



QUADERNI DI DEMAMAH n. 42

gennaio - febbraio 2019

# Coscienza

*Voi, chi dite che io sia?*

Mt 16,15

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 42

Bimestrale di Spiritualità | gennaio - febbraio 2019

---

*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 – *Fotografie:* Marilena Anzini, amici

\*\*\*

*Editore:* Associazione **Demamah** (Ric. Dioc. del 24 luglio 2014) - Via Statagn, 7 - 32035 S.Giustina (BL), Tel. Segreteria 339-2981446 - C.F. 91016280256 - *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 “DEMAMAH”** - **IBAN** IT32 0030 6961 2771 0000 0002 370 - Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Santa Giustina (BL)



*«L'ultimo passo della ragione umana  
è riconoscere che vi è un Mistero  
con un'infinità di cose che la superano».*

Blaise Pascal

\*\*\*

## indice

Coscienza_1
Una piccola, piccola casa_3
Consapevolezza e coscienza_5
Il Male esiste?_10
Risvegli_14
Coscienza della morte_16
Coscienza della vita_20
Coscienze da rivedere_23
Coscienza e folletti_26
La coscienza del bene_29
Esame di coscienza_31
Coscenziometro_35
vita di Demamah_49

## Coscienza

don Giovanni Unterberger

“**L**a ringrazio, Padre, Lei mi ha tolto un grosso peso dalla coscienza!” Quante volte mi sono sentito dire queste parole da persone accostatesi al mio confessionale; persone che da molto tempo non si accostavano al Sacramento della Penitenza, e che, fatta la Confessione, si sono sentite di poter di nuovo ‘respirare’!

Sono molti e di vario tipo i pesi che gravano sull’animo dell’uomo: preoccupazioni, paure, affanni, torti, abbandoni, delusioni, insuccessi..., ma il peso maggiore, quello più greve e più ‘pesante’, è il peso del peccato. Da tale peso l’uomo non riesce a liberarsi da sé, né c’è altro uomo al mondo che lo possa fare. Solo Dio può liberare l’uomo dal peso del peccato, ed Egli lo vuole fare con tutto Se stesso; ha, per questo, seminato l’umanità di persone, i Suoi ministri, ai quali ha partecipato il Suo stesso potere.

Inginocchiarsi davanti a un sacerdote, e dire: “Padre, ho peccato”; aprire il cuore e mettere, attraverso di lui, nelle mani e nel cuore di Dio le proprie colpe, le proprie povertà, le proprie miserie, sicuri di trovare, nel sacerdote (anch’egli peccatore) e in Dio, solo comprensione, accoglienza, misericordia e perdono,

rinnova l'uomo, lo trasforma e lo restituisce alla serenità, alla pace e alla gioia.

Quante volte nell'Antico Testamento Dio ha invitato l'uomo alla riconciliazione, offrendogli il perdono! *“Ritorna, Israele, ribelle, dice il Signore. Non ti mostrerò la faccia sdegnata, perché io sono pietoso”* (Gr 3,12); *“Anche se i vostri peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come neve. Se fossero rossi come porpora, diventeranno come lana”* (Is 1,18); e il profeta Michea scrive: *“Qual Dio è come te, che toglie l'iniquità e perdona il peccato, che non serba per sempre l'ira, ma si compiace d'usar misericordia? Egli tornerà ad avere pietà di noi, calpesterà le nostre colpe. Tu getterai in fondo al mare tutti i nostri peccati”* (Mi 7,18-19).

Anche Gesù perdonava: *“Coraggio, figliolo, - disse Gesù al paralitico di Cafarnao - ti sono rimessi i tuoi peccati. Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina”* (Mt 9,1-8); e all'adultera disse; *“Non ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più”* (Gv 8,11).

Gesù istituì il Sacramento della Riconciliazione la sera di Pasqua, apparendo, risorto, ai suoi apostoli: *“Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi”* (Gv 20,22-23). In un giorno di festa, qual era la Pasqua, non si poteva che fare dei doni, che dare cose buone... Il sacramento della Riconciliazione è dono e cosa buonissima; ci fa risorgere, ci toglie ogni peso dalla coscienza!



## Una piccola, piccola casa

Camilla da Vico

*Tanto tanto tempo fa  
Così tanto che non ricordo più quanto,  
c'era una casa, una piccola casa, una casa piccola piccola  
piccola, come questa....*

**C**oscienza. Come parlare di un luogo così misterioso?  
Potremmo forse balbettare... o cantare... o  
esprimerci in versi...

Quando penso alla coscienza, mi sorgono più domande che risposte, e un senso di profondo rispetto. La coscienza umana, che mistero inviolabile!

Dove essa dimora? La ragione non arriva a comprenderlo. Mi devo rivolgere più all'intuizione. Allora chiedo a un sogno di portarmi dove dimora la coscienza.

Entro in un fitto bosco, quasi una selva oscura.  
Vi abitano pensieri, preoccupazioni, giudizi.  
Vi abitano emozioni, anche quelle sepolte da lungo tempo, come draghi assopiti.  
Vi abitano bisogni, fame, sete, un corpo che parla con stimoli e sensazioni.  
Mi smarrisco in questa selva, ricca di rumori e ombre.

Cammino e cammino, fino a trovare una radura. Un luogo accanto, dentro, attraverso il cuore, dove c'è una piccola casa, o forse grotta, con una tenue luce accesa, luce di focolare.

Assomiglia a un presepe.

Lì c'è tepore, silenzio, pace.

Lì dimorano verità e bene.

Lì sono pienamente libera e pienamente me stessa.

Lì s'incontrano la bambina che sono stata e la donna che sono ora.

Quando non so cosa dire o fare, da lì ne ricevo l'intuizione.

Quando passa lo Spirito, s'illumina a giorno.

Quando mi allontanano da me stessa "peccando", una nebbia avvolge la piccola casa, si smorza la luce e mi sento smarrita, un dolore di spina invisibile mi pungola.

È quel luogo che tante fiabe insegnano a cercare, seguendo voci sonore di grilli parlanti, è quel cuore davanti al quale persino Dio si ferma. E bussa, piano.

"Dio perdona chi obbedisce alla propria coscienza".

Con questa frase, su cui non finiremo mai di meditare, papa Francesco ci offre una splendida lezione: il grande male non è non credere, ma vivere separati da noi stessi, non abitare quella "piccola casa" dove ci parla il Bene, il Vero e, se si può osare nominarlo, Dio stesso.

Vieni Signore Gesù,  
nel presepe della mia coscienza.

Fa' che ti sia culla.

Trasformala nella Tua casa  
dentro il regno del mio piccolo, piccolo cuore.



## Consapevolezza e coscienza

Maria Silvia Roveri

“**F**ai cerchi con il corpo!”.  
La risposta alla mia domanda: “Che cosa devo fare a casa?” mi lasciò di stucco.

Avevo venticinque anni, avevo percorso ottocento chilometri da sola con l’auto attraversando le Alpi in un inverno non certo mite come quelli attuali, mi ero sottoposta a una settimana di lezioni intensive con Margarete, un’insegnante di canto e di consapevolezza corporea, che mi aveva lasciato balenare la prospettiva di guarire da quei fastidiosi noduli alle corde vocali che da dieci anni mi impedivano non solo di cantare, ma pure di avere una voce parlata normalmente accettabile. E ora? Cosa vuol dire: “Fai cerchi con il corpo!”? Me ne devo tornare in Italia con la prospettiva di non poter tornare per altre lezioni se non dopo diversi mesi, e tutto quel che porto a casa è: “Fai cerchi con il corpo!”?

Non sapevo se essere più sbalordita, frustrata, arrabbiata o cos’altro, ma l’insegnante fu decisa nel suo ermetismo e non aggiunse altro.

I noduli alle corde vocali non sono il peggiore dei malanni che possano capitare; quando però essi sorgono tra le corde



vocali di una musicista, sono abbastanza invalidanti da motivare un impegno anche gravoso per sanarli. Se poi la musicista si occupa dell'educazione vocale dei bambini e dirige un paio di cori, la motivazione raddoppia. Fui dunque un'allieva molto diligente, che per sei mesi dedicò tutti i giorni almeno un'ora di tempo a far cerchi con il corpo. Capii che l'insegnante era stata non solo coraggiosa ma decisamente arguta. A forza di far ruotare il corpo in tutte le direzioni e in tutte le sue articolazioni anche minime, imparai del mio corpo e dei suoi movimenti più di quanto avessi imparato nei venticinque anni precedenti. Non solo, dopo un anno e un altro paio di sessioni di lezioni, anche i noduli si erano riassorbiti e si apriva davanti a me un'altra stagione di vita musicale e canora.

“Stai seduta per mezz'ora davanti al Crocifisso e chiedi a Lui cosa vuole che tu gli dica!”.

“Ma come?!...” - è il pensiero che mi attraversa fulmineo – “ho percorso seicento chilometri, Le ho chiesto un colloquio spiegandoLe che sono trent'anni che non mi confesso, che non so più nemmeno come ci si confessa, che non solo non so cosa sia un esame di coscienza, ma neppure se ho commesso o meno peccati, e Lei mi liquida così?!”. Un po' più pietoso di Margarete, il sacerdote aggiunse: “E poi ci rivediamo stasera per la Confessione”.

Anche stavolta fui diligente, e davanti al Crocifisso trascorsi un'ora la mattina e un'ora al pomeriggio, ahimè, senza cavarne granché... Quando mi presentai alla confessione alla sera ero piuttosto mortificata dal non aver saputo fare quel benedetto esame di coscienza e di non aver molto in più da aggiungere rispetto alla mattina. Anche allora il sacerdote fu pietoso e sciorinò lui, uno dopo l'altro, i dieci comandamenti, aggiungendo qualche domandina di contorno.

“Certo, già, i Dieci Comandamenti!!! Come ho fatto a non pensarci prima??? Li ho ben imparati da bambina al catechismo!!!”.

Consapevolezza attraverso il movimento, *mindfulness*, attenzione al presente, meditazione, training mentale... In trent'anni ho conosciuto tante diverse tecniche corporee, mentali, psicologiche e para-spirituali, con lo scopo di migliorare lo stato del corpo, della mente, della psiche e pure quello dell'anima.

