



QUADERNI DI DEMAMAH n. 37

marzo - aprile 2018

# ConVersione

*Il nostro cuore è inquieto,  
finché non riposa in Te.*

(Sant'Agostino)

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 37

Bimestrale di Spiritualità | marzo - aprile 2018

---

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

\*\*\*

*Hanno collaborato a questo numero:* Marilena Anzini, Camilla da Vico, Riccardo Giovenale, Miriam Jesi, Marta Piovesan, Maria Silvia Roveri, don Giovanni Unterberger, Francesco Viole – *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 IT32 0030 6961 2771 0000 0002 370** - Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Santa Giustina (BL)

---

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



*“Quando esercitavo l’ufficio di vescovo cercavo le opere di Dio,  
in prigione mi sono convertito a cercare il Dio delle opere”*

(Card. François Xavier Nguyen Van Thuân)

\*\*\*

## indice

Conversione_1
Ai cercatori di Dio ...e a chi dubita_4
Conversione alla realtà_9
Conversione dal peccato_16
Conversione a Dio_21
Malattia e conversione_27
Sopra-sotto, fuori-dentro_30
Nostalgia di Dio_35
Conversione a U_39
Conversione continua_42
A piccoli passi..._45
vita di Demamah_53

## Conversione

don Giovanni Unterberger

*“Convertitevi e credete al Vangelo”*

*(Mc 1,15)*

**M**i accingo a scrivere queste righe oggi, 8 febbraio, desiderando iniziarle nel ricordo del Santo che la Chiesa in questo giorno commemora: san Girolamo Emiliani. San Girolamo nacque a Venezia nel 1486, da famiglia nobile. Poco più che adolescente intraprese la carriera militare, e visse una giovinezza violenta e lussuosa, lontana da Dio e dai valori cristiani. Fu fatto prigioniero in battaglia e rinchiuso in un castello, che divenne per lui, più che carcere, luogo di riflessione, di preghiera e d'interiore conversione. Si consacrò a Dio e divenne sacerdote; si diede alla cura dei malati, al ricupero dei giovani abbandonati, al riscatto delle prostitute. Fondò una Congregazione religiosa, detta dei 'Padri somaschi', che continuasse la sua opera. Morì di peste, contratta nell'assistenza ai malati, nel 1537.

San Girolamo Emiliani è un esempio di conversione, uno dei moltissimi casi di conversione nella storia cristiana; potremmo ricordare le celebri conversioni di sant'Agostino, di san Girolamo, padre della Chiesa, di sant'Ignazio di Lojola; la conversione della Venerabile Caterina Vanini, in gioventù

prostituta a Roma, e morta penitente a Siena nel 1606; la conversione del beato Bartolo Longo (1841-1926), in gioventù ateo e aderente a movimenti satanisti, e poi tutto dedito a opere assistenziali e devotissimo di Maria; e numerosissime altre.

Gesù inaugurò la sua opera di evangelizzazione con la parola ‘convertitevi’; sulle colline di Galilea egli cominciò a dire: *“Convertitevi e credete al Vangelo”* (Mc 1,15). La conversione è opera necessaria. E’ necessaria perché nasciamo spiritualmente malati. Il filosofo francese Jean-Jacques Rousseau (1700-1782) affermò che l’uomo nasce buono, e che viene poi corrotto dalla società, che è malata; ma la verità è l’esatto opposto; la verità è che la società è malata perché fatta di uomini spiritualmente malati. Nasciamo col peccato originale, in una condizione di non comunione con Dio, e con un’insita tendenza al male.

Una volta entrai in una libreria e vidi, sul bancone appena dentro la porta d’ingresso, una serie di libri l’uno sopra l’altro. Il primo aveva come titolo ‘Invidia’; lo presi in mano e vidi che quello sottostante aveva come titolo ‘Superbia’, e quello sottostante ancora ‘Ira’. Capii che trattavano dei sette vizi capitali, e dissi scherzosamente (...ma non troppo): “Noè (questo era il nome del titolare della libreria), non ne compero nessuno di questi, perché li ho già tutti!” Abbiamo tutti e sette i vizi capitali dentro di noi, abbiamo questi cattivi e brutti inquilini che sono fonte e sorgente di tanti errori, azioni cattive e peccati. Un giorno Gesù, discutendo con i farisei, disse: *“Non ciò che entra nel cuore dell’uomo da fuori contamina l’uomo, ma ciò che esce dal suo cuore. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore dell’uomo, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza: Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l’uomo”* (Mc 7,18-23).

La nostra preghiera, allora, deve diventare quella del lebbroso che incontrò Gesù sulle strade della Palestina: *“Signore, se*

*vuoi, puoi guarirmi*” (Mc 1,40). Abbiamo bisogno di essere guariti, sanati. E Gesù è il medico. *“Convertimi, Signore, e io mi convertirò”*, prega Efraim nel libro del profeta Geremia (Gr 31,18). Abbiamo bisogno dell’aiuto del Signore per una vera conversione, un aiuto che sostenga il nostro sforzo e il nostro impegno, perché *“senza di me non potete fare nulla”*, ci ricorda Gesù (Gv 15,5).



## Ai cercatori di Dio ...e a chi dubita

Camilla da Vico

**E**ra gennaio 2011, sette anni fa, quando mi trovai a essere ospitata fuori città da un'amica. Lei sapeva che ero tornata a frequentare la Chiesa, ne era stata turbata ed evitava accuratamente l'argomento. Sentivo le domande nel suo cuore, senza che mai si traducessero in parole. Conoscevo questo velo di silenzio, calato anche con altre persone a me care. Mi chiesi allora: come posso raccontare ai miei amici cosa mi è successo, come posso parlare loro della mia conversione? Presi la penna e un foglio: la mia conversione si scrisse da sola e fino ad oggi non fu mai letta. La rileggo oggi, nel giorno della Conversione di San Paolo. Che stupore, è ancora tutto vero e ancora mi sento all'inizio, in questo cammino, la cui meta è l'Infinito Amore. So che molte altre tappe mi aspettano e chiedo a Dio di sostenermi e accompagnarmi, con l'entusiasmo dell'inizio e la maturità del tempo.

*Gennaio 2011*

### **I - Timore di Dio**

*Il Timore di Dio è ritenere possibile che Dio ci sia.  
Vivere come se ci fosse. Tenerlo presente nella propria vita.  
La sfida per l'uomo occidentale è ora provare l'esistenza di Dio  
almeno come ipotesi.*

Queste parole di un monaco benedettino sono arrivate nella mia vita come una valanga.

In effetti la ragione non è riuscita a provare l'esistenza di Dio, ma neanche l'assenza.

Quindi credere che Dio esista o non esista è sempre questione di fede.

Dichiararmi agnostica è stato per me navigare a lungo nell'indifferenza. Sarà quel che sarà. Non prendo decisioni definitive, né la responsabilità di affermazioni. Lascio la porta aperta sull'esistenza di Dio senza che questo possa in realtà toccare la mia vita. Se salta fuori che c'è, beh, non l'ho negato. Se non c'è, non mi sono illusa. Questo, concretamente, è fare come se Dio non ci fosse. La ragione crea trappole a non finire. E' la nostra dea. Vuol decidere, pesare, giudicare. La fede invece non ha bilance e quando è nutrita dalla ragione, nasce un'avventura meravigliosa, personale e unica: nasce il proprio cammino verso Dio.

## **II- Bene, allora facciamo che Dio c'è?**

Ritenere possibile che Lui ci sia, all'inizio, è una scelta della ragione.

È rimuovere gli ostacoli ideologici alla sua presenza. E non è poco.

Stare nell'anticamera di Dio, all'ufficio *soggetti smarriti*, senza arrendersi all'attesa, chiedendoGli di rendersi visibile, presente. *Vere tu es Deus absconditus*. Nascosto nei miei giorni, nascosto in me.

Da questo inizio, sono nati nella mia vicenda quelli che spesso chiamiamo segni, caso, destino.

Incontri, libri che escono dalla polvere, volantini che capitano in mano...

La sensazione è proprio quella che descriveva il monaco:

*Quando cerchi Dio, ti accorgi all'improvviso di essere cercato.*



E questa sensazione è già presenza.

Gli attimi in cui sento la Sua presenza sono istanti rari, che la mente cerca quasi sempre di screditare (Suggestione? Proiezione? Amigdala troppo produttiva? Paura del vuoto? Fuga dalla realtà? E c c e t e r a). Quello che vorrei, in barba ai controllori giudici che ho dentro, è raccontarvi.

### **I II III - Il salto**

C'è un Gesù vissuto in un dato momento della storia, la cui opera è descritta nei Vangeli. Un essere straordinario che ha affascinato Gandhi e tanti grandi uomini.

C'è un altro Gesù, vivo oggi, che agisce ed è presente con un corpo risorto che i nostri sensi non vedono e non toccano. Tra il Gesù che fu e il Gesù che È non c'è una prova in più e non c'è nemmeno un dettaglio che manca: c'è un salto metafisico. Qui la ragione ha bisogno dell'intelligenza del cuore e dell'immersione nella vita.

Quando Egli entra nella mia vita, accade che il sapore delle cose diventa intensissimo. Ho la sensazione di sfamarmi con un boccone. Di poter stare per sempre in quel boccone e averne abbastanza. La carezza di una persona cara, lo sguardo di uno sconosciuto, un momento di silenzio, tutto parla all'anima e al corpo con una forza inaudita. Ho la sensazione di non perdere più un secondo di tempo. C'è una tale felicità che vorrei vivere per sempre, eppure potrei non vivere più.

Gli istanti, piccoli, brevi, rari, in cui Egli entra nella mia vita, sento placare il rancore. Vorrei correre, e forse corro nel mio passato, per baciare e abbracciare tutti quelli con i quali ci sono stati guai. Che mi hanno ferito e che ho ferito. Vivi e Morti. Faccio pace con tutti. Cadono i debiti. Vorrei telefonare e dire: Vi amo. Perdonatemi. Vi perdono.

Quando Egli entra nella mia vita, lascia una grande nostalgia. Voglia che ritorni, a illuminare le tante domande che avrei da fargli:

Perché esistono abusi e sofferenze atroci?

Perché esistono scandali, fino al cuore di chi ti amministra?

Perché tanto sangue sparso da chi proferiva il tuo nome?

*Dio mio, perché ci abbandoni?*

Abbandono, per ironia, comincia con “abba”, babbo, padre. Siamo una specie torturata dalla paura dell’abbandono: è dentro le nostre ossa. Siamo un popolo di arrabbiati. Tutti accusiamo Te di abbandono. Tutti noi che non crediamo, o quando non crediamo, cioè per la maggior parte del tempo, ti abbandoniamo per non essere abbandonati. Lo facciamo con tutto e con tutti: ci escludiamo per non essere esclusi, non ci affezioniamo per non essere rifiutati, non facciamo il primo passo per paura di non essere seguiti. E non crediamo per paura che Tu non ci sia: quest’assenza sarebbe l’abbandono più atroce.

Perdona noi, perché non sappiamo quello che facciamo e viviamo alla rovescia.

