



QUADERNI DI DEMAMAH n. 38

maggio - giugno 2018

# legger ezza

*Il mio peso è leggero*

(Mt 11,30)

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 38

Bimestrale di Spiritualità | maggio - giugno 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, 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:* Teddy De Cesero - *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)



*Interrogato dai farisei: «Quando verrà il regno di Dio?»,  
rispose Gesù: «Il regno di Dio non viene in modo da attirare l'attenzione,  
e nessuno dirà: Eccolo qui, o: eccolo là.*

*Perché il regno di Dio è in mezzo a voi!». (Luca 17, 20-21)*

\*\*\*

## indice

Leggerezza_1
La leggerezza che salva_4
Il mormorio di un vento leggero_6
Saltelli, voli e nuotate_9
Leggerezza di Dio_12
Quanto sei pesante, mamma!_14
Umoristi per scelta_19
Funamboli dell'anima_21
Alleggerire il peso della vita_26
Parole leggere_31
vita di Demamah_44

## Leggerezza

don Giovanni Unterberger

**C**'è una leggerezza 'dannosa' e una leggerezza 'buona'. E' capitato che escursionisti morissero in montagna per essersi con leggerezza avventurati in scalate impegnative privi della necessaria preparazione e attrezzatura. Capita che, per leggerezza, non si valutino a sufficienza i rischi di una certa operazione, di una certa decisione, e poi ci si trovi in difficoltà e nei guai. Quanta leggerezza alle volte nel parlare! Non si considera che cosa le parole possano provocare nella mente e nell'animo di chi le sente. Regola d'oro, per non parlare con sbagliata leggerezza, è tenere conto delle dieci 'p': "**Prima pensa, poi, parla, perché parole poco pensate portano pena**". Troppe cose si fanno con eccessiva leggerezza, senza dare a esse l'importanza che hanno; e troppe cose si omettono per leggerezza, considerandole banali, mentre banali non sono: un sorriso, una parola buona, un 'Ti voglio bene!', un piccolo gesto che dice che di quella persona ci si ricorda, un servizio... non sono cose banali; sono cose importanti, capaci di conservare e tenere vivo un rapporto.

Anche nei confronti di Dio, alle volte, ci si comporta con 'cattiva' leggerezza; non si tiene conto a sufficienza di 'chi' egli sia, lo si prega poco, lo si tiene presente nella propria vita solo a

intermittenza, non gli si rende l'onore che gli spetta, si dà poca importanza alle offese che gli si arreca.

E 'leggeri' in senso non buono si può essere anche nei confronti di se stessi, quando non ci si pone le domande grandi della vita, si vive alla giornata senza dare importanza al tempo, senza riempirlo d'impegno e di opere buone, pena poi rammaricarsi d'avere 'perso tempo'... e la vita stessa.

Ma c'è una leggerezza 'buona', di cui tutti sentiamo il bisogno. La vita è spesso pesante e faticosa: ci occorre 'leggerezza'. Un modo per non sentire la vita pesante più di quello che essa possa essere, è 'non voler tenere tutto sotto controllo'. Un gruppo di giovani di Genova, qualche anno fa, fece stampare sulle magliette che indossavano questa scritta: *"Dio c'è. Non sei tu. Rilassati"*. Non è possibile tenere tutto sotto controllo, fare sì che tutto vada secondo il proprio punto di vista e il proprio modo di vedere le cose; le persone sono diverse l'una dall'altra, hanno percorsi diversi, hanno doti e capacità differenti. Ci si caricherebbe di una fatica impossibile! Papa Giovanni XXIII si affidava a questo motto, che spesso egli si ripeteva, in latino: *Omnia vidère, multa dissimulàre, pauca corrigere* - "Vedere e accorgersi di tutto, molte cose fare come se non le si avesse viste e lasciarle andare, alcune, poche, correggerle". Essere aperti al 'diverso', agli imprevisti del cammino, rende la vita meno pesante.

Un altro modo per rendere la vita leggera in senso buono è fare del bene. È vero l'assioma che dice: "Fare del bene fa stare bene". Nel fare il bene la persona umana dà risposta a una sua dimensione profonda, a come essa è fatta, a come il Creatore l'ha fatta. Fare del bene decentra da se stessi, fa sentire meno il peso di sè, perché fa pensare all'altro, e fa uscire la persona dal proprio 'io'. Fare del bene è un atto di tenerezza verso se stessi, oltre che verso la persona cui si fa del bene.

E a rendere leggera in senso buono la vita è anche la fede. Il sapere di essere conosciuti e amati da Dio, accolti da lui sempre, benché imperfetti e peccatori; il poter mettersi in rapporto con lui per ricevere forza, speranza, conforto, consolazione; il sentirlo padre buono che non ci dimentica ma che si prende cura di noi in ogni istante e tornante della vita; il sapere che egli ci prepara una vita felice oltre questa vita terrena, e che egli è sempre con noi per aiutarci, ci rende la vita ‘leggera’, ci permette di respirare, in mezzo alle difficoltà e alle fatiche del cammino.

C’è leggerezza e leggerezza. Evitiamo quella ‘dannosa’, cerchiamo quella ‘buona’.



## La leggerezza che salva

Camilla da Vico

*- Don Giovanni, mi ero ripromessa in questa Quaresima di lottare contro questo, contro quello... devo confessare che non ho combinato niente!*

*- Nessun problema, hai promesso di lottare, mica di vincere!*

**L**a leggerezza non è qualche cosa.  
Ma è uno sguardo che si posa sulle cose.  
Si nutre di immaginazione, poesia, sorriso.  
Si impara da una foglia, dal vento e da qualunque cosa.  
Oggi è stato un tema, scritto da mio figlio, a darmi lezione di leggerezza:

“Era una piovosa giornata d’autunno, quando, andando in cucina, mi accorsi che il mio pappagallo Pico stava morendo. Subito chiamai il papà che mi disse: “Devi cercare una poesia, se vuoi salvare Pico” e subito se ne andò. Cosa sarà mai una poesia, mi chiesi. Andrò a chiederlo a Piero, il pallavolista. Piero mi guardò: “Mio caro, una poesia è quando un pallone nuota nell’aria e può vedere il mondo, può toccare le nuvole e rimbalzarci sopra”. Ringraziai Piero e corsi ad interrogare la maestra Betty. La dolcissima maestra Betty mi guardò con i suoi bellissimi occhi: “Davide, la poesia è l’amore che ci

unisce, è come un foglio che non finisce mai”. Ringraziai e corsi a interrogare qualcun altro. Passando dentro la chiesa alla ricerca del prete, sentii una voce, una voce dolce, fragile, ma sembrava che solo io la sentissi: “Davide, sono il buon Dio”. Io sobbalzai: “Dio, per caso, mi saprebbe dire che cos’è per lei la poesia?”. Dio rise: “Certo! Per me la poesia è quando vedi una colomba planare bianca e pura come il latte, che si appoggia sul ramo d’ulivo”.

Non finisce qui il viaggio di Davide, che interrogherà un direttore di circo, un generale dell’esercito e poi tornerà a casa deluso: tutti hanno detto cose diverse e non ha trovato la poesia, dice triste al pappagallo.

«Ho trovato solo questo: *“La poesia è quando un pallone nuota nel cielo e rimbalza sulle nuvole, la poesia è l’amore che ci unisce come un foglio che non finisce mai, la poesia è quando vedi una colomba pura e bianca posarsi su un ramo d’ulivo, la poesia è il cuore del leone e il canto dell’usignolo, la poesia è il rintocco della mezzanotte, è il suono della battaglia vinta”*.»

Sorpresa! Il pappagallo aprì finalmente gli occhi e parlò: *“Per me la poesia è il mio cantare”*.

È guarito il pappagallo, ho trovato la poesia nascosta nelle trame della sua vita!

E tu che leggi, cos’è per te poesia? Il rumore delle pentole? Il vociare dei bambini? Il ticchettio dei tasti sul computer? Trova la poesia nella tua vita, non altrove!

Trova la poesia nei tuoi dolori, difetti, fallimenti. In ciò che credi banale.

Ascolta la voce fragile e dolce del buon Dio, il suo riso.

Vedi come le Sue colombe si posano sui tuoi rami d’ulivo, per renderti lieve il cammino, per guarirti e per salvarti.

*Videro il suo volto, come quello di un angelo*

(At 6,15)



## Il mormorio di un vento leggero

Maria Silvia Roveri

«Nel 2009 un gruppo di scienziati astronomi di Cascina in Toscana, in collaborazione con quelli di Hannover (Germania), della Louisiana e dello stato di Washington, collegati nella medesima ricerca, hanno detto che il Big Bang non fu un tuono, ma un mormorio. Le radiazioni provocate da quella prima ‘esplosione’ da cui si è generato l’universo sono state infatti tradotte in suoni. (...)

