



QUADERNI DI DEMAMAH n. 48

gennaio - febbraio 2020

# corp.

*Noi abbiamo questo tesoro  
in vasi di creta*

(2Corinzi 4, 7)

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 48

Bimestrale di Spiritualità | gennaio - febbraio 2020

---

*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, Riccardo Giovenale, 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)



*Per questo non ci scoraggiamo,  
ma se anche il nostro uomo esteriore si va disfaccendo,  
quello interiore si rinnova di giorno in giorno.  
Noi non fissiamo lo sguardo sulle cose visibili,  
ma su quelle invisibili.  
Le cose visibili sono d'un momento, quelle invisibili sono eterne.  
(2 Corinzi 4, 16.18)*

## indice

Corpo_1
Ho fame di carezze_4
Corpi belli_7
Corpo di Cristo, è la Chiesa_11
Meravigliosa bellezza_14
Corpo e anima_17
Un Corpo santissimo_22
Se il corpo è un asinello_25
Come un'oliva schiacciata dal torchio_33
Ascoltare il corpo_35
Corpi da vestire_37
Corpi da custodire_41
Corpuscoli_45
vita di Demamah_56

## Corpo

don Giovanni Unterberger

“**M**amma, io vorrei essere un angelo con le ali, che vola in cielo!”, disse Marisa, bambina di sei anni alla mamma, di ritorno da una lezione di catechismo in cui la catechista aveva parlato del Natale e aveva raccontato degli angeli che danzavano sopra la capanna di Gesù bambino. La mamma ebbe un bel da fare a cercare di convincere Marisa che è bello anche avere un corpo, e che il corpo permette di fare molte cose...; ma Marisa restava ferma nella sua idea: “Io vorrei essere un angelo!”

E' mistero nascosto in Dio l'aver egli voluto, accanto a degli esseri 'puri spiriti', gli angeli, anche esseri spirituali dotati di corpo, noi uomini. Corpo che in molti modi limita lo spirito: pensiamo ai primi mesi di vita del bambino, in cui lo spirito è come assopito e in attesa che il corpo cresca e si sviluppi, per potersi esprimere in pienezza nelle proprie facoltà e capacità; e pensiamo al tempo del tramonto di una vita, in cui lo spirito tende a perdere vivezza e lucidità. Il corpo ha le proprie necessità materiali e fisiologiche, che lo spirito non può eliminare, ma che deve piuttosto assecondare, e a cui umilmente sottostare.

Ma il corpo non è pura negatività; nulla di ciò che Dio ha voluto e creato è solo limite. Il corpo, per come è fatto, porta

impresso e stampato, plasticamente, in sé, l'orientamento che anche lo spirito è chiamato ad avere; tanto da potergli essere, in tal senso, addirittura di richiamo e di aiuto. Il corpo è fatto per la relazione: gli occhi sono per vedere ciò che è fuori e attorno a noi; gli orecchi per udire i suoni e le parole; la bocca per parlare alle persone ed entrare con esse in comunicazione e comunione; le mani per incontrare, intrecciarsi con altre mani, abbracciare; i piedi per correre in soccorso qualora ci fosse in qualche luogo un bisogno, una necessità; la stessa sessualità, da cui il corpo è profondamente segnato, è fatta per la relazione e l'incontro. Dio ha creato il corpo dell'uomo disponendolo alla relazione, dimensione a cui lo spirito stesso è chiamato.



Il corpo, nel pensiero di Dio, ha una grande dignità; lo stesso Figlio di Dio, la seconda Persona della Santissima Trinità, ha assunto un corpo umano; si è incarnato nel ventre di una donna. L’apostolo Paolo, nella lettera ai Corinzi, scrive: *“Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio? Glorificate dunque Dio nel vostro corpo”* (1Cor 6,19-20). L’apostolo con la parola ‘corpo’, in greco ‘sòma’, intende la persona umana nella sua interezza, ma con particolare riferimento alla sua dimensione fisica. Tale è la dignità del corpo, che esso verrà risuscitato e non andrà perduto per sempre: la morte, che lo disfà, non è l’ultima parola su di esso: *“Ecco io vi annuncio un mistero -scrive san Paolo- i morti risorgeranno incorrotti e noi saremo trasformati. E’ necessario infatti che questo corpo corruttibile si vesta di incorruttibilità e questo corpo mortale si vesta di immortalità”* (1Cor 15,52-53). La Chiesa, al momento delle esequie, avvolge d’incenso il corpo del defunto, benché in esso lo spirito non ci sia più.

Dio affida il corpo dell’uomo all’uomo, perché lo curi, lo custodisca, lo alimenti, lo faccia servire al bene proprio e dei fratelli. Esso non va né trascurato né idolatrato. E’ un valore, e pur tuttavia non è il sommo valore; deve servire al bene e alla virtù. E’ esperienza comune che talvolta il corpo non è orientato al bene ma piuttosto al male, con in sé spinte e impulsi che vorrebbero degradarne la dignità, portandolo al peccato: *“Non regni il peccato nel vostro corpo mortale, sì da sottomettervi ai suoi desideri-esorta l’apostolo Paolo-; non offrite le vostre membra come strumenti di ingiustizia al peccato, ma offrite voi stessi a Dio”*(Rm 6,12-13). Corpo e anima, talvolta, sono in lotta tra loro, quasi ‘nemici’ l’uno all’altra. Va ingaggiata allora una battaglia, e compiuto un deciso sforzo di mortificazione del corpo, per evitarne i vizi suoi propri. la gola, la mollezza, la lussuria. Così che, nel giorno del Signore, possiamo presentare a lui, accanto ad un’anima bella, anche un corpo ricco di bene e di virtù.

## Ho fame di carezze

Camilla da Vico

**È** la quiete di un sabato mattina, quando i bambini finalmente possono dormire e io scendere in cantina a cantare le lodi nella mia piccola ‘cappella’. Sono pronta e munita di tutte le armi necessarie: antifonale, occhiali, pila, giaccone.

Frrrrrrrrrr...il gatto miagola fuori. Gli apro, gli do da mangiare e richiudo. Non smette di miagolare. Un po’ irritata gli riapro. “Cosa vuoi?” Frrrrr, si struscia, fa le fusa, salta sulla stufa e con gli occhi mi chiede di sedermi vicino a lui. “Ho fame di carezze”, sembra dire. “Rompiscatole”, dico io e mi siedo vicino a fargliene un po’. Tra qualche minuto scenderò a cantare le lodi. Ora, Gesù, accetta le carezze che rivolgo a questa Tua creatura. Non dedicherò troppo tempo e non rinuncerò a pregare a causa sua, ma accetta anche l’umana preghiera di una carezza.

Ho fame di carezze. Il pelo morbido del gatto mi riporta a quei novantuno cuccioli d’uomo abbandonati fin dalla nascita in orfanatrofio, studiati da Renè Spitz dopo la seconda guerra mondiale. Le nutrici dedicavano qualche carezza ai primi della camerata, ma non restava tempo per gli altri. Nelle loro culle si creò un piccolo avvallamento che li avvolgeva completamente. Morirono con i segni clinici del marasma, una malattia provocata dalla carenza proteica tipica della denutrizione,

nonostante fossero tutti ugualmente nutriti. Chi sopravvisse, non riuscì a camminare, parlare, a volte nemmeno a restare autonomamente seduto. Senza coccole e carezze, non si cresce, non si vive. Perché, mio Dio, non ci hai fatti in modo che ci bastasse il Tuo amore? Perché dobbiamo passare per l'amore di fragili mani umane? Quanti bambini ora stanno morendo di mancanza di carezze? Se puoi tutto, potresti accettare per loro alcune di queste, fatte ad un gatto pasciuto?

Ho fame di carezze. La compagnia del gatto che dormicchia mi fa tornare a pochi giorni fa, accanto a mia suocera, sul letto in ospedale. L'anestesia, come accade a volte, ha avuto un effetto pesante, è arrabbiata con tutti, pensa che tutti vogliano farle male. È spaventata e non c'è modo di ragionare. Mi avvicino piano piano alla sua mano e comincio ad accarezzarla. Borbotta, tira via la mano, ne dice ancora un po'. Torno all'attacco con le carezze... lentamente si placa... e poco a poco si addormenta, per la prima volta da due giorni. A volte invece di tante parole, ragionamenti e discussioni, perché non proviamo con una semplice carezza?

Ho fame di carezze. Si stiracchia il gatto contento e tira fuori le unghie. Ahi! Bel ringraziamento... non ti darei volentieri la zampa... Ed eccomi in compagnia dei detenuti, nelle due ore settimanali che abbiamo a disposizione per il laboratorio teatrale. Mi colpisce molto la piccola processione all'inizio e alla fine del nostro incontro. Ognuno di loro vuole stringermi la mano. So quanto per loro sia importante quel momento e quindi mi armo di pazienza, sto attenta a non fare un gesto meccanico guardando magari quello dopo, ma offrendo davvero una carezza ad ognuno e ricevendola ben più grande. Chi s'inchina, chi si mette la mano sul cuore... sarebbe imbarazzante se pensassi che questo fosse rivolto a me, ma so che è l'autentico bisogno che l'anima ha di sentirsi amata, anche attraverso il corpo. Imparassi a dare e ricevere il segno della pace in Chiesa come in carcere...



Signore, mi abbracci?

Questa, quando sono stanca, cioè spesso, è l'unica preghiera di cui sono capace.

Non ricordo mezza formula e se comincio un'Ave Maria mi perdo a metà strada.

Solo questa preghiera mi riesce fino alla fine:

Signore, mi abbracci?

È una preghiera che mi riempie di tenerezza e forza. Potessi insegnarla a chi si sente solo. A chi è in ospedale ma non ha chi gli stia accanto. Ai carcerati. Agli orfani. A tutti quei corpi così affamati d'amore, da morirne.

Signore,  
mi abbracci?

Abbraccia il mio corpo, non solo la mia anima. Fammi sentire la Tua stretta intorno alle spalle, la Tua mano sul cuore, il Tuo calore nella pancia, il Tuo sguardo gentile. Fammi sentire che posso smettere di stare sulle mie gambe e posso abbandonarmi in braccio a Te. Fammi sentire la tua mano tra i capelli, che mi addormenta, perché sono un essere umano, e ho tanto bisogno di carezze.



## Corpi belli

Maria Silvia Roveri

“**Q**uanto è bella... la mia piccola... È vero che è bella?”  
Deglutisco. Alfio attende risposta, non c'è tempo per pensare. “Certo che è bella. È bellissima...”.

Per molti giorni il volto e il corpicino della piccola Berta accompagneranno i miei dormiveglia e le mie preghiere. Composta su un lenzuolino bianco, Alfio l'ha fotografata appena dopo la nascita. Era già morta nel grembo della mamma, devastata da un virus che lentamente l'ha consumata e deformata dal di dentro, un po' come la lebbra consuma e deforma le membra dal di fuori. Bella. Bellissima, agli occhi di papà e mamma, e soprattutto agli occhi di Dio.

Alfio l'ha visitata ogni momento possibile, in quei quattro giorni prima del funerale. L'ha coccolata con tutto l'amore possibile, coperta di baci e di carezze, la sua piccola Berta, nonché di lacrime amare, dolci e salate insieme.

