



QUADERNI DI DEMAMAH n. 63

luglio - agosto 2022



Summa II

L'amore del silenzio e l'umiltà

*L'anima è come un mondo disabitato
che prende vita quando Dio
poggia la sua testa su di noi.*

(San Tommaso D'Aquino - Summa Theologiae)

QUADERNI DI DEMAMAH n. 63

Bimestrale di Spiritualità | luglio - agosto 2022

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:* Gruppo DBS-SMAA srl di Rasai di Seren del Grappa (BL)

Hanno collaborato a questo numero: Marilena Anzini, Camilla da Vico, Maria Silvia Roveri, 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:* S. E. Mons. Giuseppe Andrich - *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)



*Donami, o Dio,
intelligenza nel conoscerti,
diligenza nel cercarti,
sapienza nel trovarti,
perseveranza nell'aspettarti,
fiducia per gettarmi per sempre nelle tue braccia
(San Tommaso D'Aquino)*

indice

<i>Summa II - L'amore del silenzio e l'umiltà</i>	1
Il mio silenzio	3
Il profeta Elia e Demamah	6
Il seme del silenzio	11
<i>Maria, Mater taciturnitatis</i>	13
Il silenzio interminabile di una piccola pausa	16
Carovane nel deserto	19
Piccoli appunti sparsi	22
Umiltà	25
L'umiltà del Cuore di Gesù	28
L'umiltà e il capitolo 7 della Regola di San Benedetto	32
L'umiltà di Nonna Ida: tra le tante, unico fiore	62
I fastidi, l'ira e l'umiltà	66
vita di Demamah	82

Summa II - L'amore del silenzio e l'umiltà

Maria Silvia Roveri

Correva l'anno 2013 quando pubblicammo in un centinaio di copie i Quaderni di Demamah nn. 7 e 8. Quasi dieci anni sono trascorsi da allora, i nostri lettori sono cresciuti di numero e la maggior parte di essi non ha mai avuto tra le mani questi testi, testimonianza dei nostri primi anni comunitari.

Amore del silenzio e umiltà sono virtù importanti per chiunque voglia camminare speditamente nei sentieri di Dio. Esse scarseggiano sempre più nel nostro tempo, e le nostre anime ne sentono immutato l'irresistibile richiamo. Ora avremmo molto altro da scrivere su questi temi, e il nostro modo di esprimerci è cambiato in questi anni, eppure, come abbiamo scritto nella prefazione a Summa I, "è con tenerezza che guardiamo a ciò che Dio ha operato in noi, e l'ingenuità degli inizi porta in sé anche un seme di innocenza e freschezza che vorremmo far crescere piuttosto che perdere."

Con particolare tenerezza leggiamo tra questi testi i preziosi scritti di don Giovanni Unterberger, che ci ha lasciato nel 2021, dando compimento a una vita di santità tutta dedicata a servire Dio e l'umanità bisognosa di cure spirituali. Sentiamo che ora, unito per

l'eternità al suo e nostro adorato Signore, è più di prima sostegno e presenza fedele.

Grati a tutti coloro che seguono e contribuiscono da anni o pochi mesi alla pubblicazione dei Quaderni di Demamah, assicuriamo preghiera e invochiamo benedizione.

Per Crucem ad Lucem

Maria Silvia Roveri
Maria Silvia Roveri.



Dal Quaderno n. 7 – L'amore del silenzio

*Mentre un profondo silenzio avvolgeva tutte le cose
e la notte era a metà del suo corso,
la tua parola onnipotente si lanciò dal cielo,
dal suo trono regale.*

(Sap 18, 14-15)

Il mio silenzio

don Giovanni Unterberger

Un proverbio dice: “*La parola è d'argento, il silenzio è d'oro*”. Senso di questo proverbio è riconoscere ed affermare il valore e la preziosità del silenzio, bene raro nel nostro mondo d'oggi così percorso da rumori, da voci e da suoni, e così dotato di mezzi di comunicazione sociale che rendono presenti e parlanti in ogni casa, in tempo reale, fatti e avvenimenti che accadono lontanissimo da noi.

Una delle spiritualità che più mi prendono è la spiritualità della beata Elisabetta della Trinità, monaca carmelitana francese, morta a ventisei anni nel 1906. La beata Elisabetta fu folgorata dalla verità che siamo abitati da Dio, che il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo sono presenti in noi, quali Ospiti Divini. Ella passò i brevi anni della sua vita di monaca in adorazione del Dio presente nella sua anima, raccogliendosi in un clima di grande silenzio e di

profonda contemplazione. Nella lettera ad un'amica ella scrive: *“L'anima ha bisogno di silenzio per adorare. Stiamo in silenzio per ascoltare Colui che ha tanto da dirci. O Verbo eterno, Parola del mio Dio, voglio passare la mia vita ad ascoltarti”*.

Avevo poco più di quarant'anni quando chiesi al mio Vescovo di poter entrare in monastero e farmi monaco, per attendere di più, nel silenzio e nella preghiera, al Dio presente in me. Il permesso mi fu negato, e continuai il mio servizio alla diocesi come sacerdote secolare. Ma la beata Elisabetta della Trinità mi fu sempre di stimolo e di modello, facendomi io forte anche dell'impegno che ella si prese pochi giorni prima di morire, quando disse: *“La mia missione in paradiso sarà quella di aiutare le anime a custodire quel grande silenzio interiore che permette a Dio di imprimersi in esse e di trasformarle in Sé”*. Nella mia giornata cerco momenti e spazi di silenzio; mi sforzo di fare le cose in compagnia e in sintonia con la Trinità presente in me, per assolvere ai miei doveri nel miglior modo possibile, a Sua gloria.

