



---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 54

Bimestrale di Spiritualità | gennaio - febbraio 2021

---

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

\*\*\*

*Hanno collaborato a questo numero:* Marilena Anzini, Camilla da Vico, Teddy De Cesero, Sofia Fasolino, Miriam Jesi, 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)



*Non vi sarà più notte  
e non avranno più bisogno di luce di lampada, né di luce di sole,  
perché il Signore Dio li illuminerà  
e regneranno nei secoli dei secoli.*

(Apocalisse 22,5)

## indice

	Luce_1
	La Luce_4
	La luce della fede_6
	C'è luce e Luce_11
	Fotosintesi_17
	Lux Perpetua_22
	Paura del buio?_25
	Figli della luce_30
	Lo splendore di un pomeriggio buio_35
	Luce del mondo_38
	Santa Lucia_41
	Per Crucem ad Lucem_44
	La luce di due parole_49
	Guardarti negli occhi_52
	Polvere di stelle_57
	vita di Demamah_69

# Luce

don Giovanni Unterberger

**Q**uando un bambino nasce, si dice: “È venuto alla luce”. Nel grembo della mamma egli stava bene, al tepore e al sicuro, ma era al buio; nascendo ha visto la luce. Di luce ha bisogno tutto ciò che vive. Le piante verdi vivono grazie alla fotosintesi clorofilliana, processo che possono compiere solo grazie alla luce; ci sono fiori che alla sera chiudono le loro corolle, per riaprirle al mattino al comparire del primo chiarore; campione fra tutti è il girasole, che muove continuamente la propria corolla lungo l'intero giorno seguendo il corso del sole, a coglierne i raggi in pienezza.



Noi ci sentiamo fatti per la luce; il buio, le tenebre ci fanno paura, sono sinonimo di freddo, di perdizione, di morte, di male. Mi ha sempre colpito il constatare, nelle visite a vari monasteri benedettini, che la loro chiesa è posta generalmente sul lato nord del monastero stesso. Il nord è il punto dell'orizzonte ove il sole non arriva mai, e quindi è il punto del buio e dell'oscurità, il punto del freddo. La chiesa sul lato nord del monastero doveva riparare dal freddo tutto il complesso murario, e insieme -simbolicamente- mettere al sicuro i monaci dalle insidie del diavolo, che ama ordire le sue trame nell'oscurità e nelle tenebre. La luce del giorno ci dà gioia, i giorni di sole influiscono sul nostro buon umore; le tenebre della notte fanno comparire nella mente strani fantasmi, ingigantiscono preoccupazioni e paure.

“Dio è luce e in lui non ci sono tenebre”, esclama l’apostolo Giovanni nella sua prima lettera (1Gv 1,5). Questa è l’altra grande luce di cui l’uomo ha bisogno; luce per l’anima. Già l’uomo ha la ragione, luce che lo apre alla verità (si usa dire: ‘il lume della ragione’), ma la luce della ragione non è sufficiente all’uomo. Troppo facilmente la ragione si sbaglia nel cogliere il vero: condizionamenti, incertezze, schemi mentali acquisiti ed errati, passioni, interessi personali glielo impediscono. Quante volte non sappiamo e non capiamo quale sia la cosa giusta da fare, la via vera da seguire... Abbiamo bisogno di una luce che venga da oltre noi, che venga dall’Alto.

“Lampada ai miei passi è la tua parola, Signore, luce sul mio cammino”, dice un salmo (Sal 119,105); un altro salmo recita: “Tu, Signore, sei luce alla mia lampada; il mio Dio rischiarerà le mie tenebre” (Sal 18,30-31); e un altro salmo ancora: “Alla tua luce, Signore, vediamo la luce” (Sal 36,10). Della luce di Dio l’uomo ha grande bisogno. Quale luce, se non quella di Dio, è in grado di dissipare il buio della morte, le tenebre del dolore, in particolare del dolore innocente; l’enigma del male del mondo, della storia

umana così gravemente appesantita e rovinata da ingiustizie, violenze, soprusi e cattiverie?

Nella sua bontà, Dio ha parlato all'umanità; attraverso la Sacra Scrittura, e in particolare attraverso il suo Figlio fatto uomo, Gesù di Nazareth, Dio ha portato luce nel mondo: "Io sono la luce del mondo -disse Gesù- chi segue me non cammina nelle tenebre, ma avrà la luce della vita" (Gv 8,12). Gesù era luminoso, le sue parole, i suoi insegnamenti, erano splendido chiarore che orientava la vita; i suoi gesti e le sue azioni portavano luce di speranza ai cuori. Della sua luce Gesù voleva, e tutt'oggi vuole, investire i suoi discepoli, i suoi seguaci. Disse: "Voi siete la luce del mondo... gli uomini vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre che è nei cieli" (Mt 5,14-16).

Luce sono le virtù; luce sono le parole di verità, sono i gesti di bontà, la carità. Madre Teresa di Calcutta era luce, una luce straordinaria! Vista in tutto il mondo! Faceva fiorire sorrisi di fiducia e di conforto perfino sui volti dei moribondi. L'apostolo Giovanni scrive: "Chi ama suo fratello, dimora nella luce e non v'è in lui occasione d'inciampo. Ma chi odia suo fratello è nelle tenebre, cammina nelle tenebre e non sa dove va, perché le tenebre hanno accecato i suoi occhi" (1Gv 2,10-11).

La carità è luce. Al contrario, l'egoismo è buio. Un *midrash* ebraico racconta che un rabbino chiese un giorno ai suoi scolari: "Quando si può dire che sul mondo è spuntata la luce?". Un primo rispose di getto: "Quando si può distinguere un cavallo da un asino". "No", disse il rabbino. "Quando si può distinguere un uomo da una donna", disse un secondo. "Neppure", affermò il rabbino. "Quando -disse un terzo scolaro- guardando ogni persona si vede che è un nostro fratello". "Sì, allora si può dire -confermò il rabbino- che sulla terra è arrivata la luce".

## La Luce

Sofia Fasolino

**M**i piace definirmi una “miracolata”, ossia una persona-miracolo e non solo una che è stata toccata da molta Grazia.

Ero una persona buia, depressa, sprezzante della dimensione del sacro, autolesionista, aggressiva, terribilmente orgogliosa; ad oggi, invece, questo viso, scavato da tante lacrime, si mostra essere uno specchio che risplende la Sua Luce.

Mi dissero che Cristo è sempre la percentuale minima per la salvezza di un cuore disperso ed ora anch'io posso affermare lo stesso: Cristo è davvero l'ultima possibilità, l'ultima spiaggia che, per disperazione, spesso non si considera nemmeno.

La Luce è silenziosa, la Luce è modesta, la Luce opera senza che nessuno se ne accorga e, all'improvviso, irrompe con la forza di cento uragani, quando ormai non può essere fermata.

La Luce di Dio è come una donna in dolce attesa: da semino invisibile, cresce e cresce, fino al momento cruciale del parto: una volta arrivato quel momento, non dà via di scampo; l'unico verdetto è un meraviglioso pargolo gonfio di vita...di Vita.

Anni fa mi guardavo con disprezzo e rassegnazione, perché credevo che mai nulla avrebbe potuto ricostruire quel relitto che

era il mio interiore; mi guardavo allo specchio con le lacrime agli occhi, gridandomi di non essere degna d'amore e augurandomi il peggio...

Eppure, il Signore era lì.

Il Signore fu con me quando, trovandomi “per caso” a Lourdes, mi immersi nell'acqua santa delle piscine, (tra l'altro, con minime speranze) per invocare la Madonna di salvarmi.

Il Signore fu lì durante tutti gli atroci tormenti subiti in una relazione terribilmente malata.

Il Signore fu lì quando presi per la prima volta il Rosario tra le mani, per invocare la mia liberazione da quella persona.

Il Signore fu lì, quando decisi di intraprendere il tanto arduo cammino del fidanzamento cristiano.

Il Signore è sempre “lì”.

Il Signore è Amore costante.

Costante come la luce del Sole, che si alza per illuminarci, anche se nascosto da una coltre di nubi.

Costante come le stelle, che ci sono sempre, anche se non le vediamo.

Costante come l'amore di una madre e di un padre.

Costante come la dolcezza che ci inonda i cuori ad ogni Natale.

Costante come nessun essere umano sarebbe capace di essere senza di Lui.





## La luce della fede

a cura di Maria Silvia Roveri

*La luce della fede è quella di un Volto in cui si vede il Padre.*

(Enciclica *Lumen fidei* n.30)

**M**i perdonino i lettori se oso trascrivere di seguito lunghi stralci dell'enciclica *Lumen fidei*, scritta a quattro mani da papa Benedetto XVI e papa Francesco, pubblicata nel 2013. Essi vorrebbero solo stimolare quanti non l'avessero ancora letta, a meditarla profondamente nella sua interezza, tanto è intrisa di luce, bellezza, forza e speranza.

“È urgente recuperare il carattere di luce proprio della fede – vi è scritto in uno dei primi paragrafi -, perché quando la sua fiamma si spegne, anche tutte le altre luci finiscono per perdere il loro vigore”.

La domanda accorata di Gesù: “Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?» (Lc 18,8), ancor più forte risuona oggi, nella confusione totale che ci circonda. E se anche i cristiani smarrissero il senso, il valore e la luce della loro fede, chi illuminerà la terra, quando le tenebre l'avranno quasi del tutto avvolta?

“È urgente recuperare il carattere di luce proprio della fede, perché quando la sua fiamma si spegne anche tutte le altre luci finiscono per perdere il loro vigore. La luce della fede possiede, infatti, un carattere singolare, essendo capace di illuminare *tutta* l’esistenza dell’uomo. Perché una luce sia così potente, non può procedere da noi stessi, deve venire da una fonte più originaria, deve venire, in definitiva, da Dio. La fede nasce nell’incontro con il Dio vivente, che ci chiama e ci svela il suo amore, un amore che ci precede e su cui possiamo poggiare per essere saldi e costruire la vita.” (Enciclica *Lumen fidei* n.4)

“Negli Atti dei martiri leggiamo questo dialogo tra il prefetto romano Rustico e il cristiano Gerace: «Dove sono i tuoi genitori?», chiedeva il giudice al martire, e questi rispose: «Nostro vero padre è Cristo, e nostra madre la fede in Lui». Per quei cristiani la fede, in quanto incontro con il Dio vivente manifestato in Cristo, era una "madre", perché li faceva venire alla luce, generava in essi la vita divina, una nuova esperienza, una visione luminosa dell’esistenza per cui si era pronti a dare testimonianza pubblica fino alla fine.” (Enciclica *Lumen fidei* n.6)

“Ora, la morte di Cristo svela l’affidabilità totale dell’amore di Dio alla luce della sua Risurrezione. In quanto risorto, Cristo è testimone affidabile, degno di fede (cfr Ap 1,5; Eb 2,17), appoggio solido per la nostra fede. «Se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede», afferma san Paolo (1 Cor 15,17). Se l’amore del Padre non avesse fatto risorgere Gesù dai morti, se non avesse potuto ridare vita al suo corpo, allora non sarebbe un amore pienamente affidabile, capace di illuminare anche le tenebre della morte.” (Enciclica *Lumen fidei* n.17)

“La fede cristiana, in quanto annuncia la verità dell’amore totale di Dio e apre alla potenza di questo amore, arriva al centro più profondo dell’esperienza di ogni uomo, che viene alla luce grazie

all'amore ed è chiamato ad amare per rimanere nella luce. (...) Quando troviamo la luce piena dell'amore di Gesù, scopriamo che in ogni nostro amore era presente un barlume di quella luce e capiamo qual era il suo traguardo ultimo. E, nello stesso tempo, il fatto che il nostro amore porti con sé una luce, ci aiuta a vedere il cammino dell'amore verso la pienezza di donazione totale del Figlio di Dio per noi. In questo movimento circolare, la luce della fede illumina tutti i nostri rapporti umani, che possono essere vissuti in unione con l'amore e la tenerezza di Cristo.” (Enciclica *Lumen fidei* n.32)

“La luce dell'amore, propria della fede, può illuminare gli interrogativi del nostro tempo sulla verità. La verità oggi è ridotta spesso ad autenticità soggettiva del singolo, valida solo per la vita individuale. Una verità comune ci fa paura, perché la identifichiamo con l'imposizione intransigente dei totalitarismi. Se però la verità è la verità dell'amore, se è la verità che si schiude nell'incontro personale con l'Altro e con gli altri, allora resta liberata dalla chiusura nel singolo e può fare parte del bene comune. Essendo la verità di un amore, non è verità che s'imponga con la violenza, non è verità che schiaccia il singolo. Nascendo dall'amore può arrivare al cuore, al centro personale di ogni uomo. Risulta chiaro così che la fede non è intransigente, ma cresce nella convivenza che rispetta l'altro. Il credente non è arrogante; al contrario, la verità lo fa umile, sapendo che, più che possederla noi, è essa che ci abbraccia e ci possiede. Lungi dall'irrigidirci, la sicurezza della fede ci mette in cammino, e rende possibile la testimonianza e il dialogo con tutti.” (Enciclica *Lumen fidei* n.34)

“Proprio grazie alla sua connessione con l'amore (cfr Gal 5,6), la luce della fede si pone al servizio concreto della giustizia, del diritto e della pace. (...) La luce della fede è in grado di valorizzare la ricchezza delle relazioni umane, la loro capacità di mantenersi, di essere affidabili, di arricchire la vita comune. La