Quando Egli entra nella mia vita, lascia la sete.

È una specie di valanga di dolcezza. Non lo farei più andare via. “Non farmi brutti scherzi, non sparire per altri dieci o vent’anni. Perché fra vent’anni potrei essere morta. E mi dispiacerebbe tanto morire così. Che se muoio senza Te, che vita è?”

Questa sete è una luce.

Con un po’ di coraggio nel lasciarci guidare, illuminerà la strada. Coraggio che assomiglia alla follia, coraggio privo di eroismo e iniziativa.

Quegli istanti benedetti nei quali Gesù Vivo entra nella mia vita, non se ne sta in disparte a guardarla, ma entra nelle mani e scrive tutto ciò in meno di un’ora, senza cancellature, né un’esitazione. Quando arriva, si vorrebbe dirlo a tutti, prima di tutto ai propri amici.

Che c'è una bella notizia.

E che non è un tentativo di convincere nessuno. Perché la convinzione viene da fuori, la conversione viene da dentro. La convinzione è fatta di vincitori e vinti.

Idee vittoriose e altre perdenti.

La conversione è fatta di semi, che spesso altri mettono sul nostro cammino.

Se noi lasciamo entrare questi semi, con un po' di pazienza, un po' di pioggia, un po' di tempo, potremo sentire in noi quella dolcezza insperata del nascere in inverno.

Questo scritto è un seme.

Messo sulla mia penna e nel mio cuore come risposta al grande bisogno che ho di parlare con i miei amici. Con ciò che di me ancora si oppone.

E con chi, nonostante tutto, ancora cerca.

Per dire a tutti che, a volte, sono felice.

*Vos autem dixi amicos.* (Gv 15, 15)



## Conversione alla realtà

Maria Silvia Roveri

*« Dio, concedimi la serenità di accettare  
le cose che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare le cose che posso,  
e la saggezza per conoscerne la differenza. »*

**R**icordo come fosse oggi il mio stupore quando - in uno scambio di frasi avuto diversi anni fa con il priore del monastero benedettino di Norcia – egli mi disse che il primo passo per ogni novizio al monastero fosse quello della conversione alla realtà. “L’aspirante monaco che bussava alla porta del monastero dice di cercare Dio, la pace, la salvezza dell’anima e cose simili, ma la prima conversione verso la quale un maestro dei novizi deve gradualmente orientarlo è la conversione alla realtà”. Queste, in sintesi, le sue parole.

Evidentemente, in quanto donna e per di più coniugata, non bussavo alla porta del monastero come postulante, ma ciò che andavo cercando non si discostava molto da Dio, dalla pace interiore e dalla salvezza dell’anima. E di una conversione alla realtà non avevo mai nemmeno sentito parlare. Coscienza, consapevolezza, presenza, *mindfulness* e similari appartenevano

al mio linguaggio, mentre la realtà mi sembrava una cosa talmente ovvia da non aver nemmeno bisogno di essere presa in considerazione. Dopo quasi mezzo secolo di vita, con prole a carico, una lunga esperienza d'insegnamento e di vita produttiva, pensavo che la realtà fosse banalmente il mondo in cui mi trovavo a vivere ogni giorno.

Tutto giusto, tutto vero. Ciò di cui però non ero evidentemente cosciente, è che la realtà è come un prisma con moltissime facce, di cui la mia limitatezza umana non permette di vedere che quelle a me contigue, e nemmeno tutte con la stessa nitidezza. Da quel breve colloquio incominciasti a sondare la realtà con occhi nuovi, scrutando con curiosità insolita gli eventi. Desideravo indubitatamente convertirmi a Dio, e se il primo passo doveva essere la conversione alla realtà, bè, allora era meglio non tardare oltre.

Presto emersero dall'osservazione i diversi elementi di cui la realtà è composta: il mondo creato della materia, cui noi stessi e gli altri esseri umani apparteniamo, la realtà spirituale del bene e del male, e la realtà dell'esistenza e presenza di Dio.

Alla base della necessità stessa di conversione sta il nostro mettere continuamente noi stessi al centro della realtà, osservandola così dal nostro personale, limitatissimo punto di vista. Il primo passo fu dunque quello di cercare una guida che mi aiutasse nell'uscita da me stessa, con cui confrontarmi frequentemente sia sul piano umano sia spirituale; una guida che mi aiutasse a vedermi e percepirmi nella realtà dei fatti, per non cadere nel mondo delle illusioni. Chi sono io? Quali sono i miei limiti? Quali sono i miei talenti e le risorse ancora inesplorate, ricevute in dono? Come trovare una risposta vera, reale, corrispondente il più possibile a ciò che Dio ha pensato e voluto per me, se di me non vedo nemmeno la punta del mio naso, per non parlare di tutto ciò che sta alle mie spalle?

E del mondo creato, nella sua duplice realtà degli oggetti materiali e degli eventi che accadono, cosa penso di conoscere? Anni fa fui molto stupita quando, in uno studio sugli organi di senso, scoprii che gli antichi greci assegnavano ai colori nomi diversi dai nostri, o meglio, non erano i vocaboli a essere diversi, quanto l'attribuire gli stessi nomi a tinte diverse rispetto ai nostri abbinamenti. Il nome "viola", ad esempio, serviva a definire ciò che noi chiamiamo "verde", e così via. C'è dunque una realtà oggettiva, data dall'inequivocabile tinta di un filo d'erba, e una realtà soggettiva che nasce nel momento in cui assegno al filo d'erba l'attributo di "verde".

E se fin qui rimaniamo in un semplice diverso modo di esprimersi per una stessa realtà oggettiva, cosa accade quando entriamo nel mondo delle sensazioni ed emozioni, impregnate di soggettività? Come pensare di conoscere la realtà, quando essa è percepita attraverso il filtro della mia emotività, dei miei gusti e convinzioni personali, e così dipendente dalla mia sensibilità?

Fu chiaro che la conversione alla realtà incontrava una serie di ostacoli, che andavano conosciuti e affrontati.

Le aspettative, ad esempio, quando sono molte o molto alte, creano uno stato di tensione che facilmente le trasforma in pretese, cioè in presunti diritti, allontanandoci dalla realtà. E quando le aspettative vengono messe a confronto con la realtà dei fatti, ad esempio di un contratto che è stato firmato, la delusione cocente spinge magari verso una ricerca irrealista di 'giustizia'.

Per i desideri accade qualcosa di simile. Spesso si trascorre molto tempo cullando i propri desideri, che così finiscono per trasformarsi in 'sogni', cioè in realtà illusorie, rese capaci - nella nostra mente - di regalarci la felicità. Mi è capitato talvolta di imbattermi in persone che definivano come "il sogno

di una vita” un viaggio che prossimamente avrebbero fatto, o un’auto che avrebbero acquistato, o un nuovo partner che avevano incontrato. E così ho conosciuto persone abbattute e depresse perché qualcosa era andato storto rispetto ai desideri a lungo cullati: il viaggio era stato annullato, l’auto aveva rivelato difetti inimmaginati, il nuovo partner non intendeva allacciare una relazione seria e se n’era andato così com’era comparso.

La stessa speranza può divenire una bolla di sapone, quando essa è affidata alle realtà terrene, di per sé limitate, imperfette e fallibili. Se nella speranza della guarigione da una malattia grave, o che il marito farfallone si ravveda, o che la ditta sull’orlo del fallimento non chiuda, o che la settimana in cui ho prenotato la vacanza in montagna ci sia bel tempo, non includo il fattore “Dio”, devo restare coi piedi per terra e riconoscere che la probabilità di guarigione è ridotta, che il marito si ravveda è improbabile, che la ditta recuperi sarebbe un vero miracolo e che il tempo metereologico tra un mese potrebbe essere sereno tanto quanto piovoso. La realtà della speranza umana è traballante. Solo la ferma fede nel disegno buono di Dio può donarci una speranza divina che travalica le vicende terrene, dunque è sempre ben riposta.

Altri ostacoli alla conversione, mai sufficientemente considerati, sono la malattia e la debolezza fisica. Il processo di conversione richiede forze fisiche, morali e spirituali, che difficilmente ci sono quando il corpo è prostrato. Immaginiamo un’azienda in profonda crisi che voglia riconvertire il processo produttivo: praticamente impossibile, senza l’apporto di capitali esterni e senza magari cambiare le stesse risorse umane, che dovrebbero apportare energie fresche e non intrappolate dai meccanismi in perdita in cui l’azienda è caduta. Analogamente, il processo di conversione va avviato quando lo stato di salute è perlomeno buono, il morale è alto e lo spirito ben nutrito. Certo, Dio può trarre figli di Abramo dalle pietre, ma per quanto spetta a noi...

Sono questi solo alcuni esempi di ostacoli alla conversione alla realtà, ognuno è chiamato a scrutare e conoscere i propri. Sopra tutti, l'ostacolo sempre presente e incombente è quell'orgoglioso, presuntuoso, ambizioso e permaloso dell'amor proprio. Perché, in fondo in fondo, ognuno di noi pensa di non avere bisogno di conversione, ci piacciamo così come siamo, ci troviamo simpatici, onesti, leali, corretti, disposti al dialogo, capaci di ascoltare, aperti, sinceri, e così via; perché dunque dovremmo cambiare? E poi, di fronte ai nostri difettucci c'è quel modo di dire tanto comune: "Son fatta così, cosa ci vuoi fare?" e subito la coscienza si sente a posto, tutto continua come prima e la conversione è abbattuta con un "k.o. tecnico".

E gli aiuti? Ci sono solo ostacoli nella conversione o possiamo contare su qualche aiutino?

L'orgoglio non è tanto felice dell'aiutino che ci danno quotidianamente gli altri, eppure sì, l'aiuto più frequente lo riceviamo proprio da loro: dalle persone che quotidianamente frequentiamo. Un aiuto talvolta indiretto: una parola colta al volo e magari rivolta a un altro, l'ascolto di una conferenza, la lettura di un testo e così via; o un aiuto diretto: un piccolo richiamo posto con amore, un consiglio richiesto da noi stessi, una correzione ricevuta, pur se ha il sapore dell'umiliazione. Non importa da dove provenga e se ci faccia più o meno male, l'importante è coglierlo nel bene che fa all'anima nostra, il che dipende tutto da quanto siamo disposti ad ascoltare e accogliere ciò che ci viene offerto.

Un altro importante aiuto alla conversione alla realtà lo riceviamo dagli eventi. Basterebbe rimanere aperti e vigilanti a ciò che accade per comprendere cosa ha bisogno di revisione, proprio come quando si accende una spia nel cruscotto dell'auto che ci dice che le pastiglie dei freni sono consumate o è finito il liquido refrigeratore. Gli eventi ci mostrano la strada da



intraprendere, facilitandola, oppure si pongono come ostacoli insormontabili nel cammino. Se la strada ci viene spianata, l'unica considerazione da fare è se sto imboccandola perché dopo tutto mi è più comoda di quella seguita finora, o se è veramente un aiuto della Provvidenza per non scoraggiare la conversione. Esiste, infatti, quella che popolarmente si chiama la “fortuna del principiante”, una serie cioè di eventi positivi apparentemente fortuiti che sostengono all'inizio di un nuovo cammino o di una svolta significativa nella vita. Se invece la strada incontra degli ostacoli, occorre valutare bene le proprie forze: se esse sono inferiori all'ostacolo, contare sull'aiuto di Dio, convinti che “è Sua volontà” cercare di abbatterlo, rischia di essere un atto di superbia oltre che di testardaggine. In entrambi i casi è rischioso valutare da soli quali eventi corrispondano maggiormente a una realtà perseguibile o che non si può modificare; meglio avere sempre a fianco un buon padre spirituale cui chiedere consiglio e direzione.