Di temperamento sono socievole e gioviale, dotato anche di un certo humor, ma mi ritrovo a non essere molto loquace. Nel mio servizio di guida spirituale delle anime cerco di ascoltare molto, per capire i cuori, e per capire ciò che Dio vuole dire ai cuori. E poi dico anch'io il mio pensiero, ma con sobrietà.

A tavola con i miei confratelli sacerdoti, durante i pasti, spesso mi ritrovo ad essere silenzioso. Mi pongo la domanda: non è per caso che partecipo poco alla vita comunitaria? Non è che manco di carità isolandomi in me stesso? Ma poi mi dico: il mio silenzio non sarebbe buono, non sarebbe “d'oro”, se io tacessi per disinteresse nei confronti dei miei confratelli; se considerassi i loro discorsi e i loro argomenti frivoli, non secondo i miei gusti e non all'altezza della mia sensibilità, e quindi giudicassi banali i loro discorsi, e per tale motivo non volessi prendervi parte; o, peggio ancora,

se col mio silenzio volessi “punire” qualcuno con cui mi fossi in precedenza guastato. Ma, appurato che niente di tutto ciò sta alla radice dei miei silenzi, me ne sto in pace tranquillo, desideroso comunque di fare comunità e di vivere in comunione i pasti con i miei confratelli sacerdoti parlando e intervenendo nella misura e nelle modalità in cui mi viene da parlare.

Non sono un “patito” della televisione e, per la verità, non ho neppure molto tempo da dedicare ad essa, ma in quaresima, ad esempio, vi rinuncio totalmente, compreso il telegiornale, per custodire un po’ di più la “cella interiore” della mente e del cuore di cui parla sant’Agostino.

Più volte mi vengono in mente le parole della beata Elisabetta della Trinità che ho citato: “*Stiamo in silenzio per ascoltare Colui che ha tanto da dirci*”, e mi dico: come mi dispiacerebbe arrivare in fondo alla vita e dovermi dire: chissà quante cose il Signore avrebbe voluto dirmi nel corso della mia esistenza, e io non Glielie ho lasciate dire, non ho fatto il silenzio necessario per udirle e metterle in pratica.... Purtroppo alcune Sue parole, forse molte, di certo troppe, le ho già perse e lasciate cadere; riuscirò a non perderne altre?

Il Signore mi aiuti!



L'amore del silenzio

Regola di San Benedetto cap. 6

Maria Silvia Roveri

“**F**acciamo come dice il profeta: «Ho detto: Custodirò le mie vie per non peccare con la lingua; ho posto un freno sulla mia bocca, non ho parlato, mi sono umiliato e ho taciuto anche su cose buone». Se con queste parole egli dimostra che per amore del silenzio bisogna rinunciare anche ai discorsi buoni, quanto più è necessario troncargli quelli sconvenienti in vista della pena riserbata al peccato! Dunque l'importanza del silenzio è tale che persino ai discepoli perfetti bisogna concedere raramente il permesso di parlare, sia pure di argomenti buoni, santi ed edificanti, perché sta scritto: «Nelle molte parole non eviterai il peccato» e altrove: «Morte e vita sono in potere della lingua». Se infatti parlare e insegnare è compito del maestro, il dovere del discepolo è di tacere e ascoltare. Quindi, se bisogna chiedere qualcosa al superiore, lo si faccia con grande umiltà e rispettosa sottomissione. Escludiamo poi sempre e dovunque la trivialità, le frivolezze e le buffonerie e non permettiamo assolutamente che il monaco apra la bocca per discorsi di questo genere.”

(RSB cap.6)

Il titolo latino del capitolo 6 recita “*De taciturnitate*”, mentre l’italiano traduce “L’amore del silenzio”. Sì, è giusta la traduzione: “L’amore del silenzio”. Amare il silenzio è il primo passo per parlare del silenzio, vivere il silenzio, capire il silenzio, gustare il silenzio.

Che cosa impegnativa, amare il silenzio! Siamo combattuti: a momenti cerchiamo il silenzio, a momenti lo fuggiamo. Non è un rapporto sereno, il nostro. Il silenzio ci mette subito di fronte al tanto rumore di cui è costellata la nostra vita, e al tanto pieno delle nostre giornate. Rumore e intasamento, silenzio e vuoto.

Amare il silenzio è amare il vuoto. Perché abbiamo orrore del vuoto? È ciò che incontriamo a spaventarci, o ciò di cui dobbiamo svuotarci? Nel silenzio incontriamo Dio; nel silenzio ci svuotiamo dell’Io. Oppure, nel silenzio, il rumore assordante e invadente dell’Io ci impedisce di trovare Dio, ed allora è lo sgomento e la fuga. Non possiamo tollerare nemmeno un minuto di silenzio, se in esso non intravediamo la presenza di Dio. E come Dio si lascia trovare - poiché è Lui stesso a cercarci! -, allora amiamo il silenzio. Amare il silenzio è amare Dio; amare Dio è amare il silenzio nel quale Lui ama rivelarsi.

Il silenzio riguarda anzitutto la parola, il suono, la voce, ma il silenzio si estende alle azioni, ai comportamenti, alla postura, alla gestualità; e se andiamo alla radice di parole e azioni, troviamo i pensieri. Silenzio del corpo è silenzio della parola; silenzio della parola è silenzio dei pensieri. Non è sufficiente vivere la *gravitas* (compostezza) nel corpo, per incontrare Dio; non è sufficiente vivere la *taciturnitas* della parola, per incontrare Dio. Il silenzio in cui Dio si rivela è quello nel quale anche la mia mente tace per ascoltare Dio che parla.

Come posso amare Dio, se non ascolto ciò che mi dice? Come posso fare la Sua volontà, se non Gli lascio la possibilità di manifestarmela?

