



QUADERNI DI DEMAMAH n. 47

novembre - dicembre 2019

# Animad

*Benedic, Domine,  
anima mea* (Sal 102, 1)

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 47

Bimestrale di Spiritualità | novembre - dicembre 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:* Camilla da Vico, Miriam Jesi, Marta Piovesan - Maria Silvia Roveri, Tarcisio Tovazzi, don Giovanni Unterberger – *Fotografie:* Marilena Anzini, amici

\*\*\*

*Editore:* Associazione **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)



*Benedici il Signore,  
anima mia,  
quanto è in me  
benedica il suo santo nome.  
Benedici il Signore,  
anima mia,  
non dimenticare  
tanti suoi benefici.*  
(Sal 102, 1-2)

## indice

Anima bella_1
La dolcezza dell'anima visitata da Dio_4
Le nostre anime sono delicate_8
Anima-tori?_14
Canto gregoriano, canto dell'anima_17
Le età dell'anima_21
Il compito dell'anima_25
Uno <i>strumento</i> per la fiducia_25
Ecologia dell'anima_27
L'anima smarrita_31
Verrà a trovarti la tua anima_34
<i>Mater animarum</i> _37
Mente, psiche, anima, spirito: uno per tutti, tutti per Uno!_40
Il grande spazio di un'anima peccatrice_45
Anime militanti, purganti, trionfanti_49
vita di Demamah_62

## Anima bella

don Giovanni Unterberger

*Dovunque il guardo giro, immenso Dio ti vedo,  
nell'opre tue t'ammiro, ti riconosco in me.  
La terra, il mar, le sfere parlan del tuo potere:  
tu sei per tutto; e noi viviamo in Te.*

Pietro Metastasio (1698-1782)

**N**ei miei studi liceali, la parte del programma di Scienze che più mi attrasse, fu quella riguardante l'astronomia. Fin da ragazzo mi fermavo talvolta, la sera, a guardare il cielo, in silenzio, da solo. Ammiravo la luna, che continuamente cambiava, ora mi si presentava piena, ora a forma di falce e ora non la vedevo; mi attiravano soprattutto le stelle, e restavo incantato a guardarle così lontane, disperse in spazi che la mia piccola testolina immaginava immensi, e in cui il pensiero si perdeva... Seppi poi che le galassie sono milioni e milioni, ciascuna con milioni di stelle all'interno di sé; stelle grandi, grandissime, come la VV Cefei, che ha un diametro 2400 volte più grande del sole! Ma anche fissando lo sguardo sul nostro pianeta, quante sono le meraviglie! Si rimane incantati davanti all'immensità del mare, alla solidità delle montagne, alla delicatezza di un fiore, ai colori di un tramonto, alla velocità di volo degli uccelli... Tutto grandioso, bello, commovente!

Eppure, tutto privo di un' 'anima'; privo di quell'anima che possiede l'uomo. *"Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza"*, disse Dio il sesto giorno della creazione (Gn 1,26). Dopo aver creato, nei giorni precedenti, il mondo, e aver visto che 'era cosa buona', Dio, ammirando l'uomo e la donna, capolavoro delle sue mani, esclamò: *"È cosa molto buona"*! (Gn 1,31). C'è un di più nella creatura umana che non c'è nelle stelle, negli spazi infiniti, negli oceani e in ogni altra creatura, per quanto bella e forte: c'è la capacità di conoscere, di pensare, di decidere, di volere, di programmare, di donarsi, di amare: c'è l'anima umana. Grazie alla sua anima, l'uomo può dare voce al creato, divenendone il 'sacerdote' che rende le creature lode al Creatore. L'antico profeta cantava: *"Benedite, opere tutte del Signore, il Signore, lodatelo ed esaltatelo nei secoli. Benedite sole e luna il Signore; benedite, stelle del cielo, il Signore. Benedite, piogge e rugiade, il Signore; benedite, venti tutti, il Signore..."* (cfr Dn 3,57-88).

L'anima è 'dentro' l'uomo, ne è la dimensione spirituale che gli dà vita, e pur tuttavia resta 'mistero'. Ne percepiamo le azioni, gli effetti, e tuttavia non sapremmo esattamente definirla. Un po' come, se può aiutare il paragone, l'elettricità; ne vediamo gli effetti, ma non ne conosciamo in pieno l'essenza.

L'anima umana è la grandezza dell'uomo; il corpo si corrompe, soggiace all'azione logorante del tempo, invecchia, s'indebolisce e muore; l'anima è immortale. È addirittura 'partner' di Dio, può entrare in relazione con Lui. Può ascoltare la sua voce, può parlargli, può penetrare i suoi misteri, può accoglierlo in sé. L'anima umana è il punto più alto del creato. Dotata di libertà, può scegliere consapevolmente il bene, aderendo a ciò che è vero, buono e giusto, abbellendo così, sempre di più, se stessa; come può, pure, scegliere il male, a proprio danno e rovina.

Alle volte si sente dire di qualche persona: *'Che anima*

*bella!*’, per indicarne la bontà, la generosità, la dolcezza, la capacità di dono di sé. Giova moltissimo, alla bellezza dell’anima, il rapporto con Dio. È Dio a rendere belle le anime, rivestendole di grazia e di virtù. Quale splendore le anime dei Santi! Di san Francesco d’Assisi, di san Giovanni Bosco, di Padre Massimiliano Kolbe, di santa Teresa di Gesù Bambino, di Madre Teresa di Calcutta, di san Domenico Savio, di san Giuseppe Moscati, di san Giovanni Paolo II....! Tutto l’universo non vale un’anima ‘bella’!

‘*Salvarsi l’anima*’, è il detto che, sulle labbra del popolo cristiano, esprime la grande impresa da compiere e a cui attendere nella vita. Salvarsi l’anima significa mettersi al sicuro un’eternità felice, ipotecarsi il paradiso, vivere per sempre tra le braccia buone di Dio. Gesù avverte: “*Quale vantaggio avrà l’uomo se guadagnerà il mondo intero, e poi perderà la propria anima?*” (Mt 16,26). “*Non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno potere di uccidere l’anima; temete piuttosto colui (Satana) che ha il potere di far perire e l’anima e il corpo nella Geenna*” (Mt 10,28).

È giusto, ed è volontà di Dio, dare al corpo quanto gli è necessario e gli è dovuto: è un dono di Dio anch’esso, da curare



e conservare; ma altrettanto giusto, se non di più, è avere cura dell’anima, perché dalla salvezza dell’anima dipende la salvezza eterna dello stesso corpo. **A t t e n d i a m o**, quindi, alla ‘vera cura’ di noi stessi!

## La dolcezza dell'anima visitata da Dio

Maria Silvia Roveri

*Mi hai sedotto, Signore,  
e io mi sono lasciato sedurre. (Ger 20, 7)*

**T**anto, tanto tempo fa, suonò un giorno il campanello di casa.

Era Flavia, la mia vicina, quasi mia coetanea, i figli della stessa età dei miei.

Non voleva nulla di particolare, era venuta a farmi visita.

La feci salire in casa, ma la mia accoglienza non fu delle più affabili.

Avevo da lavorare, il tempo stringeva, i miei pensieri erano occupati dalle mie incombenze e quella visitatrice inaspettata disturbava non poco l'organizzazione del mio tempo e della mia giornata.

Flavia capì, si trattenne poco, se ne andò e non tornò più.

Quando ci si incontrava, un saluto frettoloso, un sorriso, un paio di parole di circostanza e ciascuna per la sua strada.

**C**redo di aver fatto così tante volte anche con Dio.

Il numero di volte che ha bussato alla mia porta credo di non conoscerlo nemmeno.

Di alcune mi sono accorta, di altre no.  
Di certo a Lui, per tanti anni, non ho nemmeno aperto.  
La porta, dalla Sua parte, non aveva nemmeno la maniglia; dalla mia parte la maniglia c'era, ma non aprivo.  
Dio non si è lasciato impressionare né tantomeno scoraggiare.  
Non si è accontentato di un saluto frettoloso, di un sorriso e di due parole di circostanza.  
La Sua perseveranza è stata impressionante.  
Il giorno in cui Gli ho finalmente aperto la porta e ha potuto stringermi nel Suo abbraccio, non lo dimenticherò mai.

**O**ra Dio è il visitatore più atteso e benvenuto.  
Eppure non sono sicura di accorgermi sempre di quando passa e bussa.  
Temo di essere spesso ancora troppo occupata con i miei affari terreni, per cogliere il Suo passaggio.  
Il Suo bussare è quieto, mentre la mia anima è tanto rumorosa.

**N**on è tanto di un silenzio esteriore, di cui l'anima ha bisogno, per accogliere e incontrare Dio.  
È una sosta tutta interiore.  
Assomiglia a quel piccolo momento di silenzio del respiro alla fine di una espirazione quieta, prima che ne incominci un'altra.  
Lo conosciamo?  
Quante volte, durante il giorno, ci fermiamo a osservare il nostro respiro?  
È la vita del corpo cui l'anima attinge durante tutta la vita terrena.  
È il veicolo attraverso cui lo Spirito si infila dolcemente nell'anima e la fa vivere della vita Sua.  
Un'espirazione, una piccola sosta e una nuova inspirazione.  
Se lo permettiamo, ogni inspirazione è una porta aperta, anzi, spalancata, allo Spirito che bussa.  
E forse, chissà che lo Spirito non approfitti proprio delle inspirazioni per lasciar scivolare in noi tante buone ispirazioni.



**M**eister Eckhart dice che Dio incontra l'anima nello spazio tra una parola e l'altra.

Forse che dobbiamo parlare separando con cura le parole l'una dall'altra?

Non sarà piuttosto che si tratti di lasciare che sia Dio a infilarsi tra le parole, piuttosto che riempirle del nostro Io?

Parlare lasciando spazio a Dio. Che bei discorsi nascerebbero, quante meno parole vane, quanti meno discorsi inutili.

È così umile, Dio, ad accontentarsi del minuscolo spazio tra due parole.

Forse, se parlassi meno a raffica, me ne accorgerei.

Forse, se parlassi un po' meno infervorata, me ne accorgerei.

Forse, se non cercassi così spesso di convincere gli altri, oltre che me stessa, me ne accorgerei.

**D**icono che la stevia sia la pianta col maggior potere dolcificante, trecento volte più dello zucchero, a parità di peso, ricca pure di minerali e vitamine, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.



Ne ho piantato molte piante nell'erbario. Le utilizzo fresche ed essiccate per addolcire le tisane, che acquistano una dolcezza che incanta adulti e bambini.

Prima delle gelate le trapianto in vaso e le porto all'interno per salvarle dal freddo dell'inverno.

A primavera le trapianto nuovamente in piena terra, e con poco concime e molta acqua donano due bei raccolti rigogliosi.

Quando mi passi vicino, Signore, penso subito alla stevia. Non ho mai sentito una dolcezza come la Tua, mille miliardi di volte più dolce di quella sua.

La sentono gli occhi, la lingua, gli orecchi, la pelle, le viscere e soprattutto il cuore.

Sono certa che Tu addolcisca anche il sangue, l'aria e perfino i pensieri.

Quelli cattivi diventano subito buoni, quelli malvagi si sciolgono come il gelato al sole, quelli tristi si risvegliano come una lattina di limonata appena aperta, quelli inquieti si ammorbidiscono come la crema Chantilly. Quelli amari, poi, lasciano sgorgare due lacrime dagli occhi, dolcissime pure quelle.

Che cosa di più dolce, per noi fratelli carissimi, di questa voce del Signore che ci invita? (Regola di San Benedetto – Prologo, 19)

Mi hai sedotto, Signore, e mi sono lasciata sedurre.

Tu sei qui, io sono Tua. Fai tu, Signore, ciò che vuoi dell'anima mia.