E infine, l'aiuto più prodigioso alla conversione non possiamo che riceverlo da Dio Padre stesso. Quale padre, infatti, di fronte a un figlio che vorrebbe cambiare vita volgendola al bene, non adoprerebbe tutte le sue forze e risorse per aiutarlo? *“Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!”* (Lc 11, 11-13)

La chiamano la “preghiera della serenità”. Scritta quasi due secoli fa da un teologo protestante, la preghiera chiude ogni incontro degli Alcolisti Anomini, che l'hanno adottata all'interno del loro programma a dodici passi. Recitandola, i familiari rifanno memoria della loro impotenza a fare smettere di bere il loro caro (“Smetterà se lo deciderà lui!”), e si rafforzano

nel cercare di cambiare se stessi, secondo quanto la saggezza suggerisce.

È una preghiera ideale per chiunque voglia convertirsi alla realtà.

È una preghiera bellissima.

E un po' faticosa...

*« Dio, concedimi la serenità di accettare le cose  
che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare le cose che posso,  
e la saggezza per conoscerne la differenza.*

*Vivendo un giorno per volta;  
assaporando un momento per volta;  
accettando la difficoltà come sentiero per la pace.*

*Prendendo, come Lui ha fatto,  
questo mondo peccaminoso così com'è,  
non come io vorrei che fosse.*

*Confidando che Egli metterà a posto tutte le cose,  
se io mi arrendo al Suo volere.*

*Che io possa essere ragionevolmente felice in questa vita,  
e infinitamente felice con Lui per sempre nella prossima.*

*Amen!»*

(Reinhold Niebuhr)



## Conversione dal peccato

Maria Silvia Roveri

*Infiniti dolori si aggirano ora tra gli uomini,  
piena di mali è la terra, anche il mare è pieno.*

(Esiodo – Le opere e i giorni)

**E**lsa ha sbagliato i conti. Dopo aver provato per anni, con infinita pazienza e mille diverse strategie, di condurre alla ragione il marito divenuto aggressivo e dissipatore, ha giocato l'ultima carta: "Se non cambi, mi separo".

Con un nodo alla gola mi racconta ancora oggi, trascorsi ormai dieci anni, come lui non fece una piega alla minaccia e lei, messa alle strette da ciò che aveva paventato, si sentì costretta a fare ciò che mai avrebbe voluto né tantomeno desiderato: avanzare una richiesta di separazione.

Elsa ha sbagliato i conti e strategia. Pochi anni dopo il divorzio, il marito morì improvvisamente d'infarto ed Elsa non ha ancora del tutto superato il doppio shock della fine di quello che riteneva sarebbero stati un matrimonio e amore eterni, e quello della morte di colui che intimamente continua a ritenere suo marito.

Vi è uno slogan che vedo spesso stampato sulle T-Shirt e portato in giro con orgogliosa disinvoltura da giovani e meno giovani: “Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”, firmato: Mahatma Gandhi.

Qualcosa di simile consigliò a Elsa la psicologa del consultorio cui si era rivolta per chiedere aiuto: “Smetti di aspettare tuo marito, lascialo andare, lui non lo puoi cambiare, devi cambiare tu.” Questo il consiglio ricevuto, poi la separazione.

Se Elsa ha sbagliato le strategie di applicazione, il consiglio era giusto e coincide pari pari con la “preghiera della serenità” formulata molto tempo prima dello slogan di Gandhi, e comune a tutti i veri maestri dello Spirito: accettare con serenità le cose che non possiamo cambiare e il coraggio di cambiare le cose che possiamo, il che sottintende l'impossibilità di cambiare gli altri e la possibilità di cambiare se stessi.

Elsa continua a narrare: ha sbagliato in buona fede, in ottima buona fede. Riteneva di non poter accettare le malefatte del marito, di dovergli dare una scrollata; pensava che se non avesse reagito e fatto nulla, non solo lui avrebbe continuato a peggiorare nei suoi comportamenti, ma sarebbe stato sostenuto nel pensiero che non vi era nulla di male in ciò che andava facendo, e la moglie sarebbe divenuta così sua ‘complice’, quasi stesse implicitamente approvandolo.

Ma accettare la realtà non è approvare la realtà. È piuttosto un arrendersi umile e consapevole della propria impotenza, anche e soprattutto di fronte al male. Raramente posso intervenire di fronte a comportamenti altrui ingiusti o dannosi, salvo che il farlo non sia nella mia autorità.

E mentre siamo sempre pronti a voler cambiare e convertire gli altri dai loro peccati, con estrema fatica e riluttanza ci mettiamo sulla strada del convertire noi stessi dai nostri. Dice sempre la preghiera della serenità che occorre coraggio

per cambiare le cose che possiamo. Occorre molto coraggio, perché *il nostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare.* (cfr. 1 Pt 5,8) Occorre molto coraggio per guardarsi dentro, lasciar emergere le parti meno brillanti della nostra anima e apprestarsi alle grandi pulizie dell'eterna primavera dello Spirito.

Oltre al coraggio occorre una volontà che scuota il placido scorrere dell'esistenza, quella che si chiama tiepidezza spirituale, che non vuole fastidi, né da fuori né tantomeno da dentro. E il peccato, di fastidio, ne procura molto, così siamo sempre tentati di anestetizzare la coscienza alla sua presenza, facendo finta di nulla, come se tutto andasse bene, come se tutto fosse bene.

Dopo la separazione, Elsa ha attraversato un lungo periodo di malattia, soffrendo molto nel corpo e nell'anima. Non riusciva a capire il perché di tanto dolore fisico, che a fatica distingueva da quello spirituale. L'incontro con un santo sacerdote l'aiutò lentamente a uscire dal tunnel in cui era entrata. Imparò a discernere il dolore che proveniva dal corpo da quello causatole dal suo peccato e dalla lunga lontananza da Dio. Non si era semplicemente accorta che lo spirito del male si era infilato nella sua debolezza fisica e psicologica, intaccando l'anima. Aveva creduto a chi le aveva detto che il Maligno non esiste, che il male è una creazione della nostra psiche che proietta all'esterno le cause del nostro star male di cui non riesce a darsi ragione.

Con l'aiuto del sacerdote e di Dio, Elsa incominciò a riconoscere che il male non è solo ciò che è deficiente, difettoso, mancante, ma si esprime anche dove tutto sembra molto efficiente, perfetto e ben funzionante, perché il Maligno è un essere intelligente, astuto, reale e vivo, benché spirituale, e non una proiezione della nostra mente. Non solo dunque le umane debolezze e mancanze portano alla rottura del divino equilibrio, ma anche tutto ciò che, anche sotto spoglie di apparente

perfezione, si dirige in altra direzione rispetto a quella impressa da Dio alla Creazione.

E chi avrà il coraggio di affermare che, se non ci convertiamo, facilmente ci pervertiamo, ossia ci lasciamo rovesciare, travolgere e corrompere dal male? Chi avrà il coraggio di affermare che la perversione è l'uscio che si apre ammiccante quando chiudiamo la porta alla conversione? Chi avrà il coraggio di dire a una donna o a un uomo con un matrimonio in crisi, che il cammino di rinascita passa attraverso la porta stretta della conversione dal proprio peccato, invece che incaponirsi su quelli del coniuge?

Impauriti come siamo dai veri e falsi sensi di colpa, affannati come siamo a cancellare la parola peccato dal gergo comune, come potremo aiutare noi stessi e gli altri a camminare dalla schiavitù alla libertà?

Elsa ha incontrato un santo sacerdote, che le ha insegnato cosa sia la compunzione, altra parola desueta di cui corriamo a cercare il significato sui dizionari, mentre Dio l'ha scritta da sempre nel nostro cuore, quando diveniamo consapevoli dei nostri errori, colpe, difetti e imperfezioni, e li affidiamo con somma speranza e fiducia all'infinito amore e misericordia di Dio.

Elsa sta imparando che il Maligno ci assale con una numerosa schiera di vassalli, valvassori e valvassini, i demonietti specializzati ciascuno in un diverso vizio e vizietto: la gola, la lussuria, l'accidia, l'avarizia, l'ira, la tristezza, la vanagloria e la superbia, e che per combatterli occorre essere molto vigili e attenti non solo alle proprie parole e azioni, ma perfino ai propri pensieri.

Elsa sta imparando che è meglio confessarsi frequentemente, scrutando la propria coscienza ogni giorno e magari annotando ciò che vi si è osservato, per poi portarlo al sacerdote che le

assicurerà la misericordia di Dio e magari qualche altro buon consiglio, avvertimento e istruzione.

Elsa ha imparato quali sono gli strumenti di conversione dal peccato, e così prega spesso, partecipa all'Eucaristia, pratica le piccole penitenze consigliate dal suo confessore, si propone ogni giorno una piccola opera di conversione da un qualche suo difettuccio, si esercita nell'amare tutti, sempre e gratuitamente.

Elsa sono io, Elsa forse sei tu, Elsa siamo noi che ancora crediamo che la conversione dal peccato non sia una tortura, ma una liberazione.

Elsa siamo noi che ci inginocchiamo la sera e adoranti invociamo:

*Deus converte nos et ostende faciem tuam, et salvi erimus.*

(Ps 79,4)



## Conversione a Dio

Maria Silvia Roveri

**È** il 25 gennaio, festa della conversione di San Paolo. Nella piccola chiesetta frazionale don Cesare, nella breve omelia, ricorda che quel giorno conclude anche la settimana di preghiera per l'unità dei cristiani. “Appropriatamente – sottolinea il parroco – questa festa viene fatta coincidere con la conclusione di questa settimana, perché l'unità dei cristiani non può avvenire finché ciascuno di noi





non si converte interiormente e personalmente a Dio. Se tutti guardassimo a Cristo come il centro verso cui convenire, se tutti ci convertissimo realmente a Lui, non potremo non incontrarci. Basterebbe che tutti confluissero veramente verso il Centro-Cristo e l'unità sarebbe realtà.”

Ascolto quasi commossa queste brevi, semplici e profonde parole, tanto vere, meditando su quanto assurda sia la divisione fra i cristiani, tanto più assurda e scandalosa perché quasi sempre fondata solo su basi ‘partitiche’, che con la fede e la vita poco centrano, anche all’interno della stessa chiesa cattolica. Medito come maggiormente a rischio ideologico siano coloro che si professano cristiani da sempre, o perlomeno da molto tempo. I neo-convertiti sono talmente presi e affascinati da Cristo e da quel primo moto che ha fatto loro volgere lo sguardo verso di Lui, da non essere tanto interessati alle battaglie o prese di posizione ideologiche. Diverso è quando trascorre molto tempo dal fervore di quel primo incontro; è allora necessaria una nuova conversione che ri-orienti lo sguardo a Cristo, abbracciando con gioia e senza distinzione tutti coloro che Lo seguono con purezza di cuore e intenzioni.