Lo guardo, robusto contadino dall'animo tenero di bambino. Un corpo che supera il quintale e un corpicino che fatica a raggiungere il chilo. Uniti da quell'invisibile potentissimo

legame che è l'amore materno e paterno. Sì, anche paterno. Zitti tutti, gli amici dell'osteria, berretto in mano, in piedi accanto alla minuscola bara durante tutto il funerale, così come si salutano i grandi della terra e si confortano coloro che restano.

Una gravidanza difficile dall'inizio, ansie e speranze in altalena, la nonna in preghiera. C'è una malformazione, meglio abortire. Non se ne parla, la vogliamo così com'è. Bisogna fare tutto entro una settimana, dopo sarebbe tardi. Sarà come Dio vuole, andiamo da un'altra parte. Siete folli, a portare avanti una gravidanza così. È una bambina, una creaturina, perché la volete uccidere?

Alfio ora dorme notti serene. Sono passati tre mesi; ancora va a trovare tutti i giorni la sua piccola Berta; le parla, le sorride, posa un fiore, cambia l'acqua, fa un segno della croce e torna al trattore accompagnato dal suo angioletto. Due corpi tanto diversi, due anime tanto simili, unite per l'eternità.

Mi ha fatto bene, conoscere Alfio e accompagnarlo in quel piccolo pezzo di storia della sua vita. Da allora guardo in modo diverso i corpi di mia madre e mio figlio: imperfetti entrambi, agli occhi degli uomini; belli, bellissimi, agli occhi di Dio.

Federico ha due bellissimi occhi azzurro cielo e lineamenti dolci e luminosi. Confesso che ogni tanto mi sono ritrovata a pensare che uomo affascinante sarebbe stato, senza quel cromosoma in più. Non avrebbe faticato a trovare moglie, a diventare lui papà e io nonna.

Mani piccole e tozze, lassità legamentosa, statura bassa e occhi a mandorla non sono attraenti, pazienza. Mani piccole e tozze, lassità legamentosa, statura bassa e occhi a mandorla sono sufficienti per eliminare senza pietà migliaia e migliaia di corpicini simili ai suoi, in tutto il mondo. Il cuore fa fatica a

contenere l'orrore e il dolore per le anime che vi sono rinchiusi e gettate via come nemmeno l'immondizia.

Solo Dio sa.

Capisco Alfio; anche per me Federico è bellissimo, e non ho rimpianto una sola volta il giorno in cui è nato. Ogni giorno mi ritrovo a ringraziare Dio per questa creatura meravigliosa che tanto riempie la mia vita di ogni grazia. Vorrei gridarlo al mondo intero, vorrei che tutte le donne che attendono un figlio con qualche 'imperfezione' nei loro corpi, lo sapessero. Per ora prego per loro e mi accontento di mettere la sua foto di bambino nel mio profilo Whatsapp.



Signore, tu che tutto puoi...

“Dai, che andiamo!” – “Andiamo dove?” – “A ballare!”

Un sorrisino, un mezzo passettino di valzer, poi: “No, no, sono stanca, andiamo a letto...”.

Sono stanche, quelle gambe che di passettini ne hanno fatto tanti, e non solo per ballare il valzer.

Sono irrigidite, quelle mani che hanno ricamato tonnellate di biancheria e ora tremano a portare alla bocca il cucchiaino.

È curva, quella schiena che ha sostenuto il peso di tante sofferenze, proprie e altrui.

È confusa, quella mente che sapeva gagliardamente tenere le fila delle pentole sui fornelli, dei richiami dei bambini e del triplo punto stretch alla macchina da cucire, per poi correre al lavoro da centralinista, rispondendo anche a dieci telefonate in simultanea.

“Che bel completo la Maria, stamattina, sempre elegantissima!”, commenta l'operatrice del centro diurno.

“L’ha fatto lei, come tutti i vestiti di cui è pieno l’armadio, nonché le tovaglie su cui pranziamo e le lenzuola in cui dormiamo, senza tener conto dei quadri che dipingeva”. “E brava, la Maria Assunta artista!”.

Mi fa bene ricordare tutta la bellezza che mia madre ha prodotto durante la sua vita quaggiù, ora che il suo corpo va sempre più disfacendosi e la mente fatica a ricordare dove si trova la camera da letto.

Ammiro attraverso l’album di foto la bellissima donna che fu; con un pizzico d’invidia osservo quanto era ancora giovane e fresca la sua pelle all’età che ho io ora.



Gli occhi sono ancora quelli di un tempo, chiari e luminosi; solo si spengono un po’ quando lo sguardo si fissa a guardare un infinito che solo lei vede, mentre la voce canta squillante e sonora le lodi a Dio, senza volerne sapere del fiato che si fa sempre più corto.

Sempre più mite, sempre più dolce, sempre più grata alla vita e a chiunque le si affacendi intorno, mia madre ora conosce solo le parole “Grazie! Sei molto gentile! Ti voglio bene! Carissima...”. Mi bacia la mano ogni volta che la aiuto ad alzarsi dal divano e s’illumina d’immenso ogni volta che le do il bacio della buona notte.

Anche il corpo di mia madre è bello, anzi, bellissimo. Alfio mi ha insegnato a guardare oltre le apparenze e i criteri aziendali di catalogazione del bello.

Il corpo è bello quando è amato.

Il corpo è bello da quando vi si rispecchia Dio.

Il corpo è bello perché è Gesù Incarnato.

## Corpo di Cristo, è la Chiesa

Miriam Jesi

*Egli è il capo del corpo, cioè della Chiesa (Col 1, 18)*

**C**ampeggia sul muro davanti alla mia scrivania. È la testa di Cristo, lo schizzo preparatorio di Leonardo per il grande Cenacolo. È talmente bella, pur se gli occhi non si vedono - lo sguardo abbassato, palpebre semichiuse -, che da sola è sufficiente per far perdere la mia, di testa, innamorata di quel Gesù alla sua ultima cena. Mi sembra di sentirne il respiro, il battito del cuore, il movimento lento dei pensieri, la stasi delle emozioni, uomo-Dio avvolto in una coltre di silenziosa malinconia e sconfinato amore.



Ottocentottanta centimetri di lunghezza e quattrocentosessanta di altezza. Quando si entra nell'ex-refettorio del convento adiacente al santuario di Santa Maria delle Grazie a Milano, si rimane stupefatti di fronte all'imponenza dell'Ultima Cena. La testa di Cristo appare minuscola, di fronte alla grandezza della scena e all'agitarsi degli apostoli. Piccola la testa di Gesù, neppure il corpo appare per intero, nascosto com'è dalla grande tovaglia bianca.



Ottocentottanta centimetri di lunghezza e quattrocentosessanta di altezza. Sono le dimensioni di una barca da pesca. Chissà, forse le assomigliava la barca su cui Gesù dormiva in mezzo al lago di Genezareth in tempesta. È la Chiesa – mi hanno insegnato -, la Chiesa che, come una barca sballottata dai marosi della vita, mai affonderà, finché avrà Gesù con sé.

Nello schizzo che ho davanti alla scrivania non c'è il corpo, ma solo la testa. Mi basta, per dirGli “Ti voglio bene”. Par che Lui mi sorrida e mi dica altrettanto. A me basterebbe, qui, al caldo del mio guscio, io Lo guardo, Lui mi sorride, che voglio di più?

Sembra che sia un segnale cui prestare attenzione, il sentirsi a disagio trovandosi insieme a una folla di persone poco o nulla conosciute. Campanello d'allarme ancora più serio se ci accorgiamo che gli altri, i cristiani, rappresentano per noi un impedimento all'incontro con il Signore, invece che un aiuto. Campanello d'allarme per noi, prima che per loro.

Di tutta la grande opera di Leonardo, la mia anima è attratta dalla figura di Gesù, ma che sarebbe, se accanto a Lui non ci fosse quella tavolata vociante e scomposta? Forse che i biglietti andrebbero a ruba, con prenotazioni di mesi d'anticipo, per vedere il dipinto senza la folla degli apostoli?

Walter è sicuro di sé, quando dice: “Gesù mi affascina, la Chiesa mi disgusta”. Attore in carriera, una vita in bilico tra

mille attrattive e piaceri, privo di una dimora che duri più di due mesi, in eterna ricerca, ha infine scoperto di avere un'anima che brucia dalla sete di Dio. Ha incontrato Gesù, ma solo la testa, come lo schizzo appeso davanti alla mia scrivania. Di quegli uomini sgomitanti per i primi posti, brucianti d'ira per chi la pensa diversamente, privi d'iniziativa di fronte agli affamati, rinneganti, traditori, e per di più con una cassa di denaro da portarsi appresso, non sa che farsene, anzi, lo irritano proprio e, se non fosse perché Gesù è proprio unico, farebbe fatica ad accettare che Lui si mescoli con gente simile.

Anch'io, anch'io come Walter mi scandalizzo facilmente e vorrei che la Chiesa fosse pura, santa e senza rughe né macchie, come la descrive l'apostolo Paolo. Anch'io vedo facilmente il fango che la imbratta e nel mio cuore – talvolta non solo... - mormoro contro i cattivi testimoni di Cristo. Anch'io devo fare continui atti di fede per non uscire sgomenta quando un'onda più alta delle altre sembra travolgere la barca; quando sembra che nella barca stessa si aprano falle e si riempia d'acqua.

Guardo Gesù. Sembra che dorma, seduto alla grande barca del cenacolo. Forse dorme davvero, del resto ha gli occhi chiusi... Poche ore alla Sua Passione, e dorme... Gli apostoli parlano concitatamente, e Lui dorme...

“Se vedi alcunché di riprovevole nella Chiesa, mettiti in ginocchio e di: «Perdonami, Signore, perché ho peccato!».”  
(S. E. Mons. Arturo Aiello)

Mi metto in ginocchio, e vi resterò un bel pezzo. Occhi a terra, batto il petto una, due, tre volte: *maxima culpa*, Signore Gesù! Il Tuo corpo, nascosto a metà dalla tovaglia, l'ho infangato io, perdonami. Rendimi pura, santa, senza rughe e senza macchie. E fa' che mi fidi di Te.

Ma è proprio vero, o me lo son sognato, l'averTi visto tirar su le palpebre e mandarmi un bacetto?



## Meravigliosa bellezza

Camilla da Vico

**I**l proposito per il mio Avvento è davvero strano. Mi accorgo che è più facile per me dedicarmi al dovere, faticare anche molto, che dare spazio a ciò che mi farebbe tanto bene e anche mi piace: fare una passeggiata, riposare, dedicarmi a una lettura di qualità. Mi sembra sempre un lusso che non posso permettermi. Quale tempo miglior dell'Avvento, per educarmi a lasciar nascere il bambino? Così, nonostante il lavoro e i doveri che premono da ogni parte, eccomi a fare quindici minuti di passeggiata nel bosco. Raccolgo anche la legna per accendere la stufa, così mi sento almeno un po' utile. Ce ne vuole ancora, perché rinunci a far fruttare ogni momento, secondo quelli che sono i poveri criteri del mondo.