In principio dunque era “il mormorio”. È un’immagine molto suggestiva che fa ripensare al vento leggero sentito dal profeta Elia come annuncio della presenza di Dio e alle parole dei Padri sulla creazione, come quelle di Ignazio di Antiochia: *“C’è un solo Dio che si è manifestato per mezzo di Gesù Cristo suo Figlio, che è il suo verbo uscito dal silenzio”*.

Trecentottantamila anni dopo il big bang, quei suoni sono diventati una sorta di vagito infantile. Intendiamoci, si tratta di suoni nel senso fisico, vibrazioni che attraversavano il plasma molto denso dell’Universo primordiale, ma non ascoltabili come i suoni che viaggiano nell’aria. Sono state necessarie elaborazioni matematiche per portare quelle vibrazioni alle frequenze udibili dall’uomo”.» (da un articolo di Michele Brancale – Avvenire del 4 gennaio 2015)

Singolare coincidenza, questa ricerca effettuata nel 2009, con la nascita di Demamah, che nel settembre dello stesso anno emetteva il suo primo vagito.

Sapienti scienziati alla ricerca della Creazione e fragili creature alla ricerca del Creatore.

Entrambi stupefatti di scoprire l'insospettabile immensità di un vento leggero.

Dall'Europa all'America loro, dai quattro angoli dell'Italia noi. Perché insieme si cerca meglio; perché una scoperta condivisa è come una spaghettonata tra amici: tutto un altro sapore.

E poi ci sono le sorprese di Dio, che non finiscono mai.

Non un tuono fragoroso, ma un mormorio silenzioso.

Chissà come fece, l'autore del Primo Libro dei Re, a sapere con esattezza, duemilacinquecento anni prima degli scienziati nostrani, senza sofisticate apparecchiature ed elaborazioni matematiche, che Dio si manifesta proprio così, in una brezza talmente leggera da essere inudibile se non a chi Dio lo sta aspettando da tempo.

Un sacerdote anziano e sapiente, che la sapeva lunga sull'evangelizzazione, mi disse un giorno che il compito dei sacerdoti è favorire l'incontro delle anime con Dio.

L'incontro delle anime con Dio... tutto qui?

E il Vangelo, e la Sacra Scrittura?

Nulla sarebbero, se non conducessero le anime all'incontro con il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.

E la Divina Liturgia?

Nulla sarebbe, se non aiutasse le anime a incontrarsi con Dio.

E i Sacramenti?

Nulla sarebbero, se Gesù non ce li avesse lasciati per dimorare in Lui e Lui in noi.

E la catechesi?

Nulla sarebbe, se non favorisse la conoscenza e il sano timor di Dio.

E la pastorale, i gruppi parrocchiali, i movimenti ecclesiali, le adunate giovanili, le iniziative di aggregazione fraterna?

Nulla sarebbero, se in essi ed esse Dio non si rendesse presente.

È necessaria chiaroveggenza scientifica, per ritenere possibile che il Big Bang non sia stata una fragorosa esplosione galattica capace di sconvolgere l'inesistente.

È necessaria audacia spirituale, per ritenere possibile che Dio ami manifestarsi nel silenzio.

“Elia è salito sul monte per incontrare il Signore, ed ecco che il Signore passò. E come passò il Signore? Come passa il Signore? Come posso incontrare il Signore per essere sicuro che sia lui? Prima di tutto 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. Il Signore non era in quel rumore, in quella maestà, non c'era. E ancora, dopo il vento un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto; dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Elia guardava, aspettava il Signore: tanto chiasso, tanta maestà, tanto movimento e il Signore non era lì. Finalmente, dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera o, come è proprio nell'originale, *il filo di un silenzio sonoro*. E lì era il Signore. Per incontrare il Signore bisogna entrare in noi stessi e sentire quel «*filo di un silenzio sonoro*», perché lui ci parla lì.”

(Papa Francesco, dall'omelia a Santa Marta del 10 giugno 2016)

Perché “Silenzio”, è il nuovo nome di Dio.



## Saltelli, voli e nuotate

Marilena Anzini

**C**hi non desidera sentirsi leggero? Tanto leggero da poter quasi volare? Non a caso volare è uno dei grandi sogni dell'essere umano di ogni tempo: il mito di Icaro, gli studi e le macchine di Leonardo Da Vinci, il gabbiano Jonathan Livingston, i deltaplani e i parapendii, i bambini che allargano le braccia e corrono forte fingendo di decollare ... che bello sarebbe non sentire più il peso che ci fa cadere al suolo, guardare le cose dall'alto e sentirsi parte del cielo, rarefatti come l'aria!

Proprio bella la leggerezza! Però, a pensarci bene, c'è leggerezza e leggerezza: ce n'è una superficiale, insensibile, figlia della pigrizia, che può rendere la vita molto pesante, come nel famoso libro di Milan Kundera 'L'insostenibile leggerezza dell'essere', e c'è una leggerezza che *'non è superficialità ma è planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore'* come scriveva Italo Calvino nelle sue 'Lezioni americane'. Quest'ultima è una leggerezza che ha bisogno del nostro impegno per vincere la forza di gravità che ci rende, appunto, gravi, pesanti. Ci vuole la nostra volontà per sollevarci da terra, per fare un saltello e stare anche solo per un attimo in aria, per cambiare il punto di vista e vedere la realtà con un orizzonte più ampio.

Chissà se anche la nostra anima saltella? A me a volte pare proprio di sentirne il peso: è più leggera quando sono serena, in preghiera o semplicemente a contatto con la natura; è più pesante quando sono annebbiata dalla sfiducia, dall'irritazione o da altre passioni ingombranti. Forse è proprio la nostra anima che anela a volare e ci spinge ad alleggerirci sempre più.

Anche il mio corpo, che pur è sempre lo stesso, posso avvertirlo più o meno pesante a seconda del mio stato d'animo, dei miei pensieri, delle mie emozioni. Ad esempio quando penso al mio corpo ne sento il peso, quando penso che è formato da miliardi di atomi sento che si alleggerisce.

C'è una leggerezza che è fatta di luce, di microscopiche particelle, di sussurri. Quanto pesa un atomo? Quanto è leggero un corpo? Davvero è la bilancia che me lo dice? Più in profondità vado, più vengo raggiunta dalla leggerezza. Ma ci devo voler entrare: questo passo tocca a me. Anche nel mistero del dolore, addirittura della morte. Entrarci, e contro ogni ragionevolezza scoprire che c'è leggerezza anche lì. C'è il regno dei Cieli, c'è un'altra vita che non posso conoscere con il razioicinio ma che sento vera e viva, anche se non mi è possibile toccarla o pesarla.

Ne parlo con una amica non credente, a me molto vicina e cara, proprio il giorno di Pasqua, e mi dice: "Come fai ad esserne così certa? Nessuno è mai tornato per raccontarlo..."

Che cosa risponderle per toccare il suo cuore? Tante cose si affollano dietro le mie labbra...chiedo aiuto mentalmente con una veloce preghiera allo Spirito Santo e le dico che il mio è un semplice atto di volontà: io voglio crederci. È un piccolo sforzo, come quello che facciamo per saltare e sollevarci da terra, dall'evidenza, dal conosciuto, dall'ovvio, per darci la possibilità di scoprire nuovi orizzonti, più ampi e luminosi. È un piccolo atto che fa volare la mia anima e mi dona leggerezza e serenità nei confronti di ogni cosa, un barlume di luce che

illumina anche l'oscurità più nera. E' amare così tanto le stelle da non permettere alla notte di farmi paura, come diceva Galileo.

“Ricordi quando al mare ti insegnavo a nuotare? Le prime volte avevi una gran paura dell'acqua e non riuscivi nemmeno a stare a galla da sola facendo 'il morto': avevi bisogno che ti tenessi le braccia sotto. Poi, piano piano, qualcosa è cambiato e ora, pur non essendo ancora una provetta nuotatrice, non hai più paura, ti sposti nell'acqua e stai a galla da sola, godendoti la vista del cielo e le onde che ti cullano. Eppure il tuo corpo è sempre lo stesso e l'acqua pure: oggettivamente non è cambiato nulla, se non che hai voluto fidarti dell'acqua, hai voluto credere che ti potesse sostenere, che fosse possibile non andare a fondo. Questo è avere fede: è questo ciò che ti rende più leggera e ti fa galleggiare lì, dove prima rischiavi di affogare.”

Lei alza le sopracciglia, mi guarda sorridendo in silenzio e poi, alzando un po' le spalle, mi dice con un sospiro: “Sarà...”

“Sarà!” dico sorridendo anch'io, con voce leggera leggera...

*“Sai galleggiare sull'acqua?  
È necessario abbandonare il corpo;  
credere che l'acqua sarà amica.”*

(Rubem Alves)



## Leggerezza di Dio

Marta Piovesan

*Il mio giogo è soave e il mio peso è leggero*

(Mt 11,30)

**P**ochi, esili steli e gli ultimi quattro, forse cinque fiorellini tenacemente attaccati ai rami.

Il vaso di calicanto giunto oggi in dono è, nelle apparenze, privo di qualsiasi attrattiva.