E mentre rifletto sulla conversione altrui, inevitabile chiedermi a quale punto sono io con la conversione a Dio. Ammetto di non uscirne proprio gloriosamente, e non solo perché non riesco a dedicare a Dio tutto il tempo e gli spazi della giornata che vorrei, ma perché, per quanto riguarda il cambiamento di mentalità che mi sarei aspettata a seguito dell’irruzione di Dio nella mia vita, di cambiamenti profondi ne posso contare proprio pochini.

E mentre batto il *mea culpa*, a un paio di settimane dall’inizio della Quaresima arriva una bella missiva dal Maestro degli Oblati del Monastero benedettino di Norcia, che m’invita a formulare per iscritto i miei propositi quaresimali, chiamati *bona opera*, così, giusto per rendere concreto e tangibile il mio desiderio di conversione.

+

Nel nome del Signore Nostro Gesù Cristo. Amen.

Con il proposito di impegnarmi, durante il periodo di Quaresima, come conviene ai figli di Dio, Le sottopongo queste bona opera, Reverendo Padre, per la Sua approvazione:

1. La preghiera:

.....

2. Il digiuno:

.....

3. Le elemosine (e altre buone opere):

.....

4. Per la Quaresima, ho scelto il seguente libro per la *Lectio Divina*:

.....

Per poter mantenere fedelmente questi santi propositi, Reverendo Padre, Le chiedo la benedizione.

In Domino,

.....

Semplice ed essenziale nella sua formulazione, posso riempire il formulario come voglio e poi sottoporlo al Reverendo Padre, ma non è facile. La tentazione è quella di applicare qualche ricettina già pronta, le solite piccole rinunce più simboliche che di sostanza. Così però non va, non si prende in giro Dio, non si può contrabbandare un autentico bisogno di conversione, un autentico cambio di mentalità, con un surrogato qualsiasi. Occorre che mi fermi e ci mediti un po' su, chiedendo aiuto allo Spirito Santo, affinché mi dia Lui quella soffiatina nella direzione giusta.

Comincio così a riflettere su quali siano i programmi mentali, schemi di pensiero e di comportamento più radicati in me, che mi fanno inevitabilmente cadere nei soliti errori e peccati. Accanto a questo passo in rassegna gli otto vizi, chiedendomi quali di essi siano in *pole position* al momento. È sufficiente l'osservazione consapevole della mia quotidianità e un buon esame di coscienza, vagliato alla luce degli insegnamenti di Gesù, per riconoscere quali siano i peccati di cui mi confesso più frequentemente - quasi sempre gli stessi -, e quali siano invece il pensiero e le azioni di Dio verso cui convertirmi, per poi formulare qualche serio proposito, almeno per il tempo di Quaresima, nella speranza che poi, dopo quaranta giorni di una nuova prassi, essa diventi un'abitudine buona, ossia una virtù acquisita!

Posso anche procedere in senso inverso, ossia passare in rassegna il grande catalogo di virtù possibili, chiedendomi con serietà quali siano quelle più deboli in me e quali diano maggiore speranza di progredire realmente, ossia non siano troppo agli antipodi rispetto alle mie abitudini. Proporsi di guadagnare in poco tempo una virtù molto impegnativa correrebbe il rischio non solo di non approdare a nessun risultato, ma di farci peccare un tantino di superbia, ponendoci obiettivi troppo sopra le nostre forze.

Un'altra ricchissima fonte cui attingere per formulare propositi reali di conversione sono le opere di misericordia. Impossibile non trovare fra esse quella in cui siamo più deboli, che ci dimentichiamo regolarmente o che neppure fa parte del nostro catalogo mentale delle possibili buone pratiche. Le opere di misericordia sono lo strumento più certo e sicuro di conversione attuata. Difficile e improbabile affermare di amare Cristo e amare Dio sopra ogni cosa, senza l'aiuto pratico della carità operata nei confronti del prossimo.

Sia nella lotta ai vizi, sia nel coltivare le virtù, sia nell'esercizio delle opere di misericordia, è necessario che i miei propositi siano molto concreti e ben precisati. Ad esempio, se sono una tiratardi, propormi di arrivare sempre con qualche minuto di anticipo agli appuntamenti; oppure, se mio marito si lamenta da anni che preferirebbe cenare un po' prima, propormi di anticipare la cena gradualmente di cinque minuti ogni giorno; oppure, se sono infastidita dal modo con cui il mio collega si soffia rumorosamente il naso, ripetermi interiormente un *Deo gratias!* ogni volta che lo fa; oppure, se tendo a svicolare quando si tratta di andare a trovare persone anziane o malate, stilare una piccola lista e propormi di andarle a visitare tutte almeno due volte, almeno in quaresima, e così via.

Nella scelta del libro da meditare quotidianamente potranno essermi molto utili allo scopo le vite dei santi e dei Padri della Chiesa, gli scritti pastorali dei pontefici, dei vescovi o dei padri e madri nello Spirito. Utilissimo leggere o rileggere a piccoli sorsi quei capolavori di spiritualità quotidiana che sono l'Imitazione di Cristo, la Filotea (o Introduzione alla vita devota) e la Pratica di amar Gesù Cristo, oppure il quarto capitolo della Regola di San Benedetto, che riporta un dettagliatissimo elenco di *bona opera*.

E poi non dovrò dimenticare le *bona opera* rivolte a me stessa. Forse sono reduce da una lunga malattia con relativa convalescenza? Forse ho vissuto da poco una dolorosa separazione o un lutto? Forse sono una iperattivista che dedica poco tempo a se stessa, oltre che a Dio? Forse tendo alla depressione e mi flagello e mortifico già abbastanza, anzi troppo? In tutti questi casi e altri simili, sarà bene che tra le *bona opera* ne inserisca qualcuna del tipo “dormire un'ora più del solito”, “concedermi almeno un giorno di vero riposo alla settimana”, “partecipare a quel gruppo o a quell'attività che farebbe proprio per me”, “rinunciare a ogni forma di mortificazione durante la quaresima”, “frequentare più spesso quella persona tanto



## Malattia e conversione

Francesco Viole

**A**veva sempre detto: “Quando sarà il momento, un infarto secco e via, ma intanto il Padre Eterno può aspettare...”. Ora invece, da più di due mesi, passa dalla rianimazione al reparto di terapia intensiva coronarica. L’infarto è stato molto grave, ma la sua fibra resiste oltre ogni logica previsione. I medici, che l’hanno dato per spacciato più volte dicendo: “Ha qualche ora di vita, al massimo due giorni”, non sanno più cosa dire.

Mario ha superato gli ottanta. Dopo aver chiuso la sua attività imprenditoriale era rimasto attivissimo, niente in lui dava l’idea dell’anzianità. Intelligente e caparbio aveva sempre affrontato la vita con determinazione e ottimismo, superando le varie prove che gli si erano presentate davanti. Abituato a dirigere e a comandare, lo faceva anche in casa. Anche con Dio aveva un rapporto “economico”: io faccio il mio dovere e Tu mi tieni in salute, poi al momento giusto un colpetto e via... Andava sempre a messa la domenica, ma rimanendo in piedi vicino alla porta, controllando chi andava e veniva, e anche le parole del parroco.

Non è mai stato un giorno della sua vita in ospedale. Ora è qui

intubato con la maschera dell'ossigeno, collegato ai macchinari di controllo, alimentato artificialmente. Non perde mai la conoscenza però, e nemmeno la speranza. Affronta anche questa nuova sfida con intelligenza: azzera tutto e comincia a gioire dei minimi progressi del suo stato. Ma chi lo conosce avverte subito che c'è qualcosa di nuovo in lui: lo Spirito, anche tra i fili delle macchine e i tubi dell'ossigeno sa farsi strada. Mario diventa ogni giorno che passa più gentile, ai medici che chiedono dice sempre che tutto va bene, gode e ringrazia per ogni piccolo gesto di attenzione, si commuove per ogni breve visita. Non recrimina su quanto gli è successo, come sembrerebbe logico aspettarsi dato il suo carattere. I familiari si alternano giorno e notte attorno al suo letto, ci sono momenti difficili e allarmi ripetuti: Mario è un vero "paziente" nel senso più profondo del termine. Tutti sono meravigliati nel vedere con che spirito egli affronti questi giorni difficili. Qualcuno comprende che è lo Spirito che lo accompagna in una trasformazione, in una conversione. Dio non ha accolto il desiderio di Mario: invece di prenderlo subito con Sé, gli dona il tempo per far pace con se stesso, di stabilire rapporti più affettuosi con i familiari, con il fratello con cui non s'incontrava da tanti anni.

Sono trascorsi tre mesi, arriva il momento in cui la situazione si aggrava ulteriormente: i familiari, in accordo con i medici, preferiscono evitare l'accanimento terapeutico e scelgono di passare alle cure palliative. Mario viene portato a casa, sempre cosciente e "ri-conoscente": invece delle poche ore di vita pronosticate, vivrà ancora più di un mese.

Sono giorni come sospesi, la fatica per i familiari che lo assistono giorno e notte è grande e spesso crea tensioni tra di loro: è Mario che dal suo letto di malato terminale li invita alla calma e fa far pace. Prega molto spesso, giorno e notte, tiene spesso il rosario in mano, ringrazia di continuo. Passa un momento difficile quando l'infermiera delle cure palliative gli dice che lei viene per aiutarlo a morire bene. Poi supera anche

questo sconforto affidandosi a Dio, ma senza rinunciare a sperare. Una notte la figlia lo sente piangere disperato: alla sua richiesta del perché, dice che non sa come fare a ringraziare a dovere per tutto il bene che riceve. Il parroco lo visita spesso e Mario è felice di questi incontri e di condividere momenti di preghiera, riceve con grande commozione anche l'Eucarestia.

I suoi giorni sono ormai giunti al termine: al sopraggiungere delle prime avvisaglie dell'agonia, Mario esprime tutta la sua angoscia, ma conclude sempre dicendo: "Sarà quel che Dio vorrà". Fino a mezz'ora prima di morire è presente e lucido: muore all'alba, dopo quattro mesi dal suo grave infarto, dopo che gli erano stati dati pochi giorni di vita.

Tutto il paese è presente al momento del suo funerale: è un momento di grande pace, il parroco nell'omelia tratteggia con discrezione gli ultimi mesi della vita di Mario. Dio ha le sue strade per portarci a lui, anche la malattia può essere una strada per la conversione, una "grazia" per chi la vive nel corpo e per le persone che accompagnano l'ammalato.