Il silenzio da amare è il silenzio del nostro Io e della volontà, per assumere in noi la Persona di Dio, e per fare della Sua, la nostra volontà.

San Benedetto ci dà alcune istruzioni pratiche: innanzitutto “*custodire*” la bocca e tacere anche su cose buone. E subito chiarisce: “*mi sono umiliato*”. Sì, perché tacere su cose buone è una sfida possente all’Io, che, riconosciuta una cosa come buona, vorrebbe proclamarla e affermarla. San Benedetto non ci invita a tacere su tutte le cose buone, ma soprattutto su quelle che nascono dall’Io, che esibiscono l’Io, la cui proclamazione potrebbe nutrire la superbia e l’orgoglio. Perciò anticipa “*mi sono umiliato*”. Nell’umiliarmi tacendo posso, paradossalmente, dire qualsiasi cosa, perché non ne sarà più l’Io la sorgente.

Imparando a tacere sulle cose buone saprò tanto più frenare la lingua sulle cose cattive, nelle quali il peccato è evidente.

L’umiliazione dell’Io che ci preserva dalla superbia e mantiene aperto l’ascolto di Dio, la ritroviamo nell’invito a rivolgersi al superiore con umiltà e sottomissione.

Il silenzio non riguarda dunque solo l’effettiva assenza di parola, ma soprattutto la modalità con cui la parola viene utilizzata: parlare è lecito quando il parlare, soprattutto nei confronti dei superiori, sgorga da un cuore umile e sottomesso, disposto ad accogliere la volontà altrui, ossia di Dio; questa limitazione della parola riguarda anche le istanze e le necessità personali.

C’è una terza ragione del silenzio, dopo l’ascoltare Dio e lo svuotarsi dell’Io, una ragione preventiva: evitare il peccato, che trova terreno fertile nelle molte parole, nel riso smodato, nelle parole inutili, nelle banalità. È un peccato rivolto contro me stesso,

giacché disturba il mio silenzio, ed è un peccato rivolto contro i miei fratelli, giacché disturba la loro relazione con Dio.

Nella vita in comunità (famiglia, lavoro, scuola, parrocchia, associazioni, gruppi, ecc.) è normale darsi fastidio gli uni gli altri, uscire dal proprio limite e dalla propria misura e sconfinare in quelli degli altri. Lo stesso nostro esistere su questa terra implica l'occupare un posto che non può più essere occupato da altri. Da qui lo sgomitare. Da qui la percezione dell'altro come di un 'concorrente'. L'amore e l'osservanza del silenzio ci aiuta a non usurpare lo spazio altrui e a mantenere la sovranità di Dio nei nostri atti e pensieri, includendovi gli altri esseri umani.

Quattro pericoli, dunque, da cui guardarsi:

- il **troppo parlare**, nel quale cediamo facilmente alla tentazione di tanti vizi: la mormorazione, la diffamazione, la calunnia, la volgarità, la vanagloria, la superbia, l'ira, la tristezza, la lussuria, il compiacimento di sé, ecc.;
- il **riso smodato**, che allenta il dominio di sé, che apre un varco alle pulsioni, che ci rende facilmente schiavi del piacere, che ci distrae, anche se occasionalmente e temporaneamente, da Cristo e dal primato del Suo Amore;
- le **parole inutili**, quelle che non procurano alcun vantaggio, né a me, né a chi mi ascolta, riempiendo il silenzio di vanità e usurpando il posto di Dio;
- le **banalità**, che umiliano la divinità del mio essere umano, lo appiattiscono nella dimenticanza di Dio, mi impediscono di stare nelle profondità del rapporto con Dio, con me stesso e con gli altri, oscurano la voce di Dio, se non addirittura la umiliano e non la accolgono.

Ciò a cui invita San Benedetto è l'uso 'sacro' della parola, così come 'sacro' sarà l'uso del corpo, della mente, del tempo, dello

spazio e del Creato.

La parola è un dono, e come tale va considerato e ‘maneggiato’. L’uso ‘legittimo’ della parola è quello del maestro, di colui che insegna. L’insegnamento del maestro è l’insegnamento di Dio. La Parola sacra è l’unica parola che non sarà mai né troppa, né inutile, né banale. Il maestro che spiega la Parola di Dio entra in una dimensione sacra.

Vi sono poi in particolare due situazioni in cui praticare il silenzio: nella solitudine e nella comunità.

È necessario sperimentare entrambe, per comprendere quali e quanti siano gli impulsi interiori alla parola che emergono, di che natura essi siano, quali siano le loro radici e l’humus che li fa crescere e prosperare.

Vi sarà dunque il silenzio nella propria stanza, il silenzio durante la preghiera comunitaria, il silenzio durante i pasti, il silenzio mentre parla un altro, il silenzio durante l’attività manuale - sia da soli che insieme ad altri - il silenzio notturno.

Accanto al silenzio della parola andrà sperimentato il silenzio dei gesti, alla scoperta dell’essenziale in ogni movimento e azione.

E andrà sperimentato il silenzio dei pensieri, attraverso la lenta educazione al loro riconoscimento e disciplina.

Tutto questo, pur sembrandoci faticoso e aspro, desideriamo osservarlo affinché la gloria di Dio si possa manifestare e parlarci, riempiendo della Sua Divina Presenza il silenzio che Gli offriremo.

Il seme del silenzio

Marilena Anzini

Stanotte mi sono svegliata. Così, senza un motivo particolare: ho aperto gli occhi e avevo finito di dormire. Di notte dall'esterno non giungono più i rumori del traffico e gli orecchi hanno la possibilità di schiudersi a scoprire una qualità più sottile di suoni. Il secco ticchettio dell'orologio, il lieve ronzare del frigorifero, il profondo e lento fruscio del respiro di Giorgio, mio marito.

