eppure, non è solo l'appagamento di un bisogno che sento. In tanti punti sono come punzecchiata: Ahi! Ahi! Ahi! Conosco quel dolore, so che è il dolore più sano che ci sia. È quando la coscienza ti svela che lì c'è una mancanza, in quell'aspetto della vita non stai agendo bene. Mando subito una mail, dove smorzo, con un dono e un sorriso, l'eccessiva durezza avuta ieri con un collega; invio l'articolo a mio marito, dicendo di leggerselo bene e tenerlo come guida per scelte importanti che lo aspettano; rifletto sulla gestione dei capricci dei miei figli e mi dico "oggi provo a fare così, forse andrà meglio"....

Questo è il pane quotidiano di cui ho più bisogno: nutrimenti spirituali che mi facciano affrontare la vita, a volte faticosa e ingarbugliata. Questo è l'entusiasmo che cerco: quello di un esploratore, nella sconfinata terra dell'anima, che ne svela i luoghi oscuri e melmosi, combatte contro i draghi, trova la sua

gioia nel viaggio stesso. Cos'è allora la *discretio*, se non l'arma dell'esploratore?! Prima di avventurarsi, sente gli odori, aspetta segnali, scruta il tempo, ascolta nel profondo, misura le sue forze... Usa sensi, intelligenze, intuizioni a servizio dell'impresa che sta per compiere.

Quando lavoravo al servizio di aiuto del *self help*, mi occupavo delle “missioni impossibili”. Così le chiamavano, le ardite imprese di aiutare le persone con disturbi psichiatrici che se ne stavano chiuse in casa e rifiutavano ogni aiuto. Chi meglio di una persona indifesa, piccola di statura, fragile di corporatura, femmina e giovane, come un agnello o una colomba, sarebbe potuta entrare in quelle case e piano piano anche in quei cuori? Se non si arrivava fino alla meta di “agganciarli al servizio”, facendoli cominciare una vera e propria terapia, si arrivava almeno a far avere loro un'amica. Ricordo ognuna di quelle case nelle quali sono stata, con la forza di una foto. Prima di entrare, non sapevo davvero cosa dire, né cosa fare. Quanta dolcezza, quanta autorevolezza, quanta severità? Quale distanza tenere? Quale frequenza degli incontri? Quanto parlare del più e del meno, quanto del disagio? Non c'era una ricetta unica, ma un'unica indicazione: **q.b.** Quanto basta. E quanto basta? *Discretio*. Ora che ho una certa età, guardo a quel tempo con un po' di sconcerto. Roba da matti! Come ho potuto? Non certo per merito mio queste imprese sono riuscite. Che fosse solo per l'incoscienza della giovinezza?

Oggi le case sono diventate le voci degli allievi, nel mio lavoro di insegnante di canto. Anche prima di una lezione non so cosa dire né cosa fare. A volte conosco il tema da affrontare, ma non so come vi arriverò. Le lezioni più belle nascono da quello stato di totale apertura e profondo ascolto, alla ricerca di un equilibrio nel corpo, nel suono, nell'essere. Quanto chiedere, quanto incoraggiare, spronare, lasciar fare, aspettare, stimolare? **Q.b!** E quanto basta?

Quello che oggi so, è che accanto alla voce e al cuore di ognuno, c'è una colomba.

Prima di una lezione, prima di cucinare, prima di una riunione, prima di ogni impresa quotidiana, cosa c'è di più bello che farla entrare, perché ci possa essere amica, consigliera e fonte di ogni *discretio*?

Quello che oggi so, è che accanto alla voce e al cuore di ognuno c'è una Presenza, lo Spirito di Dio, in ebraico *Ruàch*, di genere femminile. Prima di una lezione, prima di cucinare, prima di una riunione, prima di ogni impresa quotidiana, cosa c'è di più bello che farla entrare, perché ci possa essere amica, consigliera e fonte di ogni *discretio*?

Vieni *Ruàch*,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce

Vieni madre dei poveri,  
vieni datrice dei doni  
vieni, luce dei cuori.



## Consapevolezza, coscienza e discrezione

Marta Piovesan

**M**a quanto è piccolo il mondo! Chi l'avrebbe mai detto che, nuotando nello splendido mare del Gargano lo scorso giugno, avrei visto spuntare accanto a me la testa di Anna Maria, un'amica – veneta come me - che non vedevo dagli anni dell'università? Dopo la prima gorgheggiante sorpresa, alloggiando nello stesso camping, abbiamo trascorso insieme molti momenti della vacanza, rispolverando – come capita in questi casi – le vecchie comuni avventure, amicizie, ecc.

Quando finimmo di rievocare le amenità del passato, il discorso cadde ovviamente sul presente e sulle strade percorse da ciascuna, scoprendoci tanto diverse da come ci si era lasciate. Di Anna Maria mi colpì in particolare la sua eccitazione per un corso di consapevolezza che seguiva da un anno e che, a suo dire, l'aveva aiutata moltissimo nell'affrontare difficoltà lavorative e soprattutto affettive. Stava imparando a conoscere i propri moti interiori e a dominare le reazioni impulsive agli eventi imprevisti, ad accettare i propri limiti ma anche ad apprezzare le proprie buone qualità, a lasciar andare gli eventi dolorosi del passato e a stare più nel presente, ecc.



All'università eravamo entrambe simpatizzanti di un movimento ecclesiale, ma dalle poche parole che Anna Maria disse sull'argomento, la fede era ora per lei divenuta tabù, così come tutto ciò che sa di religione. Rispettai il tabù per niente insolito quando si toccano argomenti che riguardano l'interiorità e lasciai andare il discorso, comprendendo che, al di là delle apparenze e da quanto dichiarato, Anna Maria non era per nulla felice né in pace, ma che non avrebbe voluto parlarne con me, non almeno in quel momento.

Conosco quel tipo di corsi per averli anch'io frequentati nel passato, in una disperata ricerca di me stessa, similmente incapace di trovare nella religione la risposta alle mie domande più profonde. In realtà, ciò che il mondo chiama "consapevolezza", la Chiesa da sempre chiama "coscienza", ma a fronte del proliferare di corsi di consapevolezza di tutti i tipi, la Chiesa sembra aver abbandonato la funzione propria che da secoli ha svolto con tanta sapienza: la formazione delle coscienze. Così assistiamo alla desolante vista di tanti cristiani praticanti con una coscienza debolissima di sé, della realtà, degli altri, di Dio e del proprio peccato.

Formazione delle coscienze non significa, infatti, una mera educazione morale, ma un vero e proprio processo graduale in cui sviluppare la percezione oggettiva della realtà delle cose, andando oltre la propria limitata visione personale, condizionata da emozioni e vissuti strettamente soggettivi, che facilmente conducono in un mondo pieno di illusioni.