Un dono per la Santa Pasqua, ricevuto anticipato in un giorno speciale.

Romina però non ne sa nulla, è un segreto tra me e Dio.

Un giorno anniversario che ricorda un tempo di tanti anni fa, in cui fu proprio Lui a mettere il sigillo di garanzia sul mio matrimonio.

Grazia del sacramento, si chiama, una sorta di garanzia abbreviata che dura in eterno.

Ha nevicato molto, questo inverno, neve pesante e fredda.

Il calicanto, impassibile, a fine dicembre era già in boccio.

A gennaio, i piedi coperti dal gelo, dai suoi rami il profumo già attirava i temerari.

Leggerezza di Dio, che fa fiorire la vita dove tutto sembra morte.

Romina non ne sa nulla, di un matrimonio che vive nel gelo dell'inverno, dove tutto sembra morto e perfino la speranza ha perso ogni colore.

“Tanti auguri di Buona Pasqua”, ha scritto sul bigliettino.

Leggerezza di Dio, che solleva la vita, quando sembra schiantarsi sotto il peso della neve.

“Buona Pasqua!”, profumano soavemente i cinque fiorellini.

“In alto i cuori!”, sveltano verso il Cielo i pochi, esili steli.

“Cristo è risorto!”, annunciano le nuove, timide gemme, risorte dal gelo dell'inverno.

Leggerezza di Dio, che portando per noi la Croce ci solleva da pesi insopportabili.

Leggerezza di Dio, che vincendo la morte vince tutti i nemici della nostra gioia.

Leggerezza di Dio, che entrando a porte chiuse soffia fede e speranza nelle nostre anime.

Leggerezza di Dio, che ci cammina vicino, invisibile, inudibile, intangibile, seminando le nostre vite di leggerissimi inattesi calicanti.

Leggerezza di Dio, che ci sussurra all'orecchio ogni giorno: “Io sono con te”.





## Quanto sei pesante, mamma!

Maria Silvia Roveri

**I** miei figli non perdono occasione per ripetermelo. In effetti, mezzo quintale abbondante di peso corporeo non sono noccioline, e neppure con venti chili di meno potrei dirmi 'leggera'. Per loro però non si tratta del peso-bilancia, ma di un altro peso, non proprio facile da definire. Sono pesante e basta, spesso hanno ragione e riescono a sortire l'effetto desiderato, ossia farmi zittire, perché, pur non essendo un'offesa di per sé, a nessuno piace sentirsi dire: "Quanto sei pesante, mamma!".

E così, invece che sentirmi punta sul vivo, ho incominciato a osservare le situazioni in cui giunge la fastidiosa punzecchiatura, scoprendo quanto possa essere uno specchio magico in grado di restituirmi aspetti del carattere che troppo facilmente farei sparire sotto lo zerbino, pensandoli polvere insignificante. Altre volte invece non è tanto la mia pesantezza a scatenare la reazione, quanto la loro pigrizia e riottosità nell'affrontare richieste o ricevere correzioni.

Delle opposte situazioni ho stilato un piccolo catalogo suddiviso in due liste, così, giusto per raddrizzarmi io da una parte, senza correre il rischio di abdicare al ruolo educativo dall'altra.

■ 'Pesantezze' alleggeribili

Caro figlio/figlia,

hai ragione, alzare la voce per affermare quanto ti sto dicendo, è pesante per te che mi ascolti e per me che parlo, anzi grido. Difficile chiederti il rispetto, quando io per prima alzo la voce per affermare la mia supremazia su di te. Inevitabile che la voce la alzi anche tu e così si finisca per non ascoltarsi più.

Hai ragione, minacciare di lasciarti senza cena e poi non mantenerlo, prende in giro te e umilia me. Meglio rimanere nella realtà delle cose e parlare solo quando sono sicura della coerenza tra il dire e il fare.

Hai ragione, quando sono convinta di una certa cosa, te la ripeto fino allo sfinimento, o meglio, te la ripeto fintanto che non mi sento dire che ho ragione io...

Hai ragione, più o meno velatamente, vorrei spronarti al bene tirando in ballo tua sorella, tuo fratello, tuo cugino o la tua amica che in quella cosa hanno fatto meglio di te. Chissà perché vorrei avere figli-fotocopia, invece che guardarvi ciascuno per il dono ineguagliabile che siete.

Hai ragione, ti ho chiesto di tagliare la siepe ben squadrata, e poi a metà lavoro sono venuta a chiederti di farla più arrotondata. Credo di fare la stessa cosa anche quando si tratta di fare la spesa, preparare il pranzo o programmare un'uscita, cambio idea sul più bello e ti faccio rifare tutto o quasi.

Hai ragione, ti sei proposto di aiutarmi a cucinare, ma da quando hai iniziato non ho smesso un attimo di dirti come avrei fatto io quella cosa, perfino la dimensione delle rondelle di zucchine!

Hai ragione, ogni tanto mi piace colorare la realtà e insisto perché anche tu la veda con gli stessi occhiali miei, piuttosto che indossare io i tuoi.

Hai ragione, quando mi dici qualcosa che non mi è del tutto gradita – ad esempio farmi osservare un mio errore -, incomincio a costruire un castello di giustificazioni e spiegazioni, mentre sarebbe così semplice dirti grazie e che hai ragione tu...

Hai ragione, l'altro ieri, quando sei tornato a casa un po' su di giri, invece che ringraziare Dio che ti ha impedito di finire peggio, con un'aria decisamente funerea ho incominciato a implorarti di dirmi perché avevi ecceduto con le birre.

Hai ragione, qualche volta sono più gentile e affabile con il venditore ambulante che suona alla porta, che con voi di casa. Modi bruschi e muscoli duri pesano quintali!

Hai ragione, spesso sono di fretta e liquido le tue ansie e preoccupazioni come ragazzate a confronto delle mie, di cui invece spesso non ti risparmio nemmeno un grammo.

Avete ragione, cari figli miei, da quando siete cresciuti ho dimenticato come suonava la mia voce quando vi diceva: "Ti voglio bene!" e vi baciavo e abbracciavo forte. Ho l'impressione che basterebbe un "Ti voglio bene" ogni tanto per alleggerire dieci chili al colpo!



'Pesantezze' irrinunciabili

Caro figlio/figlia,

Non posso darti tutto quello che chiedi, altrimenti tu, come faresti a riconoscere che vi sono dei limiti?

Non posso abdicare alla mia fede, solo perché a te da fastidio una mamma che porta il crocefisso al collo.

Non posso darti ragione, quando è evidente che manchi dell'esperienza sufficiente per vedere la realtà a tutto tondo, che nemmeno io riesco a vedere con trent'anni di vita più della tua.

Non posso nemmeno darti ragione quando vorresti far piazza pulita di tutti coloro che non la pensano come te, in particolare di tutti i matusa come me.

Non posso nemmeno scendere a compromessi su quelli che ritengo valori irrinunciabili e assoluti, e che tu vorresti minimizzare come relativi al mio pensiero, cultura, estrazione sociale, religione, ecc.

Non posso rinunciare a spronarti ad avere cura di te e a cercare il bene. Troppo bene ti voglio, per desiderare per te altro che il Bene più grande immaginabile.

Non posso evitare di guardarti negli occhi per capire se hai dormito, se hai fumato, se hai bevuto, se sei preoccupato, se stai soffrendo. Poiché non mi è permesso chiederti se hai bisogno di aiuto, permettimi almeno di pregare per te.

Non posso sostenerti nelle imprese folli che talvolta vorresti intraprendere. Permettimi di porre le mie condizioni alla tua volontà. Non tutto ciò che vorresti fare è buono solo perché lo vuoi e piace a te.