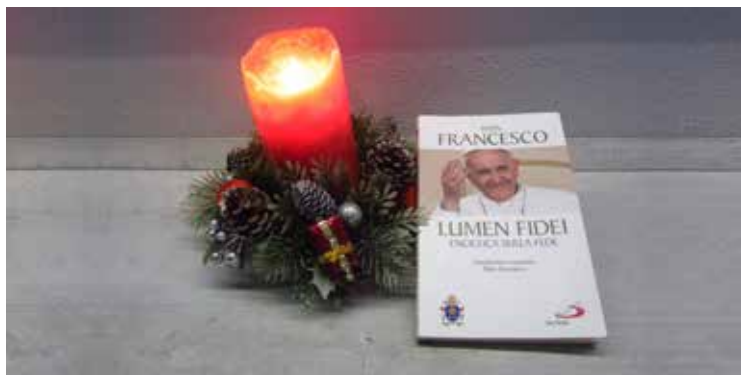
fede non allontana dal mondo e non risulta estranea all'impegno concreto dei nostri contemporanei. Senza un amore affidabile nulla potrebbe tenere veramente uniti gli uomini. L'unità tra loro sarebbe concepibile solo come fondata sull'utilità, sulla composizione degli interessi, sulla paura, ma non sulla bontà di vivere insieme, non sulla gioia che la semplice presenza dell'altro può suscitare. La fede fa comprendere l'architettura dei rapporti umani, perché ne coglie il fondamento ultimo e il destino definitivo in Dio, nel suo amore, e così illumina l'arte dell'edificazione, diventando un servizio al bene comune. Sì, la fede è un bene per tutti, è un bene comune, la sua luce non illumina solo l'interno della Chiesa, né serve unicamente a costruire una città eterna nell'aldilà; essa ci aiuta a edificare le nostre società, in modo che camminino verso un futuro di speranza.” (Enciclica *Lumen fidei* n.51)

“Assimilata e approfondita in famiglia, la fede diventa luce per illuminare tutti i rapporti sociali. Come esperienza della paternità di Dio e della misericordia di Dio, si dilata poi in cammino fraterno. Nella ‘modernità’ si è cercato di costruire la fraternità universale tra gli uomini, fondandosi sulla loro uguaglianza. A poco a poco, però, abbiamo compreso che questa fraternità, privata del riferimento a un Padre comune quale suo fondamento ultimo, non riesce a sussistere. Occorre dunque tornare alla vera radice della fraternità. (...) La fede ci insegna a vedere che in ogni uomo c'è una benedizione per me, che la luce del volto di Dio mi illumina attraverso il volto del fratello. Quanti benefici ha portato lo sguardo della fede cristiana alla città degli uomini per la loro vita comune! Grazie alla fede abbiamo capito la dignità unica della singola persona, che non era così evidente nel mondo antico. Nel secondo secolo, il pagano Celso rimproverava ai cristiani quello che a lui pareva un'illusione e un inganno: pensare che Dio avesse creato il mondo per l'uomo, ponendolo al vertice di tutto il cosmo. Si chiedeva allora: «Perché pretendere che [l'erba] cresca per gli uomini, e non meglio per i più selvatici degli animali

senza ragione?», «Se guardiamo la terra dall’alto del cielo, che differenza offrirebbero le nostre attività e quelle delle formiche e delle api?». Al centro della fede biblica, c’è l’amore di Dio, la sua cura concreta per ogni persona, il suo disegno di salvezza che abbraccia tutta l’umanità e l’intera creazione e che raggiunge il vertice nell’Incarnazione, Morte e Risurrezione di Gesù Cristo. Quando questa realtà viene oscurata, viene a mancare il criterio per distinguere ciò che rende preziosa e unica la vita dell’uomo.”

(Enciclica *Lumen fidei* n.54)

“La luce della fede non ci fa dimenticare le sofferenze del mondo. Per quanti uomini e donne di fede i sofferenti sono stati mediatori di luce! Così per san Francesco d’Assisi il lebbroso, o per la Beata Madre Teresa di Calcutta i suoi poveri. Hanno capito il mistero che c’è in loro. Avvicinandosi ad essi non hanno certo cancellato tutte le loro sofferenze, né hanno potuto spiegare ogni male. La fede non è luce che dissipa tutte le nostre tenebre, ma lampada che guida nella notte i nostri passi, e questo basta per il cammino. All’uomo che soffre, Dio non dona un ragionamento che spieghi tutto, ma offre la sua risposta nella forma di una presenza che accompagna, di una storia di bene che si unisce ad ogni storia di sofferenza per aprire in essa un varco di luce.” (Enciclica *Lumen fidei* n.57)



## C'è luce e Luce

Maria Silvia Roveri

*O Lux beatissima!*

**È** il 30 novembre, sono le 16.45, il cielo è di fuoco, il profilo dei monti si staglia netto sui colori fiammeggianti di un sole da poco tramontato. Un'estate di San Martino prolungata, quest'anno, a mitigare le crescenti ore di buio e soprattutto l'imperversare di un virus che ha messo a dura prova pure i caratteri più solari e le anime più luminose.



Amo il sole e amo la luce, in tutte le sue forme, compresa la luce della luna e delle stelle. Ho imparato a riconoscere la presenza della luce anche nel corpo, le cui cellule oscillano, vibrano e pulsano senza sosta. E ho imparato a riconoscere la luce nel suono del vento, dell'acqua, del fuoco, delle cicale e soprattutto della voce

umana. In realtà ho scoperto che nulla esiste che non contenga almeno un pizzico di luce, solo che la si desideri e ci si soffermi un po' a cercarla.

È nata così, la mia sete di Dio; ammaliata dalla luce, ho finito per incontrare la Luce.

Anzi, è stato Lui a farsi trovare da me. Confesso di essere stata a lungo attirata da luci di diversi tipi, le quali, esattamente come dice il proverbio, non sempre dietro il luccichio apparente, celavano oro vero.

E così Dio ha fatto sì che, una dopo l'altra, tutte le false luci della mia vita si spegnessero, e quando sono rimasta quasi del tutto al buio, è stato attraverso una luce silenziosa, sottile e del tutto inappariscente che L'ho incontrato.

Ora la mia dedizione e lavoro quotidiani si possono all'incirca condensare nell'imparare sempre meglio a ricevere e trasmettere le qualità della luce.

Non è una cosa da poco... insegnare a riconoscere le qualità della vera luce, di quella brillantezza che illumina il suono, lo rende brillante e splendente, permettendogli di correre lontano, vaporoso come una nuvola, senza ferire come un raggio laser gli orecchi di chi ascolta, senza agire come una bomba che implode nella laringe di chi canta...

Insegnare a guardare con diffidenza la luce prodotta nella cavità orale, che tanto gratifica il cantante, quanto offende chi ascolta.

Insegnare ad avvicinarsi con precauzione alla luce abbagliante, quella che si impone su tutto e tutti, che brucia le foglie degli alberi, rinsecchisce i fiori e acceca gli occhi.

Insegnare che, come per una pianta l'acqua migliore è quella che filtra e penetra lentamente, anche per la voce umana la luce vera

entra dalla cavità nasale, dagli orecchi, dagli occhi... dove viene filtrata, moltiplicata, diffusa, senza tenere nulla per sè.

Tanti parlano di luce, oggi. Nella mia biblioteca molti sono i libri che contengono la parola 'luce' nel titolo o sottotitolo, centinaia di pagine scritte sul nulla o quasi. Peggio, alcuni tra loro luccicano, ammiccano e allettano con scintillii tanto incantevoli quanto ingannevoli, che talvolta nascondono veri e propri gironi infernali; meglio non dimenticare che anche Lucifero è un angelo portatore di luce.

Tante, troppe filosofie, correnti spirituali e gruppi religiosi d'ispirazione varia si fanno portabandiera della luce; tutti cercano la luce, tutti vogliono la luce, vendendo talvolta la propria madre pur di contrabbandarla, apparentemente disposti a tutto pur di comprarla.

Temo che troppo facile sia perfino recitare *Luce da Luce, Dio vero da Dio vero*.... Lo proclamiamo solennemente ogni domenica nella confessione della nostra fede, ma spesso mi chiedo se sappiamo cosa affermiamo, se ne conosciamo la profonda realtà e vi corrispondiamo nella concretezza della vita.

Per riconoscere la qualità della brillantezza del suono vocale, distinguendo quella prodotta dalla forza muscolare da quella che si sviluppa autonomamente, ricevuta dall'alto come si riceve la luce del sole, insegno agli allievi che fondamentale è la compresenza contemporanea di cinque fattori: luminosità, leggerezza, trasparenza, velocità di oscillazione e rarefazione. La mancanza di uno di questi elementi, o la sua caratteristica di segno opposto (ad esempio densità invece che rarefazione), sono sempre indice di una dipendenza almeno parziale della brillantezza sonora da una volontà personale che si radica nella forza dei muscoli, con tutte le nefaste conseguenze che un cantante ben conosce.



Insegno che la luminosità del suono, colta con l'udito, può essere percepita anche con la vista e con il tatto, manifestando il suo effetto su tutti i sensi, vitalizzandoli, nutrendoli, alleggerendoli, riscaldandoli, rischiarandoli, rasserenandoli, e tanto altro, in un'affascinante avventura nella quale il primo orientamento è la ricerca "della luce sonora che fa bene al corpo, ai sensi, e perfino all'anima".

Ma nel cammino spirituale, come discernere le vere dalle false luci? Quali sono i sensi da attivare per percepirle? Come riconoscere se fanno veramente bene o male alle nostre anime? Dai frutti, forse?

Ricordo l'ultimo pellegrinaggio in Terra Santa: "Chi semina datteri, non mangia datteri" - spiegava la guida -, ossia la palma da dattero assicura il raccolto alle generazioni successive, in quanto la palma incomincia a fruttificare circa un secolo dopo la semina. Filosofia pratica della vita, il proverbio palestinese, che aiuta a sopportare il peso di non poter vedere i frutti del nostro faticoso lavoro, ma generosamente donarli a chi verrà dopo di noi. Dunque, talvolta i frutti non vi sono, o perlomeno non li gustiamo né vediamo.



Che fare, allora? Esistono anche per le luci provenienti dal mondo dello spirito, i cinque fattori fondamentali che aiutano nel discernimento? Oso sperare di sì, anzi, ne sono certa, Dio vuol farsi incontrare.

Luminosità, leggerezza, trasparenza, velocità di oscillazione e rarefazione. È semplice: in una parola, la vera luce è umile. Dio non si presenta a Elia con il fragore di grandi acque, con la potenza del terremoto, con un incendio devastante, ma con il mormorio di un vento leggero. Ed Elia si copre il volto col mantello, tanto intensa, luminosa e chiara era la presenza di Dio in quel suono da nulla.

*Ama nesciri et pro nihilo reputari.* “Ama essere sconosciuto e considerato un niente”, insegna l’*Imitazione di Cristo*. (cfr. lib. I, cap. 2, v. 15) Che follia, per quelle luci che ambiscono farsi ammirare e illuminare di sé il mondo intero.

*Io rischio di dire uno sproposito, ma lo dico: il Signore tanto ama l’umiltà che, a volte, permette dei peccati gravi. Perché? Perché quelli che li hanno commessi, questi peccati, dopo, pentiti, restino umili.* (Giovanni Paolo I – prima udienza del 6 settembre 1978) Che assurdità, per chi ritiene che luce sia sinonimo di perfezione impeccabile.

*La prima virtù? È l’umiltà, dice sant’Agostino. La seconda? Ancora l’umiltà. La terza? Sempre l’umiltà. Un carro di buone opere guidate dalla superbia – ribadisce san Gregorio di Nissa – conduce all’Inferno; un carro piene di mancanze condotto dall’umiltà porta in Paradiso.* (Giovanni Paolo I – Vangelo dell’umiltà) Che scandalo, per chi non sopporta che ogni luce sia accompagnata dalla propria ombra.

Questa l’umiltà della luce umana.

Poi c'è l'umiltà di Dio, Luce che nasce povera in una mangiatoia, cresce nella bottega di un falegname, va predicando per oltre due anni senza una pietra su cui posare il capo, per morire per amore appesa a una croce, lasciando il soffio di uno Spirito che ancora oggi, dopo duemila anni, continua a illuminare e sostenere il mondo.

Vera Luce che irradia il mondo di invisibili frutti, stracolmi di semi fecondi: Amore, Gioia, Pace, Pazienza, Benevolenza, Bontà, Fedeltà, Mitezza, Dominio di sé... (cfr. Galati 5, 22)

O Luce umilissima e beatissima, invadi nel profondo il cuore dei tuoi fedeli.

*O Lux beatissima,  
reple cordis íntima  
tuórum fidélium.*

(dalla sequenza *Veni Sancte Spiritus*)



# Fotosintesi

Marilna Anzini

**L**a fotosintesi clorofilliana è un fenomeno naturale che mi ha sempre affascinato, fin da quando ero bambina. Quel che succede nelle foglie delle piante, è meraviglioso: attraverso la clorofilla che contengono, l'acqua e l'anidride carbonica si trasformano in glucosio, che viene assorbito dalle piante, e in ossigeno, che viene scartato: ciò che per noi è scarto diventa nutrimento per le piante e viceversa, a dimostrazione del fatto che tutto il Creato è interdipendente e connesso. Ma perché tutto ciò avvenga è necessario un altro importantissimo ingrediente: la luce del sole. Le piante morirebbero tutte se non ci fosse la luce, e noi con loro, dal momento che non ci sarebbe più ossigeno.

Ma la luce è fondamentale per noi anche per altri motivi, non solo per l'ossigeno: rinforza le difese immunitarie, permette la produzione di vitamina D, migliora l'umore...abbiamo sperimentato tutti quanto ci si senta più vitali quando torna a splendere il sole dopo giorni di pioggia, non è vero? La luce fa bene, ci è necessaria come l'aria e il cibo.