Formazione delle coscienze significa divenire in grado di vedere gli altri per quello che realmente sono, vivendo empaticamente ciò che loro vivono, mettendosi cioè "nei loro panni", oppure, come recita un proverbio pellerossa, "camminando per tre mesi nei loro mocassini".

Formazione delle coscienze significa infine certamente anche

crescita della percezione onnipresente di Dio, che la ragione non può negare e da cui i sensi stessi non cessano di essere inesorabilmente attratti.

E poi sì, ovviamente giungiamo alla consapevolezza del peccato, di ciò che è male e di ciò che è bene, verso noi stessi, verso gli altri, verso il Creato e verso Dio.

Un esempio: solo qualche giorno fa ricevetti una rispostaccia da mia figlia, alla quale non mancai di replicare esigendo rispetto. Nel tempo che seguì il breve diverbio, ebbi modo di riflettere con quanta facilità i figli offendono i genitori e quanto altrettanto facilmente i genitori nutrono risentimento verso i figli.

Eppure, non è forse il comportamento che tutti noi correntemente abbiamo con Dio, “offendendo” in vario modo i mille doni e benefici che continuamente riceviamo? Quel giorno fu sufficiente riflettere sulla sofferenza provata dalla mancanza di rispetto ricevuta, per immergermi nella sofferenza che tante volte io stessa ho procurato a Dio con le mie disobbedienze e offese. Con la differenza abissale, però, che Dio mai ha nutrito risentimento nei miei confronti e sempre mi ha perdonata...

Consapevolezza o coscienza che dir si voglia, senza di esse non vi è *discretio* né possibilità di conversione o “crescita personale”, come si usa dire oggi. La qualità della *discretio* dipende strettamente, infatti, dalla qualità della consapevolezza e dalla profondità della coscienza.

Perché allora così tante persone, pur attratte da Dio, dalla Sua Parola, indipendentemente dalle negligenze della Chiesa o dalla testimonianza santa di tanti credenti, poi si allontanano e cercano altre strade? In realtà, a ben vedere, consapevolezza e coscienza non sono la stessa cosa, e si può essere consapevoli senza essere in grado di scrutare la propria coscienza. Come nel racconto evangelico del giovane ricco, che di fronte alla proposta

di vendere tutti i propri averi per seguire Gesù fidandosi di lui, se ne andò triste perché possedeva molti beni, così anche in ciascuno di noi, “quando si viene toccati nella coscienza e spinti alla conversione, si attivano reazioni difensive che possono rendere ciechi.” (Don Marco Simbola) E quando si è ciechi, si perde ogni discretio, ogni capacità di discernere ciò che è bene da ciò che è male, qual è la via dritta e quale quella storta o cieca.

Torniamo dunque ad armarci, cristiani di tutti i continenti, di quelle sante armi che fecero tanti santi nel passato, che sono sì, la Sacra Scrittura, i Sacramenti e la preghiera, ma senza dimenticare che se non diventiamo autentici **combattenti dei vizi** e profondi conoscitori di come ci tentino dall'esterno, radicandosi al nostro interno, difficilmente potremo convertirci e difficilmente potremo avere la capacità di discernere quale sia il buon cammino dello Spirito.

Torniamo dunque ad armarci, cristiani di tutti i continenti, di quelle sante armi che fecero tanti santi nel passato, che sono sì, la Sacra Scrittura, i Sacramenti e la preghiera, ma senza dimenticare che se non **coltiviamo le virtù**, una per una, conoscendole, amandole e facendole diventare le nostre migliori “buone abitudini”, difficilmente potremo convertirci e difficilmente avremo la capacità di discernere quale sia il buon cammino dello Spirito.

Cara Anna Maria, la tua testa, spuntata fuori dall'acqua nelle smeraldine e salate acque pugliesi, sarà sempre nel mio ricordo e nella mia preghiera, per la mia e la tua conversione, per la mia e la tua consapevolezza, per il mio e il tuo discernimento, per le nostre rispettive figlie, per tutti coloro che cercando se stessi cercano Dio anche senza saperlo, e per tutti coloro che ancora non Lo cercano e stanno morendo di sete in un mare d'acqua dolce.

## Discretio e denaro

don Giovanni Unterberger

**P**iù di una volta sono stato richiesto di un parere: “Reverendo, come fare con i poveri che chiedono l’elemosina? È da dare loro sempre quando chiedono?” La cosa riguarda anche me personalmente; io stesso mi sono posto spesso questa domanda. Come fare discernimento?

Penso sia importante cercare di appurare, specialmente per aiuti consistenti, il reale stato di bisogno della persona. Non sempre ciò è facile, e talvolta neppure possibile. Prudenza vuole che non si diano aiuti di un certo valore in modo avventato e senza sufficiente garanzia che quel denaro andrà realmente a provvedere a vere necessità.

E con i poveri che s’incontrano per la strada o davanti ai supermercati, come fare? Qui una valutazione sulla reale situazione di bisogno della persona è spesso pressoché impossibile. Possiamo lasciarci guidare dal pensiero che chi chiede l’elemosina si trovi in situazione economica peggiore di chi la può fare, e che quindi un aiuto, sia pur piccolo, vada dato.

Elemento importante di discernimento per le elargizioni di cui siamo richiesti è il valutare quanta elemosina globalmente

facciamo. Potrebbe essere un buon criterio fissare un tot mensile, in base alle proprie risorse, da destinare ai poveri; esaurito il quale, possiamo ritenerci tranquilli in coscienza se a ulteriori poveri che ci domandano la carità non diamo nulla.

C'è tuttavia un ulteriore livello su cui fare discernimento, ed è il livello del cuore. Discernere cioè quanto il nostro cuore sia attaccato alle cose di questo mondo e al denaro; quanto noi siamo generosi o avari. L'avarizia è una mala pianta che facilmente attecchisce nel cuore umano.

Gesù, nel Vangelo, più volte ha messo in guardia dall'avarizia, dall'attaccamento ai beni materiali. Ha raccontato la parabola del ricco epulone che al povero Lazzaro non destinava neppure le briciole dei suoi lautissimi banchetti e finì all'inferno (Lc 16,19-31); la parabola del ricco latifondista che si vide costretto a demolire i granai e a costruirne di più grandi per ammassarvi l'abbondante raccolto, perdendo il senso vero della vita (Lc 12,16-21). Disse: *“A che giova all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi perde la propria anima?”* (Mt 16,26); e: *“Non fatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulatevi invece tesori nel cielo”* (Mt 6,19-20); Gesù non volle entrare a fare da paciere tra due fratelli che litigavano per l'eredità perché avvertì in entrambi un cuore attaccato ai beni di quaggiù (Lc 12,13-15). Il libro dei Proverbi dice: *“Non negare un beneficio a chi ne ha bisogno, se è in tuo potere il farlo”* (Pr 3,27), e dice ancora *“Chi fa la carità al povero fa un prestito al Signore che gli ripagherà la buona azione”* (Pr 19,17).