Tutte hanno avuto evidenti ricadute positive sulla voce, sul lavoro, sulla vita quotidiana e di relazione. Nessuna di esse è stata in grado di operare una radicale trasformazione della mia interiorità.

Sono passati quattro mesi, è Domenica delle Palme, all'ascolto della Passione gli occhi si rigano di lacrime. Anch'io ne sono responsabile, anch'io ho crocifisso Gesù per la maggior parte della mia vita.

Gesù sa tutto di me, sa come la mia fede, che sembrava forte e battagliera, si è lasciata indebolire dalla debolezza degli uomini. Gesù sa che mi sono illusa per tanto tempo di poter fare senza di Lui, sa che ne ho coltivato un'immagine astratta, che mi si avvicinava solo nei momenti drammatici della vita, per poi dimenticarLo di nuovo.

Oggi, nell'avvicinarsi della Pasqua, riaffiorano ricordi in ordine sparso. Annoto episodi, fatti ed errori della vita, diligente anche ora, pronta a rimettere al perdono tutto ciò che affiora alla coscienza come un peso non sanato. Per cinque ore riempio righe su righe. Azioni, pensieri, parole e omissioni capaci di offendere la scintilla divina inserita in me sgorgano ora come un torrente in piena dalla coscienza.

Consapevolezza e coscienza hanno radici molto simili, cosicché spesso si confondono: derivante l'una dal verbo latino *sàpere*, l'altra dal verbo *scire*, entrambe esprimono la piena conoscenza di ciò di cui si sta parlando e di ciò che avviene interiormente, si tratti del corpo o della mente.

Con una enorme differenza: solo la coscienza ci apre alla vita dell'anima e ci permette di gustarne la pienezza. Sembra che la consapevolezza riguardi gli aspetti materiali della vita, il cosiddetto benessere psico-fisico, mentre alla coscienza siano affidati quelli spirituali.

Traboccano abbondanti i corsi di 'consapevolezza' e similari; commenti entusiasti sui loro effetti sul benessere psicofisico trascinano dai blog.

Della coscienza non parla nessuno, a parte i sacerdoti, i religiosi e qualche fedele particolarmente devoto. Chissà se sarebbe cosa buona che la Santa Madre Chiesa istituisse qualche Corso di Formazione della Coscienza con la C maiuscola, o se la Santa Pedagogia Divina vuol continuare a salvarci in extremis come solo sa fare Lei.

Perché c'è un'altra differenza fondamentale tra consapevolezza e coscienza, capace di far crescere grandemente la prima senza nutrire di un grammo la seconda: **Chi** è all'opera!

Sono occorsi trent'anni di sforzo personale per maturare un pochino nella consapevolezza, senza che la coscienza ne fosse minimamente sfiorata e la luce divina potesse penetrarvi dentro. Pensavo che forza di volontà e determinazione fossero tutto quanto occorresse per toccare il cielo con un dito.

Mi sbagliavo, e ringrazio Dio di essersi parato davanti alla mia strada.

Sono bastati quattro mesi perché Lui aprisse la fonte della coscienza ripulendola in un sol giorno da tutta la sozzura che vi si era depositata.

In realtà, a Dio sarebbe bastato ancor meno tempo per risvegliare la mia coscienza, avrebbe potuto dirmi tutto subito in quelle due prime ore che trascorsi davanti al Crocifisso.

Se non lo fece fu perché dei quattro mesi avevo bisogno io, perché bisogna arrivare a sentire il morso della coscienza, affinché Dio possa mettersi all'opera al suo interno.

Furono forse i crampi tetanici sulla croce a spingere Disma, il “buon ladrone”, a riconoscere la miseria dei suoi peccati e in Gesù il Figlio di Dio.

Forse abbiamo bisogno di salire anche noi sulla croce, affinché i crampi tetanici della nostra coscienza ci facciano sorgere quella sana inquietudine che ci butta tra le braccia del Figlio di Dio, e con Lui salire al Padre per quel perdono che dissolve ogni dolore.



## Il Male esiste?

Riccardo Giovanale

*Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,  
santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo, o vergine gloriosa e benedetta.*

Seduto nella saletta d'aspetto dell'osteopata, il collo stretto nel collare dopo il colpo di frusta preso la scorsa settimana, guardo l'orologio: sono passati cinque minuti dall'orario del mio appuntamento, e dallo studio dello specialista non trapela alcun rumore. Dalla porta accanto esce un'elegante signora cui chiedo a bruciapelo se sappia se l'osteopata è già arrivato. "Non so – è la risposta – ma è quasi sempre in ritardo". E senza che nulla chiedessi allunga un volantino dei corsi di *mindfulness* che tiene lei, nel caso ne avessi bisogno: "Sono molto importanti per star bene e aiutano a guarire anche dai traumi fisici".

Rientrata la signora nello studio, riesco appena a leggere le prime righe, quando l'osteopata apre la porta sorridente, si scusa del piccolo ritardo e mi fa entrare. Disteso sul lettino, mentre l'operatore lavora con le mie articolazioni, ripenso alla scena; in un colpo solo la psicoterapeuta ha fatto due scivoloni, anzi quattro: ha calunniato il collega, che nella mia esperienza regressa è sempre stato puntualissimo, facendosi

pure probabilmente sentire da lui attraverso la porta chiusa; ha vantato i pregi della sua attività, smentendoli subito nella sua scarsa consapevolezza della realtà e del male che il suo parlare avrebbe prodotto.

Il male... eccome se il male esiste! Ancora un paio di sedute e tornerò come prima, assicura l'osteopata, e ringrazio Dio di cavarmela in tre settimane. E il Male? Chi guarirà me e tutti coloro che sono assaliti dal Male, se non ne siamo consapevoli?

“Molti cristiani fanno fatica a ritenere vera la presenza del demonio. Ciò è buon segno: si vede che non ne hanno esperienza diretta; ed è brutto segno: si vede che non hanno imparato a discernere le opere di Dio da quelle del nemico. La Chiesa ha ricevuto e ha un grave e difficile dovere, benchè prezioso: liberare i fedeli dal potere di colui che li vuole dividere e distruggere”.

Ho trascritto questo pensiero, senza il nome dell'autore, da una meditazione letta tempo fa. Ripasso mentalmente l'ultima volta che ho sentito un sacerdote parlare del demonio, di satana. Credo sia passato molto, troppo tempo; forse non è solo la mezza età che gioca brutti scherzi di memoria, perché non ricordo nulla. Ogni tanto un qualche accenno al Maligno, magari per spiegarci – ben venga! - che quel “*liberaci dal male*” pregato nel *Padre nostro* significa in realtà “*liberaci dal Maligno*”, ma il demonio o, peggio ancora, satana, non vengono quasi più nominati.

Eppure, fintanto che non acquisiamo la consapevolezza della presenza vera e reale del demonio, e quindi del male da lui provocato e istigato continuamente in ciascuno, possiamo fare tutti i percorsi possibili e immaginabili di introspezione, ricerca interiore e psicoterapia, ma una parte importante della realtà spirituale ci rimarrà oscura e buia, pronta ad assalirci sempre di nuovo, impotenti ai suoi assalti.

Possiamo negare l'esistenza del male, possiamo illuderci che satana e tutti i suoi diavoli siano una creazione della mente e che la moralità sia una perversione voluta dalla Chiesa per tenerci sotto controllo.

Possiamo vivere come se Dio non esistesse e come se non esistessero il Maligno e i suoi spiriti.

Dovremo arrenderci di fronte allo star male nostro e delle persone cui vogliamo bene.

Dovremo arrenderci di fronte alla malattia e alla morte.

Dovremo arrenderci, o non conosceremo mai quale sia il vero benessere, la felicità si allontanerà per sempre da noi, mai vivremo la beatitudine eterna.

No, Signore, no, questo no.

Voglio conoscere il Male che è in me e attorno a me.

Ti presento i miei errori, le mie colpe, i miei difetti, le mie imperfezioni, i miei vizi e i miei peccati.

Sono certo che il tuo amore e la tua misericordia siano infiniti, ma non permettere che questo oscuri in me la consapevolezza del Male che mi insidia, mi assale e mi tormenta.

Non permettere che io consideri poca cosa il male che posso fare ad altri.

Non tollerare che io consideri minima la sofferenza che procuro a Te.

“Il comportamento morale autentico è il riflesso di Colui che ho accolto nel mio cuore e che si definisce attraverso il suo amore, la sua perfezione, la sua santità e la sua bontà. (...) Nelle nostre società relativiste, il bene diventa ciò che piace e che conviene all'individuo. Allora, compreso o frainteso, l'insegnamento morale della Chiesa è rifiutato come la manifestazione di un falso bene. (...) La legge di Dio promulgata da Mosè racchiude i grandi principi, le condizioni necessarie alla sopravvivenza spirituale degli uomini. Tutte le proibizioni che contiene sono una protezione che impedisce all'uomo di cadere nel precipizio

del male e nel baratro del peccato e della morte. (...) La morale è fondamentalmente una conseguenza della fede cristiana.”  
(Card. R. Sarah – Dio o niente pagg. 203-205)

Nella festa degli arcangeli Michele, Gabriele e Raffaele, papa Francesco “ha invitato tutti i fedeli, di tutto il mondo, a pregare il Santo Rosario ogni giorno, durante l’intero mese mariano di ottobre; e a unirsi così in comunione e in penitenza, come popolo di Dio, nel chiedere alla Santa Madre di Dio e a San Michele Arcangelo di proteggere la Chiesa dal diavolo, che sempre mira a dividerci da Dio e tra di noi, concludendo la recita del Rosario con l’antica invocazione “*Sub tuum praesidium*”, e con l’invocazione a San Michele Arcangelo che ci protegga e aiuti nella lotta contro il male. (...) La preghiera è l’arma contro il grande accusatore che *gira per il mondo cercando chi divorare*. Solo la preghiera lo può sconfiggere.”  
(Comunicato della Santa Sede 29 settembre 2018)

*San Michele Arcangelo, difendici nella lotta,  
sii nostro presidio contro  
le malvagità e le insidie del demonio.  
Capo supremo delle milizie celesti, fa' sprofondare  
nell'inferno, con la forza di Dio,  
Satana e gli altri spiriti maligni che vagano per il mondo  
per la perdizione delle anime. Amen.*





## Risvegli

Camilla da Vico

*Ab occultis meis munda me, Domine  
Et ab alienis parce servo tuo.*

(Salmo 18, 13)

**P**regano così i monaci all'ora nona di ogni giorno feriale, invocando la misericordia di Dio in uno dei luoghi più oscuri dell'universo, l'inconscio. "Purifica Signore, i peccati segreti", da tutto ciò che non mi rendo conto di sbagliare, guariscimi. Poiché è lì che cominciano i solchi che mi dividono dagli altri, da Te, dall'Amore.