In sottofondo, un bisbiglio: i miei pensieri. Emergono dalle emozioni, dai ricordi, dalle sensazioni, dai più o meno consapevoli moti interiori... uno dietro l'altro, non sempre con un filo logico e consequenziale, come un libro di Joyce. Parole senza suono... chissà dove sono gli orecchi che ascoltano i pensieri? In ogni caso sono molto, ma molto udibili, e non c'è come chieder loro di tacere per sentire quanto chiasso possono fare! Gentilmente allora vigilo sul loro ingresso nel mio silenzio: è un compito impegnativo, e loro riescono comunque ad infiltrarsi molto facilmente. Mi sento come un paziente buttafuori, quando li accompagno alla porta.

E in questa nuova quiete cerco se c'è dell'altro... cosa sentono i miei orecchi se si rivolgono all'interno? C'è il mio cuore che batte,

lento e regolare come un cuore in pace. C'è il fruscio dell'aria, un soffio che mi respira. C'è il mormorio del sangue che scorre, caldo e pulsante. È come se ci fosse una musica dentro... una musica che mi dice che sono viva. Suono, dunque vivo... sono, dunque suono!

E poi in mezza a questa sinfonia pulsante e vitale c'è un piccolo suono, sottile e ammaliante, come il ronzio di mille piccolissime api. È una quintessenza di rumore, una luminosità impalpabile che colma e dilata, alleggerisce e svuota ma senza lasciare mancanza. E lì dentro, lentamente, immergo gli orecchi, come piedi nell'acqua.

Che silenzio...

Se davvero siamo fatti di suono, forse questo silenzio è il seme di Dio.



Maria, Mater taciturnitatis

Maria Silvia Roveri

Tra le tante litanie con cui Ti prego, questa mi manca molto: *Maria, Mater taciturnitatis*.

Tu, Maria, Madre del silenzio, Madre silenziosa. Madre del silenzio amato, non imposto; silenziosa per natura, non per orgoglio; taciturna per amore, non per insipidità.

Di tutte le tante, tantissime parole che avresti potuto, con diritto e autorità, dire, ce ne hai tramandate solo trentanove. E tutte quelle che non hai detto, Madre cara, parlano da sole più di mille parole. Il Tuo è un silenzio così pieno della voce di Dio, da oscurare e far tacere tutto il gran baccano delle voci umane.

Tu hai detto poco, ma hai ascoltato tanto. Lo spazio creato nel Tuo cuore dal silenzio deve essere stato così grande, da accogliere tutte le grandi cose che accadevano in Te e attorno a Te. E quello spazio lo hai creato per sempre; ora accoglie le suppliche e le lodi che incessantemente salgono dalla terra verso Te. Ho bisogno di imparare da Te cosa sia il silenzio che non è vuoto, non è assenza, non è il nulla, ma è pienezza, è dilatazione, è apertura.

Nel Tuo silenzio c'è spazio per la gioia e per il dolore. Tutto Tu hai meditato, tutto hai accolto, a tutto hai fatto spazio. E così mi mostri cosa sia non solo il silenzio, ma il dominio interiore di sé.

Hai accolto senza vano compiacimento le lodi che Elisabetta ha proferito di Te: il Tuo silenzio mi racconta la tua umiltà.

Hai accolto senza scomporTi le parole di Gesù che Ti dicevano che non era ancora giunta la Sua ora: mi hai mostrato la mitezza. Hai accolto senza isteria la perdita di Tuo Figlio dodicenne a Gerusalemme per tre lunghissimi giorni: mi hai mostrato la speranza.

Hai accolto senza una parola la Sua Crocifissione: mi hai mostrato il perdono e la fede in Dio.

Hai accolto nel silenzio la Risurrezione di Gesù, e nel silenzio hai lasciato che salisse al Cielo: mi hai mostrato la gioia composta e lo sguardo che vede oltre le apparenze.

Nel silenzio hai vissuto dopo la Pentecoste; non hai predicato, non hai 'evangelizzato', non hai rivendicato il Tuo ruolo di Madre di Dio: mi mostri la forza della preghiera, e la grandezza dell'umile esempio.

Silenziosamente sei vissuta, silenziosamente sei salita al Cielo.

La maggior parte delle parole da Te pronunciate, le hai dette il giorno in cui ricevesti l'Annuncio e in cui fosti benedetta da Elisabetta. Mi hai così mostrato, silenziosissima Maria, per cosa valga veramente la pena rompere il silenzio: per un *Fiat* e per un *Magnificat*.

Come potrei accogliere la volontà del Padre, se sono intasata dalla mia volontà? Il *Fiat* chiede silenzio.

Come potrei lodare e magnificare Dio, se sono intasata di amor proprio ed autocompiacimento? Il *Magnificat* chiede silenzio.

Mater taciturnitatis, ora pro nobis... e subito dentro me si placano tanti vani pensieri, il cuore si dilata ‘in una soavità d’amore’, il sottile frinire dei grilli riempi i miei orecchi e la mia testa, aprendo mente e cuore all’ascolto.

Non ho più nulla da dire, ho tanto da ascoltare.

Mater taciturnitatis, ora pro nobis.



Il silenzio interminabile di una piccola pausa

Marilena Anzini

Sono a letto da qualche giorno con l'influenza e, appena mi sento un po' meglio, apro il computer per approfittare del riposo forzato per cantare un po' l'Ufficio Divino insieme ai Monaci di Norcia. Quanto amo internet per queste cose!! Mi collego al sito www.osbnorcia.org e, cliccando un link sul blog, posso pregare insieme alla registrazione che hanno fatto i Monaci il giorno prima. (*) Così canto le Lodi sentendomi un po' a Norcia. Beh... cantare non è la parola giusta, visto che la tracheite mi impedisce di emettere suoni decenti, ma...si fa quel che si può! Cantare i Salmi con i giusti toni e con le giuste cadenze non è per niente facile, e la cosa migliore è ascoltare e cercare di cantare insieme a chi lo fa con così tanta dedizione e tanto amore ogni giorno e da così tanti anni. (*Le registrazioni non sono più disponibili sul sito dei Monaci di Norcia, ma lo sono sul sito di www.barroux.org, che trasmette in diretta la liturgia del giorno.)