*In lui era la vita*

*e la vita era la luce degli uomini* (Gv 1, 4)

Ma di cosa è fatta la luce? È impalpabile e non la si può toccare, eppure, alla sua presenza, possiamo avvertirne il calore. È invisibile, ma grazie a lei si vede tutto: gli alberi fuori dalla finestra, gli oggetti in casa, i volti delle persone per strada... tutto ciò che ci circonda ci dice che siamo immersi nella luce. È silenziosa, eppure canta! Sembra strano, ma in ogni suono che esiste in natura sono contenute delle frequenze acute che vengono chiamate 'brillantezza' dagli addetti ai lavori: e, anche senza essere del settore, per definire alcuni suoni è facile riferirsi ad aggettivi come 'chiaro', 'argentino' o 'luminoso'. Sembra che la luce si possa sentire con tutti i sensi, e che sia ovunque.

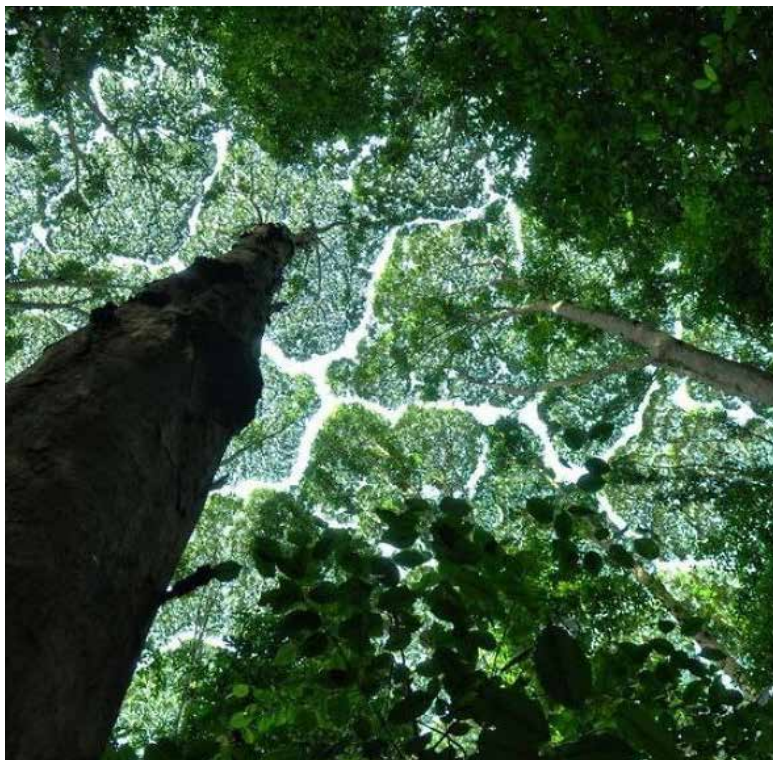
*Tutto è stato fatto per mezzo di lui,  
e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste (Gv 1, 3)*

E dove c'è luce, c'è anche ombra. Siamo soliti dare all'oscurità un'accezione negativa, ma anche la fotosintesi ha una fase che si chiama oscura, senza la quale non ci sarebbe la trasformazione in glucosio. Anche l'ombra ha dunque aspetti positivi: quando fa troppo caldo, la freschezza di una sosta all'ombra ci dà sollievo e ristoro; solo quando cala la notte ci è possibile ammirare la volta celeste con tutte le sue stelle luminose; anche il suono più ricco di frequenze acute ha bisogno delle componenti più gravi per risultare gradevole all'ascolto. È sempre una questione di equilibrio, insomma, ma una cosa è certa: è la luce che genera l'ombra, non il contrario.

*La luce splende nelle tenebre  
e le tenebre non l'hanno vinta (Gv 1, 5)*

C'è un altro bellissimo comportamento di alcune piante noto come 'la timidezza delle chiome': in alcune foreste capita di vedere le chiome degli alberi che sono cresciute senza toccarsi, lasciando tra loro delle fessure da cui si può intravedere il cielo

e può filtrare la luce. Guardando in alto sembra di vedere un bellissimo mosaico.



Sono state formulate diverse ipotesi, ma ancora non è chiaro il motivo di questo fenomeno; di sicuro però, se i rami e le foglie delle piante si intrecciassero tra loro, ci sarebbe molta meno luce nella foresta. Mi piace pensare che sia una sorta di accordo comunitario per il bene collettivo di tutte le piante: niente egoismi o avidità! La luce è per tutti!

*Dalla sua pienezza  
noi tutti abbiamo ricevuto e grazia su grazia (Gv 1, 16)*

C'è poi un altro fenomeno vegetale che mi affascina tantissimo: l'oro verde. Oroverde è quel colore che assumono le foglie quando vengono attraversate dai raggi del sole: è un miscuglio di luce e clorofilla nel crogiolo di una foglia che non è più solo verde, e non è ancora tutta oro. Oroverde non è proprio un colore ma un'essenza, una qualità, tanto che per gli antichi alchimisti simboleggiava la vibrazione del soffio divino, la forza vitale che viene da Dio e permea tutte le creature, a partire dall'uomo. Pare che la ricerca degli alchimisti fosse tesa proprio verso questo oro, in un processo che avveniva attraverso una lunga e paziente serie di trasformazioni volte a purificare non solo la materia che lavoravano, ma anche e soprattutto la loro anima.

*Veniva nel mondo la luce vera,  
quella che illumina ogni uomo* (Gv 1, 4)

Nel momento in cui scrivo siamo in pieno Avvento e ci sono luci ovunque: nelle vetrine dei negozi, nelle vie della città, fuori e dentro le case, ma per quanto suggestive possano essere le luminarie natalizie, è un'altra la luce di cui abbiamo davvero bisogno. Abbiamo bisogno di una luce meno appariscente, delicata come un bambino appena nato, gentile, che non si impone con la forza, ma che ha bisogno di sensibilità e attenzione per essere riconosciuta.

*Egli era nel mondo,  
e il mondo fu fatto per mezzo di lui,  
eppure il mondo non lo riconobbe.* (Gv 1, 10)

È una luce umile, che ha bisogno del nostro 'sì' per entrare e raggiungere il segreto del nostro cuore. È una luce creativa e piena di vita, e se glielo permettiamo può davvero trasformarci, rendendo sempre più puro e lucente l'oro della nostra anima e facendoci sempre più sensibili a tutto l'oro che ci circonda. È una luce che



viene da Dio, che è scesa sulla terra una notte incantata di più di duemila anni fa spargendo oro ovunque. È una luce che scende ancora e ancora, ogni volta che la cerchiamo, che la riconosciamo, che la accogliamo. La luce del sole in una foglia è in grado di trasformare l'anidride carbonica in zucchero, ma questa Luce è talmente straordinaria che ha trasformato la morte in Vita, per tutti noi, per sempre.

*E il Verbo si fece carne  
e venne ad abitare in mezzo a noi;  
e noi vedemmo la sua gloria,  
gloria come di unigenito dal Padre,  
pieno di grazia e di verità. (Gv 1, 14)*





## Lux Perpetua

Camilla da Vico

*Requiem aeterna dona eis Domine,  
Et lux perpetua luceat eis.  
Requiescant in pace.  
Amen.*

Oggi è il due novembre. Nell'aria si respira un clima da sabato santo.

Amo questo giorno e lo sento molto vicino al nostro tempo, non solo per la presenza del coronavirus, che ci ha fatto sperimentare il vuoto e il fallimento dei nostri progetti. Ma per il silenzio di Dio. Il Suo dispiacere e la Sua morte nel cuore di molti.

Oggi è “tempo di contemplare e meditare il corpo inerme”, dice il Messalino.

Resto incantata da queste parole, che trattano con tanta delicatezza il corpo morto. Ormai capita raramente di trovarsi faccia a faccia con i defunti. Vengono fatti “sparire” il prima possibile. Si evita il loro incontro e si teme per i nostri figli, metterli davanti al corpo morto, che sia giusto? Oppure è una forzatura, una violenza? Chiaramente non c'è un'unica risposta,

ma solo esperienze. A volte può essere una violenza, a volte una benedizione. Dipende da tante cose, prima di tutto da come noi adulti viviamo la morte.

Sopra la mia testa, nella luce fioca della chiesa, c'è il quadro della XIII stazione della Via Crucis: **La deposizione**. Guardo il corpo inerme di Gesù. Privo di colore, forza, vita. “Finalmente ha finito di soffrire”, penso. La Madre che protende le braccia, per riaverlo almeno ora e stringerlo l'ultima volta, non la pensa come me. Vivo, anche se sofferente, lo avrebbe voluto abbracciare.



Con una stretta al cuore mi torna in mente l'intimissima confidenza che un giorno mi fece la madre di un ragazzo, morto suicida: "Quando l'ho riavuto tra le braccia, gli ho cantato una ninna nanna". Estremo saluto, all'inizio del suo lunghissimo sabato santo.

Vuoto. Il corpo di Gesù deposto, è vuoto. Dov'è l'uomo? Dov'è Dio? Vuoti siamo noi, di parole sensate, di fronte al dolore.

La Madre però non è vuota. Lo abbraccia, Lo pulisce, Lo piange, ancora può cantare. Lo vuole vivo, Lo ama come non mai.

Il sabato santo non è il giorno delle tenebre. È il giorno dei lumini, che con eterna pazienza e infinita mitezza ardono nelle anime in lutto, ardono nei cimiteri e annunciano con voce sottile: "Non è qui, Colui che cercate". Lumini che davanti ai tabernacoli di tutto il mondo vegliano la Vita.

Il due novembre, il sabato santo, ogni giorno in cui incontriamo la morte, è tempo della fede pura, priva di consolazione. È il grande giorno in cui Dio si fa più piccolo ancora di quando nasce. Ora è il sepolcro, la Sua mangiatoia.

Gli canteremo una ninna nanna?



## Paura del buio?

Maria Silvia Roveri

**C**redo di aver guardato sotto il letto, la sera prima di coricarmi, fino a gioventù inoltrata, sicuramente oltre i vent'anni. Chissà perché avrebbe dovuto esserci qualcuno o qualcosa di pericoloso, sotto il letto, non lo ricordo; quel che ricordo esattamente è quella piccola trepidazione nel sollevare il copriletto, abbassarmi e guardare sotto, seguita dal sollievo immediatamente successivo: non c'è nulla e nessuno! Ricordi di cui ora sorrido, eppure...

Quest'estate persone attendibili hanno affermato di aver visto un lupo, in pieno giorno, aggirarsi vicino al recinto degli animali a duecento metri da casa mia. L'informazione è credibile: a un chilometro da casa, in luglio, in due riprese, poche capre e qualche pecora hanno finito tristemente la loro vita in pasto ai lupacchiotti che hanno ripreso a popolare monti e valli bellunesi.

È ancora buio, la mattina presto, quando esco per recarmi a pregare nella cappella vicino a casa. Vuoi vedere che, aperto il cancello, un giorno o l'altro mi trovo a tu per tu con uno di quei simpaticoni, lupi, cinghiali o orsi che siano? Un po'?

mi vergogno, ma il timore ha il sopravvento sul pudore, così prendo il bastone da montagna, con la sua punta di ferro ben appuntita, e me ne esco dal cancello come novella don Chisciotte, pronta ad affrontare le temibili fiere.

È durata qualche giorno, l'attrezzatura, poi, insieme al bastone, ho dimenticato perfino la paura. In realtà amo la notte e il buio, amo uscire di casa quando tutto tace e perfino gli uccelli notturni sono andati a dormire. Davanti all'abitazione niente lampioni a illuminare la curva della strada solitaria: troppo prezioso il cielo stellato e lo splendore soffuso della luna piena. Amo pregare alla sola luce di una candela davanti al Crocifisso e una davanti a Maria; sembra che perfino il silenzio sia più intenso, quando è avvolto dal buio.

Ricordo il buio denso e il profondo silenzio della cripta della Basilica di San Benedetto a Norcia: di quella che fu la culla della nascita dei Santi Benedetto e Scolastica, così come della mia conversione, ora non restano che macerie, anche loro ancora lì, a più di quattro anni dal terremoto del 2016, ad attendere la luce. Una manciata di ore, dalla compieta al mattutino, tutte immerse nel buio e nel Grande Silenzio, poi il lungo canto dei salmi, degli inni, delle antifone, delle letture coi loro responsori, versetti, preci, benedizioni, ad attendere le prime luci dell'alba, affinché possano iniziarsi le Lodi, come prescrive la Regola del Santo Padre Benedetto.

È iniziato così, nel mio cammino, il passaggio dalla paura all'amore del buio. Essere in attesa nella notte, attendendo la luce, sapendo che la luce verrà. Cantare, pregare, stare in silenzio, imparando a stare in attesa – senza fuggire - anche nella notte di tutto ciò che oscura la vita: precarietà, difficoltà relazionali, malattie, conflitti, crisi...

È necessario stare nella notte, per sperimentare il potere che le tenebre hanno su noi stessi. Ne conosco il rischio: scoraggiarsi e lasciarsi ingoiare da esse, che assumono le mille forme dei dubbi, delle divisioni, dell'insensibilità, fino alle forze del male e della malvagità.

La realtà è anche tenebrosa, non possiamo negare la realtà; abbiamo piuttosto bisogno di affondarvi così in profondità da riconoscere che anche dall'abisso più oscuro si leva una voce che è già luce: *De profundis clamavi ad te, Domine!* Anche lì in fondo è possibile vivere la straordinaria esperienza della luce portata dalla salvezza.

È iniziata così, la paradossale avventura della mia fede: svelando la luce, ha rivelato anche le tenebre; inizialmente non è stato per nulla piacevole. Lentamente, ho imparato che perfino il fatto di esistere riceve una prova dall'ombra che il corpo lascia dietro di sé. Sempre lentamente, ho imparato che il prezioso chiaroscuro nell'arte, che dona tridimensionalità all'immagine, è possibile solo grazie all'ombra; ho imparato che anche nel suono della voce umana, la luce più sfolgorante, che non affondasse nel calore dell'oscurità, sarebbe insopportabile da udire e da emettere.