Per aiutarci nel compito di discernere se il nostro cuore sia attaccato alle cose di questo mondo e al denaro, possiamo ad esempio tenere conto di quanto ci concediamo – mensilmente o in un anno - per beni non primari, quali vacanze, spese voluttuarie, ristorante, capi di vestiario particolarmente costosi, hobby, divertimenti, accessori tecnologici... È più, di meno, uguale a quanto abbiamo pensato di destinare all'elemosina?

Se ci vediamo sobri e ragionevoli nei consumi e nelle spese di non primaria necessità, potremmo anche, per essere certi di non incappare nel vizio dell'avarizia, confrontare ciò che destiniamo all'elemosina con ciò che accantoniamo mensilmente o in un anno per il futuro dei figli o per la nostra vecchiaia.

Discrezione vuole che ci sia proporzione almeno tra quanto per noi è superfluo, tra quanto accantoniamo per le necessità future e il bisogno di chi è in povertà e fatica a vivere, senza dimenticare che Gesù, senza disprezzare i ricchi che avevano messo nel tesoro del tempio parte del loro superfluo, lodò largamente quella vedova che vi aveva messo solo due monetine, perché essa aveva donato a Dio il necessario per vivere, certa della speranza che Dio avrebbe sempre provveduto ai suoi bisogni (cfr. Mc 12,42).

Discernimento, dunque. Discernimento anzitutto a livello di cuore, per la salute spirituale della propria anima e come aiuto e condizione per un buon discernimento circa l'aiuto ai poveri e circa l'uso dei beni in generale.



## La *discretio* equilibrista

Maria Silvia Roveri

“**N**ICOLA, SCENDI SUBITO DI LÌ!!!”. La sgridata di una mamma ai giardini pubblici richiama la mia attenzione verso il piccolo manigoldo che, incurante dell’urlo materno continua imperterrito a bilanciarsi pericolosamente in piedi nel centro di un’altalena di antica memoria: un’asse con due sedili alle estremità, oscillanti su un tronco posto sotto il punto intermedio. Due passi minacciosi in avanti della mamma fanno scendere di corsa Nicola, per nulla spaventato, anzi alquanto divertito dal nuovo gioco inventato.

“Nicola è un apprendista equilibrista e un amante del centro; speriamo che lo resti anche crescendo...” è il mio pensiero d’involontaria spettatrice, altrettanto divertita dalla scena. Inevitabilmente il pensiero corre a cosa significhino centro ed equilibrio, e a quanto la “giusta misura” sia un ingrediente fondamentale della discrezione.

Guardando le due bambine che si sono ora sedute sui sedili dell’altalena, appare chiaro che il “centro” non è un centro geometrico e che l’equilibrio non si raggiunge con l’uguaglianza dei fattori in gioco. Una bambina di tre anni, che peserà sì e no quindici chili, non può giocare su quell’altalena con una bambina più grandicella e di peso nettamente superiore, se

quest'ultima resta seduta all'estremità! Infatti, la bimba più grande, appena capito che resterebbe incollata a terra e la bimba più piccola sollevata per aria, si siede un po' più avanti nell'asse fino a trovare il punto di equilibrio in cui entrambe possono oscillare e ridere di gusto. La bimba più grande ha trovato "la giusta misura", ossia l'equilibrio, e da grande sarà – forse, speriamo - un'esperta di discrezione! E Nicola – forse, speriamo – da grande sarà un equilibrista in grado di bilanciarsi tra opposti apparentemente inconciliabili, trovando sempre il modo per stare, anche se talvolta pericolosamente, in un buon salutare centro.

Apro il cellulare e vado a cercare un sms che don Giovanni mi ha scritto il giorno di Pentecoste, rispondendo a una mia richiesta di aiuto in una situazione difficile in cui mi ero venuta a trovare: "L'aggressività e le accuse di ... sono nel loro profondo una richiesta, mal espressa, di un bisogno di affetto. Così accade in genere. La cosa tanto utile sarebbe che tu riuscissi a 'decifrare' dentro di te i suoi atteggiamenti e a sostituire dentro di te i pensieri negativi di paura, di sofferenza, di fallimento - che naturalmente puoi provare - con questo pensiero: "... ha bisogno di affetto, ... ha bisogno di affetto", il tutto senza subito preoccuparti come allora devi fare. Il Signore te lo suggerirà di volta in volta nel concreto e con quiete, ma la cosa importante è che nella tua mente si fissi questo pensiero, che ti aiuterà a non essere incentrata su di te e a non rimanere quindi prigioniera di te stessa, ma a rimanere aperta a .... e diventare quindi 'dominatrice' tu, buona e libera, della situazione".

Il consiglio di don Giovanni – certamente un'infusione speciale di Spirito Santo! – ebbe un ottimo risultato, cancellando di colpo tutti i pensieri negativi e lasciando subentrare uno stato di pace e perfino gioia, che perdura fino a oggi, indipendente dagli eventi esterni. Quella frase ripetuta interiormente mi permise di ritrovare l'equilibrio che avevo momentaneamente perso, coniugando la carità con la verità della relazione, ossia



l'affetto con la fermezza e il giusto rispetto. Essa, richiamandomi al bisogno altrui, fece leva sulla naturale inclinazione di ogni donna a prendersi cura degli altri. Inoltre, mettendo il bisogno altrui al centro della mia attenzione, mi aiutò a uscire da me stessa e dalla mia sofferenza, recuperando la giusta posizione centrale tra le mie istanze e quelle altrui, tra la mia esistenza e quella altrui, tra il mio essere figlia amatissima di Dio e l'altrettanta realtà dell'essere amatissimo figlio di Dio di qualsiasi essere umano. Per uscire da me stessa avevo cioè dovuto "spostarmi un po' più avanti nell'altalena", andando un po' più verso l'altro e lasciando un po' indietro me stessa, trovando così un nuovo equilibrio, pur mantenendo lo stesso centro, anche se nelle apparenze l'altalena sembra troppo corta da una parte e troppo lunga dall'altra.

Nella vita quotidiana incontriamo tanti altri esempi in cui è necessaria la discrezione che ci aiuti a trovare la giusta misura nelle relazioni, distinguendo ad esempio il ruolo personale da quello professionale.

Se vedo un vigile che ha appena fatto la multa alla mia auto parcheggiata in sosta vietata, e avvicinandomi scopro che è un mio amico, cosa faccio? Gli chiedo di chiudere un occhio in nome dell'amicizia e di stracciare la contravvenzione, o lo ringrazio per la solerzia e l'insegnamento impartitomi?