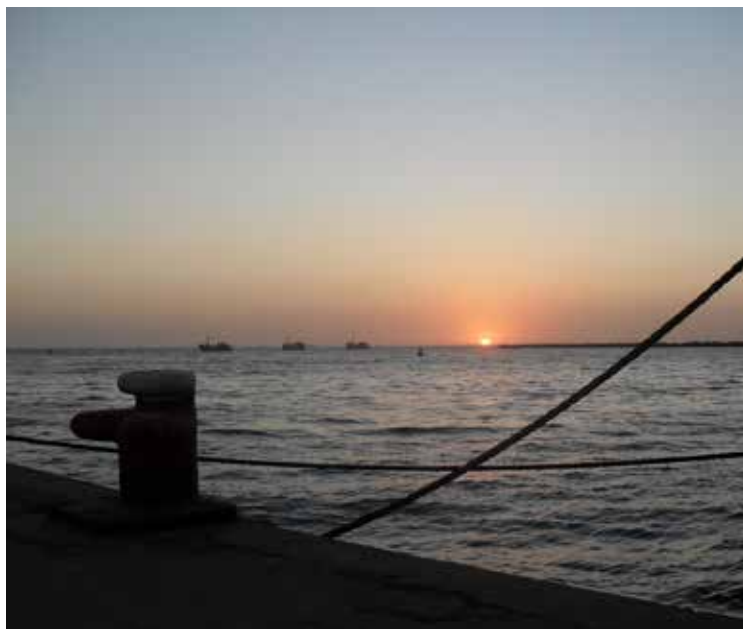
E permettimi di richiamarti al mantenimento delle promesse; permetti anche a me di chiederti rispetto; permettimi di stringere

i cordoni della borsa quando la useresti male; permettimi di aiutarti a guadagnarti onestamente il pane e a volare in alto; permettimi, ogni tanto, appena appena, di aprire uno spiraglio sul mondo più bello che c'è, anche se non si vede.

E infine, cari figli, permettetemi di accompagnarvi silenziosamente nella vita.

La nostra casa è un porto di mare, c'è sempre qualcuno che entra e qualcuno che esce, ma rimane un porto, dove le burrasche più violente grossi danni non ne possono fare. Per entrarvi e per uscire bisogna rallentare, virare lentamente e trovare il proprio attracco. C'è una capitaneria di porto ma anche tanta vita e tanto calore sulla banchina. Un posto per voi ci sarà sempre.

Lo garantisce la vostra pesantissima mamma e quel Dio al quale vi affido ogni volta che lasciate il porto. Oggi, domani o per sempre.



## Umoristi per scelta

don Giovanni Unterberger

Chiesero a papa Benedetto XVI: “Santo Padre, Lei vede dei films?” Il papa rispose: “Lo desidererei, ma non ho molto tempo da dedicarvi”. L’intervistatore incalzò: “Che genere di film preferisce?”. E il papa: “I films di don Camillo, di Olio e Stanlio”. Può stupire questa risposta, in una persona intelligente, colta e profonda qual è papa Benedetto; essa invece ci rivela una piega interessante, umana e positiva della sua interiorità.

C’è chi disse che don Camillo, Olio e Stanlio, e i comici in genere (quelli veri), sono dei grandi benefattori dell’umanità, perché mettono gli uomini di buon umore. In effetti, l’umorismo è una gran cosa, fa bene all’uomo, gli alleggerisce la vita. L’umorista coglie il lato simpatico, comico, ridicolo delle cose, dei fatti, degli avvenimenti, lasciando per un attimo in ombra gli aspetti faticosi e pesanti. L’umorista vero non scade mai in grossolanità e in volgarità, è sempre rispettoso della realtà su cui scherza, e tuttavia si presenta ricco di brio, di fantasia e di sorpresa.

Chi si aspetterebbe, ad esempio, che un’anziana signora sapesse scherzare sulla propria malattia? Si trova dal medico

con una forte bronchite per una visita. Il medico le chiede: “Signora, quanti anni ha?” – “Novantadue”, risponde lei. Il medico la visita con lo stetoscopio e per rendere più chiara l’auscultazione le dice: “Dica trentatré”; e lei: “Eh, no, dottore; nessuno mi crederebbe!”. O chi si aspetterebbe l’arguzia di questa mamma in un colloquio con un’amica che le dice: “Sai che mio figlio ha soli cinque anni e riesce a tenere alzata una sedia per cinque minuti?” E lei: “Oh, questo è niente. Il mio, a soli cinque mesi, è capace di tenere alzata la famiglia per tutta la notte!”

“L’umorismo allunga la vita”, si dice; non sappiamo se, e quanto, ciò possa essere vero; di certo la rende un pochino più leggera. E l’umorismo fa particolarmente bene allo spirito, lo aiuta a essere positivo, aperto, sereno, più capace di cogliere il bello che c’è attorno a sé, e perfino più capace di accogliere in larga misura i doni di Dio, i quali faticano ad entrare in un animo cupo o anche solo troppo serio.

*“L’attitudine umana più vicina alla grazia di Dio è l’umorismo”*

*(Papa Francesco – Udienza ai confratelli gesuiti – 24 ottobre 2016)*



## Funamboli dell'anima

Camilla da Vico

**L**a vita è una traversata, sul cavo teso tra il giorno della nascita e quello della morte.  
Di questo cavo nessuno conosce la lunghezza, tranne Colui che l'ha fissato.  
Più della lunghezza, è l'altezza a rendere pregiato il cammino.  
Non so quanto vivrò, ma a che altitudine sto vivendo?  
Da quali abissi mi lascio inghiottire?  
Desidero il cielo? Sfido la gravità?  
Mi rialzo quando cado?

Per esercitarmi a vivere, mi sono iscritta, venti anni fa, a un corso di arti circensi.  
Sapevo che non sarei partita con un circo, ma sentivo che lì c'era una chiave importante.  
Sarebbe stato inebriante camminare sulla fune! Mi sarei sentita lieve, con l'aria tutta intorno, avrei imparato l'arte della leggerezza!  
Altro che inebriante! Prima di tutto, un male tremendo sotto il piede, con il cavo che sembra perforarlo. Poi, la sensazione di essere terribilmente pesanti, braccia che annaspiano, schiena che si curva verso la terra, corpo che si contrae, occhi che cercano appigli...



*Dritta ma non rigida* (‘na parola...);

*Senti il filo che tiene la testa appesa al cielo* (ma dov’è sto filo?!);

*Fai di tutto per non cadere, ma se cadi, salta* (Aaaaaahhhh!);

*Sguardo alla meta! Alla meta!*

Più che in aria sembrava di aver passato la giornata a zappare l’orto: male dappertutto!

**“Il filo non è ciò che s’immagina.**

**Non è l’universo della leggerezza dello spazio, del sorriso.**

**È un mestiere.**

**Sobrio, rude, scoraggiante”**

Così si apre il *Trattato di funambolismo* di Philippe Petit, l’uomo che nel ’74 ha osato danzare nell’aria tra le torri gemelle, a 412 metri d’altezza.

Siamo fatti per la leggerezza. Da sempre sogniamo di volare. Più del corpo è l’anima che desidera abitare l’immenso di cui è fatta.

Eppure, la strada è “sobria, rude, scoraggiante”. È il deserto dei monaci, la disciplina degli artisti, la faticosa quotidianità, vissuta però, da funamboli. Chiediamo allora a un funambolo del corpo, i segreti del mestiere, per imparare a danzare ad altezze ben più vertiginose, con l’anima:

**“Chi non vuole intraprendere una lotta accanita di sforzi inutili, pericoli profondi, trappole, chi non è pronto a dare tutto per sentirsi vivere, non ha bisogno di diventare funambolo. Soprattutto, non lo potrebbe”.** (*Op. cit. pag. 33*)

Il volo dell'anima è frutto di una lotta incessante che si chiama combattimento spirituale. Lotta quotidiana, contro i pericoli dell'anima che s'insinuano dappertutto, a partire dai pensieri che non direi ad alta voce, dalle parole dette con quella leggerezza che si chiama piuttosto noncuranza. Lotta contro le trappole dei vizi, anche quelli che si mascherano per bene... tristezze, lune storte, deviazioni, omissioni... Lotta inutile per chi crede che il tempo sia denaro. Per chi rifiuta di porsi queste domande: Quanto tempo regalo? Quanti soldi escono? Quanto mi faccio pane per le bocche degli altri?

**Appoggiare di colpo il piede sul filo produce una camminata sicura ma pesante, mentre far scivolare il piede, prima la punta, poi la pianta e il tallone, permette di conoscere quell'inebriante leggerezza, fantastica a grandi altezze.** *(Op. cit. pag. 41)*

Attraversare le prove (malattie, figli piccoli, figli grandi, opposizioni sul lavoro, imprevisti, decisioni...), senza "appoggiare di colpo il piede", ma "prima la punta, poi la pianta e il tallone". Prima chiedere consiglio e aiuto, ascoltare nell'intimo, seguire... La delicatezza è necessaria alla leggerezza. I migliori funamboli dell'anima sono spesso persone fragili.

**La corsa non è il modo per andare rapidamente da un'estremità all'altra del filo.**  
**La corsa ah ah! È il riso del funambolo!** *(Op. cit. pag. 44)*

Vietata la fretta! A chi non ha mai tempo, è precluso il cammino. Vietata la tristezza! Il funambolo dell'anima desidera udire sul filo il riso di Dio.

Più che dal peso dei suoi pensieri, è attratto dalla luce.

Persino le mie imperfezioni mi fanno ridere, ah ah ah, voglio correre!