Già dall'introduzione devo lottare con le mie reazioni interiori: *'Ma...come vanno lenti?!'*... Dopo essermi battuta il petto più volte, riformulo la frase nel modo corretto: *'Ma guarda un po' che asinella sono! Recitavo troppo velocemente senza nemmeno rendermene conto!'*. In particolare c'è un punto segnato con un

asterisco in ogni versetto dei Salmi: è il momento per fermarsi e prendere il respiro, e proprio lì mi sembra che i Monaci si soffermino particolarmente a lungo, e io istintivamente inizio sempre la frase seguente in anticipo, allungando la prima sillaba in modo da aspettarli: che sofferenza!! Ancora la mia vocina malefica sussurra: *‘Ma con questa pausa così lunga andiamo ‘fuori tempo’!* ...Altri *mea culpa* ad occhi strizzati e poi la frase esatta: *‘Chissà per quale valido motivo i monaci di Norcia, conoscitori così profondi della Liturgia antica e di tanti esercizi spirituali, avranno deciso di tenere una pausa di silenzio un po’ più lunga del solito in quel punto?’* Tengo a bada il mio ego di cantante con un forte senso del ritmo, e mi rendo disponibile a scoprire qualche cosa di nuovo, che si trova un po’ più in là delle mie consuetudini. In quel punto vigilo e resto in attesa, pronta a cantare, ma senza cantare, cerco di partire al primo accenno della voce dei monaci. Non saranno nemmeno due secondi, un soffio di tempo...eppure nello scorrere della salmodia mi sembrano un’eternità! Quanti impulsi interni emergono in questo silenzio interminabile! Nonostante i buoni propositi, riconosco la mia volontà di dare io il ritmo alla salmodia. Dentro me c’è qualcosa che spinge la voce ad uscire, che non vuole ‘perdere il tempo’.

Non vuole perdere il tempo in senso musicale, ma anche in senso più ampio. Altri pensieri infimi si insinuano: *‘Con tutto quello che hai da fare!! Così ci metterai il doppio del tempo a cantare le Lodi!’* ...E via un’altra raffica di colpi sul petto! E dallo sterno così risvegliato scaturiscono i pensieri migliori: *‘Non perder tempo? Sto cercando di stare in relazione con Chi lo ha creato il tempo, e mi preoccupa di sprecare degli attimi perché invece di cantare sto zitta? Quanto assurda e priva di alcun significato è questa mia fretta, questa mia ansia? E questa mia pretesa di ‘tenere il tempo’? Quanto folle è questa idea? Posso forse legare la sabbia? E mi illudo veramente di poter disporre anche di un solo secondo della mia vita senza la Sua benedizione?’*

Mi acquieto e scelgo di godermi quella pausa come un momento supplementare in cui stare in contatto con Dio. Non è facile, né immediato, perché sono tanto abituata ad associare la preghiera al canto e alla vibrazione, oppure alla preghiera silenziosa in cui dialogare interiormente con Dio: questa pausa di silenzio in mezzo al canto mi ha spiazzato! E invece con calma, via via che la salmodia scorre, i pensieri si acquietano, gli impulsi si sciogliono, e questo piccolo scrigno di tempo si schiude a mostrarmi qualcosa di nuovo. Questo chicco di quiete in mezzo al suono e alle parole contiene l'eco del canto che c'è appena stato e di quello che presto ci sarà. Il passato e il futuro si condensano nell'istante del presente senza fine, ed è più facile essere *presente, nel presente*, anche durante le frasi cantate. In questo momento prezioso il mio Io si arrende e davvero prega, consapevole della sua piccolezza, ma anche della sua capacità di vibrare nell'attesa.

E allora davvero mi sento immersa in preghiera. E il tempo che scorre non mi fa più paura. E non c'è più così tanta differenza tra canto e silenzio, in una preghiera che può scendere in profondità.

* * *

Mt 12,36 dice:

"Di ogni parola 'argòn' che gli uomini diranno, dovranno rendere conto nel giorno del giudizio; infatti in base alle tue parole sarai giustificato e in base alle tue parole sarai condannato".

Il termine greco 'argòn' significa

"vuoto, vano, che non produce effetto, inutile".

La "parola *argòn*" è una parola che non produce nessun effetto, che non porta nessuna utilità e nessuna edificazione.

Carovane nel deserto

Camilla da Vico

È mattina presto, tutti dormono, è il momento più “silenzioso” della casa. La casa è piccola, ci sono solo stanze comuni: due camere da letto, bagno, una saletta e una piccola cucina che comunicano con una porta scorrevole (per guadagnare lo spazio che resta di solito inutilizzato dietro una porta aperta). *Privacy* non è proprio la parola che si addice alla nostra casa. Come cercare il silenzio, senza un po’ di *privacy*? Come cercare il silenzio in mezzo al traffico, su strade di città, bombardate di pubblicità e lavori in corso?

Un libro che ormai mi è diventato tanto caro mi sta accompagnando in questa impresa eroica: *Il deserto in città*, di Carlo Carretto. Non c’è luogo dove il deserto e l’incontro con Dio non sia possibile. Nella Sua infinita fantasia il Signore si fa trovare ovunque.

Anch’io dunque mi armo di un po’ d’inventiva e scelgo il momento e il luogo più lontani dal caos: la mattina presto e la piccola cucina, con porta scorrevole chiusa.