Ho poi imparato quanto preziosi siano nella vita l'ombra, il buio e la notte quando la luce è accecante, il calore è troppo intenso e il corpo e la mente sono stanchi e hanno bisogno di calma e riposo, di venire avvolti e rinfrescati. L'ombra, la notte e il buio portano tutto questo, ma che fatica riconoscerlo in questa nostra frenetica quotidianità.

La calma crea perplessità perché spesso la si confonde con l'assenza di movimento, la passività, il nulla, la mancanza di vita, mentre, viceversa, la vitalità viene spesso confusa con l'agitazione. La calma non è spegnersi, così come la vitalità non è accendersi.

È necessario cessare di vivere luce e ombra, vitalità e calma, come due polarità opponentesi, poiché in un autentico cammino spirituale non vi è alcuna separazione netta tra esse.

Tanta è la forza della luce, altrettanta è l'intensità del buio nel quale l'Ego scompare, si annulla, si dissolve.

Benedetto buio, miglior compagno del silenzio e dell'umiltà! Nella nostra modernità non viviamo più pienamente né l'esperienza del buio, né l'esperienza del silenzio, né tantomeno quella di un'umiltà valorizzata e coltivata: accendiamo luci ovunque, facciamo rumore, accendiamo musica; amiamo vedere il nostro nome riprodotto e la nostra faccina immortalata in un selfie; se ci troviamo insieme, non possiamo non dire qualcosa, anche di insulso o banale, così come non tolleriamo di non poterci vedere in faccia, accidenti a queste mascherine! Il buio acqueta gli animi, assopisce gli impulsi, libera energia, attiva tutti i sensi, tacita i pensieri. Abbiamo notato come nel buio la luce di una candela diventi di un'intensità abbagliante?

È dall'oscurità che si attinge la luce. No, non significa portare luce dove c'è oscurità, ma risvegliare, estrarre la luce da dove apparentemente non ve n'è, vedere la luce ove apparentemente non ve n'è, così come la vera immobilità nasce dal sentire il movimento ove apparentemente non ve n'è, il vero silenzio è udire suono ove apparentemente non ve n'è alcuno e la vera umiltà è quella umida e semplice, feconda come fertile humus.

Abbiamo mai visto quegli artisti che fanno le statue viventi, rimanendo fermi e impassibili per molto tempo in una stessa posizione, incuranti dei richiami della gente, e pure dei pizzicotti con i quali qualche screanzato li provoca? All'immobilità esterna del corpo risponde una grande vitalità del corpo interno, proprio come una persona introversa è solitamente tanto viva e vitale internamente, tanto quanto appare chiusa esteriormente.

Così è il Signore che adoriamo nel nulla di un'ostia consacrata: silenzioso, immobile, umile.

Nel buio di una chiesa arde una fiammella. Lì c'è Lui. In Lui era la vita e la vita era la luce degli uomini. (Gv 1, 4).

E' veramente giusto renderti grazie, è bello cantare la tua gloria, Padre santo, unico Dio vivo e vero: prima del tempo e in eterno tu sei, nel tuo regno di luce infinita.

Tu solo sei buono e fonte della vita, e hai dato origine all'universo, per effondere il tuo amore su tutte le creature e allietarle con gli splendori della tua luce. (dal Prefazio della preghiera eucaristica IV)

Ancora paura del buio?





## Figli della luce

Maria Silvia Roveri

“**R**iguardo poi ai tempi e ai momenti, fratelli, non avete bisogno che ve ne scriva; infatti voi ben sapete che come un ladro di notte, così verrà il giorno del Signore. E quando si dirà: «Pace e sicurezza», allora d'improvviso li colpirà la rovina, come le doglie una donna incinta; e nessuno scamperà. Ma voi, fratelli, non siete nelle tenebre, così che quel giorno possa sorprendervi come un ladro: voi tutti infatti siete figli della luce e figli del giorno; noi non siamo della notte, né delle tenebre. Non dormiamo dunque come gli altri, ma restiamo svegli e siamo sobri.” (1 Ts 5, 1-6)

Sono in trasferta per lavoro, devo accompagnare un'allieva durante il suo tirocinio formativo. Al corso da lei organizzato si è iscritto anche il papà quasi settantenne. Durante la pausa pranzo, al ristorante, mentre la figlia esce un attimo per rispondere al telefono, il caro babbo mi chiede a bruciapelo: “Che ne pensa di mia figlia?”. Un attimo di sospensione da parte mia – non pensavo di essere al ricevimento genitori... - e lo Spirito Santo mi toglie dall'imbarazzo: “Che è figlia di Dio!”. Ora nell'imbarazzo è papa Guglielmo, che non può fare altro che confermare: “...eh sì, certo, è figlia di Dio...”.

Ho azzardato, lo riconosco; molti quarantenni d'oggi sono figli dei figli dei fiori, e non è così scontato che siano stati battezzati, ma se il suggerimento è venuto dallo Spirito Santo, Lui di certo sa come stanno le cose.

L'ho imparato anch'io da non molto tempo, che tutti siamo creature di Dio, ma figli di Dio lo sono solo coloro che hanno ricevuto il Santo Battesimo nel Nome del Padre del Figlio e dello Spirito Santo, o che, se di altre religioni e non a conoscenza della fede cristiana, si aprono a Dio come è loro possibile.

All'inizio mi sono quasi scandalizzata: ma come, Dio fa discriminazioni tra le Sue creature, alcune sono Sue figlie e altre no? Poi ho capito che la realtà è ben diversa; le discriminazioni non le fa Dio, ma le facciamo noi, accogliendo o meno l'immenso dono che Dio vorrebbe fare a tutti: diventare Suoi figli e figlie adottivi, il che significa nientemeno che entrare nella vita divina e diventare una cosa sola con la Santissima Trinità, wow! Se le cose stanno veramente così, mi chiedo cosa attendono ancora i tanti adulti indecisi che conosco, non battezzati da bambini, in bilico tra una profonda, autentica e sincera sete di Dio e mille remore ideologiche sulla Chiesa, i preti, le istituzioni, i dogmi, ecc., ecc.

E figli della luce, quando siamo figli della luce? Essere figlia di Dio significa anche essere figlia della luce?

Ogni volta che ascolto il Vangelo cosiddetto "dell'amministratore disonesto", la sua conclusione mi lascia interdetta e lievemente risentita: *I figli di questo mondo sono più scaltri dei figli della luce.* (Lc 16, 8)

A quanto pare i figli della luce sono poco scaltri, per non dire un po' tonti. In effetti, molti passi del Vangelo potrebbero farlo pensare: a chi ti percuote su una guancia, porgi anche l'altra; a chi ti obbliga a fare un miglio di strada, fanne due insieme; a chi ti toglie la tunica, lascia anche il mantello; vendi tutto quello che hai

e dallo ai poveri; sarete perseguitati e odiati da tutti; benedici chi ti maledice; ama i tuoi nemici; non chiedere che ti venga restituito quanto hai prestato; diventa come un bambino... poi vieni e seguimi, e avrai un tesoro in cielo, il centuplo quaggiù e l'eternità! Ah, ecco, scaltri certo, i figli della luce, mica tonti!

Un pelino esigente, Nostro Signore. Siamo figli Suoi per diritto acquisito, ma figli della luce dobbiamo guadagnarcelo.

*“Gettiamo via le opere delle tenebre e indossiamo le armi della luce”* (Rm 13,12)

Lo cantiamo tutte le mattine alle Lodi dopo il canto dei salmi, nel rito benedettino, tutti i giorni di tutto l'anno, esclusi tempi speciali, domeniche e feste dei santi.



*Nox praecessit, dies autem appropinquabit; abiciamus ergo opera tenebrarum et induamur arma lucis, sicut in die honeste ambulemus...*

L'ho imparato a memoria, è il Capitolo che più amo. Nella piccola cappella dedicata a San Pietro in Cattedra, mentre la luce lentamente rischiarava le piccole finestre, e i galli del vicino pollaio annunciano l'arrivo del sole, mi appresto a indossare queste invisibili armi della preghiera, della Parola di Dio, dei Sacramenti, delle *bona opera*, della fede e della lode, per diventare un soldato della luce.

È un processo lento, non privo di inciampi, cadute, deviazioni e arresti.

Offrire un sorriso all'impiegato scorbutico; rispondere gentilmente al cliente che ti aggredisce; frenare il moto d'ira nei confronti di chi ti tira un bidone; raccogliere la carta gettata da un altro; accogliere l'anziano che chiede un'informazione; guardare negli occhi il povero che chiede l'elemosina; ascoltare il bimbo che ti chiama; scacciare la tristezza al suo primo affiorare; rinunciare a quel cioccolatino per darlo a un altro; mantenere una promessa; dare un consiglio senza badare al proprio interesse; assumere un impegno impegnativo; obbedire senza ma e senza se; discernere cosa vedere, leggere, udire, e girare velocemente canale TV; amare Dio senza dimenticare il prossimo; mettere gli altri sul piedistallo piuttosto che se stessi; non lesinare preghiere, elemosine e digiuni; visitare spesso Gesù in chiesa e spegnere il cellulare...

È un processo lento, quello della vestizione di luce, che dura tutta una vita.

Talvolta la luce lambisce solamente il corpo, che rimane saldamente ancorato alle sue tenebre. Talaltra la luce scalda il cuore così intensamente da faticare a reggerla. Talaltra ancora

alcune parti vibrano luminosamente, mentre altre hanno bisogno di tempo per scrollarsi di dosso le nebbie mattutine.

Nessuno scoramento, che già sarebbe un cedimento al nemico. So che Dio ci vuole tutti figli della luce, oltre che figli Suoi. Ci vuole belli, luminosi, radiosi, splendenti, anche in mezzo al buio del mondo, anzi, soprattutto là dove il buio è più pesto. Ci vuole santi, immacolati, a Sua immagine, perché ci vuole bene, ci ama, sa quanto potremmo essere felici rigettando il male, allontanando le tentazioni, superando le prove, immersi nella Sua luce. Lui aiuterà.

Figli di Dio? Sì, grazie!  
*Vamos a luchar, hijos de la luz!*

Andiamo a combattere, figli della luce!



## Lo splendore di un pomeriggio buio

Camilla da Vico

**E**ntro nella chiesa buia. È pomeriggio, ma in inverno sembra già notte. C'è solo la luce del tabernacolo e delle reliquie di una Santa nata qui, tanto cara a tutti. Com'è bella la chiesa così! Ringrazio questo paese che conserva con tanta cura l'essenziale, compreso il tenere aperta la chiesa.

Io però volevo leggere la Parola... ho meno di un'ora, a casa mi distraigo, così mi sono rifugiata in chiesa per scappare dalle mie divagazioni. Però non vedo un tubo... Idea, la torcia del cellulare! Eccomi dunque, avvolta nel buio della chiesa, a leggere illuminata dal telefono e scaldata dal calore dei santi lumini.

In quel momento entra il parroco e m'invita vicino al Santissimo Sacramento, mostrandomi una luce nascosta. Mi sento quasi a disagio così vicina al Santissimo... va bene che non volevo distrarmi, ma così proprio non ho nessuna via di fuga... Resto, senza leggere, gustando la luminosa Presenza.

Siamo fatti anche di corpo, e la vicinanza fisica aiuta, eccome. Forse è quello che vuole dire la professoressa di tedesco di mio figlio, che a tutte le udienze coi genitori mi ripete che per imparare

una lingua bisogna esporsi, come con il sole. Se non stiamo al sole, non ci abbronziamo... morale, mio figlio non studia abbastanza. Così è se vogliamo conoscere Dio. Eccolo il Sole, l'ostia che irradia la sua Luce, per trasformare non solo la pelle, ma le viscere e l'anima di chi si espone.



Eppure, per stare seduta così vicino ho bisogno di essere più limpida. Prima che il parroco se ne vada gli chiedo se può confessarmi, ma niente da fare, ha un impegno. Resto da sola. Apro il Messalino per leggere la Parola, ma ancora una volta lo richiudo! Se volevo confessarmi, lo farò con Gesù. Comincio l'esame di coscienza. Non l'ho ancora finito che rientra il parroco: l'impegno è finito prima del previsto e mi confessa.

Questa è la Luce che illumina il cammino. Ci dice che passi fare. Se siamo nella Luce, veniamo guidati. È incantevole vedere come i nostri piani, anche quando sembrano buoni (come leggere la Parola!) vengano talvolta rovesciati da Dio, che per noi ha in serbo altro.

Oltre alla leggerezza della confessione, con il sacerdote mi alleggerisco anche del peso di una pena. Quella per i giovani, che vedo abbandonare la Chiesa. Siamo testimoni credibili? Li cerchiamo? Offriamo loro occasioni per crescere nella fede? Gli faccio il nome di un ragazzo del paese a me caro. Il parroco si alza, apre il cassetto e tira fuori una foto del ragazzo. Mi dice: dagli questa da parte mia.

Quando esco dalla chiesa, più che camminare, volo. La Luce di Dio è così evidente.

Oggi, avvolta nel buio di una chiesa, la Parola ha parlato, senza bisogno che i miei occhi La leggessero.

Non c'è stato bisogno che io andassi a casa di quel ragazzo a portargli la foto. L'ho incontrato sulla strada del ritorno, gli ho dato la foto, il viso gli si è illuminato e ha solo detto: "Domenica vengo anch'io a Messa".

Ci sono giornate così piene di grazia, che si vorrebbe raccontarle a tutti, per rendere grazie alla Grazia. Ci sono pomeriggi bui, pieni di splendore.



## Luce del mondo

Miriam Jesi

*Voi siete la luce del mondo.*

**I**dentificarmi con la luce, per diventare realmente, un giorno,  
Luce.

Intorno a cosa ruota il mio lavoro?  
Cosa dovrei offrire ai miei allievi?  
L'uomo vuole essere alleggerito, cerca chi gli sappia far allargare  
il cuore, desidera potersi colmare di gioia.  
La luce lo può fare.