**La ricerca dell'immobilità è il mistero della danza sulla corda. La linfa.**

**Poco importa il tempo necessario per raggiungerla.**

**Dovrei dire per avvicinarla?**

**Il sapore d'un secondo d'immobilità- se il filo ve lo concede- è una felicità intima. (Op. cit. pag. 45)**

Un secondo di silenzio, che sapore ha? Lo cerco così poco, eppure sento che è la linfa dell'anima. Desidero avvicinarlo, nella danza dei miei giorni, quel silenzio che è la lieve voce di Dio? Troppo pesante, sono ancora troppo pesante.

**Ho sorpreso i vostri occhi lungo gli alberi. E quei pensieri nella vostra testa, che balbettano senza tregua? E l'aria, che inghiottite e masticate? Quanto rumore! I minuscoli abitanti delle erbe non hanno mai visto un essere così agitato. (Op. cit. pag. 46)**

Signore, desidero camminare sul filo invisibile che Sei Tu, ma mi scopri distratta, agitata, preoccupata, rumorosa. Sai che cadrò, tante volte, ma vuoi che giunga più viva che mai al termine di questo viaggio. Mi rialzi con la Tua Parola, con i Sacramenti, in mille modi, ma ancora non mi fido del tutto. Cosa accadrà quando mi arrenderò a Te?

**La respirazione si farà lenta, distesa, lunga come un filo. Diventerete corpo unico con l'installazione, solidi come una roccia. Si diventerà il cavo. Se nessun pensiero venisse a turbare questo miracolo, durerebbe in eterno (Op. cit. pag. 47)**

Oltre il cavo, oltre la gravità dei pensieri, oltre me, questo miracolo durerà in eterno, in Te.

**Il filo penetra tra alluce e indice, traversa tutta la pianta del piede, per uscire dietro il tallone che taglia proprio nel centro. Restare in equilibrio su un piede finché il dolore diventa insopportabile, prolungare la sofferenza ancora un minuto prima di cambiare piede. Non sperate nulla da un lavoro serio di poche ore. Date alla pelle il tempo per comprenderlo. Ma giuro che quando i piedi scivoleranno da soli verso il letto di un cavo, vi sorprenderete a sorridere, colti da una pesante stanchezza. Guardate: sulla punta c'è quella che si chiama la Linea del Riso. Corrisponde al segno del filo. (Op. cit. pag. 50)**

Verremo a Te, stanchi e provati. Le ferite e i chiodi che la vita ha conficcato nella nostra carne e nella nostra anima si tramuteranno in linee del Riso, fonti di Grazia, feritoie per la luce.

E saremo, finalmente, funamboli di Dio.



## Alleggerire il peso della vita

Miriam Jesi

**I**l dirimpettaio con la motosega è infaticabile. Puntuale alle due del pomeriggio nei giorni di bel tempo inizia a segare, e così addio riposino primaverile all'aperto. Mormorando interiormente mi rifugio in stanza da letto. Stimando la catasta di legna che ancora gli manca, direi che per le prossime due settimane di bel tempo il riposino lo farò in casa... Ma che grazia avere una casa, un letto e poter chiudere la finestra! Perché mi lamento sempre di quello che non ho, quando ho già così tanto?

Mi colpì qualche anno fa ascoltare le riflessioni di un sacerdote sulla nostra "cultura del lamento". Quell'espressione s'impresse nella mia mente e sulle prime mi ribellai, rifiutandola in nome di una mia presunta innocenza rispetto al lamento diffuso che pur notavo intorno a me.

In realtà mi aiutò a osservare come, in effetti, anch'io passavo tanto tempo a lamentarmi di mille cose, per lo più piccoli imprevisti o cambio di programmi, ma anche qualsiasi altra inezia non corrispondesse esattamente ai miei gusti o attese. Non tutti i lamenti si esprimevano in parole, spesso l'educazione ricevuta e l'allenamento spirituale li manifestavano solo in pensieri, comunque sufficienti a lasciar nascere interiormente una sgradevole sensazione che rabbuiava il volto, ingrigiva la

mente e appesantiva la vita, di poco o di tanto non importa, sempre peso aggiunto era.

Notai pure che si trattava proprio di un lamento culturale tipico della nostra società opulenta. Conoscendo diversi extracomunitari, notai come loro avessero un approccio alla realtà molto diverso dal nostro. Pur avendo oggettivamente molti più motivi per lamentarsi, quali difficoltà economiche, mancanza di alloggio e di lavoro, lontananza dalla patria e dalle proprie tradizioni, quasi sempre staccati dagli affetti familiari e avendo spesso attraversato prove durissime, fisiche e morali, la stragrande maggioranza di loro aveva volti meno bui e pensieri meno grigi dei miei e delle persone che incontravo per strada; erano inoltre capaci di portare pesi molto più grandi come fossero fucelli, proprio come si vedono le donne africane portare sulla testa, con estrema disinvoltura, ceste ricolme e pesanti.

Brutta malattia spirituale, quella che c'impedisce di scorgere il lato positivo e gioioso degli eventi, soprattutto quando semplicemente non corrispondono alle aspettative e ai propri schemi mentali. Perfino nelle Lamentazioni di Geremia, il profeta che descrisse la desolazione di Gerusalemme, assediata e distrutta da Nabucodonosor, re di Babilonia, con l'uccisione in massa di tanti suoi abitanti e la deportazione dei sopravvissuti, il poema conclude nella speranza e non nel lamento: *“Il Signore è buono con quelli che sperano in lui, con chi lo cerca. Facci tornare a te, o Signore, e noi ritorneremo!”*. (Lam 3,25. 5,21). Se mi lamento, aggiungo peso alla vita, se nutro la speranza e imparo a guardare il bene celato in ogni evento, lo diminuisco, e la vita diviene più leggera, piccola ricetta a portata di ciascuno.

Silvia ama correre, anche dieci, dodici chilometri di corsa ogni giorno, gli auricolari agli orecchi, la musica le dà ritmo e le toglie la fatica, dice. Anche la musica nei supermercati, nella metrò, dal dentista e dalla parrucchiera sembra abbia la capacità, oltre ad incrementare le vendite, di alleggerire la vita

e aiutarci a essere cittadini meno rissosi e pesanti. David inizia a cantare appena arrivato al lavoro e smette quando ne esce, se poi smette davvero, perché giurerei che interiormente canti senza sosta. Spesso canta degli spirituals, che da secoli aiutano la gente della sua terra a portare gli enormi pesi che la vita gli ha messo addosso. David è nigeriano e non si fa problema se è quasi l'unico a cantare qui in Italia, il paese del Bel Canto, dove per le strade o al lavoro gli italiani non cantano più.

Temo che pochi ormai ricordino Domenico Modugno cantare a voce spiegata: "Cantare, oh,oh. Volare, oh oh oh oh...". Insegnare a cantare è il mio lavoro ormai da una vita intera e non finirò di lodare Dio di avermi fatto conoscere quanta leggerezza vi sia nel battito d'ali delle corde vocali che vibrano, e come il cantare sia letteralmente volare, galleggiare, fluttuare nell'aria della vita e nelle correnti ascensionali dello Spirito. E prego ogni giorno Dio che torni ad aprire il cuore di quanti nella Chiesa potrebbero tornare a far splendere la lode a Dio attraverso le loro voci, alleggerendo la vita propria, dei fedeli e dell'intera Creazione. Salmi, cantici, letture, orazioni, antifone, versetti e risposte dei fedeli, tutto cantato in santità di forme musicali: dai sacerdoti, dai cantori, dal coro, dall'assemblea... Senza dimenticare il suono dell'organo e i lunghi silenzi che rendono ancora più intensa la musica e la Parola di Dio. Sai quante tonnellate di peso ci toglierebbe d'un colpo la Divina Liturgia?

Rosetta è afflitta da anni da una pesante malattia che la costringe a ricorrere quotidianamente a cure dolorose, le quali, se le permettono di continuare a vivere, oltre al dolore le procurano molti altri fastidiosi effetti collaterali. Eppure Rosetta non fa pesare su nessuno la sua sofferenza, non per eroico stoicismo, ma perché veramente le pesa molto meno di quanto peserebbe a chiunque altro. Il suo segreto? Vivere intensamente la fede, inserita in una fitta rete di relazioni umane e spirituali in cui difficile è distinguere chi aiuti l'altro e viceversa. Il consiglio di san Paolo "*Portate i pesi gli uni degli altri*" lei

l'ha messo ampiamente in pratica durante tutta la vita, aiutando chiunque le chiedesse sostegno, consiglio, tempo e anche denaro, sempre disponibile a soccorrere tutti senza distinzione, sempre ringraziando lei per prima, sostenendo senza posa che il sentirsi parte utile e attiva di una comunità riempie la sua vita di senso e di gioia. Anche ora, al tramonto della vita, pur minata di sofferenze in ogni dove, continua instancabile ad aiutare chi può, come può e quando può, schermandosi con semplicità davanti a chi le chiede come faccia, rispondendo: "Dio solo lo sa, ma in realtà mi sembra che gli altri mi aiutino più di quanto faccia io". Santi pesi, che portati in due non pesano a nessuno! Mai fatto trasloco da soli o in compagnia? Provare per credere!!!