Fin dalla prima volta che l'ho sentita, è stata per me una preghiera illuminante e mi è tutt'oggi molto cara. I miei occhi desiderano affondare lo sguardo sulle galassie non ancora scoperte, così come desiderano affondare lo sguardo su ciò che di me ancora non so. Ogni passo della mia mai finita conversione, è come una nuova galassia che si svela nella coscienza, un risveglio.

I risvegli della coscienza possono essere anche molto dolorosi, quando arrivano tardi. Così è stato per me scoprire che mio padre mi voleva bene, quando era ormai in fin di vita e ancora più doloroso scoprire che anch'io gli volevo bene. Anche in lui è avvenuto un "risveglio

di coscienza”, si è sentito amato e accudito, lavato, assistito giorno e notte, proprio dalla famiglia dalla quale si era separato. Sei lunghi mesi, che lui definiva “la parte più bella della sua vita” e mentre la malattia avanzava, fioriva la sua coscienza di nuova consapevolezza, regalando sorrisi e abbracci. Potessimo svegliarci prima!

*Ab occultis meis munda me, Domine*, poiché anche se il Signore senz’altro perdona il male che commettiamo per mancanza di coscienza, non si possono evitare i mali che ne conseguono.

Se da un lato possiamo dunque invocare ogni giorno la misericordia di Dio sulla nostra incoscienza, dall’altro abbiamo bisogno di imparare a tenere la coscienza sveglia.

Come? Fioriscono i corsi per “risvegliare la coscienza”, che attingono dalle più diverse tradizioni spirituali e filosofie, ma c’è un modo propriamente cristiano? Il Vangelo, che tanto ci invita ad essere svegli e vigili, che indicazione dà per raggiungere questo stato?

Offro alla mia coscienza queste domande. Per un po’ tace. Poi dal suo pozzo profondo emerge questa frase: “*Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore*” (Lc 2,19).

La coscienza di Maria! Quanti fatti non comprendeva, quante domande custodiva!

Non era una coscienza che aveva tutto chiaro, senza inconscio e senza turbamento.

Maria tiene vive le domande, custodisce ciò che è ancora mistero, **meditando**.

La meditazione cristiana! È plurimillenaria la sua storia, tanto varia e ricca nelle sue forme. Forse avremmo davvero bisogno di riscoprirla e tornare a praticarla, come arma e medicina, contro l’oscurità dell’inconscio e il sonno della coscienza, per una vita più limpida e ricca di stelle.

## Coscienza della morte

Maria Silvia Roveri

“Quanta tenerezza, Padre caro; oggi, per la prima volta, mi sono resa conto che mia madre morirà... E me la godo finché c'è... Dio è buono a darmene la possibilità.”

“E quanto consolatore è lo Spirito Santo, Vita senza fine, in ogni ‘morte’ e prospettiva di ‘morte’. Con Lui tutto è vivibile. E intanto facciamo tesoro del momento presente, con gratitudine.”

*Maria Silvia e don Giovanni – scambio di sms in un pomeriggio novembrino*

Stanotte mia madre mi ha chiamato e non l'ho sentita. Mi ha svegliato mio figlio: “La nonna ti chiama”. Sono scesa e l'ho trovata irrigidita, in un bagno di sudore, scossa da violenti tremiti, a traverso del letto, incapace di muoversi e atterrita. Ho cercato come ho potuto di rassicurarla, di asciugarle il sudore e rimetterla dritta nel letto. Quando si è calmata e mi ha fatto un sorriso riconoscente, ho lasciato accesa la luce del bagno vicino e sono risalita nella mia stanza implorando Maria di starle vicino e l'angelo custode di custodirla per il resto della notte.

Alle prime luci dell'alba di nuovo mi chiama, di nuovo madida di sudore e incapace di muoversi da sola. A fatica e lentamente,

con l'aiuto di Sabina, il nostro angelo in terra, riusciamo a metterla in piedi, accompagnarla in bagno, lavarla e vestirla. "Probabile ischemia temporanea", sentenza il medico. Non ci meravigliamo, età e salute non giocano a favore, vediamo come vanno le prossime ventiquattro ore.

A mezzogiorno riusciamo a scendere le scale e fare duecento metri a piedi nel bosco. Anche se è metà novembre l'estate di San Martino impazza e la temperatura ci consente di pranzare all'aperto e schiacciare un sonnellino sul dondolo. Guardo la mamma, gli occhi chiusi, le braccia raccolte in grembo, il volto illuminato dal sole che già scende sull'orizzonte alto dei monti e dei boschi che circondano la valle. Una tenerezza nuova mi invade; di quel volto segnato dalle rughe, che pur mantiene i segni della bellezza vivida di un tempo, del grembo che mi ha portato e del seno che mi ha allattato, forse presto conserverò solo il ricordo.

Oggi, credo per la prima volta da quando mia madre è venuta ad abitare con me quasi otto anni fa, ho assunto la coscienza che mia madre morirà. Certo, l'ho sempre saputo, l'intelletto sa che nessuno è eterno su questa terra, e tutti prima o poi dobbiamo separarci l'uno dall'altro. La coscienza però è un'altra cosa, la coscienza non è ciò che si sa, ma ciò che si vive nelle profondità dell'essere. Non ho mai avuto apparentemente paura della morte, pur avendola sfiorata in diverse situazioni, e ogni tanto pratico quel santo esercizio dell'immergermi nell'ultimo giorno della mia vita: "Oggi è l'ultima volta che mi alzo, è l'ultima volta che vedo il sole sorgere sulla terra, è l'ultima volta che mi lavo, che faccio colazione, che telefono ai figli, che scrivo una lettera, che faccio una passeggiata, che accarezzo Federico, che sbuccio una patata, che canto...".

Nonostante ciò, sento che la coscienza di cosa sia realmente la morte, propria o dei miei cari, sia una delle coscienze cui sono più restia. Un conto è fare un 'esercizio spirituale' mentre

si è nel pieno delle forze e della lucidità mentale, un'altra cosa è la coscienza profonda di quale sia la realtà della morte.

Non è solo la coscienza di un distacco, di una separazione più o meno lunga.

Coscienza della morte è coscienza della fragilità e povertà del corpo a fronte della forza e trionfo della Vita.

È scorgere la bellezza dell'anima oltre lo sfaldarsi del corpo.

È vivere così intensamente il presente da annullare qualsiasi pensiero si opponga alla vita.

È staccarsi gradualmente, impercettibilmente ma senza soste, dal fascino che le cose della terra esercitano.

È ricordarsi sempre che “il sudario non ha tasche”.

È dedicare ogni giorno almeno tanti sospiri d'amore rivolti al Cielo, quanti se ne rivolgono agli affetti della terra.

È coltivare incessantemente senza posa l'amicizia con gli angeli, i santi, i cari defunti e tutti coloro che hanno già vissuto quel grande momento.

È incominciare a pagare il mutuo per una casa in Cielo, appena finito di pagare il mutuo per quella in terra.

È rendere preziose tutte le relazioni terrene, ben sapendo che la morte non le cancellerà, ma le ritroveremo tutte dopo, da risanare quelle non sanate, da godere quelle già beate.

È pulire e riassetare ogni giorno la dimora terrena, quella del corpo e quella dell'anima, pronti a non lasciare nulla di sporco, disordinato, intentato o incompiuto.

È sapere, a dispetto di tutti coloro che le dichiarano credenze medievali, che il giorno della morte saremo chiamati a rendere conto di come abbiamo vissuto, e non è detto che il conto sia in credito.

È ripetere ogni giorno, con lieta convinzione: “Per me vivere è Cristo, e morire un guadagno”.

È lasciarsi attirare senza resistenze in quel buco nero al fondo del quale mi attende la famiglia più sfolgorante di luce, amore, gioia, tenerezza, beatitudine, cura e premura che io possa immaginare.

*Vidi poi un nuovo cielo e una nuova terra,  
perché il cielo e la terra di prima erano scomparsi  
e il mare non c'era più.  
Vidi anche la città santa, la nuova Gerusalemme,  
scendere dal cielo, da Dio,  
pronta come una sposa adorna per il suo sposo.  
Udii allora una voce potente che usciva dal trono:  
«Ecco la dimora di Dio con gli uomini!  
Egli dimorerà tra di loro  
ed essi saranno suo popolo  
ed egli sarà il “Dio-con-loro”.  
E tergerà ogni lacrima dai loro occhi;  
non ci sarà più la morte, né lutto, né lamento, né affanno,  
perché le cose di prima sono passate».*

(Apocalisse di Giovanni 21, 1-4)



## Coscienza della vita

Miriam Jesi

*L'unico vero viaggio verso la scoperta  
non consiste nella ricerca di nuovi paesaggi,  
ma nell'aver nuovi occhi (Marcel Proust)*

**L**a prima neve è sempre la prima neve. Non importa quante volte ormai nella mia vita l'ho vista cadere. Non importa se fa freddo e oggi i piedi tardano a scaldarsi. Non importa se domani ghiaccerà e dovrò stare attenta a dove metterli, i piedi.

La prima neve mi fa tornare bambina. Così come copre ogni macchia fuori dalla finestra, così imbianca ogni pensiero nella mia mente. Tutto diviene nuovo come un foglio bianco su cui si può scrivere qualsiasi cosa, e magari anche lasciarlo bianco così, almeno per un po'.