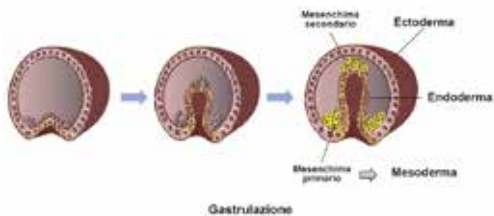
## Sopra-sotto, fuori-dentro

Miriam Jesi

*Quod est inferius, est sicut quod est superius,  
et quod est superius, est sicut quod est inferius:  
ad perpetranda miracula rei unius.*

Tavola Smeraldina

La vita comincia così, con un movimento di cellule che dall'esterno si muovono per entrare all'interno. Si chiama gastrulazione, parola altisonante e sconosciuta che racchiude in sé lo splendore infinito di un'anima che prende forma poco a poco per vivere sulla terra. La gastrulazione porta alla formazione di una sfera formata da tre strati, i foglietti embrionali da cui si svilupperanno la pelle, il sistema nervoso, le ghiandole, lo scheletro, i muscoli, le reni, il cuore, il sangue e via via l'intero apparato respiratorio e digerente. Da fuori a dentro, rovesciate per benino, le cellule divengono un embrione che sempre più va assumendo le fattezze del futuro uomo che percorrerà le vie del mondo.





Il rovesciamento non è finito qui, che quando l’embrione sarà divenuto un bel feto quasi pronto per la sua prima sconvolgente avventura dal buio alla luce, oplà, una giravolta e si ritrova a testa in giù e gambe all’insù. Sottosopra, pronto a inabissarsi nella materia dove non si galleggia più e dove per imparare a stare su, occorrerà vincere quella tremenda forza che vorrebbe continuamente tirarti giù.

*“Ciò che è in basso è come ciò che è in alto e ciò che è in alto è come ciò che è in basso, per fare i miracoli di una sola cosa”,* sta scritto nella tavola smeraldina, un testo sapienziale attribuito a Ermete Trismegisto.

Espressi in maniera ‘ermetica’, vi sono tutti gli ingredienti della conversione dalla materia allo Spirito, che poi non è tanto diversa dal passaggio dallo Spirito alla materia avvenuto nel concepimento e nascita. Tale e quale è ogni tappa di conversione che avviene durante la vita spirituale: imparare a guardare l’alto come se fosse basso, il dentro come se fosse fuori, il sopra come se fosse sotto, e così via.

Guardiamo ancora: l’attorcigliarsi della corteccia cerebrale non assomiglia forse all’attorcigliarsi delle anse intestinali? L’albero bronchiale non è forse lo specchio del tronco cerebrale? I cibi pesanti non richiedono forse molto tempo per transitare dall’apparato digerente, proprio come i pensieri ‘pesanti’ rimuginano per giorni nella mente? E la rabbia covata nella psiche non intossica forse il fegato? E quando soffriamo di stitichezza, non ci sentiamo forse consigliare un po’ più di flessibilità mentale, che rinunci a trattenere? E la morsa alla bocca dello stomaco quando siamo sotto stress, non assomiglia forse tanto alla morsa che serra i denti e la mandibola?

*“I miei pensieri non sono i vostri pensieri.  
Le mie vie non sono le vostre vie” (Is, 55,6)*

Impariamo, dunque, quanto le vie dello Spirito non possano essere diverse dalle vie che Dio ha pensato per la nostra carne. Perché cerchiamo il sensazionale negli eventi straordinari e occasionali della vita, invece di trasformare l'ordinarietà della vita in un'avventura spirituale sensazionale? Rovesciamo le abitudini e facciamole diventare virtù, cogliamo ogni contrattempo o imprevisto per ribaltare i nostri programmi, rileggiamo il Vangelo e lasciamoci rivoluzionare.

Conversione allo Spirito è una seconda nascita, per la quale pure occorre una 'gastrulazione' spirituale, la formazione di organi adeguati alla nuova vita, il mettere sotto-sopra lo status acquisito, prepararsi al passaggio per uno stretto tunnel, con relativo travaglio, spinte e dolore, per approdare a una luce talmente intensa da farci chiudere gli occhi e piangere, ora di ineffabile e inesprimibile gioia.

Ci aiuteranno, in questo processo, alcune umane strategie. Rivolgersi alla gravità celeste piuttosto che a quella terrestre, per esempio, lasciandoci attirare dall'alto piuttosto che dal basso; pensieri divini invece che umani, leggeri invece che pesanti; rispondere alla chiamata dall'alto piuttosto che spingere verso l'alto; sentire di potersi librare nella vita piuttosto che stare in continua caduta, e così via. I primi cristiani l'avevano capito bene e avevano nell'ancora uno dei loro primi simboli. Un'ancora appesa al cielo, però, mica alle profondità degli abissi. Un'ancora che era Gesù stesso.

*Beato te, Simone,  
perché né la carne né il sangue te l'hanno rivelato,  
ma il Padre mio che sta nei cieli”*

(Mt 16,17)



E così, oltre alle umane strategie, meglio ancora ricorrere a quelle divine, imparando ad accogliere alcuni dati essenziali del rovesciamento pro-conversione.

Primo: la logica del cielo, ad esempio, che è la logica dell'irrazionale, dell'imprevedibile e dell'incomprensibile, è la logica del paradosso e del miracolo, con il passaggio dal controllo alla fiducia, dalle domande: *“A cosa serve? Quanto mi rende? Quanto mi costa?”* alle domande: *“Da dove proviene? Verso dove mi guida? Quali ne saranno i frutti?”*.

Secondo: sorseggiare con gusto una lunga serie di parole decisamente “fuori dal mondo”: fiducia, fedeltà, silenzio, ascolto, obbedienza, umiltà, rinuncia, povertà, lentezza, astinenza, tranquillità, impotenza, vulnerabilità, lasciar correre, imperfezione, verità, pazienza, fragilità, temperanza, sopportazione...

E *last but not least...* per gli ardimentosi dello Spirito, piccola antologia “a rovescio” del Vangelo:

*“Non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca!”* (Mt 15,10)

*“Lungi da me, Satana, perché non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini”* (Mt, 16,23)

*“Hai tenuto nascosto queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli”* (Mt 11,26)

*“A chi ha sarà dato e a chi non ha sarà tolto anche quello che ha.”* (Mc 4,25)

« Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.  
Beati gli afflitti, perché saranno consolati.  
Beati i miti, perché erediteranno la Terra.  
Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,  
perché saranno saziati.  
Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.  
Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.  
Beati gli operatori di pace,  
perché saranno chiamati figli di Dio.  
Beati i perseguitati a causa della giustizia,  
perché di essi è il regno dei cieli.  
Beati voi quando vi insulteranno,  
vi perseguiteranno e, mentendo,  
diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia.  
Rallegratevi ed esultate,  
perché grande è la vostra ricompensa nei cieli »

(Matteo 5,3-12)



## Nostalgia di Dio

Marilena Anzini

**A**lla parola ‘conversione’ mi viene subito in mente l’Innominato dei Promessi Sposi: quanto mi aveva colpito la sua vicenda! Un terribile bandito, spietato e crudele, che da un giorno all’altro cambia completamente vita, si pente dei suoi peccati e si dedica solo alla preghiera e a fare del bene. Un vero capolavoro la descrizione della sua notte insonne in preda a rimorsi, dubbi e disperazione prima della decisione di recarsi dal cardinale Borromeo per confessarsi in lacrime e convertirsi affidandosi alla misericordia di Dio.

Mi rendo conto di aver mantenuto per anni la convinzione un po’ romantica che la conversione sia una faccenda che si consuma in poco tempo: una notte o anche meno, come nel caso di San Paolo. Ma mi sono presto accorta che se c’è un momento che si può riconoscere come l’inizio del processo della conversione, il vero cammino inizia subito dopo perché in ogni momento della vita mi viene chiesto di scegliere su quale strada proseguire, quella che mi avvicina a Dio o quella che mi allontana da Lui: la prima è sotto il segno dell’amore, la seconda dell’egoismo.

Ma è molto interessante anche il pezzo di strada prima,

quello che porta alla conversione. A meno che Dio non intervenga in modo esagerato, come appunto quando folgora Saulo che diventa di colpo San Paolo, di solito è una via lunga e spesso tortuosa. Nel periodo in cui non frequentavo la Chiesa ero attratta da qualunque cosa avesse anche solo vagamente il sentore di spiritualità: Yoga, meditazione trascendentale, Reiki, fiori di Bach, Tai chi, canto armonico... e altro ancora. Sono profondamente grata a tutte queste discipline perché mi hanno indubbiamente aiutata a conoscere meglio me stessa, a prendere maggiore contatto con la mia parte più profonda e a riconoscere la connessione che c'è tra tutti gli esseri umani; ricordo tuttavia che, passato l'entusiasmo iniziale, niente di tutto ciò mi soddisfaceva completamente. Rimaneva sempre in me una sorta di indefinita incompletezza che mi costringeva a spostarmi di continuo da una disciplina all'altra, da una lettura a un'altra, da un corso all'altro: alla fine s'era creata in me una gran confusione.

Quando poi sono capitata a Norcia, la bellezza e la solennità della liturgia della Santa Messa cantata in gregoriano e nel rito antico mi hanno aperto il cuore e fatto ordine dentro: ogni elemento buono ha trovato il suo giusto posto e quelli inutili sono stati spazzati via. Mi sono sentita finalmente a casa, nel luogo cui appartenevo, in pace. Solo allora ho realizzato che l'irrequietezza che provavo era una sorta di nostalgia di Dio: per questo lo cercavo in ogni dove, e senza accorgermene percorrevo la strada che mi riportava a Lui.

Sono passati circa dieci anni e la sensazione di pace e di 'casa' non mi ha mai più abbandonato, nemmeno nei momenti più difficili della vita, ma non dimentico il periodo precedente che è stato evidentemente necessario per preparare il terreno alla vera e propria conversione. Sono quasi certa che se fossi capitata a Norcia qualche anno prima, avrei sicuramente apprezzato i canti e la bellezza del rito ma non sarebbe accaduto nulla di particolarmente eclatante in me.

La conversione sembra proprio essere una faccenda privata, tra Dio e ogni Sua creatura. Solo Lui sa quando è il momento che il guscio del nostro cuore si rompa per lasciare la nostra anima libera di incontrarLo. Eppure a noi cristiani viene chiesto l'impegno dell'evangelizzazione, ma qual è il modo migliore di far conoscere Dio a chi non Lo conosce? Una domanda gigantesca, cui non posso certo rispondere io; posso solo raccontare la mia piccola esperienza e dare testimonianza di ciò che ho vissuto e vivo. Ricordo che nel periodo precedente la mia conversione ero molto irritata da una collega, fervente cristiana, che m'invitava con insistenza agli esercizi spirituali della sua parrocchia, assicurandomi che sarebbero stati molto più interessanti delle pratiche di meditazione che facevo all'epoca. Nonostante le avessi detto in modo gentile che non ero interessata, non perdeva occasione di rinnovare l'invito in modo francamente invadente e anche un po' aggressivo: non faceva giri di parole per dirmi che vivevo nel peccato e che dovevo cambiare vita. Io ero a metà tra l'incredula e l'arrabbiata: non ero mica l'Innominata a causa del mio corso di meditazione! Insomma, il risultato che ottenne fu l'opposto di quello da lei desiderato: non aveva per nulla suscitato in me il desiderio di conoscere il Vangelo, anzi!