Sul più bello in cui sto per cominciare la mia agognata meditazione sul silenzio e sto per aprire il libro che mi guida, un rumore di piccole dita che grattano sulla porta scorrevole mi dice che nel deserto sta per piombare una carovana che non passerà oltre: Davide, nostro figlio di cinque anni, entra, mi salta sulle gambe, afferra il libro che stavo per leggere e aggiunge “*figos!* (non l’ha imparato da noi genitori che abbiamo già una certa età), *mi racconti la storia di questo deserto?*” In effetti in copertina ci sono sabbia e palme.

Allora gli spiego che quello non è un deserto “normale”. È il deserto del cuore, il silenzio delle mani, dei piedi, dei pensieri. Gli chiedo se sa come si fa a fare il deserto nel cuore. Mi risponde subito: “sì, *solo Dio basta*”.

Resto un poco fulminata. Lui sa che in quel momento prego, quindi che mi sto dedicando a Dio, ma quelle tre parole sono le più semplici e le più grandi che si possano dire. Sono il culmine della preghiera di Santa Teresa d’Avila e, soprattutto, ora mi rendo conto che sono tutto quello che serve per fare davvero silenzio. Finché io mi ostino a cercare di stare ferma, cercare di non pensare, non distrarmi, non agitarmi, di essere presente, eccetera, sono sempre io che agisco per raggiungere Dio. E con tutto questo impegno faccio un sacco di rumore.

Ben altra disposizione è il sentire che solo Dio basta. Lasciar entrare queste parole nel nostro corpo e nel nostro cuore. La mia volontà è orientata a Dio, ma sta a Lui attirarmi verso sé. Sentirci amati da Dio ci porta dritti nello spazio infinito per cui siamo fatti. Davanti ad un tramonto meraviglioso non faticiamo a stare fermi, incantati e sopraffatti.

Come dunque possiamo non cadere in contemplazione davanti alla natura stessa della Bellezza e dell’Amore?

Solo Dio basta. Così facile da dire, così difficile da sentire e vivere davvero. Saremmo santi. E non è proprio il nostro caso. Però intanto possiamo dirlo, ripeterlo, chiederlo, sapendo che

è vero, anche se ci siamo tanto lontani. Tre parole, tre gocce d'acqua: giorno dopo giorno, in modo impercettibile e paziente, esse scaveranno dentro di noi quel solco dove scorrerà il torrente che crescerà fino a diventare un fiume.

E così, il mio silenzio, finito prima di cominciare, non è mai stato così prolifico.

Infinita Fantasia, che non disdegni nessun rumore, nessun imprevisto, nessuna carovana che passa nella nostra vita per parlarci di Te!



Piccoli appunti sparsi

Maria Silvia Roveri

*È bene aspettare in silenzio
la salvezza del Signore.*

(Lamentazioni 3,26)

❖ Il silenzio dello scrivere

*Nel molto parlare non manca la colpa,
chi frena le labbra è prudente.* (Pr 10,19)

Quanto assordante può divenire lo scrivere, quanto rumoroso e soverchiante!

Nella posta elettronica e nello smartphone, per esempio, meravigliosi mezzi di comunicazione, talvolta si riversano fiumi di parole e di pensieri che, se dovessero essere pronunziati, forse non si manifesterebbero. È troppo facile esternare via mail o via chat, il silenzio della voce è solo apparente, la parola scritta può divenire più rumorosa, tagliente ed incisiva di quella parlata.

“Silenzio!” vorrebbero dirci talvolta i nostri pc e smarphone...

❖ Il Grande Silenzio, digiuno vocale

*Chi sorveglia la sua bocca conserva la vita,
chi apre troppo le labbra incontra la rovina. (Pr 13,3)*

Prima che il monaco abbia ‘voce in capitolo’ trascorrono alcuni anni; per imparare a parlare è necessario tacere e apprendere l’arte del silenzio.

Mi esercito in quest’arte scegliendo, insieme alle persone che vivono con me, di trascorrere del tempo (un’ora, due ore, una giornata...) vivendo insieme, ma senza usare la voce.

Mi accorgo che, una volta calmato il torrente in piena degli impulsi al parlare nella laringe, il passo successivo è calmare quelli nella cavità orale (mandibola e lingua ‘commentano’ silenziosamente tutto, ma proprio tutto), e quello successivo è calmarli nella mente, cosicché non solo gli organi fonatori, ma anche e soprattutto quelli del pensiero, giungano alla quiete.

Non si tratta ‘solo’ di imparare a non ribattere sempre in un colloquio, o non voler avere sempre l’ultima parola, o a non aver sempre comunque qualcosa da dire, ma si tratta soprattutto di imparare ad acquietare i pensieri, di modo che neppure in essi compaia l’impulso al pensare, al dire, al controbattere, ma rimangano quieti e placidi internamente anche in presenza di tempeste esterne, senza più rincorrersi precipitosamente, accavallandosi furiosi come una mandria di bufali impaurita.

❖ Il silenzio ‘abitato’

La bocca parla dalla pienezza del cuore (Mt 12,34)

T*aciturnitas* è sostituire ai miei pensieri i Suoi pensieri, sostituire alla mia parola la Sua Parola.

La *lectio divina*, la lettura dei libri sacri, dei Padri della Chiesa, dei Santi e dei Maestri dello Spirito, punteggiano di piccole

schegge la giornata e soprattutto la notte, con le letture alle prime ore del mattino, quando il mondo delle creature è immerso nel silenzio; ne imparo a memoria molti brani, affinché la Sua Parola affiori spontaneamente alla mente durante la giornata e il cervello e la mente ne vengano lavati. Il mio silenzio non sarà più disperatamente vuoto e morto, od opprimente, fracassone e angosciante, ma sarà abitato da Dio, e le parole che sgorgheranno parleranno di Lui e con Lui. La bocca parlerà di ciò che il cuore non può più contenere.