Se una dipendente mi chiede di poter uscire prima dal lavoro, perché le hanno telefonato dalla scuola che il bimbo sta male, ma proprio quel giorno volevo chiederle di fermarsi oltre l'orario perché ci sono lavori urgenti da concludere, come mi comporto?

Se un cliente chiede di poter ritardare il pagamento della merce, senza cambiali, ponendo la questione sulla fiducia personale di una lunga conoscenza, io, che della ditta sono solo l'amministratore, cosa rispondo?

Se per quell'incarico particolare cui segretamente aspiravo, il mio superiore, con cui ho una certa confidenza, ha chiamato un'altra persona, qual è la mia reazione? So riconoscere che ci saranno dei ragionevoli motivi professionali per la scelta, che non vanno a toccare il piano della stima e amicizia personali?

E come la mettiamo con l'inconciliabilità apparente di scienza e religione, fede e ragione?

O quella ricerca di equilibrio tra giustizia e misericordia nella quale – volenti o nolenti – ci troviamo ogni giorno a doverci barcamenare, fosse anche solo per una marachella dei bimbi?

O l'equilibrio tra la vita materiale e la vita spirituale, ossia – come si dice oggi – tra terra e cielo?

O l'equilibrio tra la propria realizzazione personale e le necessità della famiglia?

Oppure l'equilibrio tra la fiducia nella Provvidenza e il risparmio per le necessità future?

Tutti sappiamo quanto l'equilibrio, in tutti questi casi, sia precario, difficile e fonte di non pochi dibattimenti interiori, proprio come Nicola, che stava in piedi sull'altalena nel punto centrale, sempre in procinto di cadere, sempre con le gambe traballanti, oscillando un po' qua e un po' là, ma felice del dibattersi in quella sfida che lo faceva sentire 'grande', alle prese con il suo piccolo "viaggio dell'eroe".

Di Nicola si stava di certo occupando l'angelo custode, oltre che la mamma, ma noi?

L'equilibrio della *discretio* è un centro che non va cercato in un'alternanza dei due elementi in gioco, quasi si trattasse di agire "un po' di bastone e un po' di carota", ossia un po' carità e un po' verità, oppure un po' giustizia e un po' misericordia, un po' fare e un po' disfare, un po' terra e un po' cielo, e così via.

Un vero equilibrio del centro è contemporaneamente sia l'uno sia l'altro degli opposti, e nello stesso tempo né l'uno né l'altro

di essi. È quell'equilibrio che tanto mirabilmente osserviamo nelle risposte di Gesù ai provocatori, fonte di sbalordimento e ammirazione: “È lecito pagare il tributo ai romani?” – “Date a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio”; “Una donna che ha avuto sette mariti, di quale di essi sarà moglie nel Regno dei cieli?” – “Nel Regno dei cieli non vi sono né mogli né mariti, perché saremo come angeli”.

Vi è una terza via, che concilia tutti gli opposti e ci dona l'equilibrio della *discretio*: è una via che si chiama Gesù, che non è né solo uomo, né solo Dio, ma è sia uomo sia Dio; è Figlio generato dal Padre e a sua volta a Lui indissolubilmente unito fin dagli inizi.

Gesù è il Centro, Gesù è l'Amore, quella “terza natura” che, pur mantenendo le proprietà di ogni polarità, ne diviene del tutto indipendente e in grado di conciliarle.

Oltre all'angelo custode, abbiamo anche noi un “avvocato” in grado di darci in ogni momento la giusta *discretio* di fronte agli eventi e alle scelte della vita. Unica condizione? AmarLo...

*Se mi amate, osserverete i miei comandamenti. Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di verità che il mondo non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete, perché egli dimora presso di voi e sarà in voi. (Gv 14, 15-17)*



## La vita segreta

Camilla da Vico

**H**o un diario segreto, che tengo nel mio comodino. Una pagina sola, scritta quando ero bambina. Mi basta rileggerla, perché la bambina che sono stata mi sia accanto.

A lei mi sono ispirata nel lavoro, nella catechesi, nel rapporto con i figli, in articoli, canzoni...

Tanto devo a questa pagina, dove anche la calligrafia che uso, la penna rossa con cui ho scritto, gli errori che ho fatto, ogni parola, mi riporta a quella vita intima e segreta di me bambina.

Segreto non è solo una cosa che non si può dire, ma è tutto ciò che è intimo, personale.

Un giorno un'amica ha forzato il diario e lo ha letto: non sopportava che io avessi un segreto.

Quante volte forziamo i diari degli altri, raccontandone le vicende personali, i difetti, le mancanze... persino le malattie.

Ogni volta che parliamo di qualcuno dovremmo chiederci: sto parlandone a fin di bene? Per chiedere una preghiera? Un consiglio? Per portarlo ad esempio? O sono nella chiacchiera, o peggio nel pettegolezzo, nella maldicenza o persino calunnia... Ogni volta che parliamo di altri, ci suoni negli orecchi: attenzione... discrezione!

Vita segreta di Gesù, vita segreta di Maria, che non siete scritte in nessun Vangelo, che avete incuriosito per millenni gli uomini, facendoli sbizzarrire in mille ipotesi e mille teorie, facendo spandere fiumi di inchiostro e di parole, insegnatemi la discrezione davanti alla vita degli altri; insegnatemi il rispetto e l'entrare piano, chiedendo permesso; insegnatemi che non tutto si può sapere e non tutto si deve dire.

Le persone che abbiamo accanto, anche il marito o la moglie, hanno diritto di avere una vita segreta, intima, personale. Non è certo la doppia vita, i musì, l'amante, le ambiguità... quella è la "malavita segreta", da estirpare come le cisti pericolose. La vita segreta è la vita stessa dell'anima, che ha bisogno di essere custodita nel silenzio, svelata solo a chi la guida. È il luogo in cui parliamo con la parte più profonda di noi stessi, in cui abita il bambino che siamo stati, in cui, per chi crede, possiamo dialogare con Dio.

Temiamo quando le persone che abbiamo accanto non hanno più segreti... Che il loro scrigno interiore si stia spegnendo? Incoraggiamo l'intima crescita di chi amiamo, senza volerne violare l'anima, seccare il fiore.

*Cresci, amore, cambia, vai verso l'Amore.*

Questo scrivo ora nel mio diario segreto, per mio marito, i miei figli, i miei amici.



## Discrezionando...

Maria Silvia Roveri

### **I** confessore, uomo del discernimento

“Il buon confessore è un *uomo dello Spirito*, un uomo del *discernimento*. Quanto male viene alla Chiesa dalla mancanza di discernimento! Quanto male viene alle anime da un agire che non affonda le proprie radici nell’ascolto umile dello Spirito Santo e della volontà di Dio. Il confessore non fa la propria volontà e non insegna una dottrina propria. Egli è chiamato a fare sempre e solo la volontà di Dio, in piena comunione con la Chiesa, della quale è ministro, cioè servo.