Le montagne sono innevate, il cielo è così limpido che sembra dipinto, il sole bagna le case di sotto, scalda il mio viso e rende ancora più piacevole l'aria frizzante dell'inverno. Il profumo della terra e dell'aria tersa mi pervade, c'è silenzio e nel silenzio odo la voce sottile del vento, il sussurro delle foglie sotto i miei piedi. Sono disarmata, incantata, piena di gratitudine. È così profonda la bellezza, da lasciare senza fiato. Sento di non meritare tanto. Forse per questo me lo concedo così poco. Come ricevere un regalo e lasciarlo incartato. Perdiamo il regalo, offendiamo chi ce l'ha fatto.

Oh, meravigliosa bellezza! Ti considero un regalo di Dio?

Cosa fa la bellezza al mio corpo? Lo distende, lo espande, lo scalda, lo accende, lo illumina... dona piacere.

Oh, dolcezza del piacere! Ti considero un regalo di Dio?

In questa breve e beata sosta della mia giornata, rubata alle corse e agli affanni, scarto una volta tanto il dono e sento che la bellezza è il modo il cui il Creatore ama le Sue creature.

Le ama concretamente, passando per il corpo.

Le ama interamente, poiché tutto il corpo è amabile.

Le ama profondamente, attraversando l'essere fino all'anima.

...

*Il mio diletto è per me un sacchetto di mirra,  
riposa sul mio petto.*

...

*Come sei bella, amica mia, come sei bella!*

*I tuoi occhi sono colombe  
La sua sinistra è sotto il mio capo  
e la sua destra mi abbraccia.*

*Alzati, amica mia, mia bella, e vieni!  
Perché, ecco, l'inverno è passato,*

*è cessata la pioggia, se n'è andata;  
i fiori sono apparsi nei campi,  
il tempo del canto è tornato.*

*Sono venuto nel mio giardino, sorella mia, mia sposa,  
e raccolgo la mia mirra e il mio balsamo;*

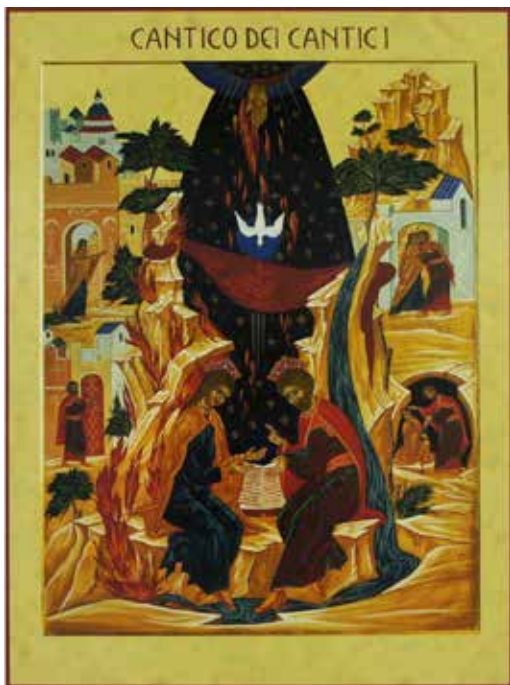
*mangio il mio favo e il mio miele,  
bevo il mio vino e il mio latte.*

*Mangiate, amici, bevete;  
inebriatevi d'amore.*

“Che testo è?”, chiedo al corso sull’Ufficio divino monastico.  
“Un testo profano”, rispondono sicuri.

Tutti i testi contenuti nell’Antico Testamento sono considerati santi. Questo è il Santo dei Santi. Il Cantico dei Cantici, appunto. Da alcune parti di questo testo la Chiesa ha preso le antifone che cantiamo nelle feste di Maria, *Mater Amabilis*, la Meravigliosa Bellezza dei cristiani. Maria diventa la donna del Cantico, colei che si lascia amare fino in fondo da Dio. Collo, palato, seno, braccia, dita, mani, gambe, ombelico, occhi, petto, bocca, denti, ventre, capelli... tutto è santo per il Cantico dei Cantici, tutto è amabile, tutto è puro. Nel cristianesimo il corpo diventa tempio, spazio per vivere l’unione con il divino.

Restano sbigottiti. Un solo commento: ah, se la gente lo sapesse...



## Corpo e anima

Maria Silvia Roveri

**Corpo:** Anima mia che pensi? Perchè dogliosa stai, sempre trahendo guai?

**Anima:** Vorrei riposo e pace, vorrei diletto e gioia, e trovo affanno e noia.

**Corpo:** Ecco i miei sensi prendi, qui ti riposa e godi, in mille vari modi.

**Anima:** Non vo più ber quest'acque, che la mia sete ardente s'infiamma maggiormente.

**Corpo:** Prendi gli onor del mondo, qui gioir quanto vuoi, qui saziar ti puoi.

**Anima:** No, no, ch'io so per prova, con quanto assenzio, e fele copre il suo falso mele.

**Corpo:** Alma d'ogn'altra cosa tu sei più bella e vaga: in te dunque t'appaga.

**Anima:** Già non mi feci io stessa: e come in me potrei quetar gli affetti miei?

**Corpo:** Lasso, che di noi fia! Se ritrosa sei tanto, starenci sempre in pianto?

*Anima:* Questo no, se m'ascolti, e se meco rimiria più alti desiri. Terra, perché mi tiri pur alla terra? Or segui il voler mio, ed amendue riposeremci in Dio.

(Agostino Manno ed Emilio de' Cavalieri - *Rappresentazione di Anima e Corpo* – Atto primo – Scena quarta A. D. 1600)

**S**tamattina Letizia arriva a lezione un pelino in ritardo, il caschetto di capelli neri spettinati, maglietta viola, pantaloni neri e – a dispetto del nome che porta – lo sguardo mesto. L'ho vista appena ieri, ma mi vien spontaneo chiederle se stia poco bene o abbia dormito poco. “No, no – è la risposta – ho dormito dieci ore, ma è ancora poco”. “Come, ‘ancora poco’...?”.

Come un fiume in piena, Letizia mi racconta degli ultimi sviluppi della sua giovane vita tanto tormentata. Ha cambiato lavoro per l'ennesima volta, incapace di reggere per più di sei mesi le relazioni. “Ma il lavoro che ho trovato adesso è stupendo, le persone sono meravigliose ed è quello che fa per me!”. Ho sentito troppe volte questa frase, per esserne convinta come lei, ma ormai il discorso è aperto, Letizia parla, parla, e conclude dicendo che ha capito che ora deve fare soprattutto due cose: dormire tanto, tantissimo, e godersi di più i piaceri della vita, facendo solo ed esclusivamente ciò che le piace.



Un attimo di silenzio, e mi esce spontaneo il consiglio: “Di una terza cosa, Letizia, hai soprattutto bisogno: di nutrire la tua anima, è tremendamente affamata”. Il silenzio raddoppia, grosse lacrime gocciolano dai suoi occhi, Letizia deglutisce e risponde: “Non ci riesco, non posso”. “Che tu non ci riesca lo capisco, che tu non possa è da vedere, ma la questione da considerare è che tu non lo voglia”. I goccioloni continuano a scendere, non ci sono più parole, la lezione deve iniziare.

Conosco Letizia da diversi anni, mi ha spesso confidato eventi e tormenti della sua vita passata, insieme a un totale rifiuto di tutto quanto va oltre la materialità del corpo. Conosce e stima la mia fede, pur non condividendola e caparbiamente attaccando la religione e lo spirituale, di fronte al quale afferma il suo totale scetticismo e insensibilità.

Quasi quarant’anni fa ebbi la gioia di eseguire una parte in un allestimento moderno della prima opera in musica occidentale, la *Rappresentazione di Anima e Corpo* di Emilio de’ Cavalieri, dell’Anno Domini 1600, da “recitar cantando”, come prescrive il frontespizio a stampa. Personaggi dell’opera sono: Anima, Corpo, Piacere, Tempo, Mondo, Intelletto, Consiglio, Avveduto, Prudenziò, Angelo custode, Vita mondana, Compagni del Piacere, Anime dannate, Angeli, Anime beate.

Una bella disputa sulla vita mortale “che gli uomini pregiano tanto”, sulle sue vesti “che ricoprono le infermità del corpo infermo”, sugli erbori allettanti prati “che con le verdi gramegne nascondono il velenoso serpe”, e via scorrendo sulle tante vanità che accendono le umane concupiscenze, per poi lasciar l’uomo in preda a “bolle di sapone” e concluder la sua corsa in una “pompa funebre di corpi vivi”. Consiglio la lettura del libretto, gustosissime pagine che con fare leggero e noncurante pungono senza posa l’anima e il corpo di chi vuol intendere.

“La carne mia mi tenta, l'eterno mi spaventa: misero che far deggio?...”. Nell'italiano tardorinascimentale mi sembra di sentire la voce di Letizia, ma anche dei tanti giovani e meno giovani di oggi che, rifiutando Dio e inchinandosi alle tirannie della materia, condannano le loro anime a una lenta, disperata agonia per fame e sete. Mi consolano i goccioloni che ho visto scendere dalle sue guance. L'anima, pur affamata, è viva e reattiva; la disputa è in corso, le attrattive del mondo non hanno ancora vinto.

Che fare? Mi par di sentirlo, il coro di genitori, nonni, educatori, pastori e responsabili di comunità, alla ricerca della ricetta per le legioni di anime denutrite del nostro continente. La silenziosa testimonianza di fede è l'antidoto più potente al “velenoso serpente”. Sazie son di parole le menti dei nostri popoli occidentali, ben pasciuti nel corpo e ipernutriti nei ragionamenti. Il martirio d'amore ci vien chiesto oggi, quella testimonianza che sola, nell'amare chi non sa più cosa significhi amore, è capace di ridestare, nei cuori che ancora battono, il desiderio ardente del Divino Amore.

Non occorre andare chissà dove, per testimoniare Cristo. È sufficiente vivere intensamente e laboriosamente lì dove Dio ci ha posto, con la fiaccola della fede ben accesa al proprio interno e manifesta con discrezione all'esterno, con la preghiera incessante come fedele compagna, e l'umile coerenza di vita più impeccabile che Dio conceda alla nostra umana natura di peccatori.

È sufficiente una goccia di miele per attirare un nugolo di mosche. Le anime assetate trascineranno prima o poi dietro di sé i loro corpi, stanchi di piaceri vani ed effimeri, lì dove sentiranno il respiro profondo di chi vive per Cristo, con Cristo e in Cristo.

**Corpo:** Ahi! Chi mi dà consiglio?

A qual di due m'appiglio?

L'anima mi conforta.

Il senso mi trasporta.

La carne mia mi tenta,

l'eterno mi spaventa:

miserio che far deggio?

Attaccarommi al peggio?

No, no che non è giusto,

per un fallace gusto,

per breve piacer mio,

perder 'l ciel,

la vita eterna, e Dio.