Ricetta simile la offrono gli alcolisti anonimi, i quali hanno tra i loro punti il ricorso al "sistema dell'amico", ossia fornirsi di una persona amica cui ricorrere ogni qualvolta si senta il desiderio di tornare a un'abitudine vecchia e distruttiva, nella fattispecie ogni qualvolta venga voglia di bere. Sulla base di quanto scrive l'Ecclesiaste: "*Se uno tenta di sopraffare chi è solo, due gli terranno testa*", anche per l'alcolista vale la regola che non sarà da solo a risolvere il suo problema, e che il peso enorme che questo rappresenta, per sé e per la propria cerchia familiare, diverrà via via più leggero mano a mano che continuerà a partecipare agli incontri di gruppo e imparerà a circondarsi di persone sobrie capaci di incoraggiarlo, accompagnarlo e anche richiamarlo se necessario.

*Credo in Dio, Padre Onnipotente...* Dio, Padre Onnipotente! Quanto ha alleggerito la mia vita ripetermi spesso che Dio è onnipotente, tutto può ciò che vuole, e non c'è nulla che accada che Lui non permetta. Nei momenti più bui, pesanti e difficili della mia vita, il solo pensiero che Dio sia onnipotente e tutto possa, è stato il salvagente che mi ha impedito di affondare sotto il loro peso. Soffro molto quando, nelle celebrazioni liturgiche, sacerdoti e anche vescovi cambiano il testo liturgico omettendo l'onnipotenza di Dio, quasi si vergognassero della



Sua Onnipotenza, quasi volessero rendercelo più accessibile e umano. Soffro e mi sento orfana di Dio, che è sì un Padre buono, ma soprattutto può ciò che nessun padre o essere umano potrebbe: tenere salde le redini della mia vita e salvarmi da ogni genere di morte fisica e soprattutto spirituale.

Oggi è Sabato Santo. Le campane sono mute da due giorni. La loro assenza silenziosa fa ammutolire nella percezione i rumori del traffico frenetico. Dopo quasi due giorni di pioggia battente, con temporali, lampi e tuoni, sta tornando timidamente a splendere il sole. Nei prati, i fili d'erba e i primi fiori, schiacciati a terra dal peso della pioggia, tornano ad alzare i capolini e a guardare dritti al cielo, cantando la loro silenziosa musica composta di pura bellezza. Non si sono lamentati, si sono sostenuti l'un l'altro nel tempo avverso e mai hanno perso la fiducia nella potenza del sole che alla fine li avrebbe riscaldati e asciugati.

Stanotte sarà la Veglia Pasquale, torneranno a suonare le campane e ricorderemo l'onnipotenza di Dio, che tutto può, perfino risorgere da morte.



Come fili d'erba battuti dalle intemperie, colmi di gioia al primo apparire del radioso mattino di Pasqua, canteremo leggeri e sommessi con Gesù: *“Resurrexi et adhuc tecum sum, alleluja; posuisti super me manum tuam, alleluja!”*.

*«Sono risorto e sono sempre con te, alleluja;  
tu hai posto su di me la tua mano,  
è stupenda per me la tua saggezza, alleluja, alleluja.  
Signore, mi hai messo alla prova e mi hai conosciuto,  
tu hai conosciuto il mio riposo, e la mia risurrezione».*

(cfr. Sal 138,18.5-6 e Messale Romano)

## Parole leggere

Maria Silvia Roveri

**P**arole antiche, alcuni le chiamano obsolete. Si usano poco e si sentono raramente. Se le scrivo in un testo, il correttore automatico del pc mi segnala che si tratta di espressioni letterarie e mi consiglia di usare parole più correnti. Lo ignoro e continuo a usarle, la bellezza non ha tempo.

Sono le parole leggere, quelle che parlano piano piano e scendono lente lente nell'anima. Non si lasciano ascoltare facilmente. Chiedono silenzio e attenzione. L'anima le cerca e le attende come le sentinelle l'aurora. Quando arrivano sorride lieve, ne assapora il profumo, socchiude gli occhi e ne gusta il suono. Non può farne a meno, la vita non è vita vera, senza parole leggere.

### ❖ Adorazione

“I cristiani devono imparare la «preghiera di adorazione». E i pastori devono avere a cuore la formazione dei fedeli a questa fondamentale forma di preghiera. Sacerdoti, insegnate al popolo ad adorare in silenzio, perché

così imparano da adesso cosa faremo tutti là, quando per la grazia di Dio arriveremo in cielo.

Tante volte penso che noi non insegniamo al nostro popolo ad adorare. Sì, gli insegniamo a pregare, a cantare, a lodare Dio, ma ad adorare... La preghiera di adorazione ci annienta senza annientarci: nell'annientamento dell'adorazione ci dà nobiltà e grandezza". (Papa Francesco – dall'omelia a Santa Marta del 5 febbraio 2018)

Alla Certosa di Vedana, chiusa da due anni per il trasferimento ad altra Certosa delle ultime certosine rimaste, sono giunte da un anno le Suore Adoratrici del Santissimo Sacramento, la cui missione nella Chiesa è l'Adorazione Perpetua di Colui che tutto può.

Il Venerdì Santo hanno aperto le porte della cappella della Certosa ai fedeli che desideravano adorare con loro la Santa Croce.

Solo il tam-tam del passaparola ha raccolto in pochi giorni quasi centocinquanta persone che hanno riempito la cappella per quasi due ore di preghiera, canto e adorazione, tra latino e italiano, nel più grande silenzio.

L'uomo ha bisogno di adorare Dio.

### ❖ Armonia

Chi parlò per primo dell'armonia delle sfere celesti? Keplero? Copernico? Boezio? Aristotele? Platone? Pitagora?

Poco importa chi ne parlò per primo, tanto ne parlarono tutti. Non vi sono filosofie, religioni o correnti spirituali che non abbiano riconosciuto nell'armonia dell'universo, dei pianeti e delle costellazioni lo specchio della natura divina, perfetta armonia, spiegandoci pure che tutta quella perfezione armonica suona e canta in maniera così alta e sublime da restare inudibile ai nostri orecchi umani. La musica non sarebbe altro che la 'traduzione sonora', a noi accessibile, di tanta perfezione, e non vi è arte in grado di avvicinarci intimamente a Dio quanto la musica.

Santa Madre Chiesa è stata per quasi due millenni amorevole culla della musica sacra, ispirata da Dio stesso e a Lui rivolta con somma devozione e splendore. Generazioni e generazioni di musicisti sono cresciuti sotto le sue ali munifiche, restituendo al popolo di Dio capolavori di somma bellezza.

Sogniamo e preghiamo che la Chiesa torni a ricordarsi di quanto la musica, quella alta, nobile e santa, sia strumento prezioso per favorire l'incontro delle anime con Dio, perché la salvezza delle anime è l'unica evangelizzazione, nuova o vecchia che sia, per la quale Dio è sceso a seminare sulla terra abbondanti semi dell'armonia che regna nei cieli.

### ❖ Beatitudine

*Beati mortui qui in Domino moriuntur:*(Ap 14,17)

Non è tra le beatitudini del Discorso della Montagna, ma è certo l'ultima beatitudine che ci attende su questa terra, anzi, è la beatitudine che fa da ponticello tra la terra e il cielo, perché, se non moriamo nel Signore, quale beatitudine possiamo attenderci oltre la morte?

Sogno la grazia di una morte cosciente, accompagnata dai sacramenti e dalla preghiera, mia o di persone che pregheranno per me.

Sogno di morire col Suo Santo Nome sulle labbra.

Sogno di poter gustare la beatitudine della Sua presenza, nell'ora in cui dovrò lasciare tutti e tutto ciò che ho amato in terra.

Sogno la beatitudine di un Sabato Santo in cui, nel profondo silenzio della morte, io possa udire di lontano il tripudio sonoro della Resurrezione.

Sogno di morire nel Signore, col Signore e per il Signore, beata tra le Sue braccia.

Ogni tanto chiudo gli occhi e lascio entrare nel corpo la sottile sensazione della beatitudine, che Dio, con pronta generosità, mai nega a chi Gliela chiede, celeste consolazione, divina bontà.

❖ **Concordia**

Due cuori, un'anima sola.  
Io e te; tu e me.  
Io e il coniuge; mio fratello e io.  
Io e mia figlia; mia nipote e io.  
Io e la vicina di casa, il collega di lavoro, l'amico d'infanzia.  
Io e il sacrestano, l'anziano malato, l'elettricista un po' sbruffone.  
Io e quel brav'uomo che mi ha tagliato la strada.  
Io e la brava donna in fila davanti a me per ricevere l'Eucaristia.  
Io e la nonnina che bagna il letto.  
Io e i tanti esseri passati lungo le strade della mia vita.  
Tutti figli di Dio, tutti immensamente amati e benedetti.