La prima neve regala bellezza gratis a palate. Penso a quanto lavoro ogni primavera ed estate a piantar fiori, pulire aiuole, potare siepi, rasare il prato, per rendere bello e accogliente il giardino. La neve che scende dal cielo ci mette un attimo a pulire, levigare, appianare, rischiarare e rallegrare ogni angolo.

La prima neve è una gioielleria da incanto. Fili di perle sui

filì della luce, filigrane d'argento sulle ragnatele, brillanti dagli aghi degli abeti, tappezzerie di seta damascata sulla corteccia degli alberi, tappeti di candido velluto sui prati, immacolati cristalli ovunque.

Quanto tempo sar  trascorso? Dieci minuti, mezz'ora, un'ora? Se non avessi l'orologio a ricordarmi gli appuntamenti della giornata, come i bambini di un tempo starei volentieri ancora un po' con il naso incollato alla finestra ad ammirare quella meravigliosa trasmissione in onda dal satellitare del Padre celeste. "Sono gli angioletti che in cielo sprimacciano i cuscini!" mi raccontava la nonna. Non ho mai smesso di crederle.

Senza nulla aver chiesto, dopo l'ultimo aggiornamento automatico, sullo schermo del mio pc compaiono paesaggi mozzafiato da paesi pi  o meno esotici, che cambiano ogni due giorni: montagne, laghi, fiumi, foreste, animali, albe e tramonti, mari cristallini e lande desolate. Alcune discrete frasi ammiccanti invitano a scoprire di cosa si tratta, trascinando per alcuni attimi il desiderio in luoghi meravigliosi dove dimenticare la frenesia del quotidiano. Poi si passa oltre, si sospira un po' per l'irrealizzabile viaggio da sogno e si torna alla grigia quotidianit .

No, oggi no.  
 Oggi il Signore Dio mi regala la prima neve che cancella ogni grigiore.  
 Oggi il Buon Signore mi regala due occhi nuovi per vedere il bello nascosto nella mia piccola vita di tutti i giorni.  
 Oggi il Gran Re mi regala una coscienza nuova.

Oggi tocca a me rendere pi  bello o pi  brutto il mondo, dipende da come lo vivo io.  
 Lo rendo bello se pianto fiori o se decoro la casa per il Natale che arriva.



Lo rendo bello se canto una canzone o se prego un salmo.  
Lo rendo bello se sorrido all'africano che suona alla porta e  
anche a quel passante incontrato per strada.  
Lo rendo bello anche se sono distesa a letto a guardare il soffitto  
e quell'angolo di cielo che intravedo dalla finestra.

È la mia vita a essere il paesaggio più mozzafiato del mondo.  
Sono i giorni, le ore, i secondi trascorsi a contemplare quella  
meraviglia della creazione che sono il mio corpo e la mia anima,  
così come Dio li ha voluti e pensati.

Nessun rimpianto per i viaggi che non potrò mai fare, nessun  
sospiro per i souvenir che non potrò mai acquistare.

Oggi vivo dove e come Dio vuole, ed è il giorno più bello  
del mondo.

Coscienza della vita, coscienza di Dio.



## Coscienze da rivedere

don Giovanni Unterberger

**L**o scorso 7 dicembre 2018, al teatro comunale di Belluno, il gruppo teatrale ‘Oblivion’ ha messo in scena uno spettacolo dal titolo “*La Bibbia riveduta e scorretta*”, una presentazione di personaggi ed episodi biblici in modo disgustoso e dissacrante. Gesù è stato presentato come un hippy ante litteram, anzi un rapper, che si fa chiamare JC (da leggere all’americana ‘GeiSi’), e pone mille domande a suo Padre, che però chiama ‘zio’. Dio Padre s’innamora della segretaria di Gutenberg, l’inventore della stampa, a cui si era rivolto per far pubblicare la Bibbia; e viene quasi ripudiato da suo figlio Gesù, per averlo affidato a un falegname essendo egli troppo impegnato nel creare il mondo. L’Ultima cena è diventata l’occasione per bere una birra ‘marca Corona’ alla Spina, e la passione del Signore una seduta di Ponzio Pilates in palestra (Pilates è la denominazione di un particolare sistema di allenamento).

Non vogliamo pensare che i cinque componenti l’‘Oblivion’ abbiano avuto intenzioni perverse e volutamente blasfeme, ma soltanto l’intenzione di divertire (oltre che di guadagnare), per cui la loro coscienza probabilmente si sente tranquilla, tenuto conto anche del fatto che hanno già programmato trenta repliche,

in tutta Italia, nei soli primi tre mesi del 2019. Ma la domanda è: *“la loro coscienza ha colto il giusto, ha colto il vero?”*.

La coscienza è una realtà straordinaria, un dono prezioso e grande di Dio e, al tempo stesso, una realtà delicata. La coscienza è il punto della mente e del cuore dell'uomo in cui il Signore gli parla per guidarlo alla verità e al bene. L'uomo deve seguire la propria coscienza; ma la coscienza, intesa come capacità di ascoltare la voce di Dio, è sempre disposta e capace di farlo?

La coscienza dell'uomo potrebbe essere offuscata, deformata, erronea. Ci sono casi eclatanti di coscienza deformata: popolazioni riconoscono come normale la poligamia; popoli dicono lecito l'aborto, che in realtà è un omicidio; persone ricchissime non avvertono l'ingiustizia di possedere molto, ben oltre il superfluo, mentre altri uomini versano nella miseria e nella fame. E in fatto di sessualità, la coscienza è sempre giusta e nella verità? Condizionamenti che provengono da 'dentro di sé' (passioni, interessi, attaccamenti smodati a cui non si vuole rinunciare, tendenza all'auto-giustificazione,,,) e condizionamenti provenienti da 'fuori di sé' (cultura libertaria, correnti di pensiero errate, prassi comune affermata...) facilmente offuscano la coscienza, e portano a ritenere bene il male e male il bene. In particolare la Parola di Dio è severa con coloro che, con coscienza deformata, contribuiscono a loro volta a che si formino coscienze deformate: *“Guai a coloro - dice il Signore - che chiamano bene il male e male il bene, che cambiano le tenebre in luce e la luce in tenebre, che cambiano l'amaro in dolce e il dolce in amaro”* (Is 5,20).

Ogni uomo ha il dovere di formarsi una coscienza retta, perché solo una coscienza retta può guidarlo alla verità e al bene. Mezzo che vi contribuisce in modo decisivo è il confronto con la Parola di Dio, la Sacra Scrittura, che contiene il pensiero di Dio e il suo modo di vedere le cose. Altro mezzo, di capitale

importanza, è l'ascolto e l'obbedienza agli insegnamenti della Chiesa, che, assistita dallo Spirito Santo, interpreta correttamente e autorevolmente la Sacra Scrittura, indicandone i contenuti e le implicazioni.

Di fronte a correnti di pensiero errate, a leggi umane contrarie alla legge di Dio, a proposte di vita anti-evangeliche, occorre prendere nettamente le distanze; l'obiezione di coscienza diventa un preciso dovere. E - tornando allo spettacolo degli 'Oblivion'- come avrebbero dovuto, gli spettatori cristiani presenti, secondo coscienza, alzarsi a metà rappresentazione, e uscire dal teatro!



## Coscienza e folletti

Marilena Anzini

**L**a piccola Agnese non ne vuol sapere di lavarsi e vestirsi prima di colazione. La invito a farlo con un po' di insistenza e lei, invece di avviarsi verso il bagno, si ritira in camera sua, rabbuiata e offesa. Quando ricompare, ancora scontrosa e con la faccia imbronciata, la sua saggia mamma la invita a spiegare cosa le è successo: *'Perché ti comporti così? Devi sforzarti di usare le parole, altrimenti noi non capiamo come ti senti e non possiamo aiutarti a stare meglio!'*. *'È arrivato il folletto della rabbia!'* dice sconsolata Agnese che, dopo un'adeguata dose di coccole della mamma, riacquista il buonumore e accetta la terribile tortura delle abluzioni mattutine per poter poi andare tutti insieme alla Santa Messa. È piccola, Agnese, non ha ancora una grande coscienza di sé. Ha bisogno d'aiuto per comprendere da dove arrivano e da cosa sono provocati gli stati d'animo che la assalgono come folletti fastidiosi!

Coscienza è una parola un po' obsoleta oggi; si usa di più 'consapevolezza'. E infatti si vedono ovunque libri, corsi e conferenze che sottolineano quanto sia importante sviluppare la consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni, del proprio potenziale... di sé in generale. Nulla di nuovo sotto il

sole, visto che già Socrate lo sosteneva e lo suggeriva in estrema sintesi e chiarezza con il suo famoso invito: ‘Conosci te stesso!’. In effetti è fondamentale conoscersi, ma è anche importante andare oltre per non arenarsi in un auto-compiacimento narcisistico e sterile. Conoscere bene se stessi è il primo passo per poter agire nel mondo in modo sì consapevole, ma anche... coscienzioso. Ma insomma, che differenza c’è tra questi due termini?

Il treno su cui sto viaggiando è in ritardo: perderò la coincidenza e sarò costretta a vagolare per la stazione al freddo in attesa del treno successivo, arrivando a casa chissà quando. Sono consapevole di essere molto irritata e riconosco l’impulso di voler sfogare la mia rabbia con il controllore..., ma è la coscienza che mi suggerisce di calmarmi e mi ricorda che l’aggressività non risolve nulla e non ha mai portato a nulla di buono. La consapevolezza ha a che fare con il riconoscere il mio stato, ma la coscienza va oltre e riguarda le mie scelte. La coscienza mi indica se la direzione che imprimo alle mie parole, ai miei gesti, alla mia vita, è orientata all’amore, oppure no.

Osservo il controllore: lui non ha nessuna colpa se il treno ha avuto un guasto tecnico, né ha il potere di accelerarne la corsa. Molte persone lo hanno già aggredito verbalmente lamentandosi del ritardo ma lui mantiene la calma e cerca di rispondere con gentilezza a tutte le domande, informando i viaggiatori sugli orari dei treni successivi e su come poter presentare il reclamo alle Ferrovie. Quando arriva da me vorrei abbracciarlo per quanto è stato bravo a sopportare e a domare tutti quei folletti della rabbia!!