Sicché ormai alma mia,

con teco in compagnia

cercarò con amore il ciel,

la vita eterna, e 'l mio Signore.



p.s. e per chi volesse leggere l'intero libretto... <http://www.librettidopera.it/zpdf/ranicor.pdf>



## Un Corpo santissimo

don Giovanni Unterberger

“**Q**ual grande nazione ha la divinità così vicina a sé, come il Signore nostro Dio è vicino a noi ogni volta che lo invociamo?”, si ripeteva con fierezza e con una punta di orgoglio il popolo di Israele, ripensando al dono della Legge che Dio gli aveva fatto al Sinai (Dt 4,7), e sentendosi, per questo, un popolo privilegiato fra tutti i popoli della terra. Ma i cristiani, anzi l’umanità ha Dio ben più vicino a sé di quanto non l’avesse l’antico Israele: ha con sé il Santissimo Corpo e Sangue di Cristo, Figlio di Dio (!), nell’Eucaristia. La sera dell’Ultima cena, Gesù sedette a tavola con i suoi dodici apostoli e, sapendo che all’indomani sarebbe morto in croce, donò se stesso sotto il segno del pane e del vino: *“Prendete e mangiate, questo è il mio corpo; bevetene tutti, questo è il mio sangue versato per i molti, in remissione dei peccati”* (Mt 26,26-27); e aggiunse: *“fate questo in memoria di me”* (Lc 22,19), provvedendo e disponendo che la sua presenza nell’Eucaristia raggiungesse tutti i tempi e tutti i luoghi.

Il Corpo santissimo del Signore entra nel corpo di colui che fa la Santa Comunione e lo rende suo ‘tabernacolo’. Avviene l’opposto di quanto accade quando l’uomo si ciba: l’uomo, nel cibarsi, assimila il cibo a sé, mentre nella santa Comunione

è l'uomo a venir assimilato al Cibo che assume. Accade un processo di 'cristificazione': l'uomo è unito al Corpo di Cristo, viene reso più 'cristiano', più simile al Signore, più suo 'membro'. L'Eucaristia ha una forte valenza medicinale, sana l'uomo dalle sue cattive passioni, gli rimette i peccati veniali che avesse commesso, gli rinvigorisce le virtù. È detta 'farmaco di immortalità', in quanto è pegno di risurrezione e di vita eterna; Gesù, nel celebre discorso eucaristico tenuto nella sinagoga di Cafarnao, disse: *“Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno”* (Gv 6,54).



E' straordinaria la santità e la dignità dell'Eucaristia! È in assoluto il tesoro più prezioso che l'uomo possieda! È Dio stesso consegnatosi a lui! La Chiesa l'ha sempre venerata e adorata con la massima fede, riverenza e devozione. E non è inverosimile e strana immaginazione il pensare che come in cielo gli angeli stanno attorno a Cristo in adorazione, così si rendano

presenti sull'altare al momento in cui il pane e il vino vengono dal sacerdote trasformati nel Suo Corpo e nel Suo Sangue, e gli facciano poi adorante corona nei tabernacoli in cui l'Eucaristia viene conservata.

*“O res mirabilis! Manducat Dominum pauper servus et humilis”*, canta un inno della Liturgia: *“O cosa che dà stupore! Il povero e meschino servo si ciba del Signore”*. Al Corpo e al Sangue di Cristo occorre accostarsi con la più grande fede e con la più profonda riverenza. La Chiesa indica e raccoglie in tre, le condizioni per ricevere degnamente la Santa Eucaristia: essere in grazia di Dio, cioè non essere in stato di peccato mortale

(nel qual caso è necessario prima accostarsi al sacramento della Confessione); essere digiuni da almeno un'ora, e avere consapevolezza di Chi si va a ricevere. Quest'ultima condizione chiede che il comportamento nel corso della celebrazione eucaristica, e in particolare nel momento della Comunione, sia raccolto e devoto, e che il ringraziamento al divin Ospite ricevuto sia per qualche tempo protratto.

Che il Mistero del Santissimo Corpo e Sangue del Signore possa essere sempre più riconosciuto, rispettato, adorato e amato; e che il Corpo del Signore renda sempre più virtuosi e santi i nostri corpi!



## Se il corpo è un asinello

Riccardo Giovanale

*«Chi di voi, se il suo asino o bue cade in un pozzo,  
non lo tira subito fuori in giorno di sabato?» (Lc 14, 5)*

“**F**uma? Beve vino? Fa regolarmente attività fisica? Spalanchi la bocca. Soffre attualmente di raffreddore? Altre infezioni? Ha subito altri interventi chirurgici? Giri il collo a destra e a sinistra. Assume frequentemente sonniferi? Altri medicinali? Fa uso di droghe? Soffre di depressione?”. Seguono un'altra ventina di domande circa lo stato di salute dei vari organi interni, allergie, abitudini alimentari e di vita, ecc. ecc. ecc.

La scorsa settimana ho accompagnato mio figlio, da poco maggiorenne, alla visita pre-operatoria per un piccolo intervento. L'infermiera insiste perché entri anch'io alla visita anestesiologicala. Un po' mi vergogno nell'accompagnare quest'omone che mi supera di due spanne in altezza e almeno una in larghezza. Ancor di più mi imbarazzo nell'ascoltare quelle domande che mettono a nudo corpo e vizi privati, alle quali chissà se mio figlio risponde in tutta sincerità, visto che è presente papà...

Le immagino rivolte a me stesso. Se si tratta di un esame, non ne esco brillantemente. Non fumo, non bevo e non mi drogo, ma quanto al fare attività fisica, ho sempre pensato che si tratti di una perdita di tempo. Se spalanco la bocca, la mandibola scricchiola paurosamente, e dopo aver visto la facilità con cui gira la testa mio figlio, constato un bel po' umiliato quanto il mio collo si fermi dolorante a metà traiettoria. Dormo a giorni alterni, mi deprimo altrettanti e quando ho mal di testa o mal di schiena non ci penso due volte a imbottirmi di antidolorifici, tirando avanti col pensiero incosciente che così posso continuare a lavorare.

Moira, la giovane signora che in Trentino alleva asini a decine, mi ha insegnato la scorsa estate che bisogna trattarli bene. È vero che sono bestie robuste, capaci di sopportare grandi fatiche, ma se non li tratti come si deve, mica durano in eterno! Stanno bene in compagnia, devono potersi riparare dalle intemperie, mangiare fieno o erba fresca, cure veterinarie e regolari degli zoccoli, dei denti e prevenzione delle malattie. E poi, chi l'avrebbe mai detto, sono animali intelligenti, che hanno bisogno di essere stimolati e vivere in un ambiente vario, che impedisca loro di intristirsi in una stalla chiusa. Se poi sono asini molto giovani o anziani hanno ulteriori esigenze, che vanno assecondate, se si vuole mantenerli in buona salute.

San Francesco chiamava il suo corpo "frate asino". Beh, se lo trattava come Moira, sembrerebbe che gli abbia riservato grandi attenzioni e premure. A confronto, tratto il mio corpo a bastonate, non solo per quanto riguarda la cura della mia salute, ma per come lo sottopongo allo stress lavorativo e non solo. Salto i pasti, mi dimentico di bere a sufficienza, perfino quando devo andare in bagno, procrastino fintanto che non ne posso più... Per non parlare dell'aggressività che si scarica all'interno, le tensioni della competizione, la rabbia repressa, gli spasmi della vanagloria, le lusinghe del cibo, le ansie inutili e i fiati corti.

San Francesco chiamava il suo corpo “frate asino” per le tante tentazioni da sottomettere e tenere a freno, giacché “corpo”, nella mentalità del tempo, era sinonimo di “carne”, e “carne” sinonimo di “peccato”. Ma Moira avrà sicuramente imparato come trattare gli asini da san Francesco, il quale, dopo aver lungamente sottoposto il suo corpo a privazioni di ogni tipo, sul far della sera della vita, divenne mite e arrendevole nei suoi confronti, così parlandogli: *«Rallegrati, frate corpo, e perdonami: ecco, ora sono pronto a soddisfare i tuoi desideri, mi accingo volentieri a dare ascolto ai tuoi lamenti!»*. E ancora: *«Nel giorno di Natale, per riverenza al Figlio di Dio, posto a giacere quella notte dalla beata Vergine Maria nella mangiatoia tra il bove e l’asino, in quella notte ognuno dia da mangiare in abbondanza ai fratelli buoi e asinelli»*.

Caro Gesù, Tu bambino, deposto in una mangiatoia  
tra un bue e un asinello,

Tu che fuggisti in Egitto su un asino come cavalcatura,  
Tu che non disdegnasti il dorso di un’asina per il Tuo  
ingresso trionfale in Gerusalemme,

Tu che ci chiamasti ipocriti, nel dar da bere a un asino  
nel giorno di sabato,  
e di tirar fuori di sabato un asino dal pozzo,  
senza soccorrere l’uomo sofferente che ci è accanto e  
ci è pur dentro,

aiutaci ad amare il nostro corpo e a dargli da mangiare  
e bere con giusta temperanza,  
sonno a sufficienza, cure e amore a volontà, pazienza,  
dolcezza e coccole a profusione,  
ad avere la noncuranza che ne avremmo sapendo di  
dover morire il giorno stesso,  
e la cura amorevole che ne avremmo se dovessimo  
vivere cent’anni ancora.

Corpo asinello, ti vuol bene il Bimbo bello!  
Amen e così sia.

## I sensi, porta dell'anima

Maria Silvia Roveri

*Vedere il mondo in un granello di sabbia  
e un paradiso in un fiore selvatico,  
tenere l'infinito nel palmo della mano  
e l'eternità in un'ora. (William Blake)*

“**S**tendetevi a terra supini, prendete contatto con il vostro corpo e ascoltatelo: da cosa vi accorgete di essere vivi?”. Dal gruppo disteso a terra silenzioso non giunge alcuna risposta, né è attesa: ognuno ascolta e si mette in relazione con il proprio corpo in quello che pomposamente chiamiamo “lavoro corporeo”. Un lavoro un po’ particolare, dal momento che non si muove alcun muscolo e non avviene alcun movimento, perlomeno non volontario; un lavoro senza la fatica del lavoro, insomma.

“Da cosa vi accorgete di essere vivi?”. So che la domanda quasi irrita chi vi è colto di sorpresa, tanto appare banale la risposta: “Sto respirando e il cuore batte!”. Tutto qui? La vita è tutta qui? Ascoltiamo ancora, andiamo oltre il respiro e il battito del cuore. Lo sentiamo il pavimento? E il calore del corpo? Ci accorgiamo di essere distesi e non seduti o in piedi? I nostri occhi vedono la luce? Vedono le mille forme e colori dietro le palpebre chiuse? I nostri orecchi odono i suoni dell’ambiente?

E quelli interni al corpo? E quel frinire di cicale nella testa? Sentiamo il profumo che è nell'aria? E il gusto sulla nostra lingua? Sentiamo il fluire del sangue nelle vene? Sentiamo la vibrazione sottile che percorre tutto il corpo? Sentiamo quell'aura di energia che ci circonda e che cambia, fluttua e oscilla col cambiare dei nostri stati interiori? Se li sentiamo, siamo vivi! Anche se fosse attivo un solo senso, la nostra vita sarebbe più ricca e piena.

E non solo ci accorgiamo di essere vivi dalle sensazioni corporee, altrimenti che ne sarebbe del senso del pensiero e della parola, il senso del piacere e della coscienza di esistere, il senso del tempo che passa e dello spazio in cui siamo immersi, il senso del bene, del bello e del vero? Che ne sarebbe, della vita del corpo e dell'anima, senza il senso di Dio?