## Le nostre anime sono delicate

Miriam Jesi

“**L**e nostre anime sono delicate...”, mi rispose molti anni fa il monaco cui chiesi consiglio nella ricerca e scelta di un padre spirituale. “Vada a confessarsi dal sacerdote cui vorrebbe chiedere la direzione spirituale, ma non gli faccia subito questa richiesta. Attenda un po’ di conoscerlo, di ascoltare ciò che Le dice, quali sono i suoi consigli, come si sente la Sua anima dopo i colloqui con lui. Le nostre anime sono delicate, hanno una sensibilità alta, sono ricche di anfratti e di sfumature, soffrono molto quando vengono ferite...”.

Dopo due cocenti delusioni avute in materia, fu un consiglio molto saggio che seguii alla lettera e di cui mai mi pentii, pur avendo dovuto attendere più di un anno prima d’incontrare il sacerdote che, insieme alla cura della mia anima, la trattasse con la delicatezza e il rispetto di cui aveva bisogno, proprio come indica San Benedetto per l’abate del monastero, il cui *comando e dottrina si diffondono dolcemente nell’animo dei discepoli come fermento di giustizia divina.* (RSB cap. 2, 5)

Un consiglio prezioso non solo nella ricerca di un padre spirituale, ma per me stessa, che mai avevo considerato la delicatezza della mia anima. Confondendola forse con la

psiche o la mente, l'anima era per me più un concetto che una realtà. Non sperimentabile attraverso i sensi del corpo, l'anima si rendeva accessibile nella sua natura solo attraverso i sensi spirituali, collegati a loro volta con le facoltà della mente cosciente.

*L'abate deve avere la massima cura e affrettarsi con ogni accortezza e diligenza per non perdere nessuna delle pecore a lui affidate. Sia consapevole di **aver preso in cura anime inferme**, non di dover esercitare il dominio su anime sane.* (RSB 27, 5-6)

Anime inferme, anime sane... può l'anima essere ammalata in un corpo che sembra scoppiare di salute? Di quanta accortezza e diligenza ha bisogno per non perdersi? Prevenire è meglio che curare. Se vale per il corpo, tanto più vale per l'anima, delicata com'è. *Custodisca la sua anima!* (RSB 31, 8), esorta San Benedetto questa volta il cellerario, che, come l'abate, è chiamato a essere *un padre per tutta la comunità*. Penso a quando lo steward o l'hostess illustrano le procedure di sicurezza in caso di calo di pressione nella cabina dell'aereo: prima si indossi la propria mascherina per l'ossigeno, poi si pensi a quella di eventuali persone che abbiano bisogno di aiuto. Prima custodire e provvedere d'ossigeno la propria anima, poi eventualmente quella altrui.

*Così l'abate regoli e disponga ogni cosa in modo che **le anime si salvino**, e quello che i fratelli fanno, lo facciano senza giustificato motivo di mormorazione.* (RSB 41, 5)

Delicatezza dell'anima, ossia fragilità che facilmente la fa mormorare quando qualcosa non va, scagliandosi contro i fratelli e soprattutto contro i superiori. *'Delicto maximo'*, come lo definisce il salmo 18, quello dell'orgoglio che punta il dito contro il fratello, ancora più grave quando il dito è puntato verso chi si prende cura di noi, o delle nostre anime è responsabile davanti a Dio. Anche qui si tratta di prevenire, adottando tutte le precauzioni affinché le anime tanto delicate, ossia fragili,

non siano indotte alla mormorazione e all'esteso corollario di peccati che la accompagna.

*Se invece la causa del peccato sarà nascosta nell'anima, si manifesti soltanto all'abate o ad anziani spirituali, che sappiano curare le piaghe proprie e le altrui e non svelarle e renderle di pubblico dominio. (RSB 46, 5-6)*

Delicatissima l'anima, quando si tratta delle proprie fragilità. Mai vorrebbe che alcuno ne venisse a conoscenza. Santa Madre Chiesa lo sa, perciò è severissima nei confronti dei sacerdoti che violano il segreto confessionale: solo il Papa può perdonare tale colpa, insieme alle più gravi riguardanti la profanazione dell'Eucaristia e gli abusi sessuali compiuti da sacerdoti. Quale responsabilità si assume un sacerdote nel raccogliere le confidenze e la confessione dei peccati, di quanta preghiera ha bisogno! E a noi poveri peccatori un pizzico di discernimento nel mettere in piazza le nostre marachelle o le nostre bravate. Ancora maggior discernimento nel mettere in piazza le marachelle o le bravate altrui di cui siamo venuti a conoscenza. *Verba volant!* Impossibile raccogliere in seguito ciò che si è gettato al vento con tanta facilità. Quanta sofferenza nel mondo e nelle anime per il male seminato dalle parole!

*L'ozio è nemico dell'anima; perciò i monaci, in alcune determinate ore, devono attendere al lavoro manuale e in altre ore, anch'esse ben determinate, allo studio delle cose divine. (RSB 48, 1)*

Le nostre anime sono delicate anche per quanto riguarda il tempo terreno loro donato da Dio. Guai sprecarlo! L'ozio è nemico dell'anima perché la sottrae al suo fine ultimo: il servizio, la lode e la gloria di Dio. Che essa lavori, preghi o si dedichi allo studio, tutto è finalizzato al Creatore che da sempre l'ha pensata e amata, e a cui essa tornerà un giorno, cresciuta in bellezza, purezza e santità. Perfino la domenica, giorno tutto dedicato alla lettura e alla preghiera, San Benedetto prescrive che si assegni un qualche lavoro a chi non riesce a meditare o

a leggere, affinché non stia in ozio. (cfr. RSB cap 48, 22-23) *Ora et labora*, anima mia, delicata figlia dell'Altissimo!

*Se però (il pellegrino), mentre è ospite, si rivela esigente o vizioso, non solo non deve essere incorporato al monastero, ma anzi gli si dica garbatamente che se ne vada, affinché gli altri non siano contagiati dalla sua vita poco esemplare.* (RSB 61, 6-7)

Delicate sono le anime anche per quanto riguarda l'esempio ricevuto. La profonda unità che esse vivono sul piano spirituale nel loro essere immagine e somiglianza di Dio, le espone al reciproco contagio qualora una di loro si 'infetti'. San Benedetto aveva già dato un avvertimento al capitolo 28: *Togliete il malvagio dimezzo a voi, perché una sola pecora malata non debba contagiare tutto il gregge.* (RSB 28, 6.8) Come membra di uno stesso corpo, la presenza di una persona dai costumi di vita orientati al male non può che far ammalare l'intero corpo. Se in una comunità monastica è possibile allontanare il monaco irriducibile nei suoi comportamenti, non altrettanto si può fare in una famiglia, nella quale però possono e devono essere adottate tutte le necessarie misure affinché gli altri componenti non ne vengano trascinati. Ma al di fuori della famiglia, nel lavoro, negli svaghi, nelle amicizie, nel tempo libero, siamo proprio sicuri di adottare tutte le misure necessarie per preservare le nostre anime delicate dai tanti pessimi esempi e modelli di vita che potrebbero ricevere?

*Il monastero poi, se è possibile, deve essere organizzato in modo tale che tutto ciò che può servire, cioè l'acqua, il mulino, l'orto e le officine delle diverse arti si trovino entro l'ambito del monastero, perché i monaci non abbiano necessità di andare vagando fuori, cosa che non giova affatto alle anime loro.* (RSB 66, 6-7)

*I fratelli poi che rientrano da un viaggio, il giorno stesso in cui ritornano, si prostrino a terra nel coro e chiedano a tutti che preghino per loro a causa delle mancanze che possono aver*

*commesso in viaggio, vedendo o ascoltando cose non buone o discorsi vani. E nessuno osi riferire ad altri ciò che ha visto e udito fuori del monastero, perché sarebbe di gravissimo danno.*

(RSB 67, 3-6)

Tanto è preoccupato, San Benedetto, di preservare l'innocenza dei sensi e dei pensieri dei suoi monaci, da ritornare più volte sul tema del cattivo e buon esempio, di ciò che giova o non giova alle anime. Forse ci fanno sorridere tali preoccupazioni e misure preventive, segno di tempi passati in cui si vedevano il male e il peccato ovunque, annidati dietro ogni angolo, pronti a portare a perdizione le anime caste e innocenti dei cristiani per bene. Non è più il tempo dei libri all'Indice e di quella che si chiamava "La Buona Stampa", e pure le classifiche dei film adatti alle famiglie e ai bambini non sono tra le più consultate. Ma le anime restano delicate oggi come lo erano cento, mille, duemila anni fa. Ci si può assuefare alla violenza e si può ottundere la coscienza, ma l'anima nostra resta sempre delicata, e in quanto tale offesa, ferita e disgustata dal Male. Non è necessario prendervi parte; i nostri occhi vedono e le nostre orecchie ascoltano anche ciò che non vorremmo vedere e non vorremmo ascoltare. Libri, giornali, televisione, internet, social media: è tutto buono e secondo Dio ciò che raggiunge i nostri occhi e orecchi? Amiamo la delicatezza dell'anima nostra e di coloro che ci sono affidati, e custodiamola.

*Sicché, mentre l'abate e il priore discordano tra loro, è inevitabile che le loro stesse anime siano in pericolo per questo dissenso e che i sudditi, mentre parteggiano per l'uno o per l'altro partito, vadano in perdizione.* (RSB 65, 8-9)

Basta poco, a quanto sembra, per perdere l'anima: un dissenso, un conflitto, il parteggiare per l'uno o per l'altro. Tutto qui? Possibile che per tale cosa l'anima debba finire nel fuoco eterno? E i partiti politici, sono forse tutti abitati da anime in perdizione? E non esistono le 'correnti' anche all'interno della Chiesa? E marito e moglie, non cadono forse talvolta in conflitto

anche per la semplice scelta del luogo di villeggiatura? Che dire poi dei giochi di squadra e del tifo per quella del cuore? E Sanremo e le mille competizioni che affollano le nostre vite?

Le nostre anime sono delicate, tutto qui. Il tentatore è titolare della ditta Separazioni s.r.l. Ovunque ci si divida l'uno contro l'altro, si parteggi per l'uno o per l'altro partito, si apre un varco attraverso il quale questo incantevole angelo di luce può entrare e seminare discordia, dissenso, rivalità, odio, morte.

Gesù non ha mai fondato un partito politico, non ha sponsorizzato giochi a squadre contrapposte, non ha istituito concorsi a premi, non ha sostenuto i suoi apostoli che volevano decretare chi fosse il più grande tra loro e li ha invitati a scegliere gli ultimi posti. Ha chiesto loro *che siano una cosa sola*. (Gv 17, 11) Ha pregato il Padre affinché lo diventassero e lo diventassimo.

Le nostre anime sono delicate.

Hanno bisogno di *uno zelo buono, che distacchi dai vizi e conduca a Dio e alla vita eterna.*

*È questo zelo che i monaci devono esercitare con ferventissimo amore,*

*cioè si prevengano l'un l'altro nel rendersi onore; sopportino con somma pazienza*

*le proprie miserie fisiche e morali;*

*si prestino a gara obbedienza reciproca;*

*nessuno segua quel che gli sembra utile per sé,*

*ma piuttosto ciò che è utile agli altri;*

*si amino fraternamente con casta dilezione;*

*temano Dio nell'amore;*

*amino il loro abate con sincera e umile carità;*

*nulla assolutamente antepongano a Cristo,*

*il quale ci conduca tutti insieme alla vita eterna.* (RSB cap. 72, 2-12)



## Anima-tori?

Camilla da Vico

**M**amma, promettimi che al mio compleanno non chiamerai nessun animatore! Senza mezzi termini, mia figlia liquida così l'ennesima festa simile a tante altre. Sfinita sul sedile di dietro dell'auto, sembra più affaticata che riposata, più nervosa che contenta, più vuota che piena di gioia.