Il discernimento permette di distinguere sempre, per non confondere, e per non fare mai “di tutta l’erba un fascio”. Il discernimento educa lo sguardo e il cuore, permettendo quella delicatezza d’animo tanto necessaria di fronte a chi ci apre il sacrario della propria coscienza per riceverne luce, pace e misericordia.

Il discernimento è necessario anche perché, chi si avvicina al confessionale, può provenire dalle più disparate situazioni; potrebbe avere anche disturbi spirituali, la cui natura deve essere sottoposta ad attento discernimento, tenendo conto di tutte le circostanze esistenziali, ecclesiali, naturali e soprannaturali. Laddove il confessore si rendesse conto della presenza di veri e propri disturbi spirituali – che possono anche essere in larga

parte psichici, e ciò deve essere verificato attraverso una sana collaborazione con le scienze umane –, non dovrà esitare a fare riferimento a coloro che, nella diocesi, sono incaricati di questo delicato e necessario ministero, vale a dire gli esorcisti. Ma questi devono essere scelti con molta cura e molta prudenza.”

– (Dal discorso di Papa Francesco ai partecipanti al XVIII corso sul foro interno - 17 marzo 2017)

## Docilità della ragione

Una volta chiesto il dono del consiglio, è necessaria la docilità a ciò che lo Spirito Santo va suggerendo. “Uno dei momenti di resistenza più clamorosa allo Spirito lo troviamo quando, appena dopo che Gesù ha sfamato cinquemila uomini, la folla degli ebrei chiese a Gesù: «*Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo?*» (Gv 6,30)” (S.E. Mons. Francesco Ravinale)

Non è stato cioè sufficiente che Gesù avesse compiuto un miracolo di tale portata quale la moltiplicazione dei pani. Per chi non sa o non vuole vedere l’evidenza dei segni, “neppure se uno risorgesse dai morti” sarebbe una prova bastante.

## A tua discrezione...

Parolina tentatrice, l’invito a fare a mia/tua discrezione. “Fai a tua discrezione” è un po’ come dire: “Fai come vuoi, fai come ti pare e piace”. Non sempre però ciò che ci pare e piace corrisponde a vera discrezione; molto più spesso corrisponde a una volontà propria che facilmente asseconda voglie e piaceri ben poco discreti.

E se imparassimo a fare come Doretta, che quando riceve un invito, risponde sempre con un sorriso e un “a Dio piacendo”? E se anche tra noi, invece di interpellare la nostra discrezione, ci invitassimo a fare “a discrezione di Dio”?

## La discrezione del limite

*“I’m not perfect, but I’m a LIMITED EDITION”*. Seduta al tavolino della gelateria, tra un fiordilatte e un malaga

cremoso, la scritta mi s'impone dalla *T-shirt* della ragazza che sta arrivando.

Grande! “*Non sono perfetta, ma sono un'EDIZIONE LIMITATA*”.

Geniale! Quale meravigliosa sintesi della realtà umana, che mentre vive i propri limiti, sa valorizzarli rendendoci persone uniche e perciò rarissime, in barba a tutti i possibili difetti.

È così per un libro sdrucito o una brocca un po' incrinata acquistati in una bancarella d'antiquariato.

È così per la mamma malata e vecchiarella.

È così per il figlio disabile.

È così per il marito taciturno.

È così per la moglie frivola.

È così per il collega col tic al labbro.

È così per il prete che infarcisce le omelie di: “Ecco, insomma, volevo dire che...”

Imperfetti.

Unici.

Veri Figli di Dio.

## Dialogare con *discretio*

“Tre orientamenti fondamentali, se ben coniugati, possono aiutare il dialogo: il *dovere dell'identità*, il *coraggio dell'alterità* e la *sincerità delle intenzioni*.

*Il dovere dell'identità*, perché non si può imbastire un dialogo vero sull'ambiguità o sul sacrificare il bene per compiacere l'altro.

*Il coraggio dell'alterità*, perché chi è differente da me, culturalmente o religiosamente, non va visto e trattato come un nemico, ma accolto come un compagno di strada, nella genuina convinzione che il bene di ciascuno risiede nel bene di tutti.

*La sincerità delle intenzioni*, perché il dialogo, in quanto espressione autentica dell'umano, non è una strategia per realizzare secondi fini, ma una via di verità, che merita di essere pazientemente intrapresa per trasformare la competizione in



collaborazione.” (Dal discorso di Papa Francesco ai partecipanti alla Conferenza internazionale per la pace - Il Cairo - 28 aprile 2017)

## Mediocre o discreto?

Dietro una fila di giacche ai saldi di fine stagione spunta la testolina ben conosciuta di Gabriella, quindicenne ex corista del coro di voci bianche. Non la vedo da un anno e mi appare dimagrita e pallida. La mamma si affretta a spiegarmi che è a causa della scuola, perché ora al liceo ha tanto da studiare e non riesce più non solo a partecipare al coro, ma nemmeno a prendersi qualche svago. Cerco di invitare a ridimensionare l’impegno scolastico in una ragazza tanto dotata e intelligente, ma la mamma subito si affretta a precisare che non è possibile, “se vuole mantenere la media alta dei voti”.

Ci fu un periodo, a scuola, in cui i voti numerici furono aboliti e si usavano solo le parole: pessimo, gravemente insufficiente, insufficiente, appena sufficiente, sufficiente, più che sufficiente, mediocre, discreto, più che discreto, buono, più che buono, quasi ottimo, ottimo!!!

Noi studenti non ci facemmo gabbare dalle paroline e sapevamo benissimo che appena sufficiente significava un 6-, più che sufficiente 6+, mediocre 7-, discreto 7 e così via.

Ricordo anche che, sapendo di non poter sognare l’ottimo, raggiungere il discreto era per me già ok. Il mediocre no, il mediocre aveva un gusto proprio triste, mentre il discreto mi metteva in una sorta di “centro” valutativo tranquillizzante.

Le paroline furono poi abbandonate, con esse non si poteva fare la media numerica tanto preziosa per calcolare crediti, debiti, promuovere o bocciare!

Ripenso a Gabriella e alla pericolosa china su cui si sta incamminando, sostenuta dalla mamma, e mi chiedo quanto alto sia il prezzo da pagare per uno stress da prestazione che inizia tanto presto nella scuola e mai sembra finire nella vita.

E se considerassimo che anche Gesù ha fatto per quasi tutta la vita il falegname, contentandosi di un modesto lavoro e stipendio, e quando volevano farlo re se ne è fuggito sul monte a pregare?

Ragazzi di tutto il mondo, mediocri no, discreti sì, in tutti i sensi della vita, perché i voti più importanti non sono quelli di scuola, ma quelli che ci darà la vita stessa, quando saremo chiamati al cospetto del Divin Maestro a rendere conto di come l'abbiamo impiegata.