A Messa, dopo la Comunione, Agnese mi indica il Crocifisso e con il viso tristissimo mi chiede: *‘Ma perché ha così tante ferite?’*. Chiedo aiuto allo Spirito Santo di suggerirmi le parole giuste e le sussurro: *‘Perché certi uomini sono stati tanto cattivi con Lui. Ma sai cos’ha fatto Gesù? Ha trasformato tutte quelle*

*ferite con l'amore e le ha guarite per sempre. Gesù fa così con tutte le cose brutte, sai? La prossima volta che arriva il folletto della rabbia, tu chiedi aiuto a Gesù con una preghiera e vedrai che te lo caccia via Lui!*

Agnese mi sorride. Chissà se si è accorta, che Gesù ha appena trasformato in lei il folletto della tristezza in serenità?



## La coscienza del bene

Camilla da Vico

Oggi Renata entra nello studio, come tutti i venerdì, per la lezione. Oggi, come tutti i venerdì, Renata ha il muso lungo.

- *Come va?*

- *Come al solito.*

- *Cosa è successo di bello questa settimana?*

- *Niente.*

La lezione va, come al solito. Le cose buone che accadono nella voce scivolano via, senza che Renata se ne accorga, senza che ne gioisca, senza perciò provocare cambiamenti duraturi.

Mi chiedo se abbia fallito io come insegnante. Forse dovrei invitarla a cercare altrove.

Il giorno dopo sono in macchina con Tarcisio, per Santa Giustina Bellunese.

Tarcisio sfreccia in tangenziale, con i suoi dolori alla schiena e le poche ore di sonno sulle spalle, ma non perde occasione per ammirare le sfumature dei colori, la nebbia che sale dall'acqua, il raggio di sole raso, che, mi spiega, mostra tutti i dettagli di ciò che tocca, il gregge di pecore e la fatica dei pastori, le nuvole, diverse a ogni istante e tanto, tanto altro.



Mi viene un'idea! Se dicessi a Renata di guardare le nuvole e la nebbia che sale dall'acqua? Se le suggerissi il bene che riceve, compresa la mia dedizione e pazienza?... Idea sbagliata, anzi, sbagliatissima, risuona il grillo parlante, sarebbe ancora peggio. Non ci si può sostituire alla coscienza di un altro, aprirle gli occhi con la forza.

Presenza di Dio, che ci accarezzi come un raggio raso di luce, quanto bene ci fai! Eppure è un bene che scivola via, se la coscienza è arrotolata su se stessa, chiusa come un vicolo cieco. Abbiamo bisogno di “allargare la coscienza”, ma come?

Uno strumento è forse “l'esame di coscienza del bene ricevuto”: la bellezza delle foglie che fremono, un sms che finiva con un bacio, la gioia di vedere mio figlio andare a scuola, l'articolo che è uscito dalla penna, la pazienza di mio marito che non gli ho ancora fatto da mangiare, il silenzio di quest'ora... è solo l'una del pomeriggio, ma già potrei riempire tante pagine! La coscienza poco a poco si espande e forse un giorno arriverà a riconoscere, come i grandi santi, che “tutto è grazia”.

Anche Renata per me è una grande grazia e forse un giorno, con l'aiuto di Dio, lo sarò anch'io per lei e soprattutto, lo sarà la sua voce.

Riconoscere il bene, per “allargare la coscienza”, dilatarla come un cielo che contiene l'infinito, poiché *l'uomo è “capace” di Dio* (Catechismo Chiesa Cattolica p.27).



## Esame di coscienza

Marta Piovesan

“Il Signore ci tenga legati a Lui per tutta la riconoscenza che Gli dobbiamo. E sia anche questo giorno, vissuto bene, la nostra risposta d’amore a Lui.”

Sono le 6.30 di mattina quando mi giunge, premuroso e affettuoso come sempre, l’augurio di buona giornata dell’amica suora. Che meraviglia, pensare di vivere un giorno che diventi “risposta d’amore a Dio”. Mi tengo stretta il pensiero e mi inerpico tra la selva delle incombenze mattutine che seguono la preghiera.

Perché mio figlio è così pigro ad alzarsi e devo salire una decina di volte nella sua stanza a spronarlo? Anzi, pensandoci bene, perché mi agito io così tanto di fronte alla sua pigrizia?

Guardo la lista dei ‘sospesi’ sulla scrivania e un pensiero irritato arriccia l’anima per quella pratica che non ha ancora ricevuto risposta.

Suona il campanello. Perché quel disappunto interiore? In effetti, non attendo nessuno, con ogni probabilità è un povero che chiede qualcosa e mi scoccia dovermi alzare da quello che sto facendo per andare a rispondere. Anzi, guardando bene, mi pesa quella fatica di entrare in relazione con chi chiede, con

chi ha meno di me, con chi mi mette di fronte allo specchio della mia sovrabbondanza di superflui, per i quali non trovo nemmeno il tempo di regalarli! E se fosse un angelo? E se fosse Gesù stesso?

La giornata prosegue tra gli operai in giardino che non hanno tagliato la siepe come avevo chiesto loro - il che irrita non poco la mia volontà di controllo -, un sorpasso azzardato, la troppa fretta nell'eseguire i lavori domestici, considerandoli di poco valore, un saluto distratto a chi rientra a casa per il pranzo, una notizia letta cui permetto di ammorbare l'anima, una discussione in cui sostengo con troppa convinzione le mie idee, quel pensiero non proprio benevolo su quella tale che mi ha tagliato la strada e quell'altro pensiero che giudica impietosamente una relazione scritta malino, anzi, il pensiero non è sulla relazione, ma - accidenti! - su **chi** l'ha scritta!

Arriva sera, e quando giunge il momento di guardare indietro nella giornata colleziono ancora diverse distrazioni durante la preghiera, quel fatterello raccontato con colori non proprio corrispondenti all'originale, così che la povera malcapitata di turno si è trovata non solo diffamata, ma pure calunniata, quell'aver dedicato più tempo a mandare messaggi su WhatsApp che pensieri d'amore a Dio, in barba ai santi propositi della mattina! Ok, c'è un bel po' di materiale per la prossima confessione, ed è solo lunedì!

Grazie a Dio ci sono anche tante cose di cui posso ringraziarLo: per mio figlio che ha finalmente fatto buoni propositi nel cercarsi un lavoro; per quella petizione che avevo firmato e che è andata a buon fine; per essere riuscita a ottenere quel colloquio a lungo sospirato; per non aver bruciato il pranzo; perché ho avuto abbastanza da mettere in pentola per sfamare tutti quanti in famiglia; per l'aiuto che avevo chiesto e ho prontamente ricevuto; per le anime del Purgatorio che Dio oggi ha accolto in paradiso; per le persone che pregano per me;

perché in quel sorpasso azzardato nessuno si è fatto male; per aver accolto quel povero che aveva suonato alla porta e averne ricevuto un gran bene io; per l'esame andato bene a mia figlia; per la salute di noi tutti; per la saggezza dello zio novantenne; per accettare che sia Dio a decidere del mio futuro; per la telefonata di mia nipote; per l'amica suora che tutte le mattine mi sveglia con santi pensieri; perché anche oggi, nonostante tutti i miei tradimenti, Lui mi ha amato alla follia, e per il mio stesso desiderio di avere solo Gesù al centro della vita, e pazienza se ancora non vi riesco!

E poi e poi e poi... è certo che, se la lista di quanto ho ricevuto potrebbe protrarsi all'infinito, anche la lista delle mie mancanze d'amore nei confronti di Dio potrebbe continuare a lungo. Non che ogni esame di coscienza debba contenerle tutte, ma quante volte mi capita che, per pigrizia o abitudine, io annoti sempre e solo i miei difetti più appariscenti, le mancanze più ovvie, le mie solite debolezze, che son sempre quelle? Come crescere spiritualmente nell'amore, se sono cieca di fronte alle pieghe nascoste dell'anima? Come dipanarle e pulire l'interno del piatto, oltre che l'esterno?

Ho scoperto che, se io leggessi la Parola di Dio con cura, portandola in relazione con la mia anima e la mia giornata, ne ricaverei ogni giorno un bel po' di sorprese. Non mi lascio sfuggire nemmeno le letture spirituali o le omelie durante la S. Messa, e quando sento un pizzicotto alla coscienza o la mia anima che si agita un tantino, ecco, sono sicura che è stato toccato un nervo un po' incrostato o un ingranaggio arrugginito: lì c'è da chiedere perdono, lì c'è da chiedere aiuto, lì c'è da limare, ammorbidire, risanare, oliare.

Mai pensare di essere a posto, mai pensare di essere "una buona cristiana", mai pensare di "aver osservato tutte queste cose fin dalla mia giovinezza", sempre sono in debito nei confronti dell'amore con cui mi ama Dio.

Eppure c'è pace nel mio cuore, non travaglio né abbruttimento, né sensi di colpa.

A me il desiderio di perfezione e di santità, a Dio il compito di portarli a compimento.

La mia anima è un'anima bella, Dio stesso l'ha voluta e le ha donato un corpo in cui abitare su questa terra e per sempre in Cielo. E pazienza se ogni tanto e magari spesso, con la solerte collaborazione del corpo e della mente, l'anima fa cilecca e sbaglia bersaglio. Dio accoglie sempre la mia richiesta di perdono; Dio guarda alla sincerità del cuore, non alla debolezza della natura.

Tutti promossi, all'esame di coscienza fatto con amore e per amore!