Sì, Agnese, ti prometto che al tuo compleanno non ci sarà nessun animatore che urla al microfono impedendo ogni spazio di silenzio, come fosse terribile presagio di noia, che si dimena organizzando gare e come ciliegina sulla torta, mette musiche indefinibili cantate da voci sguaiate. Mi trattengo dal dirle tutto ciò e rispondo solo: "Non preoccuparti Agnese, al tuo compleanno giocherete liberi come uccellini. I bambini non hanno bisogno di animatori, l'anima ce l'hanno, grande, bella e delicata".

Purtroppo non solo alle feste di compleanno capita di trovare animatori che ti disanimano.

L'esperienza più tragica che ho vissuto, agli occhi di oggi anche comica, è stata in ospedale. Dopo un grave intervento, prendo con me tutti i fili che mi dovevo portare dietro e riesco, passettino dopo passettino, ad arrivare alla Santa Messa

celebrata nell'atrio. Mi sembra di aver attraversato il deserto. Con me tanti altri derelitti con i loro fili, flebo, macchinette. Finalmente siamo arrivati alla fonte, da cui trarremo ristoro e forza, guarigione e consolazione. Dopo pochi minuti dall'inizio, ricordo il pensiero nitido: "Non ci è riuscito l'intervento a farmi fuori, ma questa Messa ci riuscirà benissimo!". Riprendo i miei fili e cerco di spostarmi il più lontano possibile per avvicinarmi poi solo alla comunione, sopportando gli strilli dei volontari che animano anche quel momento, cantando e battendo le mani: ogni loro battito un mio sussulto. L'intenzione dei volontari era senz'altro buona, forse volevano portare un po' di allegria, ma le nostre anime, tanto provate, avevano bisogno di ben altro.

*“Citius, Altius, Fortius”*: più veloce, più alto, più forte, urla il motto olimpico, incitando i corpi degli atleti.

*“Lentius, Profundius, Suavius”*: più lento, più profondo, più dolce, osò sussurrare Alexander Langer, rovesciando il motto olimpico e rivelando in queste tre semplici parole piene di musica, un altro linguaggio, quello dell'anima.

Cosa vuol dire una Santa Messa **più lenta, più profonda, più dolce**? Quale sacralità dei gesti, quali silenzi, quale musica? Quale modo di leggere le Sacre Scritture? Quali profumi, quali luci, quali volumi, quali suoni? Quale architettura dello spazio? Saremo allora non più “animatori della Messa”, ma “animati dalla Messa”, animati da Dio, riposati, nutriti e pieni di Lui.

Un mondo che parli il linguaggio dell'anima, a scuola, in politica, sul mercato, in chiesa e in piazza: che dolcissima utopia! Decido di cominciare oggi la mia rivoluzione e parto proprio... dalla festa di compleanno di Agnese! Rinuncio ad inviare l'invito su whatsapp al gruppo della prima elementare e a mano scrivo il testo in stampatello, così se i bambini lo vorranno tenere, tra poco lo sapranno anche leggere:

CARI COMPAGNI E AMICI  
GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE DALLE 15 IN POI  
FESTEGGEREMO IL COMPLEANNO DI AGNESE  
SIETE TUTTI INVITATI!  
VI CHIEDIAMO DI NON PORTARE REGALI  
CI SARÀ UNA CASSETTA,  
CHI VORRÀ POTRÀ LASCIARE UN'OFFERTA  
CHE DEVOLVEREMO AL NOSTRO AMICO NICOLAS  
(E COMPAGNO DI CLASSE!).  
POTRETE ANCHE PORTARE UN GIOCO USATO,  
FAREMO UN'AREA BARATTO DOVE OGNUNO  
POTRÀ LASCIARE E PRENDERE QUALCOSA.  
VI ASPETTIAMO!

Nicolas è iscritto, ma non farà mai un giorno di scuola.  
Nella sua grave malattia non lascerà il suo letto nemmeno per venire al compleanno di Agnese.

Non saprà mai cosa sono le Olimpiadi e perderà ogni gara prima ancora di cominciare a giocare.

Eppure la sua anima c'è. Dio solo conosce di quanta pazienza è stata capace in questi lunghissimi sei anni di vita, quale immensità e profondità conosce, quale infinita gioia l'attende.

“Silenziate per un po’, per favore, i vostri altoparlanti, moderate le vostre televisioni, limitate le vostre pubblicità. Date spazio e voce, ospitalità e megafono, alle molte voci dei piccoli, alle voci di coloro che non scelgono di gridare o che non hanno più fiato per farlo”.(Alexander Langer)

Non abbiamo bisogno di animatori, ma di essere pieni d'anima. Diamo finalmente spazio e voce all'anima, che parla con “gemiti inesprimibili”, si nutre di luce e cerca pace.

Avremo allora una Messa e una Vita davvero divine.

## Canto gregoriano, canto dell'anima

Maria Silvia Roveri

*«C'è una musica che l'anima nostra esegue, continuamente. Nessuno lo pensa, ma noi siamo pieni di musica, come gli uccelli.*

*Ognuno di noi ha il suo motivo che scorre nel sangue e fluisce nel cuore.*

*Pochi però lo conoscono.*

*Lo portano in sé e non lo sanno.*

*Sono musica e si credono corpi.*

*A volte, la mattina, svegliandosi, si accorgono di avere un motivo a fior di labbra;*

*a volte, udendo suonare gli strumenti si commuovono.*

*Ma dovrebbero rendersi conto che non è qualcosa di estraneo a loro, che cantano od odono:*

*è la loro stessa anima che cerca e trova la sua direzione interiore, le vie del proprio segreto motivo.*

*Se lo sapessero, potrebbero anche loro vedere l'angelo che apparve a S. Francesco suonando il violino.*

*Spingeva l'archetto in su, e un gioia paradisiaca invadeva il Santo;*

*il quale pensava che non avrebbe potuto resistere se l'angelo avesse, giunto all'apice, tirato l'archetto in giù.*

*Dalla musica che amiamo, noi possiamo conoscere il grado di gioia paradisiaca che ci è destinata»*

(da: "La Badia" – foglio di lettura di S. Procolo)

**A**vevo venticinque anni quando mi iscrissi al primo anno di canto gregoriano ai corsi internazionali di Cremona. Diplomata l'anno prima in Direzione di coro e musica corale, ritenevo che fosse dovere di ogni musicista, tanto più di un direttore di coro, conoscere le origini della musica occidentale.

Fu amore a prima vista, che se ne fece un baffo delle mie motivazioni intellettuali.

Mi innamorai di quel canto sconosciuto e affascinante.

Non capivo niente di quella miriade di segni esotici dai nomi impossibili: *torculus, pes, scandicus, porrectus...*

Il latino poi... mica l'avevo studiato a scuola, e a mala pena la somiglianza con l'italiano mi suggeriva il senso di quelle parole ingarbugliate che finivano tutte in *us, um, ae*.

Meno capivo, e più mi innamoravo.

Una musica che se ne rideva delle tensioni armoniche della musica classica.

Linee melodiche che non sapevi mai donde iniziassero e verso dove si dirigessero.

Ritmo rubato direttamente al Cielo, fuori dal tempo e senza tempo.

Una lingua che solleticava l'ugola come miele, dolcissima da pronunciare, morbida come la panna sul latte.

Agitata com'ero dalle mie ambizioni professionali, mi ritrovavo a perdere tempo con un nulla che mai mi avrebbe dato gloria, onore e successi mondani.

Proprio come gli innamorati.

La mia anima la curavo poco, allora, per non dire nulla. Spesso capita così anche agli innamorati, che non si accorgono che ciò che li attrae l'un verso l'altro è il rispecchiarsi della propria anima "nell'anima gemella".

Incurante della mia poca cura, la mia anima la sapeva più lunga di me.

Mi tenne attaccata al gregoriano per dodici lunghi anni, poi il colpo di fulmine si affievolì e, come spesso capita agli innamorati un po' stanchi, mi dedicai ad altri amori.

Può un'anima sopravvivere senza musica?

La mia non poteva.

Può un'anima sopravvivere senza Dio?

La mia non poteva.

E così dopo pochi anni il canto gregoriano mi riacciuffò dalla finestra e l'anima ricominciò a cantare, a respirare, a vivere.

Ora so che la mia anima canta in continuazione dentro di me. Canta quando è felice, quando è triste, quando è agitata, quando soffre e quando gioisce.

Canta pure quando sono quieta e in silenzio.

Non canta perché è emozionata, ma perché parla con Dio. Lei ha sempre qualcosa da dirGli e da ascoltare.

Anche quando dormo, anche quando i miei pensieri vagano altrove.

Poi, improvviso, un piccolo sussulto, una piccola melodia affiora alle labbra, le parole di un salmo sfiorano la mente e l'anima mi incanta col suo canto che mi riporta a Dio.

Ringrazio Dio di avermi fatto incontrare il canto gregoriano e di avermelo donato per la vita.

Perché quando la mia anima canta dentro di me, non c'è altra musica che meglio raccolga i suoi sospiri, i suoi lamenti, le sue invocazioni, le sue felicità, le sue umiliazioni e le sue beatitudini.

Ringrazio Dio di avermi fatto incontrare il canto gregoriano e di avermelo donato per la vita.

Perché quando voglio parlare con Lui, è con la Sua Parola che voglio parlarGli, è con la Sua musica che voglio pregarLo.

Cantato dagli angeli, sceso dal Cielo, donato agli uomini, il canto gregoriano canta dentro le anime da duemila anni e mai morirà.

Perché l'uomo ha bisogno di cantare, perché l'anima ha bisogno di Dio.



## Le età dell'anima

Miriam Jesi

*"I care!"*

(Don Lorenzo Milani)

**O**rietta è salita al Cielo. L'ho riconosciuta dal nome e cognome stampati sull'epigrafe. Nella foto non la riconosco, quando gliel'avranno fatta?

Il pensiero va alla mia mamma. Quando salirà al Cielo lei, toccherà a me, immagino, scegliere quale foto mettere nell'epigrafe. Quella della carta d'identità? Quella del pellegrinaggio a Lourdes di quest'anno? Quella di dieci anni fa, così che la riconoscano al paese dove è nata e ha abitato fino ad allora? Quella dei suoi splendidi cinquant'anni, già vedova, quando attirava gli sguardi di pretendenti alle seconde nozze? Meglio pensarci per tempo, temo che in quel giorno avrò altri pensieri.

E l'anima, ha un'età? Quando saremo in Cielo, che età avrà il corpo col quale risorgeremo? E l'anima, avrà l'età del corpo nel quale siamo morti?

Ho l'impressione che se lo chiedessi a Gesù la sua risposta sarebbe simile a quella data a quei sadducei che gli chiedevano di chi sarebbe stata moglie, alla risurrezione dei morti, quella



donna che in terra aveva avuto sette mariti: *“In Cielo non avrete nessuna età, perché sarete uguali agli angeli”*. (Cfr Lc 20, 36)

Certo, l’anima non ha e non avrà mai un’età legata al tempo terreno, eppure essa ha bisogno delle stesse cure di cui ha bisogno il corpo nelle sue diverse età: essere accudita, lavata, nutrita, rinfrescata, profumata, riposata, guarita, liberata, sorvegliata, protetta, difesa, ammansita, educata, guidata, illuminata, amata.