Ora che sono ritornata nella Chiesa, se da una parte c'è il desiderio di condividere la gioia che sperimento nel mio cammino cristiano, dall'altra sento che è necessaria una grande delicatezza: a proposito di gusci, per far nascere il pulcino, l'uovo si deve rompere dall'interno e se si cerca di romperlo dall'esterno per affrettarne la nascita, il pulcino muore. Ho la sensazione che sia un po' lo stesso anche per il guscio del cuore. Ci vuole rispetto e pazienza, e fiducia in Dio. Noi possiamo cercare di ammorbidire i cuori delle persone con cui abbiamo a che fare per preparare il terreno alla conversione vera e propria, non tanto con i discorsi: le parole restano prive di senso per chi non ha il cuore pronto a riceverle, come una risposta giunta



senza che sia sorta la domanda. Le critiche e i giudizi men che meno: il cuore lo fanno indurire e chiudere. L'esempio e la testimonianza delle nostre vite cristiane più di ogni altra cosa possono toccare i cuori dei non credenti: *'Dio perdona tante cose per un atto di misericordia!'* dice all'Innominato Lucia tra le lacrime, ma piena di fede e di speranza in Dio, ed è la goccia che fa traboccare il cuore del bandito.

Il Vangelo non si può imporre; non lo ha fatto Gesù, perché dovremmo farlo noi? Certo lo dobbiamo conoscere bene per proporlo quando lo Spirito ce ne dà occasione ed essere preparati a rispondere in modo amorevole a chi ci pone delle domande o ci chiede un consiglio. Il solo fatto di aver scelto di percorrere la Via dovrebbe bastare a fare di noi un esempio: la gioia è contagiosa e quella che sgorga da un cuore in contatto con Dio è la più grande che c'è. Papa Francesco ha dedicato un'Esortazione apostolica alla gioia del Vangelo e nell'introduzione dell'*Evangelii gaudium* dice: *'I cristiani hanno il dovere di annunciarlo...non come chi impone un nuovo obbligo, bensì come chi condivide una gioia...La Chiesa non cresce per proselitismo ma per attrazione.'*

Ora comprendo che prima della conversione ero distratta da tante cose, ma nello stesso tempo ero già attratta da Dio che mi aspettava, sicuro che la nostalgia che provavo per Lui mi avrebbe fatto trovare la strada.

*Se vuoi costruire una barca,  
non radunare uomini per tagliare legna,  
dividere i compiti e impartire ordini,  
ma insegna loro la nostalgia per il mare vasto e infinito.*

(Antoine de Saint-Exupéry)

## Conversione a U

Riccardo Giovanale

**T**ra tutte le manovre, dopo le partenze in salita e i parcheggi in retromarcia, era la più temuta tra noi giovani aspiranti alla patente. Manco a farlo apposta, l'istruttore sceglieva sempre le stradine più strette per lanciare il faticoso comando: "Facciamo inversione a U".

Accidenti alla U e alla sua curva così stretta, che ti costringe a guardare, avanti, dietro, di lato, calcolare tempi, scalare marcia, girare tutto il volante, mettere la retromarcia, rigirare il volante, inserire la prima, ancora la retro, rigirare il volante, poi di nuovo la prima e, se andava bene, con un paio di manovre il tutto era fatto, non si era intralciato il traffico e non si era andati a sbattere sul muretto di fronte e nemmeno sul marciapiede dietro.

E poi bisognava essere veloci, senza troppi ripensamenti, che quell'auto là in fondo presto ci sarebbe arrivata addosso se non ci fossimo sbrigati.

Chissà se oggi esiste ancora l'inversione a U all'esame di guida. Oggi ci sono rotonde quasi ovunque, basta andare un po' più avanti e molto probabilmente la possibilità di invertire la marcia in maggiore sicurezza esiste. Non in montagna, però, dove la combinata "inversione a U più partenza in salita" non è per nulla rara.

Mi torna spesso in mente l'inversione a U quando penso al momento in cui ho invertito la marcia per seguire Gesù. Attesa e temuta anche quella, quanto il faticoso comando dell'istruttore di guida. Preceduta da alcuni segni inequivocabili: l'addentrarsi in stradine più isolate e strette, meno distrazioni esterne, meno traffico intorno e una nuova limpida visibilità. E quando giunse il comando dall'alto: "Conversione a U!", poco tempo per decidere, nessun tempo per tentennamenti, obbedienza repentina, alcune manovre, un po' di torsioni di collo e di braccia, attenzione a non andare a sbattere e "Via!", s'inverte direzione per tornare, anzi, andare, dove mai avrei pensato.

Non tutte le conversioni sono così, ci sono quelle a incrocio, quelle a spirale, quelle a labirinto e molte altre. La conversione a U ha due caratteristiche: costringe a cambiare radicalmente rotta e non sopporta l'indecisione e i ripensamenti, tipici delle moderne rotonde, fatte per poter girare all'infinito senza andare da nessuna parte.

E il rischio di entrare in una rotonda, dopo aver fatto una conversione a U, non è per nulla eliminato. La chiamano tiepidezza, quella che – dice Gesù - Lo farebbe vomitare. Rischio sempre presente, soprattutto quando si scopre che, fatta la conversione a U, la nuova strada, tanto entusiasmante all'inizio, è piena di buche, curve, caduta massi e pericolosi attraversamenti. Allora, invece che continuare a seguire Gesù, si rallenta e si cercano strade alternative più comode e confortevoli, che non impegnino poi così tanto, non chiedano di rinunciare alle amate abitudini e soprattutto si adattino alla perfezione ai propri schemi mentali.

Se mi è permesso, svelo ora due piccoli accorgimenti imparati al tempo che fu: il primo è che la conversione a U s'impara con un'auto targata "scuola guida" e sotto la direzione di un istruttore esperto, pronto a intervenire con freno e frizione in caso di necessità. Santa Madre Chiesa, nonostante tutti i venti

avversi, è un'ottima scuola guida, mentre un capace direttore spirituale sa usare la frizione dei sacramenti, il freno delle ammonizioni e il carisma del discernimento degli spiriti.

Il secondo è che la conversione va esercitata e rinnovata tutti i giorni. Per non dimenticarlo, la rispolvero quotidianamente mentre prego mentalmente in palestra su trapezio, anelli e quadro svedese, ribaltando il corpo in posizioni assai poco comode ma efficaci sia per la colonna vertebrale e muscolatura annessa, sia per lo spirito. Da quella prospettiva rovesciata, col sangue che va alla testa e il busto-collo che talvolta si piega fino a non far quasi più passare aria, rinnovo quotidianamente il proposito di convertirmi, pregando Gesù e Maria di tenermi sulla loro via.

Da copiare? Nemmeno per sogno, soprattutto se le cervicali o le lombari danno qualche problemino.

Da imitare? Auguro di sì, ciascuno a modo suo, così come lo Spirito suggerisce, lasciando a Lui il ribaltarci sottosopra e avanti-indietro, e noi, docili, allentiamo la tensione e spalanchiamo occhi e orecchi dell'anima, pronti a seguirLo per quelle incantevoli rovesciate che puntano dritte al Cielo.

*Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum...*

*Gloria Patri et Filio et Spiritui Sancto...*

*Gesù mio, perdona le nostre colpe...*



## Conversione continua

Marta Piovesan

**È** metà gennaio, oggi il primo canto d'amore della cinciallegra. Ieri, dopo lunghi giorni di buio, gelo, neve e pioggia, all'affacciarsi del primo sole, nelle rive dei prati e nel bosco sono sbocciate le primule, qualche pratolina e le rose di Natale, annuncio timido e sommesso di primavera. Raccontano che tutto ciò che sembra morire, prima o poi rinasce. Solo paziente attesa e Dio ridarà vita anche alle ossa inaridite del mio matrimonio. Mi disse un giorno un sacerdote: "L'inverno non dura sempre. Dio non permette che duri sempre, ma lo vince".

Gli ho creduto allora e continuo a credergli ora. Credo soprattutto alla promessa di un Dio buono che sa e conosce ogni cosa, e che, nelle Sue mani, nessun filo da Lui tessuto mai si spezzerà.

Nel frattempo vivo in pieno combattimento tra rabbia umana e divina compassione, un combattimento a tratti altalenante, a tratti simultaneo, proprio come in un incontro di boxe, in cui mentre si schiva un colpo da una parte se ne riceve inaspettato un altro da chissà dove.

So che alla fine vincerà la compassione, è ciò che voglio, cerco,

desidero, imploro e prego, rinnovando i propositi a ogni colpo, per non soccombervi e per fronteggiarli meglio, ma intanto, che fatica...

Mai avevo pensato di dovermi convertire. Credente da sempre, mai avrei pensato che un giorno mi sarebbe stato chiesto di affrontare il tradimento delle promesse ricevute, la sopportazione di offese e torti e una separazione. Tutto da perdonare, tutto da trasformare in offerta, tutto da rimettere ogni giorno, sempre di nuovo, nelle mani di Dio.

Ogni giorno, pian pianino, scoprire che ho ancora tanto bisogno di conversione, e che questa non avviene in un colpo solo, una volta per tutte, né tantomeno che si può non averne bisogno, rassicurata dalla fede di una vita.

Mai avrei immaginato di avere ancora bisogno di convertirmi, mentre m'inoltro verso la terza età, e che per di più avrei dovuto camminare a piccoli passi nella conversione, con la lentezza di un bambino che impara a camminare o balbetta le prime parole. Tutto questo è una scoperta che quotidianamente si rinnova, una consapevolezza nuova che non cessa di stupirmi e d'impegnarmi come una scolaretta ai primi giorni di scuola.

Consapevolezza che Dio non mi donerà la pace togliendomi la tribolazione.

Consapevolezza che Dio desidera che la pace io la trovi anche nel bel mezzo della bufera. Troppo comoda sarebbe una pace che dipende dal fatto che fuori tutto è quieto, come lo è stato per tanti anni della mia vita. Se Lui è la mia pace, è in Lui che la troverò, indipendentemente dal fatto che fuori le acque siano quiete o agitate.

Profonda come un pozzo carsico che neppure la trivella umana più acuta e perforante potrebbe scavare, la vera, continua conversione è in grado di tenere gli occhi fissi su Dio anche nel buio, anche quando fuori tutto traballa e vacilla, per giorni, per

mesi, per anni e decenni.

Richiede una sorveglianza altrettanto continua e perforante sui propri pensieri e moti interiori, in grado di avvertirne la minima oscillazione, in grado di scorgere il minimo allontanamento da quell'equilibrio assoluto che si chiama Dio.

Canta la cinciallegra il suo canto d'amore, e canta il mio cuore, che ora, l'amore, dopo averlo abbondantemente ricevuto, sta lentamente imparando a donarlo.