## Coscienziometro

Maria Silvia Roveri

### Coscienza giovane

*Era ormai vicino alla discesa del monte degli Ulivi, quando tutta la folla dei discepoli, esultando, cominciò a lodare Dio a gran voce, per tutti i prodigi che avevano veduto, dicendo: «Benedetto colui che viene, il re, nel nome del Signore. Pace in cielo e gloria nel più alto dei cieli!».*

*Alcuni farisei tra la folla gli dissero: «Maestro, rimprovera i tuoi discepoli». Ma egli rispose: «Vi dico che, se questi taceranno, grideranno le pietre». (Luca 19, 37-40)*

«Far tacere i giovani è una tentazione che è sempre esistita. Gli stessi farisei se la prendono con Gesù e gli chiedono di calmarli e farli stare zitti. Ci sono molti modi per rendere i giovani silenziosi e invisibili. Molti modi di anestetizzarli e addormentarli perché non facciano “rumore”, perché non si facciano domande e non si mettano in discussione. “State zitti voi!”. Ci sono molti modi di farli stare tranquilli perché non si coinvolgano e i loro sogni perdano quota e diventino fantasticherie rasantissime, meschine, tristi.

In questa Domenica delle Palme, celebrando la Giornata Mondiale della Gioventù, ci fa bene ascoltare la risposta di Gesù ai farisei di ieri e di tutti i tempi, anche quelli di oggi: «Se

questi taceranno, grideranno le pietre». Cari giovani, sta a voi la decisione di gridare, sta a voi decidervi per l'Osanna della domenica così da non cadere nel "crocifiggilo!" del venerdì... E sta a voi non restare zitti.

Se gli altri tacciono, se noi anziani e responsabili – tante volte corrotti – stiamo zitti, se il mondo tace e perde la gioia, vi domando: voi griderete? Per favore, decidetevi, prima che gridino le pietre.»

(Omelia Papa Francesco  
25 marzo 2018)



## Coscienza ipocrita

Una coscienza debole conduce inevitabilmente all'ipocrisia, ossia alla scarsa capacità critica. Nessuno vorrebbe essere tacciato di ipocrisia, anzi, un'accusa di ipocrisia fa più male di un insulto aperto, eppure siamo tutti continuamente a rischio. Ogni volta che esprimiamo un giudizio negativo su qualcuno rischiamo di cadere nella trappola del non vedere che le nostre *défaillances* sono anche peggio.

Talvolta invece agiamo per compiacere gli altri piuttosto che per il bene in se stesso o per compiacere Dio. Anche questa è ipocrisia; se non siamo vigilanti e cediamo alla vanità, finiamo per servirci di Dio, magari pregandolo con molta devozione, facendo grandi digiuni, elargendo elemosine con tanto di nome e cognome, per dare in realtà solo un'immagine buona di noi agli altri.

Una coscienza retta si astiene dal giudicare le persone e circonda le proprie buone opere di pudore e discrezione.

## Coscienza familiare

Che nessuna famiglia cominci per gioco imprudente  
 Che nessuna famiglia finisca perché senza amore  
 Che la coppia sia una e per sempre di corpo e di mente  
 E che nulla separi l'amore giurato all'altare  
 Che nessuna famiglia sia messa su strade umilianti  
 Che nessuno le faccia scordare il perché della vita  
 Che nessuno la obblighi a vivere senza orizzonti  
 Ma che affronti presente e futuro con voglia infinita

La famiglia che parte conosca che strada farà  
 Che il marito abbia un cuore di padre che sa quel che fa  
 Che la moglie sia tenero dono di gioia e calore  
 E che i figli da loro conoscano che cos'è l'amore

Benedici la nostra famiglia Gesù  
 Nella casa con noi, rimani anche Tu  
 Benedici la nostra famiglia Gesù  
 Nella casa con noi, rimani anche Tu

Che gli sposi si amino sempre ma senza catene  
 E si scambino il tenero bacio di pace e perdono  
 Che i bambini conoscano in casa la gioia del bene  
 Che si celebri a casa la messa del più dolce dono  
 Che nessuno si mostri infedele o tradisca l'amore  
 Gelosia non guasti l'amore profondo che c'è  
 La speranza vissuta in famiglia risplenda immortale  
 Come stella di un mondo futuro e presente tra noi

La famiglia che parte conosca che strada farà  
 Che il marito abbia un cuore di padre che sa quel che fa  
 Che la moglie sia tenero dono di gioia e calore  
 E che i figli da loro conoscano che cos'è l'amore

Benedici la nostra famiglia Gesù  
 Nella casa con noi, rimani anche Tu  
 Benedici la nostra famiglia Gesù  
 Nella casa con noi, rimani anche Tu  
 Nella casa con noi  
 Rimani anche Tu

(Inno alla famiglia – Padre Zezinho)



## Quando è nata la coscienza?

Osessionati come siamo dalla “coscienza di sé”, chi l’avrebbe detto che l’uomo è vissuto per duecentomila anni privo di coscienza soggettiva, facendo fiorire grandiose e prospere civiltà quali quella egizia, mesopotamica, greca, latina ed ebraica, solo per citare quelle a noi più vicine e più note?

Julian Jaynes, psicologo americano dello scorso secolo, pubblicò quarant’anni fa un libro controverso che fece molto rumore, teorizzando come la coscienza sia un’acquisizione molto recente nella storia umana. All’incirca tremila anni fa, in conseguenza di grandi sconvolgimenti ambientali e geologici, l’uomo modificò le proprie strutture cerebrali, passando gradualmente da una mente guidata dalle “voci degli dèi” a una mente in grado di memorizzare, narratizzare, introiettarsi, fare esperienza del passato e capace dunque di prevedere gli avvenimenti futuri; in una parola, nacque la coscienza di sé come la conosciamo noi oggi, tra le altalene del suo accendersi-spegnersi e tutto ciò che ancora rimane sepolto in quel regno che chiamiamo “inconscio”.

La cosa più interessante? Secondo Jaynes, prima che si originassero la coscienza e l’Ego, che ne costituisce il centro, l’uomo obbediva ciecamente alle voci interiori degli “dèi” che gli davano istruzioni su come comportarsi. Sembra che le sue caratteristiche fossero la passività, l’obbedienza, l’estensione del concetto di tempo, la resistenza allo stress, la capacità di attenzione, l’assenza di ego, la mancanza di passioni, oltre all’incapacità di furbizia, finzione e menzogna.

E se noi oggi, pieni di coscienza di sé, siamo diventati i nostri stessi dèi, idolatrando il nostro Io come nessuna civiltà ha mai fatto prima sulla terra, tornassimo ad ascoltare la voce di Dio Padre che sussurra teneramente ai nostri orecchi: “Ascolta, figlio! Ascolta, figlia!”?

## **L**a voce della coscienza

C'è la coscienza di sé e c'è la coscienza morale. Non sono gemelle, anzi, non sono neppure parenti.

Se al centro della prima troneggia l'Io, al centro della seconda regna Dio.

L'Io mette facilmente a tacere la coscienza di sé, illudendola che "Tutto va ben, madama la marchesa!", come rassicurava il fido Battista mentre fiocavano le sciagure e la marchesa continuava imperterrita nel suo folleggiare.

Ma se non mi rimorde la coscienza personale, Dio non si lascia mettere da parte e ben conosce il modo di risvegliare la coscienza morale.

"Ahi, ah!", grida quest'ultima, all'assistere alle mie manovre, ai miei torcibudella, alle mie inadempienze, alle mie furberie.

"Ahi, ah, ah!", grida più forte quando gli eventi della vita precipitano e mi mettono davanti alle loro conseguenze.

La voce della coscienza sa urlare tanto quanto sa bisbigliare.

Meglio affinare oggi l'udito per coglierne i sussurri, che turarsi inutilmente gli orecchi il giorno in cui compariremo davanti a Sua Maestà.

## **F**ormare la coscienza

"La tradizione cristiana insiste sulla coscienza come luogo privilegiato di un'intimità speciale con Dio e di incontro con Lui, in cui la Sua voce si fa presente: «*La coscienza è il nucleo più segreto e il sacrario dell'uomo, dove egli è solo con Dio, la cui voce risuona nell'intimità*» (*Gaudium et spes*, n. 16). Questa coscienza non coincide con il sentire immediato e superficiale, né con una "consapevolezza di sé": attesta una presenza trascendente, che ciascuno ritrova nella propria interiorità, ma di cui non dispone.

Formare la coscienza è il cammino di tutta la vita in cui si impara a nutrire gli stessi sentimenti di Gesù Cristo assumendo i criteri delle sue scelte e le intenzioni del suo

agire (cfr. *Fil* 2,5). Per raggiungere la dimensione più profonda della coscienza, secondo la visione cristiana, è importante una cura per l'interiorità che comprende anzitutto tempi di silenzio, di contemplazione orante e di ascolto della Parola, il sostegno della pratica sacramentale e dell'insegnamento della Chiesa. Inoltre occorre una pratica abituale del bene, verificata nell'esame della coscienza: un esercizio in cui non si tratta solo di identificare i peccati, ma anche di riconoscere l'opera di Dio nella propria esperienza quotidiana, nelle vicende della storia e delle culture in cui si è inseriti, nella testimonianza di tanti altri uomini e donne che ci hanno preceduto o ci accompagnano con la loro saggezza. Tutto ciò aiuta a crescere nella virtù della prudenza, articolando l'orientamento globale dell'esistenza con le scelte concrete, nella serena consapevolezza dei propri doni e dei propri limiti. Il giovane Salomone ha chiesto questo dono più di ogni altra cosa (cfr. *1Re* 3,9).”

(Dal documento finale del Sinodo dei Vescovi sui giovani e la vocazione - ottobre 2018 nn. 107-108)

## Coscienza e sensibilità

Howard Rheingold, un sociologo statunitense, sembra saperla lunga sull'uso dei nuovi strumenti di comunicazione, per i quali ha coniato il termine di “comunità virtuali”.

Insieme alla fascinazione di una democrazia decentralizzata e indipendente dai singoli stati, saggiamente egli non esita a mettere in guardia dai pericoli e dallo smarrimento che l'uso generalizzato e inconsapevole dei nuovi media potrebbe provocare.

I suoi consigli per non perdere la coscienza di sé e la libertà personale? Tanto semplici quanto paradossali: “Spegnere con calma tutti gli aggeggi elettronici quali cellulare e tablet, lentamente, respirando lungo e profondo. Con mente riflessa e chiara volontà decidere di starne senza, per sentire il proprio corpo, accendere la sensorialità e percepire tutto quello che sta intorno.”