L’anima dei bambini ha bisogno di crescere e formarsi. Essa è semplice e innocente, la sua spontaneità è incantevole, eppure è assalita dal Male tanto quanto quella degli adulti. L’anima bambina difficilmente avrà la capacità di compiere grandi danni, eppure va custodita, difesa e preparata a sapersela cavare di fronte alle tentazioni. L’anima bambina accoglie Gesù e Maria con la freschezza di chi sa riconoscere a naso di chi ci si può fidare. Fa tante domande su Gesù, sulla vita eterna, il Padre e quella strana Persona che è lo Spirito Santo. Le anime dei bambini sono imprevedibili e stupefacenti. Guai a chi dà loro scandalo, ammonisce Gesù.

Nell’anima ragazzina aumenta il posto per Gesù, Maria, i santi e gli angeli. Se ben guidata, l’anima ragazzina è docile e sottomessa, incomincia a comprendere permessi e divieti, e soprattutto incomincia a essere cosciente di se stessa. E con la coscienza perde l’innocenza, si infila la malizia, aumentano assalti e tentazioni. Per chi ne ha la responsabilità educativa, è un momento tanto delicato: mentre il corpo e la mente acquistano autonomia e indipendenza, l’anima rimane fragile e bisognosa di sostegno più che mai.

E arriva la tanto sospirata giovinezza, che, nel tripudio delle forze fisiche e mentali sembra far piazza pulita dell’anima; lei allora spesso si nasconde, rincantucciandosi in un angolino in attesa di tempi migliori. Difficile cavarla fuori se non è stata ben nutrita e addestrata prima. Sembra assopirsi, entrando in

un letargo che può durare tanti anni. Dorme, o forse medita, assimila, scruta, indaga, cerca di capire e cerca Dio. Non vi è età in cui l'anima non cerchi Dio più disperatamente della giovinezza. Proprio perché è disperata spesso non Lo trova e si perde dietro ad altre false immagini di felicità. Mamma, papà, nonna e nonno ora pregano; è finito il tempo delle parole che segnano la Via. D'ora in poi l'anima dovrà cavarsela da sola.

L'anima adulta è ora tutta mia, ospitata nel mio corpo e dominata dalla mia mente. È il momento delle scelte, il momento in cui l'anima, stanca dell'angolino in cui è stata cacciata, incomincia a reclamare la propria razione di vitto e alloggio. Facilmente nell'età adulta l'anima viene lasciata languire, senza cibo né acqua. Cerca allora ristoro nella natura, nell'arte, nella prestanza fisica, nelle speculazioni filosofiche, nelle gratificazioni professionali, nei viaggi esotici o negli esoterismi spirituali, nei centri benessere o nelle vie dello shopping. *Ha sete di Te, l'anima mia. Come una cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a Te, o Dio.* È il momento di nutrire e far respirare l'anima, riscoprendo magari una preghiera imparata da bambini, un piccolo rito personale quotidiano, una piccola fuga furtiva nella chiesa davanti alla quale passo tutte le mattine, la sosta di un paio di giorni in quel monastero solitario, l'acquisto di un CD di canti gregoriani, la medaglietta di Maria regalata dalla nonna e che mi attende in quel cassetto...

E poi? E poi non c'è un'anima anziana. Una volta divenuta adulta, l'anima non invecchia più, non invecchia mai. Matura, questo sì. Cresce, questo sì. Invecchiare no, le età dell'anima si fermano qui. L'anima adulta può diventare sempre più adulta, ritornando anche bambina, magari, proprio come invita Gesù. Sempre più coscientemente immersa nel suo Signore, sempre più candidamente affidata al Suo Amore; accudita, lavata, nutrita, rinfrescata, profumata, riposata, guarita, liberata, sorvegliata, protetta, difesa, ammansita, educata, guidata, illuminata, amata.

Orietta è salita al Cielo. La foto dell'epigrafe non la riconosco. Dev'essere la foto della sua anima, come non l'ho mai conosciuta in terra. Una bella anima, di quelle bellezze nascoste che si svelano solo a chi non si ferma alle apparenze. Una bellezza che trasuda gioia e pace. *I care!*, direbbe don Milani. Ti ha coltivato proprio bene, *l'incantevole Giardiniere della tua anima!*(cfr. Marcel Proust)



## Il compito dell'anima

Camilla da Vico

**S**to foderando i libri di scuola di Agnese. Grandi polemiche dentro di me. Possibile? Quando abitavo in città li portavo in cartoleria e per pochi

euro facevano tutto loro. Se quantifico le ore che passo a fare male questo lavoro, sono decisamente in perdita... Mio marito, da genio, invece di comprare la carta adesiva ha preso quella non adesiva... ci sarà un metodo per farla stare ferma... ma dove sono i nonni che hanno tempo da regalare?



Finché brontolo interiormente, peggiorando la situazione, mia figlia si affaccia sorridente all'uscio. *Com'è?* - chiede. *È una gran fatica* - le rispondo, ma lei, sfacciata, replica: *Eh, mamma, è la scuola. È Gesù! Però tu non devi dire: Cattivo Gesù che mi fai fare questo lavoraccio. Devi dire grazie, grazie Gesù!*

Sto per fulminarla, ma lei torna subito fuori a giocare con il suo amico e combinare i guai di cui dovrò occuparmi più tardi. Poi, mi viene proprio da ridere. Grazie Gesù che mi dai da fare questo lavoraccio. Penso che sarei più utile a fare chissà cosa per l'umanità, invece sono qui a cercare equilibri impossibili tra scotch e nylon, per poi riordinare, stendere, cucinare e finire per addormentarmi solo all'idea dell'esame di coscienza... La lista dei miei compiti è davvero lunga. E dovrei anche occuparmi dell'anima?

Qual è il compito dell'anima?

Dal comodo, mi risponde San Gregorio, il Teologo di Nazianzo, che terminati da secoli i suoi compiti terreni, non cessa di curarsi delle nostre anime:

Hai un compito, anima mia,  
un grande compito, se vuoi.  
Scruta seriamente te stessa,  
il tuo essere, il tuo destino;  
dove vieni e dove dovrai posarti;  
cerca di conoscere se è vita quella che vivi  
o se c'è qualcosa di più.  
Hai un compito, anima mia,  
purifica, perciò, la tua vita:  
considera, per favore, Dio e i suoi misteri,  
indaga cosa c'era prima di questo universo  
e che cosa esso è per te,  
da dove è venuto e qual sarà il suo destino.  
Ecco il tuo compito, anima mia  
purifica, perciò, la tua vita.

Spazzini, avvocati, dottori, disoccupati...

Tutte le anime hanno lo stesso compito, che, per strade meravigliosamente diverse, può realizzarsi.

Stesso compenso, la vita eterna già qui, sulla terra. Basta brontolare, quindi.

Hai un compito anima mia. Sii felice, qualunque compito, per te uguale sia.

## Ecologia dell'anima

Maria Silvia Roveri

**D**el mio passato ecologista e ambientalista mi è rimasta una sacca di robusto cotone bianco firmata *Greenpeace*, la 'pace verde'. È rimasta anche la sensibilità verso un'alimentazione prevalentemente vegetariana, compatibile con la sopravvivenza di tutto il genere umano; la sensibilità verso la riduzione dei consumi, la sobrietà, il riciclo, il riutilizzo e la lotta allo spreco; sensibilità verso tutto ciò che può ridurre l'inquinamento o evitarne la produzione, e tanto amore per la natura e le cose belle, sane e semplici.

E mentre la sacca della 'pace verde' continua ad accompagnarmi nelle gite estive, Dio ha provveduto ad allargare i miei orizzonti verso un'altra pace, per la quale le lotte sono tanto possenti quanto invisibili: *Whitepeace*, la 'pace bianca', la pace dell'anima. Non sapevo nemmeno che esistesse.

Una discarica a cielo aperto, esalante vapori tossici, inquinante a più non posso, defraudante il povero, insensibile al Bello e occupata a consumare tutto il consumabile pur di trionfare sul prossimo più prossimo; tutt'altro che bianca, era la mia anima, ammorbata e incrostata come quei vecchi bidoni che hanno contenuto vernice, impossibili da ripulire.

*Adhaesit pavimento anima mea* è il venticinquesimo versetto del lungo salmo centodiciotto. Nella Divina Commedia Dante lo mette in bocca agli avari e ai prodighi. Prostrati a terra, mangiando polvere, essi invocano e lodano la legge divina chiedendo che venga loro data la vita eterna. *Adhaesit pavimento anima mea; vivifica me secundum verbum tuum*. La mia anima è prostrata nella polvere; dammi vita, Signore, secondo la tua parola.

La pace bianca, da perfetta ecologista, incomincia dalla terra. Si chiama umiltà, da *humus*, terra. Virtù divina per umanità inquinata.

Ammorba l'anima la ricerca del piacere fine a se stesso, che esso nasca "dal ventre, dal sesso o dal sonno", direbbe Pitagora.

Ammorba l'anima la ricerca di divertimenti, divagazioni e distrazioni, che nasce dal non aver ancora trovato la felicità lì dove siamo.

Ammorba l'anima la disobbedienza, che nasce dalla mancanza d'amore.

Ammorba l'anima l'amarrezza che assale quando sembra di andare a fondo.

Ammorba l'anima l'ira, che fa piazza pulita di chiunque intralci la strada.

Ammorba l'anima la durezza di cuore, che rinchiude nel guscio del proprio egoismo.

Ammorba l'anima la vanità, che ricerca il senso della vita nell'apprezzamento altrui.

Ammorba l'anima l'orgoglio, che disprezza chiunque non sia il proprio Io.

Umiltà, umiltà, umiltà. Non v'è altra via alla felicità.

Essa spazza via l'orgoglio, la vanità, la durezza di cuore, l'ira, l'amarrezza, la disobbedienza e la ricerca sfrenata del piacere.

Non è una passeggiata domenicale a ripulire i fossi del paese, l'ecologia dell'anima.

Impegna tutta la vita, sabati, domeniche e ferie comprese.

Di dodici altissimi gradini è composta la sua scala.

*Una volta ascesi tutti questi gradi dell'umiltà, il monaco giungerà subito a quella carità, che, quando è perfetta, scaccia il timore; per mezzo di essa comincerà allora a custodire senza alcuno sforzo e quasi naturalmente, in forza della consuetudine, tutto quello che prima osservava non senza trepidazione, e non già per timore dell'inferno, ma per amore di Cristo, per la stessa buona abitudine e per il gusto delle virtù. Sono questi i frutti che, per opera dello Spirito Santo, il Signore si degnerà di rendere manifesti nel suo servo, purificato ormai dai vizi e dai peccati.* (Regola di San Benedetto cap. VII, 67-70)

Amore di Cristo, buone abitudini e gusto delle virtù.

L'anima ripulita da vizi e peccati incomincia finalmente a vivere e respirare.

Il bidone prima incrostato di vernice ora luccica e tintinna.

Il gusto del bene si sostituisce alla paura del male.

L'amore trionfa nel cuore e nei pensieri.

La lotta possente diviene dolce e leggera.

È la pace bianca, la pace profonda dell'anima.

“L'umiltà va insieme a una pacificazione sempre più profonda dell'essere. Perché si faccia silenzio nel nostro intimo, affinché l'anima venga ripulita, è necessario che lasciamo uscire dal nostro cuore le parole velenose, le chiacchiere, le critiche, che le facciamo venire alla luce davanti a qualcuno. È questo il compito del padre spirituale, che permette che tutti questi vapori solforosi del cuore esalino perché il cuore ritrovi la pace vera.” (Dom Guillaume – Un cammino di libertà)

“Ogni singola assoluzione sacramentale costituisce il più grande contributo che si possa dare all'ecologia umana,



all'ecologia dell'anima e, attraverso di esse, all'ecologia del mondo e dell'universo. (...) L'ecologia dell'anima altro non è se non un aspetto essenziale della più ampia ecologia dell'uomo, perché anche l'uomo possiede una natura che deve rispettare e che non può manipolare a piacere. (...) Vogliamo così sottolineare l'esigenza di un recupero di spiritualità, in un contesto ampiamente materialista e falsamente spiritualista". (Card. Mauro Piacenza - discorso al XXX corso della Penitenzieria Apostolica - marzo 2019)

Non è una mia trovata, dunque, l'ecologia dell'anima.