Lasciar risplendere la luce dentro di sé.  
Mi dedico ancora troppo poco a questo.  
Dimentico il bisogno più profondo ed elementare: LUCE, LUCE,  
LUCE.  
Prima di qualsiasi bisogno, anche dei più nobili.

*Voi siete la luce del mondo.*

In inglese LUCE si dice LIGHT. Anche LEGGERO si dice LIGHT.

Anche in olandese LICHT è sia LUCE, sia LEGGERO.

In tedesco LUCE è LICHT, LEGGERO è LEICHT.

Luce, leggero, light, Licht, leicht.

“Light the life!”. Alleggerisci la vita, illumina la vita!

*Voi siete la luce del mondo.*

La luce è la più grande risorsa interna.

Da qualche parte, magari in un angolino nascosto, vi è in ognuno almeno un resto di luce.

Il mio compito è alimentare quella luce e aiutarla a crescere.

Gli allievi non vengono da me perché so tutto.

Forse vengono perché conosco la via per accendere la luce che brilla in loro.

*Voi siete la luce del mondo.*

Luce negli orecchi, luce nelle mani, luce nei piedi, luce nel naso, luce nella lingua, luce negli occhi, luce nella laringe, luce nel cuore, luce nella mente.

Accendere la luce, mantenere il contatto con la luce, diminuire ciò che la offusca e la spegne.

Ogni giorno, spesso, con regolarità e disciplina.

Lasciarle invadere l'esistenza.

Tempo, dedizione, fiducia.

Riconosci la luce.

Illumina, riscalda, rende visibili forme e colori, risveglia, vitalizza, rischiara.

Penetra attraverso la pelle, attraversa le superfici, copre immense distanze e non conosce confini.

*Voi siete la luce del mondo.*

Anche quando sembra essersi spenta.  
Anche quando sembra essere scomparsa.  
Anche quando sembra irraggiungibile.

Forse c'è solo una nuvola che la nasconde.  
Forse è solo questione di attendere l'alba.  
Forse basta soffiare sulle tenebre.

*Voi siete la luce del mondo.*

Non so se sono luce del mondo, forse non ancora.  
Però vorrei diventare Luce.  
No, non quella del sole e nemmeno quella della luna.  
Nemmeno quella del suono più luminoso e brillante mai udito.

Talvolta me ne accorgo.  
Una luce sottile, silenziosa e dolce mi attraversa e illumina internamente.  
Un guizzo, invisibile bagliore.  
Così è lo Spirito.  
Eccomi.

*Voi siete la luce del mondo.*



## Santa Lucia

Camilla da Vico

**C**'è solo un giorno all'anno in cui i miei figli vanno a letto senza fare storie e capricci a non finire, ed è la notte di Santa Lucia. Anche per me è una notte speciale: è il ricordo più bello della mia infanzia.

Quando ero piccola, Babbo Natale non si festeggiava, e Gesù Bambino non portava doni. Ma Santa Lucia sì! Ricordo l'incanto del risveglio tra luci, dolci, giochi... Il mio compleanno, che cade il giorno dopo, spariva completamente, alla luce di quella festa. Era un giorno di pura gioia. Non solo per le cose ricevute, ma anche per l'essere stati visitati, di notte.

L'attesa, il grande silenzio, la paura della cenere che cade negli occhi dei bambini che non vogliono chiuderli e dormire, il campanello, l'asinello che beve l'acqua preparata per lui e sporca in giro mangiando un po' di farina e un po' seminandola... Come sarà questa Santa? È cieca, poverina, ma la strada per la nostra casa la sa benissimo. Conosce i desideri dei bambini e non fa mancare a nessuno un dono.

Oggi, mentre scrivo, è il dieci dicembre e si comincia a sentire la sua presenza nell'aria.

“Io non chiedo niente a Santa Lucia”, dice mia figlia. Pensa che sia giusto far decidere alla Santa cosa è meglio per lei.

“Santa Lucia potrebbe essere così gentile da portarmi un lettore mp3?” Chiede mio figlio, ormai grande. “Se costa troppo, dì a Santa Lucia che contribuisco io”.

Per lui non c'è nessuna differenza tra quando pensava davvero che un asino e una santa entrassero in casa a porte chiuse, e oggi. Sa che è la verità.



È verità che riceviamo doni, tutti i giorni. È verità che siamo visitati, che siamo amati. È verità che dobbiamo chiudere gli occhi e fidarci, altrimenti avremo solo cenere. È verità che dobbiamo ricambiare con la nostra miseria, anche fosse solo un po' d'acqua

e farina. È verità che lo Spirito parla nell’attesa, nel silenzio e attraverso suoni di luce.

Santa Lucia è vera, non solo perché la sua esistenza è reale. Non solo per il suo martirio, che la rende una testimone eterna della Luce.

Ma perché oggi, tutti noi possiamo ancora scriverle una lettera, da recapitare a Dio.

Doni di Luce. Chiediamoli.

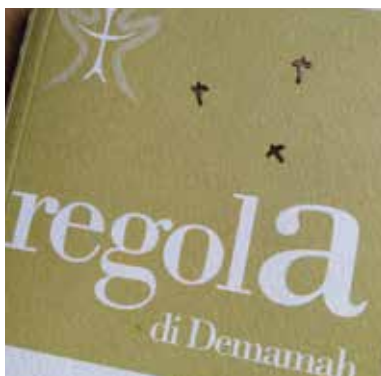
Non per il 13 dicembre, ma per “quando, quanto, come vuoi Tu”. Ci farà bene e scopriremo che ogni giorno, anche il più buio, può diventare porta per la Luce.



## Per Crucem ad Lucem

Maria Silvia Roveri

**È** da quest'estate che tre piccole croci mi fanno compagnia ogni volta che apro la piccola Regola di Demamah per leggerne un capitoletto. Seduta in giardino sotto la grande betulla, si sono posate sulle pagine aperte senza chiedere il permesso. Con la mano pronta ad allontanarle, per la prima volta in tanti anni noto la loro singolare forma a croce. Mi soffermo a contemplarle, tre piccole croci... Gesù, sei proprio dappertutto - è il mio pensiero -, e non sei solo. Da dove venite? - chiedo loro. Occorre un pelino di tempo per capire che sono volate giù dalla betulla, i cui fiori, ormai maturi, lasciano andare la loro ricca semente. Leggo in internet che queste piccole croci sono le scaglie legnose che separano tra loro i semi, affinché possano giungere a maturazione. Nel fiore hanno la funzione di raccogliere e distribuire meglio la luce. *Per Crucem ad Lucem*. Gesù, sei veramente dappertutto, e il Padre Creatore non finisce di stupirci!



La prima volta che ho incontrato la Luce attraverso la Croce fu più di una decina di anni fa. Avevo letto di Padre Pietro in un articolo, e la storia di questo singolare frate, che considerava Dio il suo impresario e lui il suo muratore-carpentiere, capace di ricostruire da solo un eremo abbandonato con tanto di chiesa in un luogo sperduto e inaccessibile sui monti Sibillini, mi aveva affascinato a tal punto da desiderare incontrarlo. “Lassù sui monti...” è il titolo del libro che narra la sua storia, su cui Padre Pietro amabilmente scrisse la dedica: “A Maria Silvia, con tanti auguri di ogni bene. Il cammino che porta alla felicità passa sempre attraverso la Croce. P. Pietro Lavini”. La sottolineatura è sua, la Croce attraverso cui passare sarebbe stata la mia. Lui evidentemente ci era già largamente passato.





Fu poi la signora Nadia, tanto minuta quanto forte e gentile, a richiamarmi nuovamente alla realtà di una Luce che si può raggiungere solo attraverso la Croce. Fu al capezzale del marito Arturo, una colonna granitica nella fede, stremato dall'agonia, che mi ricordò una frase che padre San Pio da Pietralcina ripeteva spesso, più o meno con queste parole: “Se ti ribelli, la croce ti schiaccia, se l'accetti, la croce ti eleva”. Umanamente inaccettabili, divinamente vere. Nella forza con cui lei stava affrontando la lunga malattia del marito e le sue ultime ore di vita terrena, non potevo che riconoscere che le cose stavano veramente così.

*Per Crucem ad Lucem.* Quando fu il momento di riesumare dalla terra i resti mortali di mio padre per metterli in una cassetina, fu questa la frase che volli scolpita nella piccola lapide che chiudeva il loculo. Anche lui trascorse più di metà della sua vita malato e invalido, senza mai lamentarsi né pesare su alcuno, anzi, irradiando per decenni una luce di serenità e amore che solo ora sono in grado di comprendere donde venisse. Caro papà, tu che i Quaderni li leggi dal Cielo, è vero che dalla tua croce sei approdato direttamente alla Luce?

E così, quando Demamah vide la luce, passando attraverso prove e sofferenze, il suo simbolo altro non poteva essere che la croce di luce che Dio ha inserito nella sezione frontale della laringe, per ricordarci che è attraverso la croce che anche il canto e la voce si nutrono e guidano alla vera Luce.

“Le ore più buie hanno spesso portato le persone a soffermarsi sulla vera Luce”, scrive il padre Priore del Monastero di San Benedetto a Norcia nella lettera di inizio Avvento. “Quando vediamo la fragilità di questo mondo, ci viene ricordato che la nostra unica speranza è in Dio che salva, in Cristo che ha redento il mondo. La nostra salvezza finale non arriva attraverso il ‘benessere’ fisico, la ricchezza materiale o anche il potere politico, ma attraverso la sofferenza e la morte di Cristo sulla Croce.”

Se qualcuno pensa che tutto questo significhi diventare degli sfigati che se le vanno a cercare, le tribolazioni, si sbaglia di grosso. La vita ha croci abbondanti per tutti; se ogni giorno porta la sua pena, figuriamoci una vita intera. Musulmani, ebrei, buddisti, induisti, animisti e atei. E, ovviamente, cristiani. Non è una questione di identità religiosa, politica o ideologica, ma di guardare la realtà della fragilità umana.

Viviamo tempi difficili, molti sono esausti, sembra che non vi siano più forze né risorse per andare avanti, che le tenebre dilaghino, che il male e il maligno abbiano il sopravvento, che il futuro sia avvolto da una nebbia grigiastra, che la storia personale sia più simile che mai al brancolare nel buio.

Non temete, dice Gesù, la mia Croce ha redento il mondo. Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Voi siete la luce del mondo, prendete la vostra croce e seguitemi.

“Vidi poi un nuovo cielo e una nuova terra, perché il cielo e la terra di prima erano scomparsi e il mare non c'era più. Vidi anche la città santa, la nuova Gerusalemme, scendere dal cielo, da Dio, pronta come una sposa adorna per il suo sposo. Udii allora una voce potente che usciva dal trono:

*«Ecco la dimora di Dio con gli uomini!*

*Egli dimorerà tra di loro*

*ed essi saranno suo popolo*

*ed egli sarà il "Dio-con-loro".*

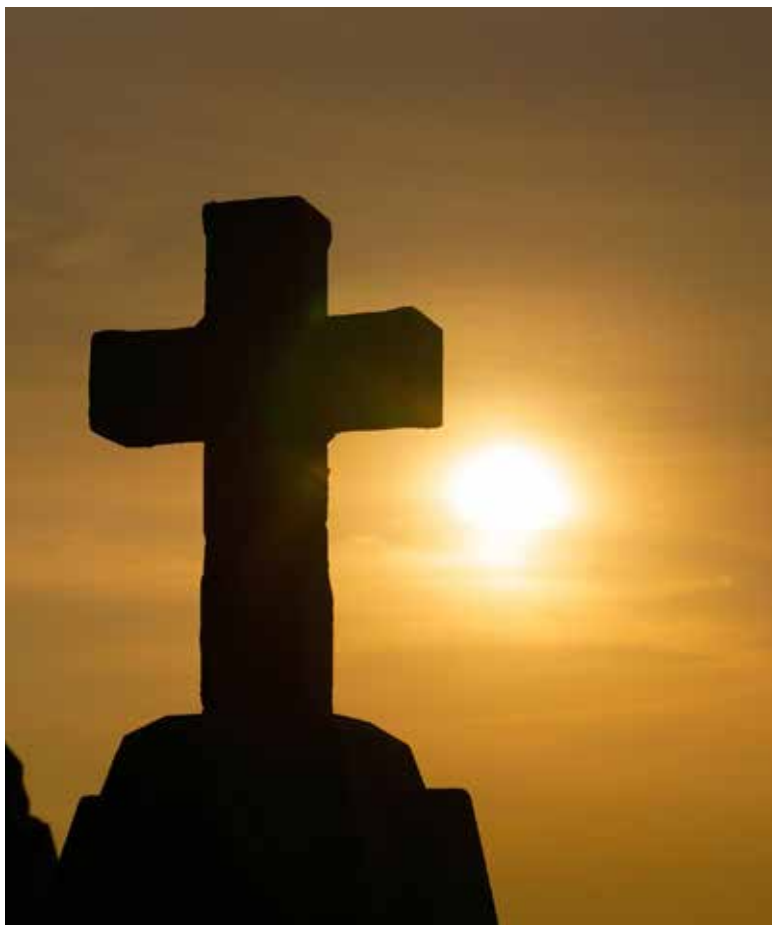
*E tergerà ogni lacrima dai loro occhi;*

*non ci sarà più la morte,*

*né lutto, né lamento, né affanno,*

*perché le cose di prima sono passate».*

La città non ha bisogno della luce del sole, né della luce della luna, perché la gloria di Dio la illumina e la sua lampada è l'Agnello. Le nazioni cammineranno alla sua luce e i re della terra a lei porteranno la loro magnificenza. Le sue porte non si chiuderanno mai durante il giorno, poiché non vi sarà più notte.”  
(Apocalisse 21, 1-4. 23-25)



## La luce di due parole

Tarcisio Tovazzi

**S**i narra che San Francesco, attraversando un bosco, avesse dato ai frati che lo accompagnavano la consegna di meditare in silenzio sul testo del Padre Nostro: troppi schiamazzi per il Santo che voleva pregare in mezzo alla bellezza di quel bosco che, come tutta la Natura, gli parlava del Creatore. Il gruppo riprese il cammino in silenzio, ma i giovani frati ben presto lasciarono indietro il Santo di Assisi. Quando dopo molto tempo egli giunse al termine del bosco, i suoi confratelli, che stavano già conversando allegramente, gli chiesero perché avesse impiegato così tanto ad arrivare. Il Santo rispose loro che stava ancora meditando sulle prime due parole: Padre Nostro.