È primavera, anima mia, apriti, sboccia, piccola pratolina che sei. Posa il tuo sguardo su Dio, scaccia i demoni, deponi i guantoni e oscilla lieta al vento.



## A piccoli passi...

Maria Silvia Roveri

### Conversione all'altro 1

Un ricordo che non si è mai spento, anche se di anni ne sono passati più di trenta e si tratta di un dettaglio insignificante di vita, eppure, quel giorno in cui Arturo mi chiese: “Ma a te interessa scrivere solo quello che fai tu o scriveresti anche di altro?” è rimasto stampato nella mia memoria in maniera indelebile. Avevo allora scritto un paio di articoli inerenti al mio ambito professionale sulla rivista diretta da Arturo, e, in effetti, no, non sarei stata interessata a scrivere di altro, e così la collaborazione con quella rivista finì lì.

Un piccolo insignificante episodio che dette però una sterzata alla mia consapevolezza dell'esistenza di un mondo esterno a me ricco di risorse e d'interesse. Un dettaglio di vita che ridimensionò il mio mondo e mi aiutò ad aprirlo un po' di più a quello degli altri.

“Interessati solo ai nostri problemi, ripiegati su noi stessi, non guardiamo più l'altro che cade sotto i pesi della vita. È vero, l'altro ci scomoda, e noi amiamo la vita tranquilla, dimenticando che spesso le soluzioni ai nostri problemi sono proprio nell'altro. Forse per questo Santa Madre Teresa pregava dicendo: «Quando sono ammalata, mandami qualcuno da curare».» (S. E. Mons. Giovanni D'Ercole)



Ecco una conversione che non ha mai fine: crescere, crescere sempre più nella coscienza dell'altro, con una dedizione continua all'uscita da se stessi per mettere l'altro al centro della relazione.

## Conversione all'altro 2

«Chi ama, non solo evita di parlare troppo di sé stesso, ma inoltre, poiché è centrato negli altri, sa mettersi al loro posto, senza pretendere di stare al centro. (...) Talvolta ci si considera più grandi di quello che si è perché ci si crede più “spirituali” o “saggi”. » (papa Francesco - *Amoris laetitia* n.97)

«Per disporsi a un vero incontro con l'altro, si richiede uno sguardo amabile posato su di lui. Questo non è possibile quando regna un pessimismo che mette in rilievo i difetti e gli errori altrui, forse per compensare i propri complessi. Uno sguardo amabile ci permette di non soffermarci molto sui limiti dell'altro, e così possiamo tollerarlo e unirli in un progetto comune, anche se siamo differenti. L'amore amabile genera vincoli, coltiva legami, crea nuove reti d'integrazione, costruisce una solida trama sociale. In tal modo protegge sé stesso, perché senza senso di appartenenza non si può sostenere una dedizione agli altri, ognuno finisce per cercare unicamente la propria convenienza e la convivenza diventa impossibile. Una persona antisociale crede che gli altri esistano per soddisfare le sue necessità, e che quando lo fanno, compiono solo il loro dovere. Dunque non c'è spazio per l'amabilità dell'amore e del suo linguaggio. Chi ama è capace di dire parole d'incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano. Vediamo, per esempio, alcune parole che Gesù diceva alle persone: «*Coraggio figlio!*» (Mt 9,2). «*Grande è la tua fede!*» (Mt 15,28). «*Alzati!*» (Mc 5,41). «*Va' in pace*» (Lc 7,50). «*Non abbiate paura*» (Mt 14,27). Non sono parole che umiliano, che rattristano, che irritano, che disprezzano. Nella famiglia bisogna imparare questo linguaggio amabile di Gesù.» (papa Francesco - *Amoris laetitia* n.100)

## Conversione dei costumi

“Vuoi riformare i tuoi costumi secondo lo spirito della Regola del nostro Santissimo Padre Benedetto?” – “Sì, lo voglio”.

Ricordo l'impressione che mi fece questa domanda il giorno dell'oblazione benedettina. Mica facile, riformare i costumi, cioè cambiare modelli, abitudini e schemi di vita, lasciando andare tutto ciò che non corrisponde agli insegnamenti di San Benedetto e – prima ancora – del Vangelo.

La conversione dei costumi è uno dei voti che l'aspirante monaco deve emettere all'atto della professione religiosa, una professione di volontà che precede gli altri voti più conosciuti di castità, povertà e obbedienza.

Sant'Anselmo la fa coincidere col passaggio dal vizio alla virtù, per cui da superbo uno s'impegna a divenire umile, da impudico casto, da collerico mite, da intemperante sobrio e così via.

Per sant'Agostino la conversione dei costumi è opposta all'allontanamento da Dio provocata dal peccato, è una fuga dal peccato per tornare a Lui solo.

San Bernardo invita a rivolgere tutti i movimenti dei nostri affetti e passioni verso Dio, in modo che il nostro amore, gioia, tristezza o dolcezza non abbiano altro oggetto che Lui.

Per Dionigi Certosino essa consiste nel riconoscere come, avendo tutto ricevuto da Dio, ci s'impegni a utilizzare tutti i doni ricevuti per onorarLo, servirLo e dimostrarGli il proprio amore, senza nulla riservare per se stessi.

Per altri la conversione dei costumi implica la volontà di passare dal male al bene e dal bene in meglio, o, più semplicemente, nell'abbandonare la vita del mondo per conformarsi alla Regola del proprio Ordine.

Oblati e oblate, religiosi e religiose, diaconi, sacerdoti e vescovi...

E i bambini, i ragazzi, i giovani, gli adulti e gli anziani, cristiani e cristiane?

## Conversione, quando?

«Il mistero della vocazione.

Simone e Andrea che “subito lasciano le reti e lo seguono”.

“Subito” è l’avverbio dell’amore e della vocazione.

“Subito”: non c’è tempo da perdere, non c’è altro da fare, non c’è da aspettare.

“Subito”, perché l’amore e la croce non possono attendere.»

(S.E. Mons. Giuseppe Giudice)

«Non dire: “Ho peccato, e che cosa mi è successo?”,  
perché il Signore è paziente.

Non esser troppo sicuro del perdono,  
tanto da aggiungere peccato a peccato.

Non dire: “La sua misericordia è grande;  
mi perdonerà i molti peccati”,

perché presso di lui ci sono misericordia e ira,  
il suo sdegno si riverserà sui peccatori.

Non aspettare a convertirti al Signore  
e non rimandare di giorno in giorno,  
poiché improvvisa scoppierà l’ira del Signore  
e al tempo del castigo sarai annientato.»

(Siracide 5,4-7)

«Scuotiamoci dunque una buona volta, poiché la Scrittura ci  
sveglia e ci dice: “È tempo ormai di destarci dal sonno”!»

(Regola San Benedetto Prologo, 8)

Non diamo a Dio gli avanzi della giornata.

Una conversione necessaria è sottrarsi al risucchio del tempo,  
alla schiavitù del non avere momenti per Dio.

Non dimentichiamo che tutto passa e Dio solo rimane.

«Com’è tardi cominciare a vivere allorché si deve finire!»

(Seneca – La brevità della vita)

## Conversione di un papa

“Signore, tieni la tua mano sul mio capo, ma fa’ che anch’io tenga il mio capo sotto la tua mano; prendimi come sono, con i miei difetti e con i miei peccati, ma fammi diventare come tu mi desideri e come anch’io desidero”. (Papa Giovanni Paolo I)

### *Dov’è il tuo tesoro, là è il tuo cuore*

«Il nostro tesoro è Dio, va da sé, nessuno lo contesterà. Questa è più o meno la nostra reazione spontanea. Ma, guardando un po’ più da vicino, le cose sono proprio così radicali? Un proverbio dice che non bisogna mettere tutte le proprie uova nello stesso cesto; in molte famiglie ci si comporta così con le risorse economiche, affidandole a banche diverse per ridurre i rischi. Con Dio è un po’ la stessa cosa, puntare tutto esclusivamente su di Lui è rischioso e la nostra natura preferisce attaccarsi a qualche sicurezza un po’ più concreta, un po’ più vicina, che si possa controllare meglio, perché Dio, Lui, è veramente completamente incontrollabile e non si può sapere molto bene dove ci stia portando... Io spero che alla fine della nostra vita il nostro tesoro sarà interamente nel cielo, ma sarebbe imprudente prendere troppo presto come acquisito che sia già così. (...)

Io credo che noi abbiamo due tesori: il nostro grande tesoro nel cielo, Dio, e un piccolo tesoro di sicurezza sulla terra, giusto nel caso in cui... Uno degli aspetti del cammino della vita spirituale consiste nel passare molto dolcemente le monete d’oro da questo piccolo tesoro di sicurezza nel tesoro grande. Questo sarà possibile nel momento in cui diveniamo coscienti di un attaccamento inutile; sarà possibile perché la vita stessa ci toglierà ciò cui teniamo, e l’età che avanza è maestra in materia. Ci toglie dolcemente la salute, la memoria, l’intelligenza -che si rallenta-, la bellezza, l’influenza... e ogni volta è una moneta del nostro piccolo tesoro che se ne va e, se noi non facciamo nulla, se ne andrà da sola nella “cassa dei rimpianti”. In quel momento là, il Signore viene a dirci: “Allora, mi doni anche

quella? Io la metterò nel tuo tesoro del cielo?».» (Dal sermone per la Solennità di Tutti i Santi 2017 del Superiore di un Monastero di clausura- TdR)

## Pedagogia della conversione

Quando è stato innescato un processo di crisi e di conversione, non si deve in nessun caso recedere, ma perseverare con dolcezza, pazienza e sopportazione, nonostante il dolore provocato da questo processo possa anche essere molto profondo.

La sofferenza che nasce da un processo di conversione si riconosce perché non è accompagnata da disperazione, ma da fiducia; non da sconforto, ma da consolazione; non da paura, ma da desiderio di andare avanti e oltre, ossia da un sano coraggio che viene dal cuore. E da Dio.

## Convertirsi dalle convinzioni

Le convinzioni non hanno nulla a che fare con la fede, perché le convinzioni sono esattamente l'opposto delle certezze della fede. Tanto più affermiamo di essere convinti di una cosa e tanto più è probabile che temiamo disperatamente che quella cosa non sia per nulla vera e vi ci aggrappiamo con tenacia, facendole diventare inossidabili e armandoci fino ai denti se qualcuno osa contraddirle.

Le convinzioni hanno dentro di sé un qualcosa che vuole vincere, e nella maggior parte dei casi vuole vincere su qualcun altro.

Spesso le convinzioni fanno rima con i pregiudizi e vi si attaccano spaventosamente.

Ancor più spesso le convinzioni vogliono vincere la nostra stessa paura che le cose vadano diversamente da come vorremmo.

Convertiamo le convinzioni in quella fede fiduciosa che affida a Dio tutto, comprese le nostre idee e opinioni, mettendo nelle Sue mani buone e nella Sua mente sapiente il destino ultimo nostro e dell'umanità.