*Nulla di nuovo sotto il sole*, direbbe il Qoèlet. Per essere liberi figli di Dio, abitanti responsabili di un mondo senza confini, abbiamo bisogno di silenzio, di calma, di darci tempo in cui conoscere noi stessi e essere contemporaneamente attenti agli altri.

Scriva un monaco benedettino: “La mia esperienza personale mi ha insegnato che in monastero e in campagna il senso sociale si sviluppa assai più che in città. Faccio un esempio eloquente. Quando ero a Roma in famiglia, la città era così piena di rumori, che qualsiasi suono mi lasciava indifferente, e io continuavo a pensare ai fatti miei. Venuto in monastero in campagna, all’inizio continuavo ad agire allo stesso modo: se si udiva un botto o un rumore insolito non ci badavo, ma poi venivano a chiamarmi e a rimproverarmi perché non mi ero interessato di ciò che stava accadendo. Così, a poco a poco, ho imparato a essere sempre attento all’ambiente in cui vivo e alle necessità della casa, delle persone, della vita comune.”

(Massimo Lapponi osb – San Benedetto e la vita familiare – n. 5)

## Profondità della coscienza

“Teniamo ben presente che tutti i comandamenti hanno il compito di indicare il confine della vita, il limite oltre il quale l’uomo distrugge sé stesso e il prossimo, guastando il suo rapporto con Dio. Se tu vai oltre, distruggi te stesso, distruggi anche il rapporto con Dio e il rapporto con gli altri. I comandamenti segnalano questo. Attraverso gli ultimi due comandamenti viene messo in risalto il fatto che tutte le trasgressioni nascono da una comune radice interiore: *i desideri malvagi*. Tutti i peccati nascono da un desiderio malvagio. Tutti. Lì incomincia a muoversi il cuore, e uno entra in quell’onda, e finisce in una trasgressione. Ma non una trasgressione formale, legale: in una trasgressione che ferisce sé stesso e gli altri.

Nel Vangelo lo dice esplicitamente il Signore Gesù: *«Dal di dentro, infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo»* (Mc 7,21-23).



Comprendiamo quindi che tutto il percorso fatto dal Decalogo non avrebbe alcuna utilità se non arrivasse a toccare questo livello, *il cuore dell'uomo*. Da dove nascono tutte queste cose brutte? Il Decalogo si mostra lucido e profondo su questo aspetto: il punto di arrivo di questo viaggio è il cuore, e se questo, se il cuore non è liberato, il resto serve a poco. Questa è la sfida: liberare il cuore da tutte queste cose malvagie e brutte. I precetti di Dio possono ridursi a essere solo la bella facciata di una vita che resta comunque un'esistenza da schiavi e non da figli. Spesso, dietro la maschera farisaica della correttezza asfissiante si nasconde qualcosa di brutto e non risolto.” (Papa Francesco – Udienza 21 novembre 2018)

## **M**anipolazione delle coscienze

“L'ambiente digitale è anche un territorio di solitudine, manipolazione, sfruttamento e violenza, fino al caso estremo del dark web. I media digitali possono esporre al rischio di dipendenza, di isolamento e di progressiva perdita di contatto con la realtà concreta, ostacolando lo sviluppo di relazioni interpersonali autentiche. Nuove forme di violenza si diffondono attraverso i social media, ad esempio il cyberbullismo; il web è anche un canale di diffusione della pornografia e di sfruttamento

delle persone a scopo sessuale o tramite il gioco d'azzardo. Infine, operano nel mondo digitale giganteschi interessi economici, capaci di realizzare forme di controllo tanto sottili quanto invasive, creando meccanismi di manipolazione delle coscienze e del processo democratico. Il funzionamento di molte piattaforme finisce spesso per favorire l'incontro tra persone che la pensano allo stesso modo, ostacolando il confronto tra le differenze. Questi circuiti chiusi facilitano la diffusione di informazioni e notizie false, fomentando pregiudizi e odio. La proliferazione delle fake news è espressione di una cultura che ha smarrito il senso della verità e piega i fatti a interessi particolari. La reputazione delle persone è messa a repentaglio tramite processi sommari on line. Il fenomeno riguarda anche la Chiesa e i suoi pastori.”

(Il lato oscuro della rete – nn. 23 e 24 del Documento finale del Sinodo dei Vescovi sui giovani – ottobre 2018)

## **E**levazione delle coscienze

Sei bella.

E non per quel filo di trucco.

Sei bella per quanta vita ti è passata addosso,  
per i sogni che hai dentro  
e che non conosco.

Bella per tutte le volte che toccava a te,  
ma avanti il prossimo.

Per le parole spese invano  
e per quelle cercate lontano.

Per ogni lacrima scesa  
e per quelle nascoste di notte  
al chiaro di luna complice.

Per il sorriso che provi,  
le attenzioni che non trovi,  
per le emozioni che senti  
e la speranza che inventi.

Sei bella semplicemente,

come un fiore raccolto in fretta,  
come un dono inaspettato,  
come uno sguardo rubato  
o un abbraccio sentito.

Sei bella  
e non importa che il mondo sappia,  
sei bella davvero,  
ma solo per chi ti sa guardare.

Alda Merini

Sono le otto del mattino del 24 novembre, vigilia della giornata contro la violenza sulle donne, quando ricevo via WhatsApp questa radiosa poesia. Possiedo uno smartphone da pochi mesi e sono altamente recalcitrante al digitale e ai social media. “È la vigilia di Cristo Re!” – penso – “Cosa c’entrano le donne?”. Stamattina però piove a dirotto e la poesia è un bell’incoraggiamento alla giornata. Chi me l’ha mandata ha aggiunto: “Inviarlo alle donne più belle che conosci”. Beh, di belle donne ne conosco molte, e così divengo complice della catena di messaggi che chissà dove è partita e chissà fin dove arriverà.

Tempo pochi minuti e arrivano i gioiosi messaggi di risposta. Mi devo ricredere. Se avessi inviato una poesia-preghiera su Cristo Re non avrei ottenuto lo stesso effetto, immagino.

Accanto a un lato oscuro, il web ha un lato luminoso. Usato con discrezione, saggezza e parsimonia (il troppo subito stanca e si passa ad altro), chi l’ha detto che lo Spirito non se ne serva per elevare le coscienze dalla violenza alle donne alla gloria splendente di Cristo sul trono regale della Croce?



## Coscienza tranquilla

Lo zio Giulio ha compiuto novantasei anni, circondato dall'affetto di figli, nipoti, pronipoti e anche della premurosa badante moldava, ma sono gli auguri della moglie Sara a far felice più di tutti lo zio.

Dal letto dal quale si alza ormai raramente, mentre mi tiene la mano appoggiata sulla sponda (sì, è proprio lui che tiene la mia mano, non io la sua!), lo zio mi racconta tante cose della sua vita super dinamica. Su tutte troneggia un: “Ho sempre cercato di far contenta Sara!”. Sì, nell’instancabile dinamismo dello zio, non sempre zia Sara lo ha seguito; lei, più quieta e amante della casa, non sempre è andata dove lui avrebbe voluto, non sempre ha accondisceso ai suoi desideri di scoperta e di conquista di nuovi mondi.

“Ho sempre cercato di far contenta Sara – ripete lo zio più volte-; se lei una cosa non la voleva, rinunciavo, così la mia coscienza stava tranquilla.”.

Non oso chiamare la zia che è in cucina per chiederle se siano andate veramente così le cose, è troppo bello quanto lo zio sta dicendo e sono commossa.

Certo, sarà andato veramente così, perché nel tempo di Dio l’oggi è uguale a ieri. Oggi la coscienza è tranquilla, e quel che diciamo oggi può aggiustare in un istante quanto detto e fatto nel passato.



Oggi voglio che tu sia contenta.

Oggi ti chiedo perdono.

Oggi ti ringrazio.

Oggi ti amo.



## Coscienza che teme

“O Dio, fonte di ogni bene,  
che esaudisci le preghiere del tuo popolo  
al di là di ogni desiderio e di ogni merito,  
effondi su di noi la tua misericordia;  
perdona ciò che la coscienza teme  
e aggiungi ciò che la preghiera non osa sperare.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo...”

(Colletta della XXVII settimana del Tempo Ordinario)

## Coscienza spirituale

Roberto mi manda un breve video che riprende la devastazione delle foreste alpine durante l'ultima alluvione del 29 ottobre scorso, accompagnandolo con un: “Straziante, credo non ci siano parole”.

“Caro Roberto, le parole che ho trovato io sono un inno di ringraziamento per i tanti doni che continuamente riceviamo e di cui nemmeno ci rendiamo conto. Un abbraccio a te, anche tu sei un dono!”.

Inaspettata l'immediata contro-risposta: “Che bello sentirsi un dono!!! Mi han fatto proprio bene le tue parole. Quante volte consideriamo tutto scontato, se non addirittura dovuto!! Se tutto il mondo pensasse alla preziosità di cose e persone, potremmo veramente regalarci la pace... una pace che forse non desideriamo più, oramai presi dal vortice dell'ego smisurato. In quest'ottica del 'tutto pro me' è difficile scorgere il bene nel prossimo. La felicità completa è così vicina... vorrei veramente coltivarla di più...”.

Oso scrivere a mia volta: “Carissimo Roberto, anche a me han fatto bene le tue parole, frutto di un'anima sensibile e ricca interiormente, doni preziosi che pochi accolgono e ancor meno mettono a frutto. E così è sempre bello incontrare anime sensibili e alla ricerca di Dio, perché esse sono uno sprone nel cammino di tutti gli altri cercatori di Dio. Due sono i principali antidoti

all'ego smisurato: amare Dio e amare il prossimo. La pace vera sta lì, e anche la felicità. Se tu sostassi ogni giorno almeno dieci minuti in silenzio davanti al crocifisso, sono sicura che Lui non mancherebbe di rispondere alla tua ricerca di amore e di pace. Un abbraccio forte a te. Maria Silvia”.

“Grazie infinite, sento che è proprio la via da seguire! Sia lodato Gesù. Roberto.”

## **L**a coscienza del cuore

“Mettiti una mano sulla coscienza!” dice Ninetta a sua figlio, e porta la mano al cuore.