### **I**l senso del pudore

Povero, casto pudore, chi osa più nominarti? Chi più ti considera un valore? Chi t'insegna ancora, a difesa del corpo e dell'anima?

Vi sono tante pulsioni nell'uomo, non tutte buone, non tutte sane, non tutte che vogliono il nostro bene.

Chi ci insegnerà il discernimento tra esse, se non sappiamo più ricorrere a te, se dimentichiamo perfino che esisti?

Non solo l'educazione e l'ambiente sociale ti formano, non solo tabù sono i tuoi frutti, non solo una pesante eredità di cui disfarsi è la tua sensibilità.

Dio stesso ti ha voluto e donato a noi. Fa' che ti ascoltiamo.

Fa' che ascoltandoti ci accostiamo con grande amore e rispetto a noi stessi e a qualunque altro essere umano.

Fa' che abbiamo riserbo a esibire la nostra interiorità, fisica e spirituale.

Fa' che abbiamo sempre quel sacro ritegno quando ci accostiamo all'interiorità altrui, fisica e spirituale.

Fa' che nella nostra umanità riconosciamo e rispettiamo la divinità che in noi dimora.

Sacro senso del pudore, facci sentire nostalgia di te.

Amen e così sia.

## **B**ulimica o anoressica? No, grazie a Dio, no!

Emanuela non riesce a darsi una regolata. Quando le prendono quei colpi di fame, tutto ciò che le capita sotto tiro e che sia in qualche modo edibile, finisce nel ventre, fossero anche i bocconcini del cane...

Daniela invece non mangerebbe mai, e quando proprio vi è costretta, ogni boccone sembra che le vada di traverso.

Emanuela e Daniela hanno bisogno del medesimo aiuto: imparare ad amare se stesse attraverso il giusto rapporto con il cibo.

Non è semplice, ma iniziamo: darsi degli orari, pesare il cibo, mangiare lentamente, distanziare gli spuntini, scoprire i gusti, le qualità dei cibi, il loro costo, i loro nutrienti, coltivare qualche piantina, cucinare da sé, cucinare per altri, diminuire (o aumentare) progressivamente la quantità, seguire i bioritmi (di più il mattino, meno la sera), mangiare in compagnia, ascoltare il corpo e i suoi segnali di sazietà, di fame, la digestione, la peristaltica, altre sensazioni...

E poi facciamo un segno della croce e chiediamo la benedizione di Dio su ogni singola cosa che mettiamo in bocca, sia esso cibo solido, bevanda e perfino medicinale.

Perché ciò che bevo e mangio è dono di Dio.

Perché bevo e mangio per mettermi al servizio di Dio e poter realizzare il Suo progetto sulla mia vita.

Perché insieme a Emanuela e Daniela scopriamo che mangiare è un atto d'amore verso noi stessi e verso gli altri, e un atto di gratitudine verso Dio.

Bulimica? Anoressica? No, grazie! Grazie a Dio, non più!

## **L**a *discretio* del contadino

Lungo la strada rurale che dalla mia abitazione sale alla vicina frazione passando per il bosco, Nino il contadino ha messo una panchina. "Così chi viene qui a passeggiare può sedersi all'ombra, se è stanco", questa la sua amorevole,

gratuita e totalmente disinteressata premura nei confronti di un prossimo che nemmeno conosce.

Io e la mamma passeggiamo tutti i giorni per quella stradina e la mamma gradisce molto quella piccola sosta.

Il giorno dopo la panchina è rubata...Nino non demorde e porta un'altra panchina. Il giorno dopo è sparita pure quella. Dispiaciuto ma non abbattuto, Nino porta tre vecchie sedie che nessuno ruba più. Stavolta ci pensano le intemperie a far fuori le sedie, che dopo qualche mese sono decisamente inutilizzabili.

Ora Nino si rivolge al Comune, e con dolce insistenza riesce a far portare una panchina che viene saldamente fissata a un albero.

“Oh no... L’hanno messa storta!”, commentano Nino e i passanti.

In effetti, una panchina rivolta all’insù invece che verso valle non s’è mai vista e poco invoglia a sedersi. Poco importa, Nino stacca la panchina e la gira dal verso giusto fissandola a terra.

E quando gli operai del comune passano a pulire la strada, che fanno? Rigerano la panchina all’insù...

“Nino, Nino, mi giri la panchina per favore...” chiedo con un sorriso quando lo incontro.

“Sì, sì, va bene, ma bisogna aspettare un po’ che gli operai abbiano finito di pulire tutta la strada. Non dobbiamo irritare nessuno. Portiamo un po’ di pazienza e poi la gireremo di nuovo”.

Quanto ti ammiro caro Nino, la quinta elementare in tasca e la saggezza di un gran dottore.

Se i governanti fossero tutti come te, le istituzioni e la società sarebbero paradisi.

Un grazie, un bacio e una preghiera.

## I ndiscrezione

*...quia domus mea, domus orationis vocabitur. (1s 56,7)*

Leggiamo un po’ qui: *L’oratorio risponda al suo nome e non vi si faccia o vi si riponga niente altro. Terminato l’Ufficio*

*divino, tutti escano in perfetto silenzio e si abbia sommo rispetto a Dio, di modo che il fratello che voglia rimanersene a pregare per conto suo, non ne sia impedito dall'indiscrezione altrui.*

(Regola di San Benedetto 52, 1-3)

Senti, senti... L'oratorio di benedettina regola è una cappella, una chiesa o un qualsiasi luogo adibito alla preghiera. Oggigiorno molte chiese sono trasformate in sale da concerti di discutibile gusto, trasformate in mostre permanenti di elaborati più o meno artistici, in carrellate dei lavoretti dei bimbi del catechismo, in mercatini di Natale, in sale convegni, in luoghi di ritrovo, di convivialità e di pubbliche relazioni.

“Bene, bene!”, sentii rispondere un giorno un sacerdote entrato in una cappella prima della Santa Messa feriale, alle scuse di una signora che cercava di giustificarsi per il gran parlare che stavano facendo le quattro comari sedute. “Bene, bene! Così si rinforzano le relazioni sociali!”, incoraggiò la chiacchera quel servo di Dio.

Indiscrezione! Per san Benedetto tutto ciò è invadenza e mancanza di rispetto, verso Dio e i fratelli.

E per noi?

E per Dio?

*«Li condurrò sul mio monte santo  
e li colmerò di gioia nella mia casa di preghiera.  
I loro olocausti e i loro sacrifici  
saliranno graditi sul mio altare,  
perché il mio tempio si chiamerà casa di preghiera  
per tutti i popoli»*

(Is 56,7)

## *D*iscretio e temperanza 1

La temperanza è come un temperino:

- Rende utilizzabile la matita
- Racchiude e tiene salda in sé la punta della matita
- Affila la punta della matita, lasciando intatta e larga la base
- Taglia e nello stesso tempo contiene, accoglie
- Scarta il superfluo, l'eccesso, e utilizza il cuore, l'essenziale
- Fa male ma pulisce dalle scorie
- Il temperino va usato con attenzione, perché la punta della matita potrebbe spezzarsi
- Se la punta dentro la matita è già spezzata, il temperino non può fare nulla
- La temperanza va praticata, altrimenti arrugginisce e non taglia più
- È necessario che il temperino sia affilato...