Piano, piano, rallenta... Come puoi correre tanto avanti, fino al senso di Dio, se appena appena ti accorgi di essere vivo perché il cuore batte e la pancia si muove quando respiri? Pensi forse che i mistici, ammessi a godere delle visioni celesti, anche quando mortificavano il loro corpo, lo facessero perché ne erano insensibili? Tutt'altro!

Per santa Hildegard von Bingen, badessa e mistica vissuta agli inizi del secondo millennio, “il corpo è il vaso che porta l'anima, mentre l'anima, plasmata da Dio insieme al corpo, porta la vita vivificando la percezione sensoriale, quella che consente all'uomo di entrare in contatto con il mondo esterno, e caratterizza l'essere umano attraverso la volontà, il discernimento e la capacità di pensare e parlare.” (*Hildegard von Bingen - Abbazia di Novalesa*).





La straordinaria sensibilità di Hildegard, benedetta dai doni divini di scienza e intelletto, fece sì che ella potesse conoscere a fondo non solo la natura degli organi del corpo umano e delle loro malattie, ma anche le proprietà curative delle sostanze appartenenti a tutti e tre i regni minerale, vegetale e animale, formulando rimedi e terapie per ogni tipo di male, raccolte nel libro *Le sottigliezze delle diverse nature delle cose create*.

Fu Hildegard a coniare il termine di *viriditas*, ossia la linfa vitale che caratterizza tutto ciò che verdeggia e produce frutti, non solo nella vegetazione ma in tutto il Creato; *viriditas* immessa da Dio anche nel corpo dell'uomo, fuoco vivo della Sua presenza. E così come il peccato ha provocato la frattura tra il corpo e l'anima, prima uniti, così per Hildegard il cammino dell'uomo sulla terra altro non ha come meta che la riunificazione di anima e corpo nella beatitudine eterna. La salute dunque non ha solo origini fisiche, ma anche spirituali, nascendo da un complesso intreccio di delicati equilibri tra gli elementi del corpo e gli 'umori' dell'anima. Vogliamo lavorare sul corpo? Non potremo ignorare l'anima! Vogliamo occuparci dell'anima? Non possiamo ignorare il corpo.

Osservo Natan, il pronipote della mia amica Anna. Tra un sorrisino e gli occhietti furbi, senza dire una parola, Natan è capace di comunicare una miriade di messaggi su come sta, come si sente, di cosa ha bisogno. Nello stesso tempo sa identificare in un lampo l'adulto che gli sta davanti e le sue intenzioni, riconoscendo a fiuto quando le parole non coincidono del tutto con i pensieri nascosti. In lui sembra che ancora corpo e anima non siano così separati; è una "palla sensoriale", che tutto sente, tutto intercetta, a tutto reagisce sensibilmente.

Non so se Gesù avesse in mente anche questa altissima sensibilità dei bambini, puri nel corpo e nell'anima, quando ci mise in guardia dallo scandalizzarli, ma di certo lo intendeva quando ci invitò a diventare come loro, primo fra tutti il cessare

del dominio dell'intelletto raziocinante su quella delicatezza sensibile che apre il cuore al Bene, al Bello e al Vero; in una parola, all'Amore.

“Da cosa vi accorgete di essere vivi?”. Dopo tre quarti d'ora distesi a terra, avendo passato in rassegna tante parti del corpo e tante diverse modalità sensoriali, offrendo stimoli affinché esse possano sempre più risvegliarsi e unificarsi, uscendo dalla loro specializzazione separatrice, il gruppetto si mette a sedere sui tappetini e si racconta.

“Che strano: mi sento più calma e rilassata e insieme più vitale”. “A me sembra che il corpo sia diventato più grande e nello stesso tempo meno denso e pesante”. “Io ho sentito per la prima volta il sangue scorrere ovunque, dalla punta delle dita alle viscere più interne”. “La mente si è molto calmata e i pensieri sono diventati più leggeri e sereni”. “Tutto ciò che prima mi affannava sembra si sia dissolto da sé”. “Mi sento più presente nel corpo e nello stesso tempo più distaccato da esso”. “Non vorrei dirlo, ma mi sembra di indossare il corpo di un altro...”.

Li guardo mentre si alzano in piedi: oggettivamente i volti sono più distesi e i corpi hanno una postura più eretta ed equilibrata.

Li osservo mentre raccolgono i tappetini: più calmi e silenziosi, senza quel vociare rumoroso e inquieto con cui sono arrivati.

Li seguo con lo sguardo mentre si dirigono alla pausa-tisana: i loro occhi brillano ancora, i volti sorridono lieti e sono l'un l'altro cortesi e amorevoli.

Sono troppo timidi e timorosi del giudizio altrui per dire come nel loro cuore abiti una beatitudine che va ben oltre una qualsiasi seduta di training autogeno o similari.

Ringrazio lo Spirito Santo che opera prodigi nei corpi e nelle anime.

Ringrazio il Creatore per aver voluto che il corpo fosse dotato di quelle meravigliose serrature sensoriali capaci di spalancare la porta dell'anima, aprendola al Suo Amore.

*E davanti al trono  
c'era come un mare di vetro simile a cristallo,  
e in mezzo al trono e attorno al trono  
c'erano quattro esseri viventi,  
pieni di occhi davanti e di dietro.*

*Il primo essere vivente era simile a un leone,  
il secondo essere vivente simile a un vitello,  
il terzo essere vivente aveva la faccia come un uomo  
e il quarto era simile a un'aquila.*

*I quattro esseri viventi avevano ognuno sei ali  
e intorno e dentro erano pieni di occhi;  
e non cessano mai, né giorno né notte, di dire:  
«Santo, santo, santo è il Signore Dio, l'Onnipotente,  
che era, che è e che ha da venire!». (Ap 4, 6- 8)*



## Come un'oliva schiacciata dal torchio

Camilla da Vico

“Lavorare nell'oasi con un caldo infernale non è facile! Mi sentivo distrutto. Quando tornavo in fraternità non ne potevo più. Mi buttavo sulla stuoia nella cappella davanti al Sacramento con la schiena spezzata e la testa che mi faceva male. Le idee si volatizzavano come uccelli fuggiti dalla gabbia aperta. Non sapevo più come cominciare a pregare. Arido, vuoto, sfinito: dalla bocca mi usciva solo qualche lamento. [...] Pensavo alla preghiera di mia madre con cinque figli tra i piedi e ai contadini obbligati a lavorare dodici ore al giorno durante l'estate. Se per pregare era necessario un po' di riposo, quei poveri non avrebbero mai potuto pregare. [...] E fu proprio in quello stato di autentica povertà che io feci la scoperta più importante della mia vita di preghiera. Volete conoscerla? La preghiera passa nel cuore, non nella testa. Sentii come se una vena si aprisse nel cuore e per la prima volta 'esperimentai' una dimensione nuova dell'unione con Dio. [...] Ero come un'oliva schiacciata dal torchio.”

[Carlo Carretto, *Il deserto nella città*]

Quando fuggii dalla Chiesa, nella mia gioventù, accusandola tra le altre cose di essere contro l'uomo, contro il corpo e contro il piacere, finii per praticare una disciplina teatrale estrema. Allenamenti che portavano allo sfinimento. Spruzzavo il ghiaccio secco sulle gambe per non sentire troppo il dolore. Mi tagliai la fronte in un lancio di barattoli di latta (esercitazione sui riflessi) e rischiai tante volte di farmi seriamente del male. Con me tanti giovani, finalmente emancipati dalla morale cattolica, che s'impegnavano in pratiche da far concorrenza agli asceti più rigorosi... Eppure il principio di fondo era valido: solo quando l'attore diventava come un'oliva schiacciata dal torchio, iniziava a funzionare. Macinato per bene e spogliato delle sue corazze, iniziava ad essere vero.

Quanti poeti, scrittori, pittori, artisti, diedero alla luce i loro capolavori più grandi solo quando furono come "olive schiacciate dal torchio". Quanti cercatori di Dio, arrivarono a toccare "il lembo del Suo mantello" solo quando, come l'emorroissa, avevano troppo sofferto.

Così mi perdonerà il Signore se ancora oggi manco di rispetto al mio corpo e scrivo queste ultime righe a notte fonda, sapendo che appena andrò a letto si sveglierà mia figlia e avrò finito di dormire. Non mi spruzzo più il ghiaccio secco e cerco davvero di volermi bene, ma amo l'olio buono. E l'olio buono viene solo dalle olive, schiacciate dal torchio.

Chiedo la salute del corpo, ma ancora di più ne chiedo la salvezza:

*"Non avete ancora resistito fino al sangue"* (Ebrei, 12,4).

Come un'oliva schiacciata dal torchio, il corpo e il sangue di Cristo diventano olio e balsamo, per ogni ferita.

## Ascoltare il corpo

Tarcisio Tovazzi

**S**e fossimo capaci di ascoltare il corpo non solo quando fa male o molto male.... Saperlo ascoltare anche nelle sue sensazioni sottili e quasi lontane, indefinibili, vaghe. Sarebbe un segretario perfetto per comprendere quando siamo su strade sbagliate per l'anima. Ci insegnerebbe a fermarci in tempo dal fare certi passi, dal compiere certe azioni, dal proseguire su strade sbagliate per noi e per gli altri.

Ogni azione, gesto, parola che compiamo ha una risonanza nel nostro corpo, negli organi, nei tessuti, nelle mucose, nei sistemi respiratorio e circolatorio. Cambia il nostro modo di camminare, di stare seduti, di dormire, di mangiare, di prendere e lasciare gli oggetti, di parlare, di cantare....

Non ci rendiamo conto di quanto il malessere esistenziale si annidi fisicamente nel nostro corpo. Per esempio, non ci rendiamo conto di quanto il fastidio o l'insofferenza che provo per una certa persona siano registrati nel corpo, con sensazioni anche molto spiacevoli: incontro quella data persona e il mio corpo si irrigidisce, ha tremiti, suda, si indebolisce.

Un altro esempio: il RIMORSO. Per esperienza personale so che è una delle cose più difficili da sopportare: toglie la pace, il sonno, la speranza. Il petto è pesante e dolorante, lo dice la

parola! Sento letteralmente i pensieri che mi “mordono”, che continuano a mordermi, cioè “ri-mordono”.

Ma perché sono arrivato fino a quel punto? Azioni e reazioni, parole e silenzi, pensieri e omissioni ci avranno condotti fino al punto di stare così male. E se ci fossimo fermati prima? Non sarebbe stato meglio? Eppure il corpo ci aveva avvisato con i suoi segnali. Ma quanto lo avevamo ascoltato? Sappiamo ascoltarlo? Come fare ad imparare l’ascolto profondo del nostro corpo?

Ci sfuggono ormai i segnali sottili, ci accorgiamo solo quando il male è forte e a volte insopportabile. Se invece ci prendessimo qualche momento di calma e silenzio, potremmo sentire tante piccole voci-segnale che dicono che qualcosa non va.