❖ Il silenzio prepara l'umiltà

*Parla, giovinetto, se è necessario,
ma appena un paio di volte, se interrogato.
Compendia il tuo discorso, molte cose in poche parole;
comportati come uno che sa, ma che tace. (Sir 32,7-8)*



Mi stupì molto, la prima volta che lessi la Regola di S. Benedetto, trovare così tanti richiami alla *taciturnitas* nel capitolo riguardante l'umiltà, di come cioè i gradini più elevati della scala dell'umiltà siano tutti connessi alla capacità di tacere. Il capitolo 6 sul silenzio precede esattamente il capitolo 7 sull'umiltà. Attraverso il silenzio si impara l'umiltà, che a sua volta non è raggiungibile se non con una lunga disciplina al silenzio e al tacere.

Dal Quaderno n. 8 – *Humilitas*

L'umiltà è quella virtù per cui si va su, mentre si va giù

(Sant'Agostino)

Umiltà

don Giovanni Unterberger

Disperse i superbi di mente e di cuore e innalzò gli umili. (Lc 1,52)

Poche cose sono contrarie alla nostra natura quanto l'umiltà. Forse altrettanto lo è soltanto la sofferenza, il dolore. L'umiltà ci è proprio contraria, perché essa chiede la morte del nostro "io" superbo ed orgoglioso, che è la radice malata più profonda del nostro essere. Radice malata e nefasta, radice avvelenata e velenosa, che è causa di tanti mali, di tanti contrasti, litigi, lotte, sopraffazioni, incomprensioni, cattiverie, guerre.

L'umiltà ci è virtù quanto mai necessaria. Essa pone l'uomo, anzitutto, nella verità di se stesso. Chi è l'uomo? L'uomo è creatura; l'uomo è stato fatto da un Altro, l'uomo non si è fatto da sé. Riconoscere questa realtà è porsi nella verità di se stessi, è avere il giusto e corretto concetto di sé; è rimanere collocati al proprio posto. E collocati al proprio posto si sta bene; fuori del proprio posto si sta male.

L'umiltà ci fa riconoscere “dipendenza”. Siamo dipendenti da un'infinità di cose e di persone: dall'aria che respiriamo, dal sole che ci illumina e riscalda, dal cibo che mangiamo, dall'affetto dei nostri cari, dai servizi che lo Stato ci procura... Siamo dipendenti, non siamo autosufficienti.

L'umiltà ci apre al prossimo e ci rende possibile la comunicazione e la comunione. L'umiltà favorisce al massimo ciò di cui abbiamo estremo bisogno: la relazione. Senza relazioni, e senza relazioni buone, positive, rispettose, cordiali, tenere, non possiamo vivere sereni e felici. Solo l'umiltà rende possibili relazioni così. L'orgoglio chiude e stronca ogni relazione.

L'umiltà spunta l'arma del giudizio e dell'accusa. Sia dell'accusa verso se stessi che dell'accusa verso il prossimo. L'umile sa accettare con pazienza e con misericordia i propri errori e le proprie debolezze, i propri difetti e le proprie colpe; non si accusa e non si condanna. Riconosce il male fatto, si impegna a non compierlo più, ma si accetta imperfetto e debole, in via di perfezione. E non giudica e non condanna neppure il prossimo, il fratello e la sorella che possono avere sbagliato; riconosce di essere della loro stessa pasta, e nutre per essi pietà, compassione e comprensione.

L'umiltà rende liberi da se stessi, non tiene l'uomo prigioniero di una immagine perfetta di sé da presentare e da esibire; libera dallo sforzo e dalla fatica di prevalere sugli altri, di essere sempre il primo della classe, di farsi apprezzare in tutti i modi e a tutti i costi. In questo senso l'umiltà è sorgente e fonte di pace profonda e di serenità.

L'umiltà è l'antidoto più valido e più efficace alla violenza; pone l'uomo in atteggiamento di completo disarmo; lo rende incapace di offesa, anche se offeso.

L'umiltà, essendo apertura al prossimo, rende possibile che all'umile arrivino i doni del prossimo, i beni e le cose buone del prossimo, così da venirne arricchito.

L'umiltà è madre di tante virtù: genera mitezza, riconoscenza, attenzione al fratello, capacità di ascolto, disponibilità al servizio, obbedienza.

All'umile tutti sentono di poter volere bene, e di poter stare con lui in piena tranquillità, perché l'umile non è in nessun modo "minaccia"; ciò che invece è il superbo e l'orgoglioso.

Vale la pena perseguire l'umiltà! E' un bene troppo grande per l'uomo. Ed è un bene da chiedere, cercando di guardare a Cristo che ha detto: *"Imparate da me che sono mite ed umile di cuore, e troverete ristoro alle vostre anime"* (Mt 11,29).



L'umiltà del Cuore di Gesù

don Giovanni Unterberger

“...Imparate da me, che sono mite e umile di cuore” (Mt 11, 29)

Cuore. Abbiamo tutti bisogno di cuore, di trovare un cuore che ci ami, che ci si apra, che ci accolga e si offra a noi per diventare nostra dimora. Andiamo tutti in cerca di un cuore. Lo troviamo, il cuore, in tante persone buone che ci accolgono, e in particolare in certe persone che ci amano in modo speciale; eppure il nostro cuore resta inquieto; noi sentiamo che nessun cuore umano ci basta, e andiamo in cerca di un cuore “di più”, di un cuore che sia “di più”. La “colpa” è del nostro cuore, che ha una larghezza, una lunghezza, un’altezza e una profondità che sono infinite, non colmabili da nessun cuore umano. Ogni cuore umano, per quanto si sforzi di amare, non riesce ad amare in misura infinita, nella misura di cui il nostro cuore va in cerca ed ha bisogno...