*“Infondi in noi, o Signore, lo spirito del Tuo amore, affinché, per Tua bontà, Tu renda concordi quelli che hai saziato con i sacramenti pasquali.”* (Orazione dopo la comunione della Veglia pasquale)

❖ **Cortesia**

Una decina di donne in attesa del Pap-Test, convocate a cinque minuti di distanza l'una dall'altra, attendono di essere chiamate. Non so se l'ostetrica quella mattina sia in ritardo o se ci sia stato un over-booking sanitario, contando che alcune donne non si presentassero, ma quando arrivo trafelata con quasi un'ora di ritardo rispetto al mio orario e chiedo se è già stato chiamato il mio nome, mi viene risposto che nessuno chiama e si entra in ordine di arrivo. Subito però le gentili donne aggiungono che se il mio orario era precedente al loro, avrei potuto entrare per prima.

Non credo ai miei orecchi: mi viene offerto spontaneamente di saltare il mio turno, allungando così ancora la loro attesa. Mi schermisco dicendo che non sia mai che l'ultima arrivata entri prima delle altre. Scatta così una gara di gentilezza nel lasciare il posto a chi aveva più necessità di tornare a casa, ristabilendo

un ordine di entrata sulla base dei bisogni di ciascuna, familiari o lavorativi, saltando ogni altra regola che non fosse l'umana comprensione delle priorità altrui.

Nella fredda sala d'attesa del Distretto Sanitario è entrato, chissà come, il caldo raggio di sole della cortesia.

### ❖ Dolcezza

*“Attira più mosche una goccia di miele*

*che un barile di aceto.”*

(San Francesco di Sales)

### ❖ Grazia

“Molte volte, chi ha fede si domanda come agisce Dio. Qualcuno vorrebbe che Egli si mostrasse in modo più evidente, che fosse più visibile! Ma non sempre questo è il modo in cui Dio è presente nella nostra vita, come anche nella vita dei santi, sia dell'Antico sia del Nuovo Testamento. Così Elia cercava Dio, ma Egli non era nelle manifestazioni naturali imponenti, bensì in quel venticello leggero che difficilmente anche noi avremmo colto come espressione di “Dio”. (...) Anche nelle nostre vite il Signore non si presenta di norma con grandi manifestazioni naturali – fulmini, lampi e tuoni – né facendo continuamente miracoli. Egli parla con dolcezza e sensibilità nei nostri confronti, cercando di non spaventarci con la Sua presenza. Così, di norma, la presenza del Signore, se la sentiamo, la percepiamo solo quando siamo soli, quando ci siamo ritirati in un attimo di silenzio e di pace, quando siamo più attenti a ciò che ci accade. Allora possiamo sentire quella presenza che ci ricolma di gioia e di pace, che non necessita di parole e che ci rassicura su di noi, sulla nostra vita. È un attimo di grazia, come nelle nostre vite può accadere più o meno frequentemente, come piace al Signore e come noi siamo disposti a sentirlo.» (Alexandra von Teuffenbach - Messameditazione agosto 2017)

❖ Leggiadria

“I biondi capelli raccolti in trecce, gli occhi limpidi come l’acqua del lago, il sorriso dolce e attraente, la rendevano la più bella delle ballerine. Un vestito etereo, stretto in vita, la faceva sembrare ancora più delicata e fragile. Con le braccia alzate sopra la testa, rimaneva in perfetto equilibrio sulla punta di un piede. L’altra gamba, tesa in aria, era in parte nascosta dall’ampia gonna.

Il soldato, attratto dalla bellezza della ballerina, non smise di guardarla nemmeno un attimo. Egli credeva che avesse una sola gamba come lui e questa supposta infermità rinforzava il suo amore appena nato.”

Chi non conosce la storia del soldatino di piombo e della ballerina di carta di cui si era innamorato?



Se penso alla mia anima, la desidererei così, leggiadra come la ballerina e innamorata come il soldatino, leggiadro a modo suo anche lui, amante di un amore tenero, rispettoso e delicato.

Rara finezza dell'anima, la leggiadria, che non conosce peso, in grado di elevarsi verso l'alto e stare così, per ore, con le braccia alzate e pure una gamba sollevata, in punta di piedi, rivolta a nessun altro che al Signore del cielo e della terra, innamorata di un Cristo crocifisso, infermo e fragile pure lui.

“Il giorno seguente, facendo le pulizie di casa, qualcuno mescolò le ceneri, ignorando di unire per l'eternità il soldatino di piombo e la ballerina di carta.”

Caro Gesù, vorrai unire anche Tu per l'eternità la mia anima con la Tua?

#### ❖ Letizia

«Nel suo Vangelo, Luca non ha detto che gli angeli hanno cantato, la notte di Natale. Egli scrive molto sobriamente: l'esercito celeste lodava Dio e diceva: “Gloria a Dio nel più alto dei cieli...” (Lc 2,13s). Ma da sempre gli uomini sapevano che il parlare degli angeli è diverso da quello degli uomini; che proprio in questa notte del lieto messaggio esso è stato un canto in cui la gloria sublime di Dio ha brillato. Così questo canto degli angeli è stato percepito fin dall'inizio come musica proveniente da Dio, anzi, come invito a unirsi nel canto, nella gioia del cuore per l'essere amati da Dio. *Cantare amantis est*, dice sant'Agostino: cantare è cosa di chi ama. Così, lungo i secoli, il canto degli angeli è diventato sempre nuovamente un canto di amore e di gioia, un canto di coloro che amano. In quest'ora noi ci associamo pieni di gratitudine a questo cantare di tutti i secoli, che unisce cielo e terra, angeli e uomini. Sì, ti rendiamo grazie per la tua gloria immensa. Ti ringraziamo per il tuo amore. Fa che diventiamo sempre di più persone che amano insieme con te e quindi persone di pace. Amen.» (Papa Benedetto XVI - Omelia alla Messa di Mezzanotte – S. Natale 2010)



E noi ringraziamo Dio per averci donato da millenni il canto gregoriano, che con lievi e sublimi melodie riveste maestosamente la Parola di Dio, allietando la vita di chi lo canta e di chi lo ascolta.

Perché quando l'anima canta, cerca da sé una musica nella quale suono e parola si fondano per cantare ed esprimere la letizia del cuore, ciò che le parole da sole non basterebbero a dire.

È così per ogni canto sacro arcaico. In modo altissimo e mirabile lo è per il canto gregoriano, dono d'amore di Dio all'umanità.

#### ❖ Levità

Quanto pesa Dio?

Contemplo l'ostia consacrata esposta nell'ostensorio.

Un grammo, due grammi?

E un Suo frammento quanto pesa?

E se nel frammento è contenuto il Tutto?

E se il Tutto contiene a sua volta l'intero firmamento e oltre, e oltre?

Levità di Dio, infinito quanto basta per pesare nulla e tutto.

Leggerezza, grazia, delicatezza.

Prostriamoci, amiamo e adoriamo Dio, quando ci accostiamo a Lui.

Che la Sua levità trovi in noi anime delicate, trasparenti e pure.

#### ❖ Mitezza

Squilla il cellulare al mio vicino di posto nel bel mezzo del concerto? Rimango imperturbabile.

Devo rinunciare a uscire perché mio figlio non sta bene? Accetto senza lamentarmi il cambio di programma.

Il preside ritira il permesso già accordato? Cerco interiormente parole di scusa al suo comportamento.

Conosco la differenza tra uno sguardo mite e uno sguardo d'odio? Per conoscerla coltiverò la tenerezza.

Penso che essere miti significhi essere deboli? Rifletto se sia più difficile reagire alla violenza con la forza bruta o con la dolcezza.

Credo che la mitezza vada praticata a seconda delle circostanze e delle persone? Considero come mi sento quando il destinatario escluso dalla mitezza sono io.

*“Impara a dominare il sesso, il ventre, il sonno e l’ira”,* istruiva Pitagora i suoi discepoli.

*“Imparate da me che sono mite e umile di cuore”,* insegna ancor oggi Gesù a tutti noi, promettendoci: *“Beati i miti, perché erediteranno la terra”*.

### ❖ Modestia

Parola talmente leggera, la modestia, che sembra essersi totalmente dissolta, se non dai vocabolari, di certo dalle menti, soprattutto dei giovani e giovanissimi.

Di fronte agli “Emergenti”, ai “Talenti”, agli “Amici”, ai “Popstars”, a “X Factor”, alla “Star Academy”, a “The Winner is”, “Saranno Famosi”, “Il Più Grande, Il Più Forte, Il Più Bello, Il Più Pompato, Più, Più, Più...” dove vuoi che trovi posto, la modestia?

Tanto modesta dall’essere totalmente fuori moda, è andata a rifugiarsi laddove essa è nata e cresciuta.