Una volta pensavo che il corpo contenesse l’anima, ma sempre di più sono diventato consapevole che è il corpo ad essere una “efflorescenza” dello Spirito: quando lo consideriamo così, lo “adoperiamo” con la più grande attenzione e rispetto, lo “usiamo” solo per il bene. Quando siamo in uno stato di ascolto sottile, sentiamo subito come risuona male nel corpo un pensiero sbagliato, una parola che offende, un gesto senza amore vero. Sentiamo cioè il male che fa il peccato, parola che ormai viene sempre più dimenticata e allontanata dalla nostra consapevolezza

Il corpo non è nostro, ci è stato donato come strumento meraviglioso per il bene nostro e dei fratelli. E’ forse da meno il nostro corpo, di un prezioso Stradivari, violino dalle qualità straordinarie e dal valore altissimo? E, così come da un violino di Stradivari, usato con abilità e passione, possono uscire suoni meravigliosi, così è anche per il nostro corpo, vero tempio per l’anima.



## Corpi da vestire

Marta Piovesan

“**C**on l'abito tradizionale ladino la donna di qualsiasi età si sente più bella e più a suo agio nei rapporti con le altre persone e sfoggia il suo abito con orgoglio, come dimostrazione di far parte di un popolo antico, ma moderno nello stesso tempo, specialmente se lo ha ereditato dalla madre o dalla nonna.” Il presentatore del concorso “La Bella del Cadore” spiega così il particolare “Concorso di bellezza e cultura dolomitica” nato per riportare nell'uso delle giornate di festa e nelle ricorrenze, come le feste patronali, l'abito tradizionale delle valli ladine.





È agosto e sono in montagna per una settimana di riposo. È un'estate straordinariamente calda anche quassù. Qualche giorno dopo il concorso partecipo alla Santa Messa nel paese che mi ospita in un'altra valle. In chiesa, una signora non più giovanissima attira il mio sguardo per i pantaloncini ultracorti, canottiera ridottissima e infradito. Eppure la chiesa è abbastanza fresca, considero tra me e me. La perplessità aumenta quando, dopo l'orazione di colletta, la signora si alza e sale all'altare per le letture, tra l'apparente indifferenza dei presenti e del celebrante. La stessa anima candidamente si presenta a ricevere la Santa Eucaristia. "Scostumata", si sarebbe detto appena qualche decennio fa, e probabilmente della chiesa la signora non avrebbe potuto nemmeno varcare la soglia.

*Mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa*, m'inginocchio alla fine della celebrazione. Il tuo Corpo, Signore, l'ho ricevuto anch'io, non molto più degna della signora in costume da bagno, dal momento che ho passato metà del tempo della celebrazione a mormorare interiormente la mia disapprovazione.

Non è cosa nuova, lo so, ricordo bene quelle ragazzine del mio paese in minigonna e calze a rete nere il giorno della Cresima - a fine novembre! - in prima fila nella foto ricordo col vescovo sorridente al centro. Inutile precisare che le calze delle ragazzine attraevano lo sguardo molto più del sorriso del vescovo.

E quelle chierichette che ogni tanto si scorgono a servire sull'altare in abbigliamento altrettanto minimale? Non solo donne o ragazze, certo, giacché pantaloncini corti, scollature, canottiere e ciabatte imperversano tra uomini e donne indifferentemente, anche tra i ministri della liturgia.

Ricordo quell'hotel in Basilicata, nel quale il cameriere rifiutò cortesemente l'ingresso di mio marito in pantofole alla sala da pranzo, invitandolo ad andare a mettersi le scarpe. Oppure

quella volta che mi recai per assistere a un'udienza in tribunale, nella quale l'usciera fermava un uomo in pantaloncini corti dicendogli che non era consentito l'accesso a persone vestite con indumenti di tipo balneare o da tempo libero. In entrambi i casi, poche discussioni: dietro front e ubbidisci, se vuoi entrare.

Tutte belle, le donne del Cadore, alte o basse, snelle o rotondette, giovani e meno giovani. Quel che attira i nostri sguardi sono sì i loro bei volti sorridenti, ma soprattutto la nobiltà, la fierezza e il decoro con cui portano i loro abiti tradizionali della festa, senza bisogno di esibire braccia, gambe o altri attributi. E dalla nobiltà, fierezza e decoro del portamento, il passo a cercare piuttosto la bellezza dell'anima, è breve. E quando lo sguardo cerca la bellezza dell'anima, è come se cercasse Dio. Il vestito della festa attira lo sguardo su di sé per rimandarlo lassù a Colui che ne è l'Autore.

Non è forse questa la funzione degli splendidi paramenti sacri che vestono (ahimè, non ovunque) il celebrante e i ministri della Divina Liturgia? Attirare lo sguardo su di sé per rimandarlo a Dio; vestire Cristo nel celebrante; ammirare nei ministranti e negli arredi liturgici la sontuosità delle corti celesti descritte dall'Apocalisse.

Non è questione di soldi, il "vestito della festa" può portarlo chiunque, basta che destini a tal uso il vestito più bello e decoroso che possiede, anche se ne avesse solo due. Aiuta a vivere con più presenza nel tempo, dandogli un ritmo e distinguendo la quotidianità feriale da quella festiva. Con la sua particolare foggia o preziosità - poco pratico per i lavori domestici o in giardino - aiuta a osservare il riposo festivo. E ricorda che non solo il tempo, ma il corpo stesso è di Dio, e come tale va vestito con la cura e il rispetto che si devono alle cose sacre.

L'abito non fa di per sé il monaco, è vero, ma almeno ci aiuta un po'. L'abito nasconde il corpo, così come lo rivela, ed è un

vero e proprio linguaggio con cui comunichiamo noi stessi agli altri. È sufficiente guardare come ci vestiamo e come portiamo gli abiti che indossiamo, per rivelare almeno qualcosa, se non molto, della nostra vita interiore. Se mettiamo cura nello scegliere le parole che diciamo, nei gesti e comportamenti che assumiamo, altrettanto dovremmo considerare se il modo di vestire corrisponde a ciò che vorremmo comunicare di noi stessi.

Siamo figli di Dio, vestiamo come tali e toglieremo almeno un ostacolo a quel cammino spirituale che dichiariamo di voler compiere. Maria, l'umile ancella, ci accompagna.



## Corpi da custodire

Maria Silvia Roveri

**È** una calda domenica di luglio, quando Camilla, alla fresca ombra della cripta della basilica di San Benedetto a Norcia, crollata col terremoto di tre anni fa, presenta alla ventina di ragazze e giovani donne convenute per una mattina di formazione spirituale, alcune brocche di acqua e relativi bicchieri. Da bere? Anche. Da ammirare, prima di tutto.

È estate e fa caldo, probabilmente abbiamo un po' di sete. Versiamo l'acqua nei bicchieri e rimiriamola: limpida, trasparente, pura; si può bere. Ora immaginiamo che nelle brocche vi sia anche solo un piccolo moscerino: la berremmo ugualmente? Oppure se fosse appena un pelino torbida, o il colore appena un po' giallino: la berremmo ugualmente?

*Chiare, fresche, dolci acque*, cantava Francesco Petrarca. Allora, ragazze, che ne dite di quest'acqua: è pura? Possiamo berla senza contaminarci? Manterrà ciò che promette?

“Castità è un rapporto con il corpo, proprio e altrui, che lo libera dalla brama di possesso e dalla schiavitù delle pulsioni. Castità è amare il corpo con purezza di cuore. Castità è trasparenza e sincerità.”, recita il foglio di invito. Le ragazze sanno che il tema della mattinata è la castità, il programma è loro noto, ma ancora non capiscono dove Camilla voglia andare a parare con quelle brocche d'acqua.

Ora tocca a me mettere per terra, in mezzo al cerchio formato dalle nostre sedie, un bel po' di bigliettoni da cinquanta, cento e duecento euro. Serpeggia un po' più di agitazione: e se li perdessi? E se qualcuno ne prendesse uno o più? La sentiamo questa pulsione interna che spinge a considerare il piacere che potremmo trarre dal possederli? Certo, nessuna osa allungare una mano, ma la pulsione la sentono tutte, o perlomeno riconoscono che la reazione interna non sarebbe stata uguale se sul pavimento avessi messo delle figurine.

E ora, care ragazze, prendete ciascuna la borsa della vicina seduta alla vostra destra e frugatevi dentro. L'agitazione aumenta alquanto. Non volete farlo, non vi sembra giusto? Avete pudore a guardare in una borsa altrui? Vi dà fastidio che un'altra ragazza metta le mani nella vostra? E com'è che non proviamo lo stesso pudore quando mettiamo in mostra i nostri corpi o scrutiamo quelli altrui?

*«Tutto mi è lecito!». Ma non tutto giova. «Tutto mi è lecito!».*

*Ma io non mi lascerò dominare da nulla.*

*Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo?*

*Prenderò dunque le membra di Cristo*

*e ne farò membra di una prostituta?*

*Non sia mai! O non sapete voi che chi si unisce alla prostituta  
forma con essa un corpo solo?*

*I due saranno, è detto, un corpo solo.*

*Ma chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito.*

*Fuggite la fornicazione!*

*Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo;  
ma chi si dà alla fornicazione, pecca contro il proprio corpo.*

*O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo  
che è in voi e che avete da Dio,*

*e che non appartenete a voi stessi?*

*Infatti siete stati comprati a caro prezzo.*

*Glorificate dunque Dio nel vostro corpo! (1 Corinzi 6,12. 15-20)*

L'etimologia della parola castità è incerta: essa potrebbe provenire da una radice sanscrita che significa lavarsi, purificarsi, oppure da un'altra radice sanscrita che significa *tenere in regola, ammonire, ammaestrare*. Quale sia la sua origine, purezza e disciplina le sono inscritte in profondità. Vi è una castità del corpo e una castità dello spirito, ma senza la prima è pura illusione coltivare la seconda.

Molto prima che regolare il comportamento da tenere nei rapporti sessuali, la castità è una disposizione interiore dell'anima nei confronti del corpo. *La castità esprime (...) l'unità interiore dell'uomo nel suo essere corporeo e spirituale*, insegna il catechismo (CCC 2337). *La castità è la virtù dei pensieri alti e chiari*, sintetizza un teologo e mistico del secolo scorso, Dietrich Bonhoeffer.

Tiro fuori dalla borsa un reggiseno ultra-sexi. E quei sorrisini cosa sono? Che effetto pensate facciano sui vostri coetanei i vostri corpi semi-nudi? È vero, è estate ed è caldo, ma siamo sicure che non si potrebbe star bene anche senza svestirsi quasi del tutto? Siamo sicure che sia proprio il caldo la ragione profonda per la quale ci svestiamo?

Ogni incontro tra esseri umani passa attraverso il corpo e i sensi; ogni relazione, da quella sociale a quella intima e affettiva, si esprime nella fisicità del corpo, che non possiamo usare come se fosse un elettrodomestico, uno strumento impersonale e insensibile. Io non “possiedo” il mio corpo, io “sono” (anche) il mio corpo. La castità è una disposizione di vita non riducibile a una fredda elencazione di atti permessi e atti proibiti, bensì di rispetto pieno di tutto l'essere umano, che riconosce la grandezza di Chi lo abita.