Mi chiedo io per primo perché mi sia venuto in mente questo episodio della vita di San Francesco riflettendo sul tema del presente quaderno. Ma se anche noi proviamo a meditare senza fretta sulle due parole iniziali della preghiera che Gesù ci ha insegnato, ci accorgiamo di tutta la luce che si sprigiona da quei due termini. Dal significato profondo della parola PADRE e dall'aggettivo NOSTRO e dalla loro relazione sgorgano continuamente lampi di luce che illuminano la nostra relazione con Dio e con i fratelli.

Noi non possiamo certo immaginare a quale profondità possa arrivare la meditazione di un santo, ma possiamo però prendere esempio, e lasciare che queste due parole abbiano tutto il loro tempo di risonanza nella nostra mente, nel nostro cuore e nella nostra anima. Così da permettere loro di portare luce nelle parti più buie e indurite di noi.

Dicendo la parola PADRE richiamiamo la dimensione verticale, con la parola FRATELLI la dimensione orizzontale: ecco che prende vita una immensa croce luminosa: un braccio va dalla terra al cielo e l'altro ci unisce a tutti gli uomini

Se pensiamo che è Gesù stesso a dire Padre “nostro”, e non Padre “mio” sentiamo un tuffo al cuore e la nostra mente sembra vacillare: Gesù, il Figlio di Dio, ci unisce a lui dicendo quel “nostro”. Siamo improvvisamente immersi in una luce divina quasi insostenibile, una luce che va oltre le nostre divisioni, fragilità e meschinità, e perfino per un attimo riusciamo a sentirci fratelli di Gesù, essendo noi figli dello stesso Padre.

Riusciamo a immaginare lo sguardo di Gesù mentre prega dicendo “Padre Nostro...” Quale luce in quello sguardo! Tutto sta a lasciare che quella luce possa entrare in noi, fin nelle parti più oscure e tetragone alla trasformazione... Mi sovviene la frase del Vangelo: “La luce venne, ma le tenebre non l’hanno accolta...”

Nella Santa Messa, nell’invitare a recitare insieme il Padre nostro, il sacerdote usa una formula contenente l’espressione “Osiamo dire...”. Quando mi rendo conto della potenza anche solo delle prime due parole del Padre nostro, posso capire che coraggio ci voglia a recitare con il cuore, non solo con la bocca, la preghiera che Gesù ci ha insegnato.

Non posso desiderare di essere figlio del Padre senza essere fratello degli altri figli: che grande compito! Ma riusciamo a immaginare se per un momento tutti gli uomini della terra, contemporaneamente, ricevessero nei loro cuori l'illuminazione dell'invocazione "Padre Nostro"?

Preghiamo, affinché la luce e la croce che emanano da quel "Padre Nostro" pronunciato da Gesù duemila anni fa, ci accompagnino e trasformino ogni giorno.



## Guardarti negli occhi

Maria Silvia Roveri

*Oracolo di Balaam, figlio di Beor;  
e oracolo dell'uomo dall'occhio penetrante;  
oracolo di chi ode le parole di Dio  
e conosce la scienza dell'Altissimo,  
di chi vede la visione dell'Onnipotente,  
e cade ed è tolto il velo dai suoi occhi.*

(Numeri 24, 3-4)

**C**'è un braccio di ferro per il quale non valgono né la forza fisica né altre forme di ricchezza o potere. È un braccio di ferro nel quale il superbo l'ha sempre persa e l'umile sempre vinta. È un braccio di ferro che raramente accogliamo, anzi, da cui generalmente fuggiamo.

“Guardami negli occhi”, titolava un manifesto d'invito a un convegno sull'autismo. “Guardami negli occhi”, dice ogni genitore al figlio che l'ha combinata losca e tenta di fuggire almeno con lo sguardo al meritato rimbrotto.

“Formate delle coppie, mettetevi uno di fronte all’altro e guardatevi negli occhi”, invito i partecipanti a un corso di formazione, cui faccio immediatamente seguire il consiglio a non voler forzare il contatto, a procedere con gradualità, magari chiudendo ogni tanto gli occhi. Avvertenze indispensabili, per un’esperienza quasi violenta, se abbandonata a se stessa.

Guardare negli occhi un’altra persona o fermarsi davanti allo specchio e guardare negli occhi se stessi; non c’è molta differenza, la prova è notevole in entrambe le esperienze.

Vi sono in realtà tecniche che pretendono di insegnare ad affrontare con impassibilità la forza dello sguardo, proprio o altrui. Lavorando sul piano mentale o anche fisico, quasi sempre esse insegnano ad allontanarsi da sé o dagli altri, entrando in uno stato di estraniamento dalla situazione che renda in grado di sostenerla a lungo.

E se imparassimo invece a lasciar penetrare dentro di noi lo sguardo dell’altro, spalancandogli non solo i nostri occhi, ma la porta del cuore, attirandolo dentro noi stessi e lasciandoci trasformare dalla sua natura?

È ancora difficile, lo so. Senza la luce è quasi impossibile.

Ci siamo mai fermati a osservare la luce che brilla nei nostri occhi? No, non guardandoci allo specchio, ma semplicemente sentendoci dall’interno, in un momento di quiete e silenzio, non importa se al buio o sotto il sole, a occhi aperti o chiusi.





Quante volte ci siamo trovati in una giornata triste, buia e piena di preoccupazioni, senza sapere, o dimenticandoci di attingere alla sorgente di luce più immediata e vicina a nostra disposizione? Se gli occhi sono dei sismografi e registratori fedeli dei nostri stati interiori e della salute in generale, essi non sono mai totalmente spenti; anche quando ci sembra di star toccando il fondo più nero, in essi rimane sempre un barlume di luce. A esso attingiamo con fiducia, e con il Suo aiuto ci risolviamo.

Così è nel guardare negli occhi un'altra persona o noi stessi: prendiamo contatto con la meravigliosa sorgente di luce racchiusa negli occhi; essa annullerà ogni pensiero giudicante, e gli occhi che non giudicano e non si sentono giudicati potranno mantenere all'infinito il contatto con gli occhi dell'altro. In uno stato di apertura alla Luce, ciò che entrerà in noi sarà puro Spirito. Su questo piano siamo veramente tutti uguali. La verità dell'altro e la verità di me stesso è essere creature infinitamente amate da Dio. Più siamo aperti all'amore di Dio, e più gli occhi si riempiono di luce; più gli occhi rispecchiano e rivelano la luce, e più si lasciano penetrare dall'amore di Dio, da e per i fratelli.

Facciamone la prova! Lasciamo brillare nei nostri occhi la luce del Divino Amore, dunque – restando in contatto con questa Luce - lasciamo emergere nello sguardo interno il volto di persone che ci hanno offeso e “guardiamole negli occhi”: non ci accorgiamo forse, di come il risentimento nei loro riguardi si affievolisca, fino quasi a scomparire?

Dice Gesù: “Nessuno accende una lucerna e la mette in luogo nascosto o sotto il moggio, ma sopra il lucerniere, perché quanti entrano vedano la luce. La lucerna del tuo corpo è l'occhio. Se il tuo occhio è sano, anche il tuo corpo sarà tutt'intero illuminato; ma se il tuo occhio è malato, anche il tuo corpo sarà tenebroso. Bada dunque che la luce che è in te non sia tenebra. Se il tuo corpo è tutto luminoso senza avere alcuna parte nelle tenebre,

tutto sarà luminoso, come quando la lucerna ti illumina con il suo splendore.”. (Luca 11,33-36)

E che grazia, per nulla affidata al caso, che la festa di S. Lucia, patrona degli occhi e della vista, cada nel giorno più buio e corto dell'anno, in cui la luce esterna è meno visibile e appariscente e può dunque accendersi maggiormente la luce interna.

Gli occhi, organi di senso per la vista e per la luce, sono dunque lo specchio dell'anima. Se la luce è la meno materiale delle particelle esistenti, l'anima le sta appena al di là, alfiere del regno dello Spirito.

È perciò che l'arte cristiana è sempre stata così sensibile alla luce, in grado di scolpire e cambiare il volto alla realtà, sia fisica, sia spirituale. Sono sempre stata attratta dalla luce delle grandi cattedrali gotiche, nelle quali l'irraggiamento luminoso delle grandi vetrate intensifica l'atmosfera di sacralità e gli occhi sono ineluttabilmente chiamati a guardare in alto. Altrettanto mi affascina il forte contrasto con la scarsa luce delle chiese romaniche, mirata e puntata sempre in maniera da colpire punti precisi dello spazio, lasciando in ombra il resto; luce che porta a un contatto intimo con Dio, togliendo le distrazioni che la troppa luce può provocare. Una bella riflessione per la luce artificiale che invade le chiese ai nostri giorni...

L'arte cristiana e la stessa nostra fede devono molto al mondo greco, che ha attribuito grande valore alla visione come fonte di conoscenza, tanto da avere ben tre verbi per descriverne le sfumature: *blèpo*, ossia il guardare nel senso di volgere lo sguardo; *theòmai*, ossia l'osservare che è già contemplazione; *orào*, ossia il vedere in senso profondo, cogliendo l'«oltre», in grado di farci vivere pienamente ciò che stiamo contemplando.

*Oracolo di Balaam, figlio di Beor,  
oracolo dell'uomo dall'occhio penetrante,  
oracolo di chi ode le parole di Dio  
e conosce la scienza dell'Altissimo,  
di chi vede la visione dell'Onnipotente,  
e cade ed è tolto il velo dai suoi occhi.*

*Io lo vedo, ma non ora,  
io lo contemplo, ma non da vicino:  
Una stella spunta da Giacobbe  
e uno scettro sorge da Israele.*

(Numeri 24, 15-17)

È ancora Avvento, mentre scrivo; sarà pieno Tempo di Natale, quando questo Quaderno vedrà la sua luce.

Un Bambino sarà nato, stella e scettro delle nostre vite.

Vorrei cadesse il velo dai miei occhi e non averne altri che per Lui.

Vorrei vedere la Sua Luce e contemplare il Suo Volto.

Soprattutto, Bambin Gesù, vorrei guardarTi negli occhi.

A lungo, profondamente.

Fino a divenire Te.



## Polvere di stelle

a cura di Maria Silvia Roveri

### ❖ Stella luminosa

“Cristo è la luce delle genti: questo santo Concilio, adunato nello Spirito Santo, desidera dunque ardentemente, annunciando il Vangelo ad ogni creatura, illuminare tutti gli uomini con la luce del Cristo che risplende sul volto della Chiesa.” (Inizio della costituzione conciliare *Lumen gentium* - 1964)

### ❖ Stella liquescente

Ma quanto è liquida la luce! Che sia un caso che la parola *lumen* contenga ben tre consonanti ‘liquide’?

Non è solo il calore a sciogliere e ammorbidire ciò che è duro e rigido. Anche la luce, con il suo potere di svelare ciò che è nascosto e schiarire ciò che è tenebroso, ha un potere simile e anche superiore.

La liquefazione crea trasparenza, lo sperimentiamo nella cera, e crea pure scivolamento e galleggiamento.

Che meraviglia, galleggiare in quella nuvola di luce trasparente che è lo Spirito Santo!

### ❖ Stella sorgente

“Dopo l’incidente in cui persi la vista, i miei occhi non si erano chiusi, si erano rovesciati: ora osservavo il mondo dal di dentro, più amico e più stabile, senza ombre notturne, tutto imbevuto di luce. La privazione dell’organo fisico obbligò la mia fiamma interiore a ‘rovesciarsi’ verso la sorgente di un’altra luce. Scopersi la luce e la gioia in quell’attimo stesso, e posso dire che da allora, nella mia esperienza, luce e gioia non furono mai disgiunte, le ho sempre possedute o perdute insieme. (...)”

Non è corretto parlare della ‘notte’ della cecità, perché questa parola rivela uno strano pregiudizio. Noi dobbiamo renderci conto del carattere fondamentale relativo di tutti i modi di percezione; il fatto di cessare di vedere con gli occhi non significa entrare in un mondo privo di luce. Nell’istante in cui ho perso la vista, ho ritrovato la luce entro di me. L’esperienza che mi è stata data non è quella di un ricordo. La mia posizione rispetto alla luce è cambiata: sono più vicino alla sua sorgente.” (Jacques Lusseyran – Lo sguardo diverso)

### ❖ Stella fascinosa

“La luce esercitava su di me un’affascinante magia. Essa colava, ma non come cola l’acqua: essa era più leggera, era interminabile, la sua sorgente era ovunque. La luce non proveniva da nessun posto determinato, essa era piuttosto un elemento come l’aria.

Per me non era interessante il sole che era appeso al cielo di mezzogiorno, io lo cercavo in altri luoghi: nel tremolare dei suoi raggi, nell’eco, che noi solitamente attribuiamo ai suoni, ma che appartiene in egual misura anche alla luce. La luce generava nuova luce, si rifletteva di finestra in finestra, da un pezzetto di muro alla nuvola lassù, penetrava in me, diventava Me.