## *D*iscretio e temperanza 2

«Non tutto ciò che sperimentiamo nel corpo e nell'anima va lasciato senza freno. Non tutto ciò che si può fare si deve fare. È molto agevole lasciarsi trasportare dagli impulsi che vengono chiamati naturali; ma al termine della loro corsa non si trova altro che la tristezza, l'isolamento della propria miseria.

Abituati a dire di no. È più semplice dire di sì: all'ambizione, ai sensi... Quando diciamo di sì non ci sono problemi; quando, invece, dobbiamo dire di no, nasce la lotta, e certe volte non riusciamo ad averla vinta, ma usciamo perdenti. Dunque, ci dobbiamo abituare a dire di no per uscire vittoriosi in questa lotta, perché da questa lotta interiore proviene la pace per il nostro cuore, la pace che portiamo alle nostre famiglie – ognuno alla sua – e la pace che portiamo alla società e al mondo intero».

— (san Josemaria Escrivá)

## Temperanza e pace

«Il primo fine a cui tende la temperanza è la “pace dell’animo”, che non va confusa con il “quieto vivere”, ma significa la pace che pervade la parte più intima della persona: essa è il sigillo e il frutto dell’ordine.

Fine della temperanza sono cioè l’ordinamento e l’equilibrio interni all’uomo, dai quali solo fluisce la “pace dell’animo”. C’è in noi l’inclinazione ad amare più noi stessi che Dio, facendo venir meno l’ordine e l’equilibrio interiori. La temperanza disciplina e corregge qualsiasi egoistico sovvertimento dell’ordine interiore, sul quale si fonda la pace.»

(S.E. Mons. Giuseppe Andrich – Omelia ai Vespri della 1° domenica di Quaresima – marzo 2017)

## Temperanza e bellezza

«Sul volto dell’uomo la temperanza e l’intemperanza si rivelano chiaramente in tutto quanto è immediata estrinsecazione della persona: nella compostezza o scompostezza del viso, nel portamento, nel riso, negli sguardi.

La temperanza fa belle le persone che la vivono.

Non solo bella è la temperanza, ma di bellezza - insegna San Tommaso d’Aquino - risplende il temperante». (S.E. Mons. Giuseppe Andrich – Omelia ai Vespri della 1° domenica di Quaresima – marzo 2017)

## È tempo di raccolto

Meloni, albicocche, cocomeri, pesche, ciliegie... e poi zucchine, cetrioli, pomodori, melanzane, peperoni...

Giallo, rosso, arancione, verde, viola... in tutte le sfumature e gradazioni, l’estate è una festa di colori e di sapori.

Così è la *discretio*, quando, dopo lunga disciplina e tenace perseveranza, approdiamo al tempo del raccolto: ci scopriamo aperti a tutte le virtù e in grado di cogliere i primi segnali di un vizio che affiora; ci sentiamo forti e sereni; viviamo in pace con noi stessi e col mondo; possediamo quell’equilibrio interiore dal

quale l'avversità più violenta non riesce a farci cadere; siamo colmi di gioia in quella stabilità spirituale in cui fede, speranza e carità traboccano e si spandono intorno a noi...

“Signore, Tu mi scruti e mi conosci. Tu penetri ogni intimo pensiero. Tu che hai concesso al tuo servo un cuore docile in grado di rendere giustizia al Tuo popolo e di distinguere il bene dal male, lascia ora che il tuo servo vada in pace...”. (Cfr. Salmo 139,1 - 1 Cronache 28,9 - 1 Re 3,9 - Lc 2,29)

“Figlio caro, ecco davvero un discepolo in cui non c'è falsità. Né la carne né il sangue te l'hanno rivelato, ma il Padre Mio che sta nei cieli. Entra nella gioia del tuo Signore!” (Cfr. Giovanni 1,47 - Matteo 16,17 - Matteo 25,23)

A tutti i camminatori dello Spirito, buona *discretio* e buon raccolto!





# vita di Demamah

## Ritiro Spirituale Estivo

È ancora possibile iscriversi al ritiro spirituale estivo - **dal 18 al 22 luglio 2017** – organizzato quest’anno nella meravigliosa cornice della Basilica dei **Santi Vittore e Corona ad Anzù di Feltre**.

Relatori: **S.E. Mons. Giuseppe Andrich**, vescovo emerito di Belluno-Feltre, **Padre Cassiano Folsom**, priore emerito del Monastero di San Benedetto a Norcia, **Mons. Giovanni Unterberger**, biblista e assistente spirituale di Demamah, **Maria Silvia Roveri**, docente di spiritualità del canto gregoriano.

Temi delle lezioni saranno:

- *S. E. Mons. Giuseppe Andrich* – **Vivere consapevolmente la liturgia.**
- *Padre Cassiano Folsom* – **La gestione dei conflitti – personali, familiari, comunitari, sociali – nella visione della Regola di San Benedetto**
- *Don Giovanni Unterberger* – **La Parola entra nella vita**
- *Maria Silvia Roveri* – **Alla scuola della meditazione cristiana con il canto gregoriano**

In un’alternanza di momenti di **lezione, silenzio, preghiera, meditazione personale, riposo e passeggiate** nella natura del Monte Miesna, incorniciati dalla splendida **liturgia monastica** e sorretti dall’ottima **ospitalità del Santuario**, il ritiro unisce la



ricchezza delle proposte formative con la **bellezza dell'arte sacra** in tutte le sue forme, nonché la possibilità di chiedere **colloqui spirituali** personali.

Il programma proposto può essere seguito liberamente in tutto o in parte, alloggiando in **pensione completa** presso il Santuario o **usufruendo solamente dei pasti**, senza pernottamento.

Le possibilità di alloggio comprendono stanze singole o doppie con bagno oppure l'**alloggio autonomo** in una struttura adiacente dotata di cucina e sala da pranzo, particolarmente vantaggiosa per **piccoli gruppi o famiglie**.

Maggiori informazioni chiedendo il programma completo a **info@demamah.it** o telefonando a **Marilena 339-2981446**.

## \_\_\_\_\_ Lodare Dio con Arte e Sapienza



### Lectio Divina

in ascolto  
della Parola  
di Dio

Dopo la pausa estiva, riprendono **sabato 16 settembre** – dalle ore 11.00 alle ore 13.00 - gli incontri di Lectio Divina con don Giovanni Unterberger. Informazioni e iscrizioni scrivendo a **info@demamah.it** o telefonando a Marilena 339-2981446.