Padre spirituale, confessionale... Non ci si salva e non si ripulisce l'anima da soli. Il cardinal Piacenza ha strigliato per benino i preti che vogliono fare gli ecologisti, invitandoli ad andare a farlo in confessionale. Forse è una strigliata che riguarda tutti i cristiani, a giudicare da quanto sono deserti i confessionali e le celebrazioni penitenziali.

L'umile, inginocchiato e perdonato, si rialza felice, oltre che in pace.

Ha dato gioia a Dio, e Dio moltiplica la Sua gioia.

Si è buttato tra le braccia di Dio, gli si è sottomesso nell'unica obbedienza ragionevolmente possibile e Dio lo ricolma di forza e volontà in tutte le necessarie obbedienze umane.

Umiliato dagli uomini, risollevato da Dio.

Devastato dai suoi fallimenti, ricostruito da Dio, a immagine Sua.

L'umile non umilia nessuno e si prende cura di tutti, così come Dio si è preso cura di Lui.

È felice quando gli altri sono felici.

Il suo cuore è così grande perché ha fatto spazio a Dio.

*Whitepeacesoul*: la sua anima bianca sorride pacifica per l'eternità.

## L'anima smarrita

Camilla da Vico

*Se qualcuno fosse in grado di guardarci dall'alto  
vedrebbe che il mondo è pieno di persone che  
corrono in fretta e furia, sudate e stanche morte,  
nonché delle loro anime in ritardo, smarrite...*

(L'anima smarrita, Olga Tokarczuk e Joanna Concejo)

**N**el reparto ragazzi della biblioteca del mio paese, dove mi sono rifugiata con mia figlia Agnese per trascorrere un pomeriggio di pioggia, trovo un libro il cui titolo subito mi attira: **L'anima smarrita**.

Glielo propongo, ma lei subito mi liquida: "Deve essere uno dei tuoi libri noiosi".

Siccome però quella che sa leggere sono io, contrattiamo: una pila di libri scelti da lei e poi, uno scelto da me. Dopo aver letto l'intera pila finalmente arriva il turno del libro scelto da me:

*"Una volta c'era un uomo che lavorava molto sodo e molto in fretta, e si era lasciato ormai da un pezzo la propria anima alle spalle". L'uomo, di nome Jan, comunque viveva, mangiava, dormiva, giocava persino a tennis, ma sentiva come se il mondo fosse piatto, e la vita "un foglio ricoperto di quadretti tutti uguali".*

Arrivò il giorno in cui l'uomo, in uno dei suoi tanti viaggi, finì per dimenticare chi era. Non si ricordava più neppure il suo nome. Andò allora dalla dottoressa, vecchia e saggia, che comprese subito il male: *“Le anime sanno di avere smarrito il loro proprietario, ma spesso la gente non si rende affatto conto di avere smarrito la propria anima”*. Unico rimedio: aspettarla. Le anime sono più lente del corpo, spiega la dottoressa, quindi bisogna trovare un posto, sedersi tranquilli e darle il tempo di raggiungerci.

Il libro a questo punto sembra finire. Una sfilza di disegni in bianco e nero, neppure una parola. Agnese scalpita, vuole andare avanti. Porta pazienza, le dico, dobbiamo sederci ed aspettare, come Jan, ricordi? Vediamo la barba e i capelli di Jan diventare sempre più lunghi. Ombre, foglie, cieli, strade, un bar, animali selvatici, gente che danza, la casa vuota di Jan che di spalle continua ad aspettare. Il tempo che passa, ricordi, forse sogni, fino a quando appare un musetto di bambina: *“Un pomeriggio qualcuno bussò alla porta e sulla soglia comparve la sua anima perduta, stanca, sporca e piena di graffi.”*

E la pagina dopo... Ooooooh, dice Agnese, tornano i colori! Tornano i colori nella pianta ormai cresciuta, nei lunghi capelli di Jan, nei ricordi, nei sogni, l'intera casa si riempie di fiori e foglie, persino fuori casa, tutto è un tripudio di primavera. Jan imparò a non fare più nulla più in fretta di quanto potesse fare la sua anima. Poi seppellì orologi e valigie. Dagli orologi crebbero fiori e dalle valigie zucche, delle quali si nutrì i tranquilli inverni successivi.

È ora di tornare a casa. Non piove più e il cielo mi sembra più luminoso, anche se è tardi. Vedo più chiaramente l'assurda fretta delle nostre vite. Come fare quando sentiamo di esserci persi? Quando, nel turbinio degli eventi, semplicemente ci sembra di non sapere più chi siamo?

I monaci, la cura di Jan, la chiamano *Statio* e la praticano da secoli come cura dell'anima. La capacità di stare, come strumento fondamentale per trovare la pace. Una vera rivoluzione, per gli eterni ritardatari: arrivare qualche minuto prima ad un appuntamento; tra una cosa e l'altra lasciare spazio per far decantare ciò che si è fatto; via quell'aspetto trafelato, da uomini in carriera, piuttosto assomigliare a piccoli principi che lentamente si avvicinano alla fontana. Una vera rivoluzione per me, che sono contenta quando riesco a fare tre cose contemporaneamente. Però le mie mani, con le unghie mangiucchiate, piene di scottature e tagli, mi rivelano l'inquietudine di un'anima affannata.

Stare e orientare i propri petali verso il sole: *“L'orientamento normale porterà l'ordine, l'equilibrio, la tranquillità e la pace. Allora, saremo sulla strada della santità che consiste nell'interessarsi a Dio più che a se stessi e a vivere della sua beatitudine eterna”* (Robert Sarah, Dio o niente). *“In cielo”*, continua il cardinale, *“la nostra anima sarà silenziosa, perfettamente docile e trasparente alla luce. L'anima sarà immobile. La perpetua inquietudine dell'uomo sulla terra lo spinge a perseguire apparenze fuggevoli. In cielo, possederemo l'essere”*.

La beatitudine è vedere e possedere Dio, quella sarà la meravigliosa *Statio* nell'anima, ormai non più smarrita, ma giunta a casa.



## Verrà a trovarti la tua anima

Tarcisio Tovazzi

*“Tra qualche giorno passerà da casa tua la tua anima:  
viene a trovarti”*

Questa inaspettata notizia mi mette in uno stato di grande agitazione.

*“Non è possibile, non sono pronto, non so cosa fare e cosa dire.... Non ti sarai sbagliato, sei proprio sicuro che viene a trovarmi la mia anima?”*

*“No, non mi sono sbagliato”*

*“Ma perché proprio me?”*

*“Viene per il tuo bene, vuole abitarti di più”*

*“Ma non so assolutamente cosa fare, cosa dire....”*

*“Non devi fare e dire niente, solo apri la porta e lasciati trovare”*

**È** una parola! Non posso dire di conoscere la mia anima, anche se ci ho pensato molte volte. Mi ricordo che tanto tempo fa cercavo di capire cosa o chi fosse, ma poi gli impegni e soprattutto le distrazioni del mondo mi avevano distolto da quel desiderio di comprendere quello che mi era sempre parso un mistero troppo oscuro.

Allora devo proprio prepararmi a questa visita così speciale. Come posso prepararmi, chi potrebbe aiutarmi?

Mi vengono alla mente varie figure che, con il nome che portano, potrebbero avere a che fare con l'anima.

L'animatore. Si trova nei villaggi turistici e si occupa di organizzare e riempire il tempo delle persone che in vacanza non sanno cosa fare. No, non fa al caso mio, non ho il problema di riempirmi il tempo, nemmeno in vacanza.

L'animatore liturgico. Ecco, forse chi si impegna nelle celebrazioni sacre ne saprà sicuramente qualcosa in più degli altri al riguardo. Ma le sue spiegazioni mi lasciano perplesso: animare la liturgia? Animare la Messa? Ma la Messa è senza anima? C'è bisogno di una persona per animarla o rianimarla?

C'è perfino il ri-animatore. E' un medico che interviene quando il paziente perde conoscenza e lo riporta alla realtà. No, grazie a Dio in questo momento sono in buona salute e non ho bisogno del suo intervento.

Mi sovviene che quando insegno al coro un brano nuovo il lavoro più faticoso è fare in modo che il canto abbia un'anima. E' facile insegnare le note e il testo, ma i miei pur appassionati coristi non sono musicisti e se non li aiuto rimangono intrappolati nelle note e nelle parole. Forse pensare a come cerco l'anima di un canto mi aiuterà a chiarirmi le idee.

Sicuramente l'anima non sta nelle note, non sta nelle parole, non è il ritmo, non sta nella dinamica del piano e del forte, anche se queste cose sono tutte necessarie per poter cercare e sentire l'anima di quel canto.

O forse non si tratta di trovare l'anima del canto, ma è la nostra anima che sa sentire quella "scheggia di verità" che c'è in ogni canto che abbia un valore artistico e venga interpretato

bene. Ecco, non posso cercare l'anima di un canto, ma posso fare in modo che la verità e la bellezza vengano colte.

La nebbia comincia a diradarsi: l'anima ha a che fare con una verità che mi supera ma che può anche toccarmi. Cosa succede quando ascoltiamo o cantiamo bene una melodia gregoriana o un mottetto di Palestrina? Sentiamo che veniamo in contatto con una parte molto profonda di noi, che risiede oltre la mente e l'emotività.

Dobbiamo riconoscere la nostra incapacità nel “dire” la verità di quel canto, ma lasciarci piuttosto attraversare da esso. Bisogna farsi cavi e vuotarsi dei pensieri e programmi mentali per lasciar spazio a questo “tocco”.

Allora non è importante conoscere l'anima, ma piuttosto non ingombrare il suo spazio; non cercare qualcosa da dire, ma piuttosto far tacere il continuo accavallarsi dei pensieri.

Stare in silenzio, pregare e lasciare che l'anima, così come sa riconoscere la verità di un canto, ascolti “il suono di un vento sottile”.

Lasciare che l'anima ci faccia sentire la bellezza, la verità, l'Amore.

Incontrare la nostra anima, perché lei ci faccia incontrare Dio.



## Mater animarum

Miriam Jesi

**S**tasera la mia anima era a rischio amarezza, sconforto e tristezza.

Domenica scorsa sono stati proclamati santi cinque beati vissuti a cavallo degli ultimi due secoli. Di ritorno dalla Santa Messa celebrata in rito antico, mi fermo in visita a un'anziana amica allettata da cinque anni e guardo con lei alla TV la cerimonia di canonizzazione. Guardando la folla che si accalca in piazza san Pietro, ascoltando le litanie dei Santi e la calma voce di papa Francesco, un'ondata di amore per la Chiesa mi assale e mi commuove fin nelle viscere. È la mia anima che gioisce, ama e si commuove, lo so. Non emozioni transitorie, ma quella profondità d'amore che farà sentire la sua eco per giorni e giorni. Questa è la Santa Madre Chiesa, che tutti ci raduna per amare Gesù, ringraziarLo per i miracoli che compie nelle Sue creature e stringerci tra noi in un amore che travalica confini e sentimenti umani.

Stasera la mia anima era a rischio amarezza, sconforto, tristezza.