La castità custodisce la carità, perché la castità è un atto di amore verso se stessi e verso gli altri.

È la castità che permette di amare di amore puro, come amava Gesù.

È la castità ad essere la scuola dove si impara ad amare donando se stessi.

Care ragazze (e ragazzi!), care donne (e uomini!!!), la castità è necessaria per il nostro bene e la nostra felicità, non è un *optional*. Più presto lo impariamo e più felicemente vivremo la nostra vita. Il valore del pudore, della riservatezza, della continenza, della verginità offerta non sono valori di tempi passati. Se ci ascoltiamo in profondità, se li coltiviamo con pazienza e perseveranza, consapevoli di quanto siano impegnativi e di quanto controcorrente essi vadano, non mancheremo di scoprirne la bellezza e l'attrattiva.

Care ragazze (e ragazzi!), care donne (e uomini!!!), la castità del corpo la custodiamo attraverso la scelta di un abbigliamento che non esalti le sue forme, che non susciti bramosia, nemmeno in noi stessi. La custodiamo attraverso una cura sobria del viso e dei capelli, evitando gli eccessi che attirino l'attenzione su di essi. La custodiamo evitando di ostentare il corpo attraverso gioielli e ornamenti esagerati. La custodiamo avendone la giusta cura; la trascuratezza non è sinonimo di castità, ma di negazione della bellezza e del bene di cui Dio lo ha rivestito. La custodiamo evitando di soffermarci su immagini, parole, scene che la neghino o infanghino. La custodiamo tenendoci lontani da situazioni e occasioni da cui potremmo lasciarci trascinare dove non vorremmo.

Care ragazze e ragazzi, donne e uomini, la castità del corpo la custodiamo tenendoci vicini a Maria, modello altissimo dell'amore puro. E la custodiamo facendo *riposare il cuore su Nostro Signore, il vero Agnello casto e immacolato*. (San Francesco di Sales – Filotea cap. XIII)

## Corpuscoli

Maria Silvia Roveri

### ❖ Corpuscoli

Corpuscolo è una qualsiasi particella libera.  
Dette così sono le cellule del sangue, parte corpuscolata dello stesso.

Detti così sono i recettori sensoriali nella cute: corpuscolo di Pacini, corpuscolo di Ruffini, corpuscolo di Meissner e corpuscolo di Merkel.

Detti così sono i gli organi tendinei, chiamati corpuscoli di Golgi.

Detti così sono le unità fondamentali del nefrone, chiamati corpuscoli renali di Malpighi.

Detti così sono gli elettroni utilizzati da Joseph John Thomson nel suo modello atomico.

E noi, che corpuscoli siamo, per averci Dio chiamati “liberi figli Suoi”?

### ❖ Gesù Incarnato

Cristo “è nato et humanato”, canta un’antica lauda cinquecentesca.

Guardiamo quel Bimbo e non ci capacitiamo.



In Lui anima e corpo si fondono così all'estremo, come può essere Uno di noi?

*In Lui incarnato la materia appare divinizzata, è abitazione di Dio*, sussurra san Giovanni Damasceno.

Ti carezzo, ti stringo, ti colgo e ti bacio.

Se Tu sei come me, fa', Te ne prego, ch'io possa diventare come Te.

### ❖ Corpo e Sangue di Gesù

“Consideriamo dunque attentamente che cosa sia per noi questo Sacrificio, che ripresenta la passione del Figlio Unigenito per la nostra salvezza. Chi mai, tra i fedeli, potrebbe dubitare che, all'ora del Sacrificio, alla voce del sacerdote, i cieli si aprano, i cori degli angeli si facciano presenti a quel mistero del Cristo, il trascendente si incontri con la realtà di quaggiù, la terra si unisca al cielo, il visibile e l'invisibile diventino una cosa sola?” (San Gregorio Magno – Dialoghi - Libro Quarto, cap LX)

### ❖ Offerta

“Ma, quando offriamo il santo Sacrificio, è necessario che immoliamo a Dio noi stessi nella contrizione del cuore; infatti, noi che celebriamo i misteri della passione del Signore, dobbiamo conformarci a quello che compiamo. La sacra Oblazione sarà una vera Vittima offerta per noi a Dio, quando avrà fatto di noi una vittima”. (San Gregorio Magno – Dialoghi - Libro Quarto, cap LXI)

Offrire me stessa come vittima di salvezza.

Sì, lo voglio.

Ma cosa sono capace di offrirTi, Gesù, per unirmi al Tuo sacrificio?

❖ **Morire nella carne, vivere nello Spirito**

“Quelli infatti che vivono secondo la carne, pensano alle cose della carne; quelli invece che vivono secondo lo Spirito, alle cose dello Spirito.

Ma i desideri della carne portano alla morte, mentre i desideri dello Spirito portano alla vita e alla pace.

Infatti i desideri della carne sono in rivolta contro Dio, perché non si sottomettono alla sua legge e neanche lo potrebbero.

Quelli che vivono secondo la carne non possono piacere a Dio.

Voi però non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene.

E se Cristo è in voi, il vostro corpo è morto a causa del peccato, ma lo spirito è vita a causa della giustificazione.

E se lo Spirito di colui che ha risuscitato Gesù dai morti abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi.

Così dunque fratelli, noi siamo debitori, ma non verso la carne per vivere secondo la carne; poiché se vivete secondo la carne, voi morirete; se invece con l'aiuto dello Spirito voi fate morire le opere del corpo, vivrete.”(Romani 8, 5-13)

❖ **Mortificazione**

“Se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per esser bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova...”. (1 Corinzi 13, 3)

Sì, ho capito; mortificare il corpo senza avere la carità sarebbe un bel inganno, nei confronti di Dio e di me stessa.

Troppo bene conosco però il mio corpo, con i suoi desideri e pulsioni spesso fuor di tempo e di misura, per non aver imparato che se non lo tengo a bada e addomestico come si deve, l'elevazione dell'anima resta pura illusione.

Mortificare il corpo, avendo ben presente che il fine è l'amore. Forse l'unico caso in cui il fine giustifica i mezzi.

❖ Mors 1

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

❖ Mors 2

*Quando corpus moriétur,  
fac, ut ánimaedonétur  
paradísiglória. Amen.*

❖ Il male che non voglio

“Io so infatti che in me, cioè nella mia carne, non abita il bene; c'è in me il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo; infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio.

Ora, se faccio quello che non voglio, non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me.

Io trovo dunque in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me.

Infatti acconsento nel mio intimo alla legge di Dio, ma nelle mie membra vedo un'altra legge, che muove guerra alla legge della mia mente e mi rende schiavo della legge del peccato che è nelle mie membra.

Sono uno sventurato! Chi mi libererà da questo corpo di morte?”

(Romani 7, 18-24)

❖ Corpo fisico, corpo spirituale

“Sono stanca ma serena, buon Natale!”.

Belli, gli auguri che ricevo oggi da suor Donata.

Se il corpo è stanco ma l'anima è serena, cosa chiedere di più a Dio?

Cosa sarebbe, se fosse ben accomodato il corpo ma stanca l'anima?

Oh, quante anime stanche vedo girare per la terra, tristi fino alla morte, che abitano in corpi che godono di ogni comfort.

Signore, aiutami a premettere sempre nella preghiera la salute dell'anima a quella del corpo, per me e per tutti. Amen e così sia.

### ❖ Il tempio del Suo corpo

“Si avvicinava intanto la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe, e i cambiavalute seduti al banco. Fatta allora una sferza di cordicelle, scacciò tutti fuori del tempio con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiavalute e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via queste cose e non fate della casa del Padre mio un luogo di mercato». I discepoli si ricordarono che sta scritto: *Lo zelo per la tua casa mi divora*. Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?». Rispose loro Gesù: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». Gli dissero allora i Giudei: «Questo tempio è stato costruito in quarantasei anni e tu in tre giorni lo farai risorgere?». Ma egli parlava del tempio del suo corpo. Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che aveva detto questo, e credettero alla Scrittura e alla parola detta da Gesù.”(Giovanni 2, 13-22)

### ❖ Corpi in scadenza

“Consumare preferibilmente entro il...”. Ogni tanto mi capita di trovare sullo scaffale della dispensa un qualche vasetto o pacchetto la cui data di scadenza è ormai passata di mesi, se non di anni. Misera me, mi dico, che hai la dispensa così piena da permetterti di non consumare al più presto ciò che acquisti o ti viene regalato. Apro il vasetto, osservo se fa ‘clock’, annuso il contenuto: “Nessun odore o colore sospetto, è ancora buono!”.

*Gli anni della nostra vita sono settanta, ottanta per i più robusti... ”.* (Sal 90,10)

“Al cul no se comanda!”, si esprime in tono affettuoso e sdrammattizzante l’operatrice della casa di riposo alla figlia mortificata perché la mamma si è sporcata e ora bisogna cambiarla.

Anche la nonnina ha superato la data di scadenza prevista dal salmo, visto che di anni ne ha quasi novanta.

Anche la nonnina è ancora ‘buona’, anche se gli sfinteri non funzionano più, se stenta a riconoscere i parenti e le gambe ogni tanto cedono sotto il peso degli anni.

Anche la nonnina ha superato la data di scadenza, ma è ancora ‘buona’ e non la buttiamo.

Non la butteremo mai, nemmeno se qualcuno volesse convincerci che è per il suo bene. Nemmeno se lo chiedesse lei, nemmeno se lo avesse lasciato scritto di suo pugno.

Non la buttiamo perché la amiamo veramente e amiamo la sua vita, così com’è e come sarà.

Anzi, amiamo la Vita, e la Vita non scade mai.

#### ❖ Corpi fuori scadenza

“Nonostante le limitazioni sopraggiunte con l’età, conservo il gusto della vita. Ne ringrazio il Signore. È bello potersi spendere fino alla fine per la causa del Regno di Dio.

Al tempo stesso, trovo una grande pace nel pensare al momento in cui il Signore mi chiamerà: di vita in vita! Per questo mi sale spesso alle labbra, senza alcuna vena di tristezza, una preghiera che il sacerdote recita dopo la celebrazione eucaristica: *In hora mortis meae voca me, et iube me venire ad te* - nell’ora della morte chiamami, e comanda che io venga a te. È la preghiera della speranza cristiana, che nulla toglie alla letizia dell’ora presente, mentre consegna il futuro alla custodia della divina bontà.” (San Giovanni Paolo II – dalla Lettera agli Anziani – 1999)

### ❖ Corpi strappati

Frammenti di un dialogo colto al volo tra Flavio e don Giovanni: “La pace di cui gode il nostro continente da settant’anni a questa parte è straordinaria!” – “E i milioni di bambini massacrati con l’aborto da quando è diventato legale, non li contiamo?”.

I ragazzi del ’99, li chiamavano. Chiamati alle armi ancora sedicenni, diciassettenni, spediti al fronte mal attrezzati, poco o nulla preparati, zaino in spalla e fucile sottobraccio, a morire sotto le granate o semplicemente assiderati. Milioni di giovani. Un macello.

Nelle linde corsie ben riscaldate e superattrezzate degli ospedali si consuma una terza silenziosa guerra mondiale, le cui vittime non avranno mai neppure il misero onore di un nome scritto su una lapide. Milioni di mai nati. Una strage.