## Opporre resistenza a Dio?

«Geremia prega: *“Convertiti, Signore, e ci convertiremo”* (Ger 31,18). E’ necessario che il Signore ci converta, ma noi non dobbiamo opporre resistenza; occorre che noi assecondiamo la sua voce, i suoi impulsi, i suoi inviti, i suoi richiami. *“Se oggi udrete la sua voce, non indurite il vostro cuore”*, esorta il salmo (Sal 95,8). Esaminiamo la nostra coscienza; prendiamoci tempi di riflessione; lasciamo che il Signore ci parli e ci dica ciò che desidera dalla nostra vita; forse c’è qualcosa che già da tempo egli ci chiede e che noi non gli abbiamo ancora dato. Ci aiuti la sua grazia e ci aiuti la nostra buona volontà; ci aiuti soprattutto la preghiera, nella quale e dalla quale possiamo attingere la forza stessa di Dio». (don Giovanni Unterberger – omelia per la seconda domenica di Avvento 2016)

## La conversione di Dio 1 - Convertere, Domine!

Volgiti, Signore; fino a quando? Muoviti a pietà dei tuoi servi.  
 Saziaci al mattino con la tua grazia:  
 esulteremo e gioiremo per tutti i nostri giorni.  
 Rendici la gioia per i giorni di afflizione,  
 per gli anni in cui abbiamo visto la sventura.  
 Si manifesti ai tuoi servi la tua opera e la tua gloria ai loro figli.  
 Sia su di noi la bontà del Signore, nostro Dio:  
 rafforza per noi l’opera delle nostre mani. (Salmo 89, 13-15)

## La conversione di Dio 2 - Exsurge, quare obdormis Domine?

Svègliati, perché dormi, Signore?  
 Dèstati, non ci respingere per sempre.  
 Perché nascondi il tuo volto,  
 dimentichi la nostra miseria e oppressione?  
 Poiché siamo prostrati nella polvere,  
 il nostro corpo è steso a terra.  
 Sorgi, vieni in nostro aiuto; salvaci, per la tua misericordia.  
 (Salmo 43, 24-27)

### La conversione di Dio 3 – *Converte, Deus virtutum!*

Tu, pastore d'Israele, ascolta,  
tu che guidi Giuseppe come un gregge.  
Risveglia la tua potenza e vieni in nostro soccorso.  
Signore, Dio degli eserciti, fino a quando fremerai di sdegno  
contro le preghiere del tuo popolo?  
Tu ci nutri con pane di lacrime, ci fai bere lacrime in abbondanza.  
Ci hai fatto motivo di contesa per i vicini,  
e i nostri nemici ridono di noi.  
Dio degli eserciti, volgiti, guarda dal cielo  
e vedi e visita questa vigna,  
Rialzaci, Signore, Dio degli eserciti,  
fa' splendere il tuo volto e noi saremo salvi.  
(Salmo 79, 2. 5-7. 15. 20)

*Converte, Deus virtutum!*  
*Converte nos, Deus virtutum!*



# vita di Demamah

GLI INCONTRI DI DEMAMAH 2018

UN'OASI DI SPIRITUALITÀ



## Pregheiera e liturgia

- ❖ Canto delle Ore dell'Ufficio Divino
- ❖ **Santa Messa** con canto gregoriano

## Formazione spirituale

- ❖ **Liturgia e vita** - con S.E. Mons. Giuseppe Andrich
- ❖ **Lectio Divina** - con Mons. Giovanni Unterberger
- ❖ **Adorare Dio** – Adorazione silenziosa
- ❖ **Meditatio** – Imparare a meditare con il canto, i sensi, l'arte, la natura – con Maria Silvia Roveri, Camilla da Vico, Marilena Anzini
- ❖ **Vivere la Chiesa** – lettura e commento di scritti dei Padri e Pastori della Chiesa - con Mons. Giovanni Unterberger



### Formazione al canto sacro

- ❖ **Studio dell'Ufficio Divino** e lettura musicale cantata – con Tarcisio Tovazzi
- ❖ **Canto gregoriano** – con Maria Silvia Roveri

### Colloqui spirituali, orientamento di vita e Confessioni

- ❖ Con Mons. Giovanni Unterberger, un padre per tutti.

### Giochi, passeggiate, condivisione dei pasti

- ❖ Per crescere nell'amore e nella gioia, che ci rendono veri figli della luce.

### CALENDARIO DEI PROSSIMI INCONTRI

- 17-18 marzo
- 14-15 aprile
- 5-6 maggio
- 2-3 giugno
- 17-21 luglio (Oasi estiva al Santuario dei Ss. Vittore e Corona – Feltre)
- 14-16 settembre (al Monastero di S. Benedetto a Norcia - PG)
- 13-14 ottobre
- 10-11 novembre
- 8-9 dicembre



*Grazia e benedizione a chi potrà collaborare a questo progetto-  
dono dello Spirito, offrendo aiuto o partecipando  
– in tutto o in parte - alle attività proposte.*

## DOVE

A **Santa Giustina (BL)**, presso la sede di Demamah in via Statagn, 7 – raggiungibile con il **treno** (fermata Santa Giustina della linea Padova-Montebelluna-Belluno), con il **bus** (Dolomitibus – fermata Formegan di Santa Giustina) o in **auto** (SS 50 Feltre-Belluno destra Piave).

## INFORMAZIONI UTILI

- ❖ La partecipazione alle attività è **gratuita**.
- ❖ È gradita un'offerta **libera**, proporzionata alle possibilità di ciascuno, volta a coprire i costi gestionali e organizzativi.
- ❖ Per una migliore gestione organizzativa è **necessario segnalare la propria partecipazione** con alcuni giorni di anticipo rispetto alla data dell'incontro telefonando al 339-2981446

## PROGRAMMA INDICATIVO DEGLI INCONTRI MENSILI

### Sabato

---

- 10.40** Canto dell'Ora Terza e invocazione dello Spirito Santo
- 11.00** *Lectio Divina*
- 13.00** *Angelus*, pranzo e riposo
- 15.00** Canto dell'Ora Nona
- 15.15** Attività varie (Liturgia / *Meditatio* / Formazione al Canto sacro / Colloqui spirituali o Confessioni / Vivere la Chiesa)
- 17.30** Canto dei Vesperi
- 18.00** Formazione al Canto sacro
- 19.00** Cena
- 20.00** Canto della Compieta e Adorare Dio
- 21.00** Colloqui spirituali e confessioni
- 22.00** Riposo e Grande Silenzio

### Domenica

---

- 6.30** Canto delle Lodi
- 7.25** Colazione silenziosa
- 8.30** Santa Messa (a Belluno, chiesa di san Pietro)
- 10.00** Attività (come il sabato - per tutti) o questioni organizzative (solo Demamah)
- 12.00** *Angelus* e saluti, baci, abbracci...

## ALLIETA LA VITA, CANTA GREGORIANO

Morbide melodie e ritmo che segue la parola, linee dolci e gioia soffusa, il canto gregoriano allietta la vita di chi lo canta e di chi lo ascolta. È sufficiente aprire orecchi, cuore e bocca al canto dell'anima, indipendentemente dalla fede o cultura.

Dal **19 marzo al 4 giugno**, in sei incontri di un'ora e mezza, il lunedì sera a S. Giustina (BL), canteremo antifone e salmi, inni e cantici, per infondere letizia e leggerezza nella vita quotidiana.

Guidati da Maria Silvia Roveri, non sono necessarie particolari capacità vocali o conoscenze musicali.

Per **INFO & ISCRIZIONI** telefonare in segreteria lun-mar e gio-ven dalle 11.30 alle 14.00

- tel e fax 0437 859296
- oppure scrivere mail a [info@vocemea.it](mailto:info@vocemea.it)
- [www.vocemea.it](http://www.vocemea.it)



## 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!



---

SANTA MESSA IN LATINO,  
CON CANTO GREGORIANO E ORGANO

**Alle ore 8.30 di tutte le domeniche e le feste di precetto, presso la Chiesa di San Pietro**, a pochi passi dal Duomo di Belluno, è possibile partecipare alla celebrazione della Santa Messa nella forma straordinaria del rito romano.

Celebrata da Mons. Giovanni Unterberger e arricchita 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

### Novità!!!

Il Quaderno che hai in mano è **stampato con carta più spessa** rispetto ai numeri precedenti. Le pagine, soprattutto la copertina, sono ora più robuste e potrai più agevolmente conservare il Quaderno nel tempo e magari donarlo ad altri quando non ti servirà più.

L'aumento della grammatura della carta comporta un aumento dei costi di stampa, per i quali ti chiediamo di **sostenere la sua pubblicazione con una donazione.**

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. Qualsiasi offerta, anche minima, è quel 'granello di senape' nel quale confidiamo.

Le donazioni possono essere consegnate a mano o tramite bonifico bancario all'Associazione DEMAMAH

**IBAN IT32 0030 6961 2771 0000 0002 370** - Banca Intesa San Paolo – 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) e **spediremo i Quaderni a casa tua per un intero anno!**

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. 29 Perdono    |
| n. 22 Kosmos – Ordine   | n. 30 Oriens     |
| n. 23 Kosmos – Bellezza | n. 31 Via        |
| n. 24 Patientia         | n. 32 Vita       |
| n. 25 Pietas            | n. 33 Discretio  |
| n. 26 Gioia             | n. 34 Leitourgia |
| n. 27 Aprire            | n. 35 Mater      |
| n. 28 Cuore             | n. 36 Auctoritas |

\* \* \*

*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.*

---

PICCOLE PERLE DALLA NOSTRA POSTA

Assicuro la mia vicinanza spirituale, che è fatta di molta riconoscenza per quello che voi siete, per l'appartenenza nostra al popolo di Dio. Profondamente uniti in quello scambio che prima di tutto c'è dato da colui che è la Via e che ci dà la linfa vitale, auguri sinceri. - *Vescovo emerito Giuseppe*

\* \* \*

Ho letto con attenzione il dépliant con il calendario degli incontri di Demamah per il 2018: un calendario nutrito, con molte iniziative e appuntamenti vari e diversificati e molto impegnativo, sia per gli organizzatori che per i partecipanti. Un'attività che apprezzo e ammiro. Grazie anche per i "Quaderni di Demamah", fatti molto bene, interessanti, ricchi di spunti e di "spinte".- *Don Lorenzo*

\* \* \*

Molto bello l'ultimo numero di Demamah, Mater, apprezzatissimo anche da mia madre! Un caro, gioioso saluto - *Suor Graziella*

\* \* \*

Vi auguro di continuare nel vostro apostolato per la maggior gloria di Dio e il bene delle anime. Un caro saluto. - *Nadia*

\* \* \*

Grazie per i Quaderni che giungono sempre puntuali! Sono un aiuto prezioso nelle difficoltà... - *Dorina e Albino*

---

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).

---

## 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 n. 329-7441351.

Le sue omelie settimanali sono scaricabili dal sito di Demamah al link <http://demamah.it/?cat=13> e le troverai nella *pagina Facebook* di Demamah il sabato.

Chi volesse riceverle via mail settimanalmente può richiedere alla segreteria [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) di essere inserito nella mailing list 'Omelie 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 sono allo studio i **Libri Sapienziali**.

---

## 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...