Nel pomeriggio ho assistito a un'accesa discussione tra un laico, un vescovo e alcuni sacerdoti sulla questione della Santa



Messa nel rito antico. Tanto posato e tranquillo era quel signore di mezza età, quanto accesi ed esageratamente animati erano i sacerdoti. Mi è venuto in mente il sinedrio che ha condannato Gesù, il diacono Stefano, gli apostoli Pietro e Paolo: quanta concitazione da parte dei ministri della legge ebraica, a fronte della pace e fermezza di questi ultimi. Forse i sacerdoti avevano paura di qualcosa, non lo so; forse le idee talvolta soffocano la ragione; forse ci sono umane, insospettabili debolezze che emergono e vincono sull'amore, non lo so, solo Dio lo sa.

La mia anima è stata scossa e turbata, allora attingo all'eco di quell'amore per la Chiesa ancora vivo nella mia anima. La Chiesa è Santa ed è Madre. I santi e le sante canonizzati domenica si sono fatti tali attraverso la liturgia in rito antico, dalla quale hanno attinto la forza e la grazia per esercitare le virtù eroiche che sono state loro riconosciute.

Il Concilio Vaticano II ha stabilito che tutti i riti legittimi nella Chiesa cattolica abbiano uguale dignità e vengano conservati e incrementati.

Papa Francesco ha più volte ripetuto che la ricchezza della Chiesa sta nella comunione tra le diversità, anche rituali, non nell'uniformità.

*Che siano una cosa sola! L'ha detto Gesù.*

La mia anima si acqueta: la ragione e la fede hanno la meglio sui diavoletti della tristezza.

*Hanno perseguitato me, perseguiteranno anche voi. L'ha detto Gesù.*

Quando la persecuzione è operata da uomini di Chiesa è tanto difficile da sopportare, la più difficile e dolorosa di tutte.

Ma nessuna persecuzione è riuscita a spegnere la fede e l'amore.

Al contrario: ogni persecuzione ha visto moltiplicare il numero dei fedeli.

La mia anima si affida a Dio. Ciò che è santo Gli appartiene.

Prego per la Chiesa che tanto amo, affinché mai nessuno in essa ceda alla tentazione di combattere contro Dio.

La Santa Madre Chiesa, madre delle anime, tutti ci raduna per amare Gesù, ringraziarLo per i miracoli che compie nelle Sue creature e stringerci tra noi in un amore che travalica confini, sentimenti e ideologie umane.



## Mente, psiche, anima, spirito: uno per tutti, tutti per Uno!

Marta Piovesan

*Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore,  
con tutta l'anima e con tutte le tue forze. (Dt 6, 4-5)*

**C**ogito, ergo sum. La scritta campeggia all'interno dell'aula di liceo dove sono entrata oggi per iniziare un nuovo anno scolastico. "Iniziamo bene... - penso - Hanno proprio bisogno di un'insegnante di religione, questi qui!".

"Questi qui", tanto per iniziare, nemmeno si accorgono che sono entrata e continuano imperterriti la loro baraonda ricreativa.

Raccolgo tutte le mie forze, voglio amare il Signore mio Dio con tutto il cuore e con tutta l'anima, mi siedo, li osservo e formulo interiormente la Preghiera di Gesù.

Qualcuno si accorge di me e a gomitate e sorrisini incominciano a sedersi e guardarmi divertiti. "Forse si aspettavano un uomo, magari senza i capelli grigi...", è il mio secondo pensiero.

Appena si crea un minimo di silenzio e attenzione chiedo loro se conoscono il motto dei tre moschettieri. Mi guardano ancora più divertiti - apparteniamo decisamente a due diverse generazioni - qualcuno subito estrae quell'ausilio insostituibile che è lo smartphone e incomincia a smanettare. "Tutti per uno,

uno per tutti!” è la pronta risposta.

“Siete sicuri?” rincalzo io. “Certo, è scritto qui!” – “A me sembra che fosse: Uno per tutti, tutti per uno!”. Stanno al gioco e civettiamo un po’ sulle parole, poi mi convincono che – testimone lo smartphone! – il motto dei tre moschettieri è proprio “Tutti per uno, uno per tutti”.

Ok, va bene, fin qui avete ragione voi; siccome però avete una testa per pensare, come c’è scritto su questo striscione che campeggia in aula, qual è la differenza tra dire “Tutti per uno, uno per tutti” e “Uno per tutti, tutti per Uno”? La risposta questa volta non la trovano sullo smartphone, devono proprio pensare...

E mentre loro si schermiscono e temporeggiano, fulmineamente lampeggia il pensiero “L’inizio è buono, grazie Spirito Santo!”.

Pensare, cogitare, ragionare... Cosa ci permette di pensare e ragionare? Abbiamo una mente, la funzione cerebrale più cosciente di tutte e più di tutte sottoposta al controllo della volontà. Grandi cose fa la mente umana, capace di volare ad altezze cui il corpo nemmeno osa immaginare. Tanto grande quanto ingombrante e totalizzante. Pensiamo solo un attimo a cosa accade quanto la mente non è più ‘lucida’ a causa dell’età o non lo è del tutto a causa di droghe, alcool o semplicemente farmaci. Tanto venerata è la mente, che quando essa si appanna un pochino, sembra perdere di senso l’intera esistenza. Eppure la mente, tanto venerata per il controllo che sembra avere sulla volontà, è a sua volta sottoposta agli schemi in cui lei stessa si rifugia, costruendo tutta una serie di automatismi e di programmi mentali di cui si imbeve il pensiero. A sua volta la mente è sottoposta alle bizzarrie di un tiranno molto meno passivo di quello che sembra alle apparenze: la psiche. Come un cavaliere seduto su un cavallo imbizzarrito senza briglie, è la mente cosciente e volitiva rispetto alla psiche, secondo una celebre metafora del neuroscienziato Paul MacLean applicata a neocorteccia e sistema limbico.

La psiche è abitata da una ricca popolazione di personaggi, ognuno dei quali ha un compito ben preciso nel mantenerci in un buon equilibrio nelle relazioni all'interno e all'esterno di noi stessi. Con il suo groviglio di emozioni, la psiche ci dà un bel po' da fare e da pensare, tanto privi di controllo siamo nei loro confronti e tanto totalizzanti diventano quando emergono prepotenti dal limbo in cui ordinariamente alloggiavano. Nella nostra cultura la psiche tende a invadere tutto ciò che sfugge al controllo del pensiero e della ragione, compresi gli spazi dell'anima e dello spirito. In questi lunghi anni di crisi economica sembra che una delle poche professioni che ha aumentato il proprio volume di attività sia quella degli psicologi.

*Psyché* è in realtà il nome greco tradotto in latino e italiano con 'anima'. Ma l'anima non è la psiche, non confondiamole, please. L'anima è stata pensata e amata da Dio da sempre, da Lui concepita e da Lui custodita nel presente e nel futuro. L'anima sopravvivrà alla morte del corpo, della mente e della psiche, perché l'anima è immortale. L'anima è la vera sede della vita divina in noi, pur essendo unica in tutti i tempi e in ogni luogo. L'anima caratterizza la nostra persona sul piano spirituale, così come il corpo ci identifica su quello materiale. È l'anima, con i suoi sensi, ad avvertire la presenza di Dio al nostro fianco; è l'anima a desiderarlo; è l'anima ad anelare alla vita che va oltre la vita. I moti dell'anima non sono i moti delle emozioni, perché li confondiamo così spesso? Perché la lasciamo morire di fame e sete, accontentandoci di acquetare psiche e ragione con dei poveri surrogati, mentre lei sospira e si strugge per l'Assoluto?

Ancora più confusione circonda lo spirito, quello con la s minuscola. Anima e spirito sono sinonimi, utilizzabili indifferentemente? *Pneuma*, chiamano i greci lo spirito, *ruach* lo chiamano gli ebrei, di genere femminile. Soffio vitale, alito, aria, spirito, ispirare, espirare, respirare, ispirazione... tutto è *pneuma-ruah*. Se l'anima è personale, lo spirito è sovrapersonale. Entrambi appartengono al mondo dell'invisibile

o sovrasensibile; non li vediamo, insomma, ma esistono. Esistono spiriti malvagi ed esistono spiriti buoni. In ognuno di noi Dio ha inserito una scintilla del Suo Santo Spirito, ma attenzione a non lasciar entrare lo spirito del Male, anche lui è spirituale! E così l'anima, di natura spirituale, ha il compito di accogliere in sé lo Spirito, diventandone dimora, anzi reggia!

Wow! Mai avrei pensato, in una prima lezione, di arrivare a parlare di cose tanto alte con i 'miei' ragazzi. E loro ascoltano attenti, partecipano vivacemente, contestano tutto il contestabile, finché uno di loro non sbotta: con lei non si può vincere!

Altolà, cari ragazzi, a vincere non sono io né voi, casomai vincerà lo Spirito, almeno speriamo...! Sapete qual è la cosa più preziosa di tutto questo? Non tanto vincere o convincere, quanto che mente, psiche, anima e spirito siano tutti per Uno.

Così come abbiamo una colonna vertebrale, il cui allineamento è importantissimo per mantenerci in buona salute, a cui convergono gli arti e su cui poggia la nostra testa, così mente, psiche, anima e spirito devono essere ben allineati tra loro, immersi in quella realtà spirituale che è Dio, cui affidare ogni pensiero, ogni azione, ogni preghiera, ogni emozione, ogni istante della giornata, riconoscendo quando ci si allontana, osservando perché ci si è allontanati, perché ci si è distratti, qual è l'oggetto sul quale si è riversata la nostra attenzione, il pensiero che ci ha tentato o l'emozione che ci ha soggiogato! Riconoscere, cari ragazzi, quali sono le realtà del mondo tangibile che si sostituiscono a Dio, anche solo per un breve momento o parzialmente.

*“Non avrai altro Dio all'infuori di me”* non è solo un comandamento, ma un faro. Sì, lo so, non dovrei proporvi nulla di dottrinale, non è il mio compito e so pure che qualcuno potrebbe 'segnalarmi' per questo, ma facciamo insieme l'esperimento, ci diamo dieci secondi in cui pronunciamo interiormente: *“Io sono*

*il Signore, Dio tuo*". Lo sentite come tutto si allinea e si unifica in noi? La sentite questa forza, questa 'energia' che si sviluppa dentro? Non la sentite? Beh, ripetetelo a casa, per conto vostro, o sul bus, e siate sinceri con voi stessi. Quando siete giù di corda, quando siete preoccupati, quando l'ansia sta per afferrarvi alla gola, quando siete frustrati o sconfortati, non sentite come tutto va afflosciandosi in voi? E cosa pensate vi possa tirare su? Una birra, una pasticca o una serata di sballo?

Voi ragazzi avete un dono immenso: siete allergici alla falsità. La menzogna di cui è intriso il mondo degli adulti vi disgusta, perciò vi ribellate. Volete coerenza, non ipocrisia, e avete ragione! Ma lo sapete da cosa nasce la coerenza? Da un corpo in cui mente, psiche, anima e spirito sono allineati e tutti orientati verso la stessa meta. 'Cuore', lo chiamano i saggi. Più alta è la meta e più grande è la sensazione di poter dominare il mondo, di arrivare vittoriosi nella corsa della vita, con 'cuore'! Se mettete Dio all'apice di questa meta siete al sicuro; non voi, ma Lui garantisce la vittoria. Anzi, potete dormire sonni tranquilli e togliere di mezzo ogni preoccupazione: Lui già domina il mondo e ha già vinto il Male.

Vi regalo un paio di pensieri di alcuni Grandi Pensatori che ci hanno preceduti; li chiamano Padri, si dice che abbiano combattuto la loro lotta e corso vittoriosamente verso la meta.

E non dimenticate D'Artagnan e i tre moschettieri: Uno per tutti, tutti per Uno!