Preghiamo per gli uni, senza dimenticare gli altri. Preghiamo per i loro uccisori, Dio solo sa quali contorcimenti hanno vissuto nel cuore e nelle viscere, mentre premevano il grilletto o raschiavano l’utero.

Preghiamo per le loro mamme, quelle che hanno allattato figli mai divenuti adulti, e quelle che i figli forse avrebbero voluto allattarli, ma...

Dio solo sa. Noi preghiamo. Mai più corpi strappati, Signore. Mai più.

### ❖ Un corpo per pregare

La basilica è sterminata, migliaia sono le persone che accorrono al santuario.

Peccato assomigli a un enorme garage, freddo cemento che raggela le membra.

Le file di panche sono strette, troppo vicine l’una all’altra.

Nessun inginocchiatoio né spazio per inginocchiarsi.

E esco dalla fila e mi inginocchio per terra all’esterno.

Il pavimento è duro, freddo e ruvido, ma è sempre meglio che inginocchiarsi sui ceci.

Mica penseranno che sia una esibizionista?

Caccio il pensiero che pensa che gli altri pensino, e prego.

Sono qui per pregare, mica per cercare le comodità o il plauso altrui.

Sono davanti al mio Signore, immolato lì su quell'altare.

Se potessi mi prostreerei. Ho visto come le ortodosse non ci pensino due volte a stendersi a terra davanti a Gesù, perché non io?

Non sono ortodossa, ma forse Ti amo meno? Forse Tu non sei morto per me? Forse che non sono niente davanti a Te?

Le mani giunte. Non in tasca. Non conserte. Le mani mie tra le Tue. Le sento, sai?

Ecco, Tu le tieni e le stringi, le affido a Te, mi affido a Te.

E quando parli Tu, in piedi. Mai potrei ascoltarTi stando seduta. Non lo faccio nemmeno quando arriva un allievo a lezione, e Tu sei molto di più.

Non solo la mente, non solo le labbra.

Voglio pregarTi con il cuore, ma anche con le braccia, le mani, le ginocchia e i piedi; con gli occhi, gli orecchi e i polsi che battono il petto invocando “Abbi pietà di me, Gesù, non son degna...”.

### ❖ Pregare con il corpo 1

(S. E. Mons Giuseppe Andrich – lezione a Demamah maggio 2019)

Il nostro corpo, fino a che è vivo, ci fa essere ciò che noi siamo, la nostra fisicità ci condiziona e ci manifesta. I gesti della preghiera sono importanti anche al di fuori della liturgia. “Va’, chiuditi nella tua camera e lì prega il Padre tuo”. È proprio quando siamo soli che possiamo esprimere con la fisicità la nostra preghiera, inginocchiandoci, prostrandoci. Il nostro corpo esprime ciò che sentiamo, ma anche lo incentiva e lo rafforza. Gesù adoperava molto le mani e la fisicità. Anche noi abbiamo bisogno di comunicare in questo modo, anche con noi stessi, perché questo corrisponde a ciò che noi siamo. Non possiamo spiritualizzarci come se non avessimo il corpo.

## ❖ Pregare con il corpo 2

(S. E. Mons Giuseppe Andrich – lezione a Demamah maggio 2019)

Dobbiamo ‘abitare’ i segni. Un uomo saggio abita i suoi gesti, non è insicuro di come stare nel corpo, dove mettere le mani, ad esempio. Nella liturgia bisogna che i gesti siano autentici, ‘abitati’, altrimenti introduciamo una bugia nel sacramento che celebriamo.

Molta ipocrisia, anche nei credenti, viene incentivata dal metterci in posizioni o atteggiamenti non coerenti con quanto pratichiamo. Le bugie più tragiche non le diciamo con la bocca, ma con la vita.

## ❖ Pregare con il corpo 3

(S. E. Mons Giuseppe Andrich – lezione a Demamah maggio 2019)

La prima posizione del corpo della tradizione cristiana è la preghiera con braccia allargate e mani aperte e vuote, l’atteggiamento di chi aspetta, di chi non è autosufficiente.

La seconda posizione è farsi piccoli davanti a Dio e ai fratelli, inginocchiati o prostrati.

La terza posizione è il congiungere le mani mettendole nelle mani di un altro. Le mani sono un vettore che indica dove è diretta la vita, quali sono i punti fondamentali per poter vivere.

La quarta posizione nasce dalla croce di Cristo, è l’allargare le braccia: esprime come deve essere la nostra vita davanti all’immensità del sacrificio di Cristo.

Il quinto gesto è il battersi il petto. Lo si può fare solo se ci si riconosce peccatori, se si riconoscono i propri errori.

Sarebbe molto educativo per la nostra fede pregare anche da soli assumendo queste posizioni, giacchè *caro salutis est cardo*: il cardine della nostra salvezza sta nella carne.

❖ *Salus infirmorum*

A Messa in un giorno feriale al Santuario di Anzù, don Sergio commenta con poche ma efficaci parole il brano del paralitico



portato a Gesù perché lo guarisse: “Quattro amici hanno portato a Gesù un paralitico perché lo guarisse, lo hanno calato con fatica aprendo un varco dal tetto, ma Gesù, come se lo vede davanti, invece di guarirlo nel corpo, gli dice: «“Ti sono perdonati i tuoi peccati». Nel rapporto tra anima e corpo, poiché il corpo pesa, e pesa tanto, Gesù ci richiama al giusto ordine: prima pensare allo spirito, ossia alla salvezza dell’anima, poi pensare alla materia, ossia alla salute del corpo”. Vero! Grazie, don Sergio!

### ❖ *Humilitas*

Scriva San Benedetto nella sua santa Regola, nel capitolo dedicato all’umiltà: “Quindi, fratelli miei, se vogliamo raggiungere la vetta più eccelsa dell’umiltà e arrivare rapidamente a quella glorificazione celeste, a cui si ascende attraverso l’umiliazione della vita presente, bisogna che con il nostro esercizio ascetico innalziamo la scala che apparve in sogno a Giacobbe e lungo la quale questi vide scendere e salire gli angeli. Non c’è dubbio che per noi quella discesa e quella salita possono essere interpretate solo nel senso che con la superbia si scende e con l’umiltà si sale. La scala così eretta, poi, è la nostra vita terrena che, se il cuore è umile, Dio solleva fino al cielo; noi riteniamo infatti che i due lati della scala siano il corpo e l’anima nostra, nei quali la divina chiamata ha inserito i diversi gradi di umiltà o di esercizio ascetico per cui bisogna salire.” (RSB cap. 7, 5-9)

### ❖ *Sapienza che salva*

«Quale uomo può conoscere il volere di Dio?  
 Chi può immaginare che cosa vuole il Signore?  
 I ragionamenti dei mortali sono timidi  
 e incerte le nostre riflessioni,  
 perché un corpo corruttibile appesantisce l’anima  
 e la tenda d’argilla grava la mente dai molti pensieri.  
 A stento ci raffiguriamo le cose terrestri,

scopriamo con fatica quelle a portata di mano;  
 ma chi può rintracciare le cose del cielo?  
 Chi ha conosciuto il tuo pensiero,  
 se tu non gli hai concesso la sapienza  
 e non gli hai inviato il tuo santo spirito dall'alto?  
 Così furono raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra;  
 gli uomini furono ammaestrati in ciò che ti è gradito;  
 essi furono salvati per mezzo della sapienza». (Sapienza 9, 13-18)

### ❖ Risorgeremo

«Noi infatti non predichiamo noi stessi, ma Cristo Gesù Signore; quanto a noi, siamo i vostri servitori per amore di Gesù.

E Dio che disse: *Rifulga la luce dalle tenebre*, rifulse nei nostri cuori, per far risplendere la conoscenza della gloria divina che rifulge sul volto di Cristo.

Però noi abbiamo questo tesoro in vasi di creta, perché appaia che questa potenza straordinaria viene da Dio e non da noi.

Siamo infatti tribolati da ogni parte, ma non schiacciati; siamo sconvolti, ma non disperati; perseguitati, ma non abbandonati; colpiti, ma non uccisi, portando sempre e dovunque nel nostro corpo la morte di Gesù, perché anche la vita di Gesù si manifesti nel nostro corpo.

Sempre infatti, noi che siamo vivi, veniamo esposti alla morte a causa di Gesù, perché anche la vita di Gesù sia manifesta nella nostra carne mortale. Di modo che in noi opera la morte, ma in voi la vita.

Animati tuttavia da quello stesso spirito di fede di cui sta scritto: *Ho creduto, perciò ho parlato*, anche noi crediamo e perciò parliamo, convinti che colui che ha risuscitato il Signore Gesù, risusciterà anche noi con Gesù e ci porrà accanto a lui insieme con voi.

Tutto infatti è per voi, perché la grazia moltiplichi l'inno di lode alla gloria di Dio». (2 Corinzi 4, 5-15)

# vita di Demamah

GLI INCONTRI DI DEMAMAH 2019

UN'OASI DI SPIRITUALITÀ

## **Pregiera 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

- 11-12 gennaio 2020
- 8-9 febbraio
- 7-8 marzo
- 4-5 aprile
- 9-10 maggio
- 13-14 giugno
- 14-18 luglio - RITIRO ESTIVO
- 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](mailto:info@demamah.it) o telefonare al 339-2981446 con alcuni giorni di anticipo.



---

### *Hymnalia*

**19 settembre 2009 – 19 settembre 2019**

Il 19 settembre 2019 Demamah ha compiuto i suoi primi dieci anni di vita, e per ringraziare Dio, Demamah ha cantato, registrando un CD di Inni gregoriani e medievali dei vari tempi liturgici dell'anno: Hymnalia.

È sempre possibile richiedere il CD scrivendo a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) o telefonando al 339-2981446.

---

### SANTA MESSA NEL RITO ANTICO

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

Celebrata da Mons. Giovanni Unterberger e arricchita dal canto gregoriano e dal suono dell'organo, la Santa Messa in rito antico rappresenta 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.

---

### SEGUICI SU FACEBOOK

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

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

---

## IL PADRE SPIRITUALE

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

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 sono allo studio **i libri profetici**.

---

## 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.

---

## 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.

דֵּמָמָה

**Demamah**

*Ecco, il Signore passò.*

*Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e*

*spezzare le rocce davanti al Signore,*

*ma il Signore non era nel vento.*

*Dopo il vento ci fu un terremoto,*

*ma il Signore non era nel terremoto.*

*<sup>2</sup>Dopo il terremoto ci fu un fuoco,*

*ma il Signore non era nel fuoco.*

*Dopo il fuoco ci fu il **mormorio di un vento leggero***

*qòl demamah daqqah.*

*dal Primo libro dei Re 19,11-13*

\* \* \*

**Demamah** è parola centrale di *Qòl demamah daqqah*, frase che nella Bibbia esprime l'Essenza Divina nel suo manifestarsi all'uomo e profeta.

*Qòl* è la voce umana, ma anche il tuono o un rumore fragoroso.

*Demamah* è la calma, il silenzio, il divenire silenzioso e immobile.

*Daqqah* è il ridurre in polvere, lo svuotare, l'alleggerire...

---

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