---

Santa Messa in latino,  
canto gregoriano e organo

**La S. Messa nella forma straordinaria del rito romano ha cambiato sede!**

Dalla prima domenica di giugno, Solennità di Pentecoste, grazie alla gentile accoglienza del Rettore del Seminario di Belluno e del Parroco del Duomo, la Santa Messa è celebrata presso la **Chiesa di San Pietro**, in via San Pietro, a pochi passi dal Duomo di Belluno, come sempre **alle ore 8.00 di tutte le domeniche e le feste di precetto**.

Celebrata da Mons. Giovanni Unterberger e accompagnata dal canto gregoriano e dal suono dell'organo, la Santa Messa in rito antico rappresenta uno dei grandi tesori liturgici e spirituali della Chiesa cattolica, secondo le intenzioni espresse da Papa Benedetto XVI nel Motu Proprio *Summorum Pontificum* del 2007.

La Santa Messa della **prima domenica di ogni mese** è celebrata a favore di **tutti i benefattori e amici di Demamah, nonché dei fedeli presenti**. Segue una colazione comunitaria dei fedeli partecipanti e un momento di **formazione spirituale e liturgica** guidata da Mons. Giovanni Unterberger.



## I Quaderni di Demamah

I Quaderni di Demamah non ricevono alcun finanziamento da enti pubblici o ecclesiastici, non contengono pubblicità e si basano sul **lavoro gratuito e volontario** di tutti i collaboratori.

Se hai apprezzato il Quaderno che hai letto e ritieni che esso possa essere utile anche ad altri, **sostieni la sua pubblicazione con una donazione. Spediremo i Quaderni a casa tua per un intero anno!**

Le donazioni possono essere consegnate a mano o tramite bonifico bancario all'Associazione **DEMAMAH – IBAN IT 57 U 05728 61270 685571358725** - Banca Popolare di Vicenza – Agenzia di Santa Giustina (BL), ricordando di indicare nella causale il proprio nominativo e recapito oppure inviando mail a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it). Qualsiasi donazione, anche minima, è quel 'granello di senape' nel quale confidiamo.

I numeri arretrati si trovano **online** presso il sito [www.demamah.it](http://www.demamah.it) ma possono essere richiesti anche in forma cartacea scrivendo a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).

Gli ultimi numeri pubblicati sono:

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| n. 21 Gratia            | n. 27 Aprire  |
| n. 22 Kosmos – Ordine   | n. 28 Cuore   |
| n. 23 Kosmos – Bellezza | n. 29 Perdono |
| n. 24 Patientia         | n. 30 Oriens  |
| n. 25 Pietas            | n. 31 Via     |
| n. 26 Gioia             | n. 32 Vita    |

*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 e per loro viene celebrata  
una Santa Messa la prima domenica di ogni mese.*

---

## Seguici su Facebook

Demamah ha una pagina Facebook: diventa amico di Demamah anche su Facebook e condividici con i tuoi amici!

Sarai sempre informato sulla vita di Demamah, news, le omelie di don Giovanni, eventi e iniziative a cui potrai partecipare e da condividere!

**Seguici su facebook...  
...e clicca mi piace!**

---

## Amici di Demamah

L'Associazione "Amici di Demamah" è stata fondata il 7 giugno del 2014. Nel preambolo del paragrafo dello statuto dedicato alle finalità dell'Associazione leggiamo quanto segue: *«L'Associazione "Amici di Demamah" nasce da un gruppo di persone che, avendo conosciuto la Comunità Demamah di S. Giustina e condividendone i valori, le aspirazioni e i fini spirituali, culturali e sociali, desidera poterla **sostenere e accompagnare** nel proprio cammino.»*

Vengono quindi elencate le finalità specifiche, che come soci desideriamo tener presenti nel nostro compito di sostegno e di vicinanza alla Comunità:

- *promuovere il valore della persona ed elevarne la qualità della vita;*
- *promuovere la crescita di una cultura dello spirito, della religiosità e dell'etica umana;*
- *approfondire il lavoro di ricerca sulla formazione umana e spirituale;*
- *promuovere la cultura musicale, vocale e artistica.*

Dalla sua fondazione l'Associazione si è occupata di raccogliere le donazioni destinate a Demamah per sostenere la stampa dei Quaderni di Demamah, aiutandone la distribuzione e diffusione o altre piccole incombenze.

**Per diventare socio ordinario o sostenitore** dell'associazione "Amici di Demamah", nella cui quota è previsto l'invio in **omaggio** dei Quaderni per un anno, è possibile effettuare il versamento

presso il c/c postale 1020906085, oppure tramite bonifico bancario all'IBAN IT 97 W 07601 11900 001020906085, indicando sempre il proprio nominativo e recapito.



## Il Padre spirituale

Mons. Giovanni Unterberger, sacerdote della diocesi di Belluno-Feltre, già padre spirituale del Seminario Vescovile e insegnante di Sacra Scrittura presso l'Istituto Superiore di Scienze Religiose, è disponibile per colloqui spirituali individuali e Confessioni. Telefonargli direttamente al numero 329-7441351.

Le sue omelie settimanali sono scaricabili dal sito di Demamah nella sezione "Parla il Padre" e le troverai nella pagina Facebook di Demamah il sabato.

Chi volesse riceverle via mail settimanalmente può richiedere alla segreteria [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) di essere inserito nella mailing list 'Omellerie di don Giovanni'.

Per chi desidera approfondire la conoscenza della Bibbia, **ogni domenica sera, alle ore 20.30, presso il Seminario Vescovile di Belluno**, è possibile partecipare a un gruppo di studio. Nei prossimi mesi il libro allo studio è quello degli **Atti degli Apostoli**.

## Intenzioni di preghiera

La preghiera è uno dei cardini della Regola di Demamah. In



essa vengono ricordati tutti i giorni i benefattori, gli Amici e tutti coloro che fanno pervenire particolari necessità di vicinanza umana e spirituale.

Chi lo desidera può comunicare le sue intenzioni di preghiera e sarà inserito nella lista predisposta. Scrivere a [info@demamah.it](mailto: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.*

## I Quaderni di Demamah - La Spiritualità del Quotidiano

A piccoli passi, si muove la vita.  
Di piccole cose è fatta: lavoro, relazioni, fatiche e gioie quotidiane.  
Anche Dio "cammina a piedi", con i nostri piedi e i nostri piccoli passi.

I Quaderni di Demamah sono diari di vita.  
Sono la prova che lo Spirito ci è accanto in ogni momento.  
Sono un aiuto prezioso per chi vuole incontrarLo nella propria quotidianità.

Grandi temi, incarnati nelle nostre umili vite.



*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.  
<sup>2</sup>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...