*Se vuoi scacciare i pensieri maligni e purificare la mente,  
scacciali con la preghiera,  
poiché null'altro ha potere sui pensieri umani*

(Gregorio il Sinaita)

*Vinci i nemici della mente con la Preghiera di Gesù. Non  
c'è altra arma contro di loro. (Giovanni Climaco)*

*Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore,  
con tutta l'anima e con tutte le tue forze. (Dt 6, 4-5)*





## Il grande spazio di un'anima peccatrice

Camilla da Vico

“**E**d ecco, una donna, una peccatrice di quella città, saputo che si trovava [Gesù] nella casa del fariseo, portò un vaso di profumo; stando dietro, presso i piedi di lui, piangendo, cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava, li cospargeva di profumo” (Luca 7, 37-38)

Quanto spazio, nell'anima di quella donna! Quella donna, che ha “tanto peccato”, ha anche “tanto amato”. Quanti grandi peccatori sono diventati grandi santi! Sembra quasi che il peccato, il dolore, il male, possano creare spazio nell'anima!

Della sofferenza fisica, ricordo l'impressione di un abisso dalle pareti lisce, di cui non si vedeva il fondo. Della sofferenza morale, ricordo il buio e lo smarrimento, l'impressione che la vita sia un buco nero. Ricordo occhi di profughi, carcerati, psicotici e i loro sguardi, come orli di un baratro.

Quale sarà stato lo sguardo della peccatrice entrata in casa del fariseo quel giorno?

Com'era quello sguardo, dopo aver bagnato, accarezzato, baciato i piedi di Gesù?

Prima occhi di una grande peccatrice, poi occhi di una grande santa.

Abisso scuro e abisso pieno di luce.

*Patì*

*Fu crocifisso*

*Morì*

*Fu sepolto*

*Discese agli inferi*

Questo è il mio Dio, l'unico Dio che posso davvero amare, colui che mi visita là, nel fondo del mio sguardo, colui che ha conosciuto l'abisso e l'ha trasformato in Vita:

*E il terzo giorno risuscitò da morte*

Oggi è il diciannove settembre 2019, dieci anni dalla nascita di Demamah. Non potevo trovare un Vangelo più bello per festeggiare questa nascita. Ricordo il pianto di un'altra peccatrice, ai piedi dell'icona di Maria, Madre della Tenerezza, che Padre Romeo stava benedicendo. Dovevo semplicemente dargli un bacio, era il mio turno, tutti lo avevano fatto prima di me e altri lo dovevano fare dopo, ma quando mi inginocchiai venni sopraffatta dalle lacrime, senza un pensiero e nemmeno un'intenzione. Forse fu quello il mio vero ingresso a Demamah, il momento in cui permisi alla luce di entrare nello spazio della mia anima. Guardo le foto che ripercorrono la nostra storia e rimango stupefatta: quanto sono cambiati i nostri sguardi, quanto sono cambiate le nostre anime!

Coltivare la consapevolezza del proprio peccato, sentire quanto il dolore dell'altro è il mio dolore, l'abisso di quegli occhi è il mio abisso: questo è il miglior modo per allargare l'anima, poiché "il male è l'illimitato, ma non è l'infinito".

(Simone Weil, L'ombra e la grazia)

“Va’ in pace!” Così si conclude il Vangelo, oggi. Sento i brividi e un moto profondo di gioia.

*Va’ in pace!* Dice oggi Gesù a me.

*Va’ in pace!* Dice oggi Gesù a Demamah.

*Va’ in pace!* Dice oggi Gesù a te che leggi.

La Sua luce illumini d’immenso le nostre grandi anime.



## Anime militanti, purganti, trionfanti

Maria Silvia Roveri

*Lo sguardo tuo sereno e mite incantò l'anima mia,  
che cosa potrò dirti in cambio, Signore,  
quale lode ti potrò offrire?  
In te solo trovo riposo, il tuo ricordo riscalda l'anima.  
Ti cerco.  
Ti perdo.  
Mostrami il tuo volto, desiderato giorno e notte.*

(Il monaco Silvano del Monte Athos)



“**L**a persona umana, creata a immagine di Dio, è un essere insieme corporeo e spirituale. Il racconto biblico esprime questa realtà con un linguaggio simbolico, quando dice: «Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita, e l'uomo divenne un essere vivente» (Gn 2,7). L'uomo tutto intero è quindi voluto da Dio.

Spesso, nella Sacra Scrittura, il termine anima indica la vita umana, oppure tutta la persona umana. Ma designa anche tutto ciò che nell'uomo vi è di più intimo e di maggior valore, ciò per cui più particolarmente egli è

immagine di Dio: «anima» significa il principio spirituale nell'uomo.

Il corpo dell'uomo partecipa alla dignità di «immagine di Dio»: è corpo umano proprio perché è animato dall'anima spirituale, ed è la persona umana tutta intera ad essere destinata a diventare, nel corpo di Cristo, il tempio dello Spirito.

«Unità di anima e di corpo, l'uomo sintetizza in sé, per la sua stessa condizione corporale, gli elementi del mondo materiale, così che questi, attraverso di lui, toccano il loro vertice e prendono voce per lodare in libertà il Creatore. Allora, non è lecito all'uomo disprezzare la vita corporale; egli anzi è tenuto a considerare buono e degno di onore il proprio corpo, appunto perché creato da Dio e destinato alla risurrezione nell'ultimo giorno».

L'unità dell'anima e del corpo è così profonda che si deve considerare l'anima come la «forma» del corpo; ciò significa che grazie all'anima spirituale il corpo, composto di materia, è un corpo umano e vivente; lo spirito e la materia, nell'uomo, non sono due nature congiunte, ma la loro unione forma un'unica natura.

La Chiesa insegna che ogni anima spirituale è creata direttamente da Dio – non è «prodotta» dai genitori – ed è immortale: essa non perisce al momento della sua separazione dal corpo nella morte, e di nuovo si unirà al corpo al momento della risurrezione finale.

Talvolta si dà il caso che l'anima sia distinta dallo spirito. Così san Paolo prega perché il nostro essere tutto intero, «spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore» (1 Ts 5,23). La Chiesa insegna che tale distinzione non introduce una dualità nell'anima. «Spirito» significa che sin dalla sua creazione l'uomo è ordinato al suo fine soprannaturale, e che la sua anima è capace di essere gratuitamente elevata alla comunione con Dio.

La tradizione spirituale della Chiesa insiste anche sul cuore, nel senso biblico di «profondità dell'essere» («*invisceribus*»: Ger 31,33), dove la persona si decide o non si decide per Dio.”

(dal Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica nn. 362-368)



*Ai postulanti sia assegnato un anziano,  
che abbia il dono di conquistare le anime  
e che li osservi con la massima attenzione.*

*Si preoccupi di vedere se il novizio cerca veramente Dio,  
se è fervoroso per l'Ufficio divino,  
per l'obbedienza e se sa superare le difficoltà.*

(Regola di San Benedetto cap. 58, 6-7)

Il dono di conquistare le anime, che dono!  
Conquistare un trofeo, un premio, una laurea, un posto di lavoro,  
una poltrona da Ministro... ma le anime!...  
“*Ho trovato Dio quando ho perso di vista me stessa*”, scrive  
Santa Teresa d'Avila.

Non si conquistano le anime, fintanto che si è attratti dalla punta  
del proprio naso.

Perdere se stessi, affinché gli altri trovino Dio.

Novelli evangelizzatori, attenzione: le anime le attrae Dio  
tramite interposta persona, che saremmo noi quando avremo  
perso di vista noi stessi.



*Ritorna, anima mia, alla tua pace* (salmo 116,7)



Seduta, in piedi, inginocchiata, inchinata, prostrata.  
Quando Tu arrivi, nel silenzio e nella solitudine, si può forse  
dire a parole cosa Tu faccia all'anima mia?

Tutto si ferma. Si dilata lo spazio. Si sospende il tempo.  
Da quando mi sono lasciata incontrare da Te, ho capito quanto vale il silenzio.  
Me l'ha detto la mia anima, che non Ti avrebbe mai conosciuto nel rumoroso quotidiano.

Come quella prima volta che Ti mostrasti a lei in quella basilica ove si celebrava un rito tanto antico quanto maestosamente celestiale. Il silenzio, l'organo, l'incenso, il canto gregoriano, la sacra danza dei ministri, il latino.

Non capivo quasi nulla, eppure Tu parlavi in modo meravigliosamente suadente all'anima mia.

Così lei ha deciso: si farà santa nonostante il mio rumoroso quotidiano, pregando in silenzio e in latino, cantando gregoriano, ascoltando l'organo, assaporando la bellezza dei gesti e dei movimenti di chi Ti serve e offrendoTi con l'incenso tutte la sua piccolezza.

Così lei ha deciso: si farà santa nel suo tormento quotidiano, perché la domenica, in quella chiesa dove si celebra un rito tanto antico quanto maestosamente celestiale, ad attenderla ci sei Tu.



*Gli antichi dicevano che pregare è respirare.*

*L'anima che non prega, avvizzisce e muore.*

*Qui si vede quanto sia sciocco voler parlare di un 'perché'.*

*Perché io respiro? Perché altrimenti morrei.*

*Così la preghiera. La preghiera non cambia Dio,  
ma cambia colui che prega. (Soren Kirkegaard)*



Stamattina sono andata e tornata dal Paradiso.

Come ogni mattina.

A chi mi chiede perché vado a pregare da sola in quella cappelletta fredda e buia, rispondo che non sono sola, non sento il freddo ed è piena di luce anche prima dell'alba.

Non sono sola, le anime degli angeli e dei santi cantano e pregano insieme a me.



Odo le loro voci, anche se il loro canto non è descrivibile a parole. Lo sflogorio della luce delle loro anime attraversate dalla luce di Dio è invisibile solo a chi non sa vederla. È un Paradiso. Per ora ci vado e torno ogni mattina. Un domani, chissà...



*E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo,  
ma non hanno potere di uccidere l'anima;  
abbiate paura piuttosto  
di colui che ha il potere di far perire nella Geènna  
e l'anima e il corpo. (Mt 10, 28)*



Tra il serio e il faceto, me lo rivelò il sacerdote che era parroco al mio paese quando iniziai a pregare l'Ufficio divino



cantato e in latino, secondo il rito benedettino. Un paio di donne del paese si erano presentate serie e decise da lui, avanzando il sospetto che, all'interno della cappella frazionale, io celebrassi messe nere. Uomo pratico, le liquidò senza tentennamenti, pur chiedendomi di avere una copia dell'antifonale monastico col quale pregavo.

Accadde anche successivamente, questa volta da parte di un sacerdote, di ricevere l'accusa di mettermi al servizio di satana, perché – cosa inusitata ai nostri giorni - pregavo da sola in quella cappellina, e per di più in latino. E pensare che anche papa Francesco prega per lo più da solo tutto il breviario in latino... lingua ufficiale della Chiesa!

Nessuna meraviglia, comunque: se Gesù è stato accusato di essere al servizio di Belzebù, perché non dovrei esserlo io?

Temiamo piuttosto coloro che, pur non uccidendo il corpo, hanno il potere di traviare le anime seminando sospetto e divisione, o, in nome di ideologie partitiche, osteggiano la comunione, nella Chiesa e al di fuori di essa: è lì che la presenza del *diabolus*, del separatore, è certa!



*L'indifferenza è la paralisi dell'anima,  
è una morte prematura* (Anton Cechov)



Padre Basilio è il Maestro degli oblati del Monastero benedettino di Norcia. È un vero e proprio maestro, che non manca di far avere ai suoi fratelli e sorelle oblati il nutrimento spirituale di sostegno nella via verso il Cielo. Nell'ultima sua lettera circolare ci parla della virtù della prudenza, e per farlo ci introduce alla conoscenza dell'anima umana attraverso alcune righe essenziali e chiare, per il bene di tutte le nostre anime:

“L'anima è dotata di tre facoltà o aspetti: quello intellettuale, quello desiderante e quello spirituale.