Chissà che effetto fa su Vittorino, che insiste nel difendere con arguzia azioni non proprio oneste, l'esortazione dell'anziana mamma.

Oggi il Vangelo racconta della vedova povera che, buttando due spiccioli nel tempio, viene lodata da Gesù per aver messo più di tutti i ricchi, che avevano dato del loro superfluo. Quella vedova, oltre che sul cuore, la mano l'aveva messa in tutte e due le tasche, uno spicciolo per una. Cosa aveva guadagnato, oltre che l'ammirazione di Gesù?

Commentando brevemente il Vangelo, il sacerdote dice che coloro che hanno dato del superfluo hanno fatto bene i loro calcoli, cioè hanno usato la loro intelligenza. La vedova invece, di calcoli non ne ha fatto nessuno e ha usato il suo cuore. L'esito? Nel caso commentato da Gesù, non lo conosciamo. Conosciamo invece cosa accade nella vita nostra: coloro che basano la loro vita su un uso arguto e astuto dell'intelligenza, la cui coscienza cioè è piena di calcoli, sono quasi sempre persone terribilmente sole. Al contrario, le persone più circondate di calore umano sono spesso persone che di calcoli ne hanno fatti ben pochi e la mano sulla coscienza e sul cuore l'hanno messa spesso. A tutte le persone sole, desiderose di compagnia e affetto: provare per credere!

## Coscienza del tempo di Dio

Ricordo il tempo in cui il Natale suscitava in me sentimenti contrastanti: accanto alla dolcezza di una festa che mi faceva tornare bambina, lo stress del: “Che cosa regalo?”, cui giungevo immancabilmente la settimana se non due giorni prima della grande festa.

E l’Avvento e la preparazione interiore? Soffocati e annebbiati dai preparativi esterni, dal saggio di Natale, dagli addobbi, dalla chiusura del trimestre, ecc. ecc.

Oggi i regali di Natale incomincio a prepararli a fine marzo, un po’ come Maria ha atteso nove mesi perché nascesse Gesù. Zappetto la terra, estirpo le erbacce, semino le annuali, metto il concime e annaffio regolarmente fino a settembre. Mese dopo mese le aromatiche e le officinali crescono nell’erbario, le verdure nell’orto e i frutti sugli alberi. A giugno le prime raccolte, al sole di luglio e agosto l’essiccazione, a ottobre si raccoglie la semente e a novembre il gran finale della miscela e del confezionamento, con tanto di stelline dorate e fiocchetto rosso. Eccole qui pronte, le tisane, i mix di erbe per la cucina, il sale aromatico, la frutta secca, le marmellate, lo sciroppo di menta e il brodo vegetale. Nove mesi di preparazione e attesa, nove mesi di pensieri affettuosi rivolti a tutte le persone care cui giungeranno i miei semplici e poveri regali. Nove mesi in cui pensare anche alle persone che non aspettano un dono né da me né forse da nessuno, per le quali quel sacchettino non ha paragoni con quello del mercatino.

Ecco, ora inizia l’Avvento.

Gesù, stai per nascere e voglio essere tutta per te.

Ci sono ancora tante zolle da zappettare nella mia anima, tante erbacce da estirpare, tanti semi buoni da seminare, tanti buoni propositi da concimare e tante fragilità quotidiane da rinforzare. Questo tempo è tutto per loro e per Te, Sole mio, che vieni a riscaldarle col Tuo amore piccino.

Il Natale è Tuo, il Natale è mio, il Natale è vicino.

Nessuno ci rubi il Santo Natale e Gesù Bambino!

# vita di Demamah

---

## I QUADERNI DI DEMAMAH

I Quaderni di Demamah sono pubblicati dal 2012 grazie alle contribuzioni volontarie dei suoi lettori, **una minoranza generosa che ringraziamo per ciò che offre a tutti.**

### **Sostieni la loro pubblicazione con una donazione!**

Le offerte possono essere consegnate a mano, spedite via posta con assegno non trasferibile, 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!**

\* \* \*

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

---

## GLI INCONTRI DI DEMAMAH 2019

### 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
- ❖ **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

### 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

- 19-20 gennaio 2019
- 23-24 febbraio 2019
- 16-17 marzo 2019
- 13-14 aprile 2019
- 11-12 maggio 2019
- 15-16 giugno 2019
- 16-20 luglio 2019
- 7-8 settembre 2019
- 5-6 ottobre 2019
- 9-10 novembre 2019
- 7-8 dicembre 2019

### INFORMAZIONI UTILI

- ❖ Gli incontri si svolgono generalmente a **Santa Giustina (BL)**, presso la sede di Demamah in via Statagn, 7 – raggiungibile con il **treno** (fermata Santa Giustina-Cesio della linea Padova-Montebelluna-Belluno), con il **bus** (Dolomitibus – fermata Formegan di Santa Giustina) o in **auto** (SS 50 Feltre-Belluno destra Piave).
- ❖ **Per la partecipazione** è necessario scrivere a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) o telefonare al 339-2981446 con alcuni giorni di anticipo.

---

## 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.

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 **Santa Giustina (BL)** organizzato dall'associazione Voce Mea – via Statagn, 7

Per **INFO & ISCRIZIONI** telefonare allo 0437 859296 oppure scrivere mail a [info@vocemea.it](mailto:info@vocemea.it) ■ [www.vocemea.it](http://www.vocemea.it)

---

## IN AETERNUM CANTABO

**Ufficio Divino monastico** secondo l'antica tradizione benedettina

L'Ufficio Divino monastico, secondo l'antica tradizione benedettina, è interamente cantato. La voce cantata è lo strumento che più eleva ed è in grado di portare l'uomo verso un altro stato.

In questo viaggio, ci faremo guidare da alcuni **Inni** dell'*Antiphonale Monasticum*, composizioni antichissime che formano il cuore melodico di ogni Ora, e dall'"Inno dell'Universo", perché "il sole e la luna, le notti e i giorni, gli astri, le montagne e le colline, le sorgenti e le fontane, gli oceani e i fiumi, i mostri marini e gli uccelli del cielo", cantano, incessantemente.

Studio dei brani, esperienze vocali e lezione aperta finale alla cappella di Sant'Adalberto - Trento.

Conduce Camilla da Vico

A **Trento**, c/o la sede dell'associazione Pituit in via Aosta, **ogni primo giovedì del mese** dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Per informazioni ed iscrizioni: [info@pituit.it](mailto:info@pituit.it) ■ [www.pituit.it](http://www.pituit.it)

## SANTA MESSA NEL RITO ANTICO

**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 per giovani e adulti** guidata da Mons. Giovanni Unterberger, mentre i **bambini dai 4 agli 11 anni** crescono spiritualmente guidati dalla maestra Chiara.





---

## 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!

---

## 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 è allo studio il **Vangelo di Giovanni**.

---

## 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 chiedere di inserire se stesso o i propri cari nella lista predisposta. Scrivere a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).

---

PICCOLE PERLE DALLA NOSTRA POSTA

Ci uniamo alla preghiera secondo le intenzioni della vostra Associazione, che tanto dona alla nostra piccola realtà umana di famiglia.

*Giuliano e Mariagrazia*

Carissimi, ho letto un vostro Quaderno e mi è stato graditissimo. Siete alti e profondi! Memento ad invicem in Domino.

*Don Giovanni B.*

Che dire...li aspetto sempre (i Quaderni...). Grazie!

*Ester*

Carissimi, finalmente mi è arrivata una rivista ... la "Justitia". Per giungere si è fatta giustizia da sé, deve aver lottato per strada. Infatti il cellofan era aperto... e sullo stesso all'esterno un'etichetta scritta a mano con l'indirizzo. Comunque è arrivata, dopo quante peripezie non sappiamo. Ho iniziato a leggerla, anzi a divorarla come al solito. Siete davvero bravi, ci bagnate il naso in tutto. E nella comunione dei santi ci contagiate positivamente. Un abbraccio e un grande grazie!

*Suor Flora*

Con un augurio sincero a tutta Demamah, desidero contribuire alle spese di stampa dei preziosi Quaderni.

Riconoscente, ringrazio per vostre riflessioni e testimonianze vissute in Spirito e Fede. Alleluia Alleluia Alleluia!

*Ombretta*

Un grazie di cuore per i preziosi contenuti di Justitia. Già meditando le prime pagine mi viene da dire quanto è piccolo l'uomo, con un'infinità di pregiudizi, basti pensare come intendiamo noi la giustizia. Grazie, un abbraccio.

*Adelio*

Stimati amici di Demamah, ho visto in alcuni articoli del quaderno Justitia, che voi parlate del bisogno di capire il senso della giustizia divina che ci rende capaci di ragionare e di agire come Dio che trasforma la nostra povertà, la nostra miseria e il nostro egoismo in un cuore nuovo, perché ci da uno Spirito nuovo per vivere come

Gesù. Uno degli articoli parla anche di sopportare le ingiustizie. Secondo quello che ha detto il Papa nella Giornata Mondiale per i Poveri, credo che sarebbe anche necessario e opportuno, integrare il fatto che esiste anche il bisogno urgente di pregare, digiunare e fare penitenza per tutti i nostri fratelli e sorelle che sono diventati idolatri, che amano più i soldi che i fratelli. Non è giusto e non è cristiano accettare o restare indifferenti al fatto che una decina de ricconi possiede 80% della ricchezza mondiale mentre il 90 % dell'umanità vive in condizioni di grande limitazione, povertà e miseria!!! Nella mia opinione, la *lex orandi* che voi vivete e diffondete con tanta passione, deve aiutarci anche a trasformarla in *lex credendi*, ossia in *vita cristiana vissuta che TRASFORMA IL MONDO INGIUSTO* in un mondo di solidarietà, di giustizia e di pace... Uniti nella preghiera e nell'azione per la Civiltà dell'amore, vi saluto nel Signore che viene.

*Sergio*

## 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.

דַּמָּמָה

*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...

---

In caso di mancato recapito si prega di restituire al mittente Ass. Demamah, Via Statagn, 7 - 32035 Santa Giustina (BL), che corrisponderà il dovuto