Questa magia non si interrompeva col sopraggiungere della notte. Il buio era anch’esso luce per me, solo in una nuova forma e in un nuovo ritmo, una luce che fluiva più lentamente. In una

parola, nulla al mondo, neppure ciò che io potevo percepire nel mio interno dietro le palpebre chiuse, poteva contrastare questa magia infinita.” (Jacques Lusseyran, non vedente dall’età di sette anni, nel suo libro *E luce fu*)

### ❖ Stella trasfigurata

“Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d’aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante”. (Lc 9, 28-29)

### ❖ Stella maggiore

“La nostra più grande paura  
non è di essere incapaci,  
la nostra più grande paura è quella,  
di avere dentro di noi una forza inimmaginabile.

E’ la nostra luce, non la nostra oscurità,  
che ci fa più paura.

Ci chiediamo,

chi sono io, per essere brillante, pieno di talento, grandioso e meraviglioso?

Ma perchè crediamo di poter affermare  
di non esserlo?

Tu sei un Figlio di Dio.

Quando tu ti fai piccolo,  
non servi il mondo.

Non vi è niente di illuminato, nel farsi piccoli,  
affinchè gli altri non si sentano insicuri vicino a te.

Noi siamo nati

per incarnare lo splendore di Dio  
che è dentro di noi.

Non è solo in alcuni di noi,  
è dentro tutti noi.

E se facciamo risplendere la nostra propria luce,  
allora diamo agli altri uomini il permesso,

inconsiamente,  
di fare altrettanto.  
Se noi ci liberiamo dalla nostra paura,  
la nostra presenza  
libererà automaticamente gli altri.” (Marianne Williamson)

#### ❖ Stella solare

“La notte toglie il vedere dal mondo, l’aurora lo restituisce, ma il sole lo trasforma”  
(S.E. Mons. Alberto Maria Careggio)

#### ❖ Stella folgore

“Allora, se qualcuno vi dirà: Ecco, il Cristo è qui, o: È là, non ci credete. Sorgeranno infatti falsi cristi e falsi profeti e faranno grandi portenti e miracoli, così da indurre in errore, se possibile, anche gli eletti. Ecco, io ve l’ho predetto. Se dunque vi diranno: Ecco, è nel deserto, non ci andate; o: È in casa, non ci credete. Come la folgore viene da oriente e brilla fino a occidente, così sarà la venuta del Figlio dell’uomo.” (Mt 24, 23-27)

#### ❖ Stella bianca

“Al Policlinico Gemelli di Roma, grazie alla collaborazione interdisciplinare tra gli istituti di neurologia e psichiatria, si potrà combattere la depressione anche con la luce bianca. L’effetto terapeutico è assicurato: considerato che la luce agisce a un certo livello del sistema nervoso, grazie a queste applicazioni è possibile riprendere i ritmi sonno-veglia, la cui alterazione spesso è proprio legata alla depressione.” (Graziella Melina su Avvenire del 23 giugno 2016)

#### ❖ Stella fulgore

“*Voi siete la luce del mondo!* Ecco, il sole è fonte di calore e di luce. Ebbene, come dalla loro Sorgente, così dai testimoni di Cristo devono sgorgare vita e dottrina a beneficio degli altri. Sia

ardente di carità la tua vita, sia chiara la tua dottrina. Il cristallo, percosso dai raggi del sole, li riverbera. Così il credente, illuminato dal fulgore di Cristo, deve emettere scintille di parole e di esempi, e accendere il prossimo.” (Sant’Antonio di Padova – Sermoni)

### ❖ Stella Fiat

*Fiat lux!* (Genesi 1,3)

*Fiat mihi secundum Verbum tuum.* (Lc 1,38)

*Non mea voluntas, sed Tua fiat”.* (Lc 22,42)

### ❖ Stella Spiritosa

“Alberto mi raccontò quanto gli era accaduto un anno fa; si era recato in un santuario con il peso di tante preoccupazioni, lì si confessò, partecipò alla S. Messa e si comunicò. Quando il sacerdote impartì la benedizione finale, Alberto si sentì attraversare come da una luce finissima dall’alto, che lo toccò in profondità. In un attimo la percezione di sé cambiò; gli parve di sentire dentro nel cuore qualcosa di nuovo. Era pervaso da una grandissima gioia; si sentiva ricolmo, senza il bisogno di null’altro. Mi disse che spesso invocava lo Spirito Santo con la formula della Sequenza che viene recitata alla Messa il giorno di Pentecoste, e che anche durante quella S. Messa l’aveva l’invocato, per scacciare i pensieri quando, distraendolo, gli impedivano di seguire degnamente la Liturgia. Secondo lui quella grazia gliel’aveva data lo Spirito Santo quale segno della Sua presenza, per dargli conforto. Anch’io, come Alberto, trovo stupenda quella preghiera che dispone, chi la recita, ad essere inondato della luce e della gioia dello Spirito del Signore; e nel recitarla faccio un’esperienza simile a quella di Alberto.

*Vieni Santo Spirito...*, umilmente riconosciamo di avere bisogno di te, luce radiosa, che attendi che ti si apra la stanza più intima del cuore per inondarla del tuo chiarore. Il nostro cuore è arido, ferito, gelido e sviato, troppo preso dagli affanni e alla ricerca di sicurezze terrene; donaci gioia e pace, quella che Cristo è venuto



a portarci. Nel nostro cammino sii presente, passo dopo passo, per sollevarci e consolarci. O Luce beatissima, riponiamo in te piena fiducia; filtra nelle profondità dei nostri cuori e colmali di grazia.”

(Teddy De Cesero)

### ❖ Stella fotone

“Tutti i rapporti di scambio biologici sono di natura elettromagnetica. Questi rapporti di scambio si basano su forze che stanno tra le cariche calme o eccitate delle biomolecole. Queste forze si manifestano sotto forma di campi elettromagnetici. Le particelle, che nella teoria quantica costituiscono questi campi, vengono chiamate fotoni. I fotoni rivestono un ruolo fondamentale tra gli atomi e le molecole, ed è per questo che i fisici sono dell’opinione che il fotone sia un elemento importante nel mantenimento dell’universo.” (Marco Bischof – Biofotoni – La luce nelle cellule)

### ❖ Stella fotone-bio

“I biofotoni possono essere definiti come la radiazione cellulare (o fotonica) ultradebole, che, al contrario della bioluminescenza delle lucciole o di alcune specie di pesci, si manifesta presumibilmente in tutti gli organismi. La sua rilevanza sembra aumentare con l’evoluzione degli esseri viventi.

Il flusso fotonico è di una intensità che va da uno fino ad alcune migliaia di fotoni al secondo per centimetro quadrato di superficie di emissione. È quindi milioni di volte più debole della bioluminescenza e trilioni di volte più debole della luce diurna: un’intensità corrispondente a quella di una candela distante 20 chilometri.

Lo spettro, estremamente difficile da misurare, mostra delle intensità specifiche per ogni essere vivente, rilevabili in genere nella gamma che va dall’infrarosso all’ultravioletto. (...) Per i biofotoni la materia è ‘trasparente’. In genere i tessuti sono considerati dei

mezzi otticamente densi. In una cellula viene assorbita circa la terza parte della luce. Questa supposizione, valida nel caso di forte luce artificiale o intensa radiazione solare, non si accorda minimamente alla realtà della radiazione cellulare ultradebole. La materia diventa in questo caso molto più trasparente, un effetto che si basa sulla coerenza ottica.”

(A. Popp – Biofotoni)

### ❖ *Stella aeterna*

Quest’anno il mese di novembre è stato straordinariamente luminoso. Due-tre giorni un po’ uggiosi, qualche pioggia e qualche nevicata, ma per il resto sole, sereno, luce e ancora luce. Sembra che il sole, prima di tuffarsi nella notte invernale, desideri consolare questa povera umanità ferita e impaurita dal virus, perché, se oltre alla paura serpeggiante, le giornate fossero anche fredde, grigie e umide, sai quanta depressione in giro? E invece no, il sole sorge al mattino con albe dorate dai colori iridescenti. La sera tramonta con colori rubati a una tavolozza tra il Rubens, il Caravaggio e impressionista. Luce, luce, luce, e la speranza rifiorisce, la paura si dilegua. Crediamo veramente che l’eternità sarà essere immersi in un oceano, anzi, in un Regno di luce infinita?

### ❖ *Stella dormiente*

*Ricordati dei nostri fratelli, che si sono addormentati  
nella speranza della risurrezione  
e di tutti i defunti che si affidano alla tua clemenza:  
ammettili a godere la luce del tuo volto.*

(dalla Preghiera eucaristica II)

### ❖ *Stella nordica*

Qualche giorno prima di Natale ricevo una telefonata da un’amica di Demamah, trasferitasi dieci anni fa nel freddo Nord per amore, e ora rimasta sola. Mi racconta dei giorni corti di dicembre,

con poche ore di luce tutte da vivere e godere, prima della lunga notte in cui rifugiarsi in casa a cantare i Vespri e pregare il rosario, mentre dalle case dei vicini giunge l'inconfondibile profumo delle zuppe serali.

Parliamo del Natale; la sera della Vigilia lei sarà alla Comunità-alloggio di disabili dove svolge ordinariamente volontariato, che allierà con la sua abilità di cantastorie. “E il pranzo di Natale?”, chiedo io, pensando alla smania inquieta e ribelle che ha preso i nostri connazionali alla notizia della “zona rossa” natalizia e dell'impossibilità di ritrovarsi con amici e parentado. “Sarò sola, speriamo sia bel tempo, così potrò andare a passeggiare tra le dune in riva al mare. E poi a pranzo il posto d'onore sarà occupato da Lui, non sarò sola.”. Sono commossa. La sua fede è più grande della mia e il suo Natale sarà più santo del mio, senza parlare della luce che brilla nella sua anima, incurante della poca luce del sole. Ho la netta sensazione che è anime come la sua che devo cercare e ascoltare, se voglio anch'io trovare quel Sole che tra pochi giorni scenderà dall'alto per illuminare le nostre vite e condurre i nostri passi sulla via della pace.



### ❖ Stella mistero

Primo Mistero della Luce: si contempla il Battesimo di Gesù nelle acque del Giordano per mano di Giovanni.

Secondo Mistero della Luce: si contempla la tramutazione dell'acqua in vino alle nozze di Cana.

Terzo Mistero della Luce: si contempla l'inizio della predicazione di Gesù in Galilea, l'annuncio del Regno di Dio e l'invito alla conversione.

Quarto Mistero della Luce: si contempla la Trasfigurazione di Gesù sul Monte Tabor, alla presenza degli apostoli Pietro, Giacomo e Giovanni.

Quinto Mistero della Luce: si contempla il dono del Corpo e del Sangue di Gesù nell'Eucaristia.

### ❖ Stella candor

Il sabato dopo l'ottava del Corpus Domini, il giorno dopo la festa del Sacratissimo Cuore di Gesù, si celebra la festa del Purissimo Cuore di Maria. Letteralmente splendenti, nei testi e nella musica, i brani che la liturgia offre quel giorno. Il Graduale canta: *Nihil inquinatum in eam incurrit: candor est lucis aeternae, et speculum sine macula dei maiestatis, et imago bontatis illius.* (Sap. 7, 25-26)

Nulla in lei v'è di impuro: essa è lo splendore della luce eterna, specchio senza macchia della maestà di Dio, immagine della sua bontà.

### ❖ Stella corona

Una parola che non osiamo quasi più pronunciare, tanto ci ricorda la virulenta corona che ha impestato case, strade, piazze, nevi e deserti del pianeta, eppure non v'è chiesa che abbia rinunciato a comporre la corona dell'Avvento, accendendo lentamente, una dopo l'altra, con paziente attesa, le quattro corone che la compongono. Segni di speranza, scaldano l'attesa e illuminano la fede. Vieni, Signore Gesù!

❖ *Stella maris*

Ave, o stella del mare,  
altissima Madre di Dio,  
eppure sempre Vergine,  
del Cielo felice porta.

Spezza le catene dei peccatori,  
offri la luce ai ciechi,  
caccia i nostri mali,  
ottienici tutti i beni.

Vergine unica,  
più dolce di tutte,  
sciolti dalla colpa,  
rendici miti e puri.

❖ *Stella mattutina*

Nel rito monastico, a conclusione del lungo Mattutino, sta il canto del Vangelo.

È un canto-cerniera, passaggio dalle tenebre alla luce.

Si canta verso Nord, a cacciare l'oscurità della notte e del male.

Al di là ci attendono le Lodi, con i loro inni sfolgoranti di luce.

Sapienza antica. Non c'è luce, senza Buona Novella.

❖ *Stella laudante*

Lux beata caelitem...

Aurora lucis rutilat...

Lux iucunda, lux insignis...

Lucis Creator optime...

O lux, beata Trinitas...

Aeterna lux, Divinitas...

Lucis largitor splendide...

Luminis fons, lux et origo lucis...

Aeterne lucis Conditor...

Fulgentis Auctor aetheris...

Sol ecce lentus occidens...  
 Sol ecce surgit igneus...  
 Iam lucis orto sidere...  
 Deus, qui claro lumine...  
 Deus, qui coeli lumen es...  
 Diei luce reddita...

...Sono solo il versetto iniziale di alcuni dei tanti inni che, nel corso dell'anno liturgico, alle Lodi cantano lo splendore della luce vera, quella che irradia l'universo dai tempi della Creazione, cacciando le tenebre del peccato e vincendo la morte per l'eternità a venire.

Non solo gli inni, ma anche i tre salmi – il 148, 149 e 150 - che la Regola di San Benedetto prescrive vengano cantati tutte le mattine, sono le 'Lodi' per antonomasia. Il salmo 148, in particolare, è cantato ancora oggi dagli ebrei il mattino, quando il sole fa sorgere il mondo dall'oscurità delle tenebre.

Tutte le 'Lodi' sono uno straordinario inno alla vita, alla luce, alla gioia, ci ricordano che Dio è luce, che siamo fatti per la luce e la luce è la nostra patria eterna.

Lodiamo Dio al mattino, prima di ogni altra attività.

Se gli inni delle Lodi, in qualsiasi giorno dell'anno, inneggiano alla luce, lo sia anche il nostro risveglio. E sarà Luce!