La parte intellettuale esercita il dono benedetto della ragione; determina cosa deve essere fatto o cercato e quindi dovrebbe guidare le altre due parti dell'anima, come Platone e altri filosofi hanno insegnato molto tempo fa.

La parte desiderante dell'anima è la sede dei desideri, che derivano dall'istinto dato da Dio per la conservazione di sé e della specie, nonché del desiderio di realizzazione personale e felicità.

La parte spirituale dell'anima, infine, è la sede della vitalità, dell'energia e della spinta che guidano una persona a superare gli ostacoli che impediscono l'acquisizione di qualche bene o minacciano il proprio benessere.

Quando queste parti dell'anima sono adeguatamente ordinate, quando funzionano bene e in armonia tra loro, in modo da favorire la salute e la felicità della persona, allora tale persona è virtuosa.

Ogni parte dell'anima, inoltre, ha una particolare virtù che le corrisponde; queste sono note come virtù cardinali, poiché sono i cardini su cui ruota tutta la nostra attività morale.

Pertanto, la virtù che ordina la parte intellettuale dell'anima è **la prudenza**, la virtù che ordina la parte desiderante dell'anima è la temperanza e **la virtù** che ordina la parte spirituale dell'anima è **la forza**.

E poiché nessun uomo è un'isola – come dice il proverbio – ma vive in relazione con gli altri, la virtù che ordina le nostre relazioni con gli altri si chiama **giustizia**.

Queste virtù, quindi, possono essere legittimamente considerate quelle armi potenti e meravigliose che ci consentono di riuscire nel nostro tentativo di obbedire a Dio.”





*Il Signore è buono  
con chi spera in Lui,  
con l'anima che Lo cerca*

(Lam 3, 25)



Così grande era l'anima di Gandhi da meritare di essere preceduta, ancora in vita, dall'appellativo Mahatma: Grande Anima, Mahatma Gandhi! Come dire Venerabile Gandhi, Santo Gandhi!

E un'anima grande l'aveva di sicuro, per come riuscì a orientare la sua vita e quella di tante persone verso la giustizia, la pace, il bene.

Scrive nella sua autobiografia che durante il soggiorno in Sudafrica fu colpito profondamente dalla conoscenza di Gesù, e si sarebbe convertito al cristianesimo, se non fosse stato dissuaso dal comportamento incoerente dei colonizzatori europei di religione protestante.

Se anche le grandi anime possono scandalizzarsi, quale responsabilità per le nostre piccole anime, il testimoniare con la vita la fede in cui affermiamo di credere!



*Requiem aeternam dona eis Domine,  
et lux perpetua luceat eis,  
requiescant in pace. Amen.*

Anime sante,  
anime purganti,  
pregate Dio per noi,  
e noi pregheremo per voi,  
affinché Dio vi conceda presto  
la gloria del santo paradiso.



*Gli idoli delle genti sono argento e oro,  
opera delle mani dell'uomo.  
Hanno bocca e non parlano,  
hanno occhi e non vedono,  
hanno orecchi e non odono,  
hanno narici e non odorano.  
Hanno mani e non palpano,  
hanno piedi e non camminano;  
dalla gola non emettono suoni.*

(Sal 114, 4-7)

Ogni volta che prego questo salmo non posso fare a meno di considerare lo stato della mia anima.

Scrivo un abate cistercense: “Noi siamo sordi e ciechi, anche se non ne abbiamo coscienza. Abbiamo occhi e non vediamo, orecchie e non udiamo, ecc. Per di più, turiamo le orecchie per non ascoltarLo e ci allontaniamo per non vederLo. Dio è sempre terribilmente imbarazzante.” (Dom Guillaume – Un cammino di libertà)

Riconosco un ritratto fin troppo conosciuto. Invaghita di me stessa, troppo spesso i miei occhi, orecchi, narici, mani, piedi e gola null'altro considerano se non l'opera delle mie mani, come se Dio non esistesse.

La mia anima intanto boccheggia: ha occhi trasparenti come il cristallo, orecchi finissimi che odono il silenzio, narici sensibili che odorano la beatitudine, mani che benedicono, piedi come ali, gola che canta la luce. Eppure il tempo e lo spazio che le concedo è sempre poco, troppo poco.

Fermatevi un poco, sensi miei: incantatevi a vedere, ascoltare, inspirare, toccare, lodare e cantare Colui che altro non attende che una sola briciola del vostro tempo.



*Infatti la parola di Dio è viva,  
efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio;  
essa penetra fino al punto di divisione dell'anima  
e dello spirito, delle giunture e delle midolla  
e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore.* (Eb 4, 12)



Seduta ai piedi della Moiazza, massiccio dolomitico che domina il Passo Duran tra la valle agordina e quella zoldana, è un lunedì di metà ottobre, un sole caldo e nessuno che si arrampichi quassù oggi, a parte qualche camoscio che vedo saltare arditamente sulle rocce, qualche pettirosso e le ultime cornacchie pronte a svernare altrove ai primi freddi.

Abeti, larici e pini mughi trionfano ovunque, quelli almeno sopravvissuti all'uragano dello scorso anno.

Mondo minerale, vegetale e animale si intrecciano qui in tutta la loro maestosa unicità. Imponenza delle rocce, agilità degli animali e calma solenne delle piante. In un silenzio che tutto avvolge e su tutto trionfa.

Seduta ai loro piedi, attenta a non disturbare con la mia presenza tanta armonia, non fatico a pensare che l'uomo abbia a ragione assegnato un'anima anche alle montagne, ai fiori e alle cavallette. Forse hanno davvero un'anima, anche se diversa dalla mia, e a loro modo cantano le lodi del Creatore più intensamente di me. Forse anche più puramente di me.

La teologia dice che l'anima umana è superiore a qualsiasi altro essere animato per due qualità: l'intelligenza e il libero arbitrio. Fa', o Signore, che con la mia libera volontà sia pronta a stare dove Tu mi metti, e con la mia intelligenza impari dalle rocce, dai camosci e dalle stelle alpine l'umiltà, la docilità e la gratitudine.



“Zia, Gesù ha un’anima?”

Non ammettono tentennamenti, le domande dei bambini.

Sì, ha un’anima, Lola.

“Come la mia?”

Uhm... Qui la risposta si fa più difficile...

Un po’ sì e un po’ no, Lola.

“Perché?”

Aaaahhh, i perché dei bambini!!!

Ha l’anima umana come la tua e la mia, ma bianca  
splendente, senza l’ombra di nemmeno una macchiolina!



Qui è Lola a farsi pensierosa, forse non se l’aspettava di  
avere un’anima con le macchie...

“Allora Gesù è buono, se ha l’anima senza macchie”.

Sorprendente! Lola ne sa più di me, sull’anima di Gesù.

Sì, è buono, è l’anima più buona che esista.

È così buono che rende buoni tutti quelli che gli stanno  
vicino, anche se hanno le anime piene di macchie.

Anzi, se glielo chiediamo le pulisce tutte le nostre  
macchie e ci fa simili a lui.

“È una specie di lavanderia, allora!” e si fa una risatina furbina...

Beh, sì, in un certo senso... ma molto meglio di qualsiasi lavanderia io conosca, Lola...

*Anima Christi, salva nos!*



*Anima Christi, sanctifica me.*

*Corpus Christi, salva me.*

*Sanguis Christi, inebria me.*

*Aqua lateris Christi, lava me.*

*Passio Christi, conforta me.*

*O bone Jesu, exaudi me.*

*Intra vulnera tua absconde me.*

*Ne permittas a Te me separari.*

*Ab hoste maligno defende me.*

*In hora mortis meae voca me,*

*Et jube me venire ad Te,*

*Ut cum Sanctis tuis laudem Te*

*In infinitae saecula*

*saeculorum.*

*Amen.*

Anima di Cristo, santificami,

Corpo di Cristo, salvami.

Sangue di Cristo, inebriami,

Acqua del costato di Cristo, lavami.

Passione di Cristo, fortificami.

Oh buon Gesù, esaudiscimi.

Nelle tue piaghe, nascondimi.

Non permettere che io sia separato da Te.

Dal nemico maligno difendimi.

Nell'ora della mia morte chiamami,

e comandami di venire a Te,

Perché con i tuoi Santi ti lodi, nei secoli dei secoli.

Amen.



“Con questa assicurazione lei potrà usufruire di un check-up sanitario gratuito ogni due anni. Interessante, vero? Che ne pensa?”.

Penso che le assicurazioni, preziose in molti contesti della vita, fondano la loro realtà sulle paure delle persone.

Più che il check-up del corpo, mi interessa quello dell'anima.

Ogni settimana un piccolo check-up di revisione, gratuito, senza code (ahimè, chi vede più le code davanti ai confessionali?), accolti con amorevolezza e perdonati con misericordia.

Oltre al check-up sono compresi nel prezzo senza prezzo il lavaggio, la rimessa a nuovo e i pezzi di ricambio. L'anima così ripulita e rinnovata se ne torna a casa sempre serena, nessuna brutta sorpresa, nessuna diagnosi infausta, sempre pronta per il check-up finale, quello del giorno della morte, nel quale, per accedere al Cielo, ci verrà probabilmente chiesto di passare un'ultima volta per quella grande officina celeste che si chiama Purgatorio.

Anime militanti, anime purganti, anime trionfanti!





# vita di Demamah

*Hymnalia*

19 SETTEMBRE 2009 – 19 SETTEMBRE 2019

DIECI ANNI INSIEME!



Il 19 settembre 2019 Demamah ha compiuto  
i suoi primi dieci anni di vita.

Volati come in un soffio,  
quello stesso soffio che ci fece incontrare e abbracciare,  
tra noi e con Lui.

Ringraziamo Dio,  
quelli che hanno messo semi buoni sul nostro cammino,  
quelli che ci sostengono, e che, Quaderno dopo Quaderno,  
crescono con noi.

### **E per ringraziare, Demamah ha cantato!**

Il 27 luglio 2019 abbiamo registrato un CD  
comprendente una raccolta di Inni gregoriani  
e medievali dei vari tempi liturgici dell'anno,  
attraverso i quali lo Spirito ha guidato i nostri primi passi  
e ancora oggi ci conduce,  
accompagnando i nostri incontri e le nostre vite.

**Puoi richiedere il CD per te  
e per farne prezioso dono agli amici più cari  
per il prossimo Natale.**

Scrivi a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) o telefona al 339-2981446.



---

## 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
- ❖ **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
- ❖ **Voce e Spirito** – Il sottile manifestarsi dello Spirito negli anfratti della voce – 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

- 9-10 novembre 2019
- 7-8 dicembre
- 11-12 gennaio 2020
- 8-9 febbraio
- 7-8 marzo
- 4-5 aprile
- 9-10 maggio
- 13-14 giugno
- 14-18 luglio
- 5-6 settembre
- 10-11 ottobre
- 7-8 novembre
- 12-13 dicembre

### 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* o telefonare al 339-2981446 con alcuni giorni di anticipo.

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

Celebrata da Mons. Giovanni Unterberger e arricchita dal canto gregoriano e dal suono dell'organo, la Santa Messa in rito antico rappresenta uno dei grandi tesori liturgici e spirituali della Chiesa cattolica e 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.



## 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.

Don Giovanni è presente ogni mercoledì mattina dalle ore 9.00 alle ore 11.00 presso la Chiesa di San Rocco in piazza dei Martiri a Belluno, per l'Adorazione Eucaristica e per le **Confessioni**.

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 **profeta Geremia**.



## 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).

---

## 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 IT 32 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.



---

## 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!

## 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...