L’ho scoperta affacciandomi per caso alle finestre di un vecchio edificio a strapiombo su una scarpata: là, nel solare, tenue, delicato colore di una distesa di primule, essa riempiva di sé un angolo tra i più nascosti del Creato, da dove, incurante del fatto che nessuno sulla terra la vedesse, l’applaudisse, l’ammirasse, la cercasse e l’osannasse, innalzava alte lodi al Signore Dio Onnipotente.

Creata per non attirare sguardi e lodi umane, la modestia canta lieta nella sua anima tutta sole, luna e stelle: “Lodate Dio, lodate Dio, lodate Dio...”.

❖ Poesia

E con un ramo di mandorlo in fiore,  
a le finestre batto e dico: “Aprite!  
Cristo è risorto e germinan le vite  
nuove e ritorna con l’april l’amore.

Amatevi tra voi pei dolci e belli  
sogni ch’oggi fioriscono sulla terra,  
uomini della penna e della guerra,  
uomini della vanga e dei martelli.

Aprite i cuori. In essi irrompa intera  
di questo l’eterna giovinezza”.  
Io passo e canto che la vita è bellezza.  
Passa e canta con me la primavera.

*Pasqua - Ada Negri*



❖ **Quiete**

“Di sei devoti, cinque invocano Dio a gran voce, chiamandolo Amato. Soltanto uno prega silenziosamente nella profonda quiete della propria anima. Dice un saggio indiano: Quest’ultimo sarà il solo a cui verrà affidata la perla preziosa della Grazia Divina. La sua lingua prega in silenzio, mentre il suo cuore è immerso nella gloria di Dio.”

(Kabir Das – Mistico Indiano)

❖ **Sommessi segni**

“A Natale è Dio che cerca l’uomo. All’Epifania, è l’uomo che cerca Dio. Ed è tutto un germinare di segni. Perché un segno c’è sempre, per tutti, anche oggi. Spesso si tratta di piccoli segni, sommessi; più spesso ancora si tratta di persone che sono epifanie di bontà, incarnazioni viventi di Vangelo, che hanno occhi e parole come stelle. L’uomo è la stella. Dice Sant’Agostino: «Percorri l’uomo e troverai Dio.»”

(S.E. Mons. Giuseppe Andrich – Commento all’Epifania 2018)

❖ **Soavità**

Quando salgo le scale che portano alla stanza del mio padre spirituale, all’interno del seminario diocesano, vengo regolarmente inebriata dal soavissimo profumo emanante da una lunga serie di piccoli vasi di ciclamini posti in bell’ordine sul davanzale interno del grande finestrone.

I vasi sono andati via via crescendo di numero negli anni. La signora Daniela se ne prende cura con così tanta amorevole dedizione, che tutti coloro che ricevono in dono un ciclamino, quando sfiorisce lo regalano a lei, certi che nelle sue mani i ciclamini vivranno una nuova primavera.

In effetti, dalla tarda estate all’inizio dell’estate successiva, tranne una breve pausa di un paio di mesi, i ciclamini continuano

a fiorire ed emanare un intenso profumo che riempie di sé tutta la scalinata.

“Soave profumo di Cristo”, è il mio pensiero ogni volta che apro il portone d’ingresso e vengo salutata dall’intenso e soave profumo di questi piccoli fiori.

“Siamo il profumo di Cristo” fu il titolo di una lettera pastorale del vescovo di Belluno-Feltre Giuseppe Andrich (ora vescovo emerito). “Vivendo come cristiani capaci di relazioni belle, possiamo far sì che gli altri sentano in noi il “profumo di Cristo”, che la nostra vita parli già da sola. Se uno è veramente cristiano, lo si “sente”: evangelizza con la sua sola presenza. (...) Come spesse volte il profumo dei ciclamini nei boschi è percepito senza vederli, così avviene tra noi, anche nel nostro territorio, con tanti piccoli gesti di accoglienza e di bontà che non fanno notizia, ma ci sono e vanno colti e valorizzati per reagire alla mentalità dei “profeti di sventura”, per non essere «cristiani che sembrano avere uno stile di Quaresima senza Pasqua» (EG, 6).” (dall’Introduzione alla lettera pastorale)

*Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo che anche Cristo vi ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. (Ef 5, 1-2)*

*Noi siamo infatti dinanzi a Dio il profumo di Cristo fra quelli che si salvano e fra quelli che si perdono; per gli uni odore di morte per la morte e per gli altri odore di vita per la vita. (2Cor 2,15-16)*

Siamo profumo di Cristo, piccoli ciclamini curati e amati da Dio in persona.  
Spandendo soavità d’amore, a imitazione di Dio, profumo di vita per la vita.

## ❖ Sussurro

Vi sono miracoli e miracoli. Quello che sto vivendo con la mia mamma è un miracolo del quale non scriverà nessun giornale e per il quale non verrà beatificata alcuna anima santa. Un miracolo sussurrato, goduto goccia a goccia come una pioggerellina di primavera.

Una prognosi di otto anni di vita, con lento declino e progressiva perdita delle capacità motorie e mentali. Di anni ne sono passati dodici, la mamma continua gloriosamente a camminare con le proprie gambe e mangiare con le proprie mani, e all'ultimo test neurologico e cognitivo ha guadagnato tre punti in più rispetto a quattro anni fa. Un netto miglioramento, insomma, anche se la mamma ora di anni ne ha più di ottanta.

Di mezzo c'è un viaggio a Lourdes due anni fa, con la mammina quasi ottantenne che vola per la prima volta nella sua vita.

Maria, madre amabile, i suoi miracoli li fa quasi tutti così, ne sono sicura. Impossibile tornare a casa da Lourdes senza ottenere un miracolo, magari piccolo piccolo, un miracolo sussurrato, appunto. Perché Maria, la Grande Madre Silenziosa, non lascia senza sussurri di grazia nessuno dei figli che si rivolgono a lei.

*Maria, salus infirmorum, ora pro nobis.*



# vita di Demamah

RI TIRO SPIRITUALE ESTIVO

## LA FORZA DEL SILENZIO

FORMAZIONE, PREGHIERA, MEDITAZIONE, ADORAZIONE  
AL SANTUARIO DEI SS. VITTORE E CORONA - ANZÙ DI FELTRE (BL)  
DAL 17 AL 21 LUGLIO 2018



In un'alternanza di momenti di **lezione, silenzio, preghiera, meditazione personale, riposo e un'escursione** a un eremo della Valbelluna, 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**.

La formazione può contare sul prezioso apporto di **S. E. Mons. Giuseppe Andrich** (*Il silenzio nella liturgia*), **Mons. Giovanni Unterberger** (*Il silenzio nella Sacra Scrittura*), **Maria Silvia Roveri** (*Il silenzio nel corpo, nei sensi, nella natura e nel canto*), nonché della lettura ai pasti del libro del Card. Sarah “La forza del silenzio” e la visione del film “Il Grande Silenzio”, profondo sguardo sulla vita all’interno della Grande Chartreuse.

La preghiera prevede la Santa Messa quotidiana e l’Ufficio Divino diurno, celebrati in latino e con canto gregoriano nel rito antico, nonché l’adorazione silenziosa quotidiana.

Maggiori informazioni chiedendo il programma completo a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) o telefonando a Marilena **339-2981446**.

## GLI INCONTRI DI DEMAMAH 2018

### UN’OASI DI SPIRITUALITÀ



#### Preghiera 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

- 12-13 maggio
- 2-3 giugno
- 17-21 luglio (Oasi estiva al Santuario dei Ss. Vittore e Corona – Feltre)
- 14-16 settembre
- 13-14 ottobre
- 10-11 novembre
- 8-9 dicembre

*Grazia e benedizione a chi potrà collaborare a questo progetto-  
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

### ORARIO 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 allieta 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.

Non sono necessarie particolari capacità vocali o conoscenze musicali.

Negli incontri - condotti da Maria Silvia Roveri – vengono cantate antifone e salmi, inni e cantici, per infondere letizia e leggerezza nella vita quotidiana.

**Il lunedì ore 20.00 – 21.30 con cadenza quindicinale, a cicli di una decina di incontri, con pausa estiva**



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 non solo uno dei grandi tesori liturgici e spirituali della Chiesa cattolica, ma dell'intera umanità.

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.

Essi vivono delle contribuzioni volontarie e spontanee dei suoi lettori.

Ringraziamo fin d'ora anche te, se potrai **sostenere la loro pubblicazione con una donazione**.

Le offerte possono essere consegnate a mano o versate 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).

**Spediremo i Quaderni a casa tua per un intero anno!**



**Per tutti i benefattori viene celebrata una Santa Messa la prima domenica di ogni mese e vengono ricordati nella preghiera quotidiana della comunità.**

---

## 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 'Omelia 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**.

---

## 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.

דִּמָּמָה

*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...