### ❖ Stella polare

Copio e incollo da Wikipedia: “Una stella polare è una stella visibile ad occhio nudo che si trova approssimativamente allineata con l'asse di rotazione di un pianeta, indicandone uno dei poli celesti.

Nella navigazione astronomica, la sua posizione è un'indicatrice infallibile della direzione di un polo geografico, e la sua altezza angolare permette di determinare la latitudine”.

Affascinante! Non è solo la terra ad avere due poli, ma pure il cielo ne ha uno, immutabile (o quasi), intorno al quale sembrano ruotare tutte le costellazioni.

Quanto vorrei che Dio fosse per la mia anima una tale stella polare. Per quanto io possa girare su me stessa o intorno ad altre anime, lei sta sempre lì, fissa, infallibile e immutabile (senza quasi).

Come il Piccolo Principe, proveniente da un pianeta-asteroide talmente minuscolo, da poter guardare il tramonto per tutto il giorno solo spostandosi un po', sii Tu, Altissimo Onnipotente, a determinare la latitudine entro cui muovermi, agire, dire e pensare, così che io non abbia altra alba o altro tramonto che Te, su cui posare lo sguardo.



---

# VITA DI DEMAMAH

---

## I QUADERNI DI DEMAMAH

Riassumiamo di seguito i titoli dei Quaderni di Demamah già pubblicati, per facilitare la ricerca di chi volesse chiederne gli **arretrati cartacei** ancora disponibili, o leggerli sul **sito** [www.demamah.it](http://www.demamah.it)

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| n. 1 Bollettino                  | n. 18 Pace                     |
| n. 2. Sulla preghiera            | n. 19 <i>Sacrificium</i>       |
| n. 3 Viaggio in Terra Santa      | n. 20 <i>Libertas</i>          |
| n. 4 Gruppo, comunità, comunione | n. 21 Grazia                   |
| n. 5 Regola                      | n. 22 <i>Kosmos</i> – Ordine   |
| n.6 <i>De Oboedientia</i>        | n. 23 <i>Kosmos</i> – Bellezza |
| n.7 L'amore del Silenzio         | n. 24 <i>Patientia</i>         |
| n.8 <i>Humilitas</i>             | n. 25 <i>Pietas</i>            |
| n.9 <i>Communio</i>              | n. 26 Gioia                    |
| n.10 <i>Paupertas</i>            | n. 27 Aprire                   |
| n.11 E' tempo di...              | n. 28 Cuore                    |
| n.12 <i>Vocatio</i>              | n. 29 Perdono                  |
| n.13 <i>Castitas</i>             | n. 30 <i>Oriens</i>            |
| n.14 <i>Spes</i> - Speranza      | n. 31 Via                      |
| n.15 <i>Veritas</i>              | n. 32 Vita                     |
| n. 16 <i>Fidelitas</i>           | n. 33 <i>Discretio</i>         |
| n.17 <i>In Paradisum</i>         | n. 34 <i>Leitourgia</i>        |



- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| n. 35 Mater             | n. 45 Fiducia          |
| n. 36 Auctoritas        | n. 46 CD Hymnalia      |
| n. 37 Conversione       | n. 47 Anima            |
| n. 38 Leggerezza        | n. 48 Corpo            |
| n. 39 Talenti           | n. 49 Adorare          |
| n. 40 Regola di Demamah | n. 50 Ricordare        |
| n. 41 <i>Justitia</i>   | n. 51 Perseveranza     |
| n. 42 Coscienza         | n. 52 <i>Summa I</i>   |
| n. 43 Fragilità         | n. 53 <i>Sapientia</i> |
| n. 44 Giovinezza        | n. 54 Luce             |

Demamah ringrazia tutti i **benefattori e i volontari** che – donando, scrivendo, scattando foto, impaginando o tenendo aggiornato l'indirizzario delle spedizioni - ne hanno permesso la pubblicazione fino a oggi.

Se hai gradito la lettura di questo Quaderno e vuoi contribuire alla sua sopravvivenza, fai una libera donazione ed esso ti verrà **spedito a casa** per un intero anno.



Le donazioni 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).

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

## GLI INCONTRI DI DEMAMAH 2021

Nuovamente sospesi da novembre gli incontri mensili presso la propria sede di Santa Giustina, a causa della pandemia, ne riportiamo comunque programma e calendario, sperando di poterli riprendere quanto prima. Chi desiderasse parteciparvi interamente o in parte può scrivere a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) o telefonare a Marilena **339-2981446** con alcuni giorni di anticipo.

### PREGHIERA E LITURGIA

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

### FORMAZIONE SPIRITUALE

- **Liturgia e vita** - con S.E. Mons. Giuseppe Andrich
- **Lectio Divina** - con Mons. Giovanni Unterberger
- **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 – con il contributo di tutti

### COLLOQUI SPIRITUALI, ORIENTAMENTO DI VITA E CONFESSIONI

Con Mons. Giovanni Unterberger, un padre per tutti.

### PASSEGGIATE E CONDIVISIONE DEI PASTI

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

## 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).

## CALENDARIO 2021

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ❖ 9-10 GENNAIO | ❖ 12-13 GIUGNO   |
| ❖ 6-7 FEBBRAIO | ❖ 13-16 LUGLIO   |
| ❖ 13-14 MARZO  | ❖ 4-5 SETTEMBRE  |
| ❖ 17-18 APRILE | ❖ 2-3 OTTOBRE    |
| ❖ 15-16 MAGGIO | ❖ 6-7 NOVEMBRE   |
|                | ❖ 11-12 DICEMBRE |



## I LIETI EVENTI

### Per don Lorenzo - Belluno, 15 dicembre 2020

La nostra Comunità oggi canta  
per la festa di un 'Pezzo da novanta'.

È monsignor Lorenzo dell'Andrea,  
a stimarlo, di gente è una marea.

Incredibile quanto per la diocesi ha fatto con impegno,  
solerzia, volontà ferrea, e raro ingegno!

Promotore indefesso di pellegrinaggi  
a Lourdes, Roma, e in Terra Santa,  
pur potendolo fare, non se ne vanta.  
Servo inutile egli si dice, e Dio lo benedice!

Per molti anni de *l'Amico del popolo* direttore,  
ha profuso mente e forze con ardore;  
e, in tempi difficili, la diocesana Tipografia  
ha rinnovato con energia.

Il da lui fondato ‘Centro turistico giovanile’  
oggi è diventato un po’ senile,  
ma ‘un mito’ furono quei viaggi d’istruzione,  
che, al sol ricordo, ai cuori danno ancor consolazione.

E Teledolomiti, Telebelluno?  
Chi avrebbe avuto l’ardire di mettervi mano,  
inventando e sostenendo un intelligente e così grande piano?

Ma a noi è caro don Lorenzo per l’amore  
che di Demamah lo fa sostenitore;  
se i Quaderni publicar possiamo  
è perché davanti alla Legge ci dà una mano.

Quanto fatto, don Lorenzo lo ritiene suo semplice dovere,  
e non gl’importa che lo si faccia più di tanto sapere;  
la ricompensa -la sua fede gliel’assicura-  
è quella di Dio, la più bella e duratura.

‘Mah!’ è il suo frequente intercalare,  
che ci fa sorridere e qualcosa di saggio aspettare,



aspettare qualcosa della sua sapienza,  
che -ahimè!- ci dona solo a inter-  
mittenza.

Giacca e cravatta, e non talare e  
clergyman, sono il suo abito abituale,  
ma sotto vi si nasconde un profondo  
spirito sacerdotale;

Dio e la Chiesa furono e sono i grandi  
amori della sua vita,  
sia nei tempi facili che in quelli in  
salita.

Don Lorenzo, con grande affetto  
Le porgiamo auguri fraterni e gioiosi  
che gli anni novanta continuino  
lungo, e non troppo faticosi.

*Ad multos annos!*

## LA NOSTRA POSTA

Senza retorica, ma con tanta sincerità, vi dico che Quaderni di Demamah è una delle stampe che maggiormente hanno significato per me. Sono davvero dei contenitori di sentimenti, di saggezza, di magistero che fanno bene all'animo. Ho ritrovato molte volte me stesso leggendone qualche brano; auguro di cuore ogni bene, per voi che ne siete promotrici, e per l'Associazione che è benemerita per questa proposta che fa ai fedeli.

*Marco*

Cara Demamah,

Vorrei condividere con voi un pensiero 'indotto' sul Natale. Leggendo i sottotitoli di un telegiornale, trovo una 'perla di saggezza' detta da uno degli uomini della politica: "Pensare al Natale con tutti i morti che ci sono, è lunare". Io penso che il 'lunare' è lui, e approfondisco. La mia non vuole essere una mancanza di rispetto verso i morti, i loro cari, gli ammalati, ma il Natale, quello in cui si festeggia la nascita di Gesù, niente e nessuno avrà il potere di renderlo lontano o impossibile, fino a quando ci sarà un solo credente. (...)

L'essenza del Natale è nella fede, nella speranza, nel cuore, nella mente. Un pensiero per il 'Natale lunare' dei poveri, dei fragili, dei dimenticati; per loro non c'è un prima e un dopo Covid, le loro vite sono sempre 'lunari'. Detto quanto sopra, lungo la siepe di casa nostra ci sarà un serpentello di luci colorate e lampeggianti. Dentro casa il Presepio e l'albero di Natale. Anche questo non sarà 'lunare' ma vicino e concreto.

*Con stima, Serenella*

La santità è il lievito che fa lievitare il mondo, meditiamo!  
Le stelle illuminano il firmamento; le persone come voi irradiano ovunque gioia e bene.

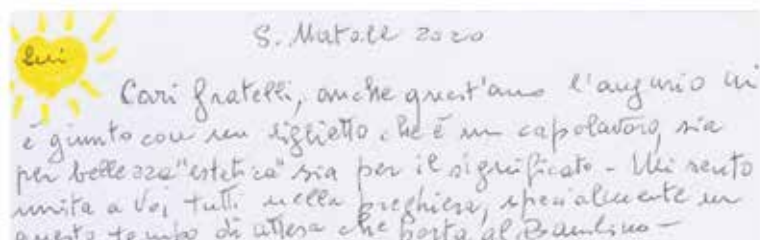
*Buone festività, Doretta*

"Cari fratelli, anche quest'anno l'augurio mi è giunto con un biglietto che è un capolavoro, sia per bellezza "estetica", sia per il significato. Mi sento unita a Voi tutti nella preghiera, specialmente in questo tempo di attesa che porta al Bambino".

*Marisa*

Ci commuove il bigliettino di auguri giunto dalla signora Marisa, compilato con grafia minuta e parole affettuose. Ma ciò che ci lascia col fiato colmo di tenerezza è quel piccolo sole che ha disegnato nell'angolino superiore sinistro del biglietto, al centro del quale spicca il delicato, semplice, inconfondibile Santo Nome: "Lui".

Ci uniamo alla signora Marisa nell'augurare a tutti gli amanti dell'Unico Lui un nuovo anno ricco di ogni Bene Divino, spirituale e materiale.



## SANTA MESSA NEL RITO ANTICO



La Santa Messa nella forma straordinaria del rito romano viene celebrata a **Belluno** alle **ore 8.30 di tutte le domeniche e le feste di precetto**, presso la **Chiesa di San Pietro**, a pochi passi dal Duomo.

Officiata 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.

## 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, ora canonico teologo e penitenziere del Duomo di Belluno, è disponibile per **colloqui spirituali individuali** e Confessioni. Telefonargli direttamente al n. 329-7441351 oppure recarsi al confessionale del penitenziere del Duomo di Belluno tutti i giorni dalle ore 17.30 alle ore 18.15; la domenica mattina anche dalle 10.30 alle 11.30.

Le sue **omelie settimanali** sono scaricabili dal sito di Demamah e il sabato nella pagina *Facebook*.

Chi volesse riceverle via mail settimanalmente può richiedere alla segreteria [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) di essere inserito nella mailing list a ciò dedicata.

## L'ASSOCIAZIONE DEMAMAH

Quando siamo nati non avevamo un nome. Cercavamo Dio, e volevamo cercarlo attraverso il canto.

Scoprimmo il testo del capitolo 19 del 1 Libro dei Re, quello in cui Elia incontra il Signore.

Ci attirò la voce di una brezza leggera con la quale il Signore si manifestò. Corrispondeva alla nostra esperienza di voce, di suono e di Dio.

Ci piacque il suono della frase *Qòl demamah daqqah*; ci piacque il suono e i suoi molti significati.

Demamah iniziò così il suo cammino di piccola realtà umana guidata da un grande nome divino, affinché non ci fosse mai possibile dimenticare che è attraverso le cose apparentemente piccole, insignificanti, deboli, leggere, silenziose e invisibili, che Dio ama manifestarsi, Onnipotente nell'apparente Nulla.

*Demamah è associazione riconosciuta dalla Diocesi di Belluno-Feltre con decreto vescovile del 24 luglio 2014.*

## I Quaderni di Demamah - La Spiritualità del Quotidiano

A piccoli passi, si muove la vita.

Di piccole cose è fatta: lavoro, relazioni, fatiche e gioie quotidiane.

Anche Dio "cammina a piedi", con i nostri piedi e i nostri piccoli passi.

I Quaderni di Demamah sono diari di vita.

Sono la prova che lo Spirito ci è accanto in ogni momento.

Sono un aiuto prezioso

per chi vuole incontrarlo nella propria quotidianità.

Grandi temi, incarnati nelle nostre umili vite.



### Demamah

*Ecco, il Signore passò.*

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

*le rocce davanti al Signore,*

*ma il Signore non era nel vento.*

*Dopo il vento ci fu un terremoto,*

*ma il Signore non era nel terremoto.*

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

*ma il Signore non era nel fuoco.*

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

*qòl demamah daqqah.*

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

\* \* \*

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

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

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

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