Ma c’è un cuore che ci ama in misura infinita, ed è il Cuore di Dio. *“Li amerò di vero cuore”*, dice Dio nel libro del profeta Osea (Os 14,5); *“Il mio cuore si commuove per te, Israele; il mio intimo fremme di compassione per te”* (Os 11,8); e nel libro del profeta Geremia Dio dice: *“Concluderò con loro un’alleanza eterna e non*

cesserò più dal beneficiarli; proverò gioia nel fare loro del bene e lo farò con tutto il cuore” (Ger 32,40-41).

Dio ha sentito il bisogno non solo di parlarci del suo cuore, ma di mostrarcelo e farcelo vedere; ce lo ha fatto vedere con l’incarnazione di suo Figlio Gesù. Gesù è il cuore di Dio mostrato a noi. *“Ecco quel cuore che ha tanto amato gli uomini”*, disse il Sacro Cuore di Gesù apparendo a santa Margherita Maria Alacoque nel 1674. *“Il mio cuore è così appassionato d’amore per gli uomini che non può più tenerlo chiuso in sé; tu dovrai dire al mondo quanto il mio cuore lo ami”*.

Gesù stesso ha parlato del suo cuore e ce lo ha rivelato, quando disse: *“Imparate da me, che sono mite ed umile di cuore”* (Mt 11, 29). Il termine greco che il Vangelo usa per dire “mite” è il termine *“prays”* (πραῦς), che significa “mite, mansueto, clemente”. Il cuore di Gesù era un cuore tenero, che rifuggiva da ogni violenza, da ogni giudizio, da ogni condanna. Gesù mai condannò alcuno nella sua vita, ma solo accolse, capì, compatì, comprese, scusò. All’adultera disse: *“Non ti condanno”* (Gv 8,11); al paralitico disse: *“Coraggio, figliolo, ti sono rimessi i tuoi peccati”* (Mt 9,2); al buon ladrone disse: *“Oggi sarai con me in paradiso”* (Lc 23,43); riferendosi ai suoi crocifissori disse: *“Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno”* (Lc 23,34).

Il cuore di Gesù era, ed è, un cuore buono, mansueto, clemente, misericordioso. La misericordia spinge il cuore a piegarsi sul misero (la parola “misericordia” viene dal latino *“miserans cor”*, che vuol dire cuore che si piega sul misero, sulla miseria del misero). E Gesù, mite, tanto mite, si piegò fino in fondo sulla miseria dell’umanità, quale buon samaritano chinato sulle piaghe dell’uomo a medicarle e a guarirle; non con olio e vino, come il samaritano della parabola, ma col proprio sangue e con la propria vita. La mitezza di Gesù gli permise di non rispondere al male col

male, alla violenza con la violenza, all'offesa con l'offesa. Egli poté dire, perché ne visse la sostanza: *“Io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra; e a chi vuol chiamarti in giudizio per toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello”* (Mt 5,39-40). Il cuore di Gesù fu un abisso di mitezza.

E fu un abisso di mitezza, il cuore di Gesù, perché era un abisso di umiltà. E' l'umiltà che rende possibile la mitezza; il superbo non riesce ad essere mite. Il termine greco che il Vangelo usa per dire “umile”, nei riguardi di Gesù, è il termine *“tapeinòs”* (ταπεινός), da cui in italiano la parola “tapino”. Tapino è una persona di bassa condizione, che non si dà arie e non si dà importanza per imporsi, per farsi considerare chissà chi, per emergere gonfia e trionfa del proprio “io”. Gesù fu “tapino”, accettò di appartenere ad un piccolo popolo della terra, vivere in un minuscolo e dimenticato villaggio di questo mondo, lavorare con le proprie mani per mantenersi, mentre avrebbe potuto farsi servire dagli angeli, far balenare davanti a tutti la sua gloria, il suo splendore e la sua maestà divina, imporsi con la sua forza ad ogni potere e regno di questo mondo. Invece egli rinunciò a tutto ciò, *“umiliò se stesso -dice san Paolo- assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini”* (Fil 2,7-8).

L'umiltà appare ancora più grande ed è ancora più vera quando non è la persona stessa ad umiliarsi, ma quando essa sopporta ed accetta senza ribellarsi e senza vendicarsi le umiliazioni inflitte dagli altri. Su questo versante l'umiltà di Gesù rifulge in misura suprema e straordinaria, insuperabile. Egli fu considerato un trasgressore della Legge di Dio, un bestemmiatore, un indemoniato, un maledetto. Fu umiliato in tutti i modi nella sua passione: fu accusato falsamente, fu colpito in faccia, fu deriso, insultato, malmenato, coperto di sputi, appeso alla croce nudo. E Gesù non si ribellò, ma tutto sopportò pazientemente

e umilmente. Non era egli il Figlio di Dio, e Dio egli stesso? E chi erano coloro che lo insultavano e lo umiliavano? Non erano forse semplici uomini, creati da lui e conservati in vita anche in quel momento da lui? E Gesù, che era Dio, accettò tutte queste umiliazioni dagli uomini... Quale umiltà infinita fu quella di Gesù!

Il cuore di Gesù, mite ed umile, era, ed è, un cuore meraviglioso. Un cuore pieno d'amore e di bontà verso l'uomo. Nella Solennità del Sacro Cuore di Gesù la Liturgia canta: *“Quis non amantem redamet? quis non redemptus diligat, et Corde in isto sèligat aeterna tabernàcula?”* – “Chi di noi, così profondamente amato, non lo riamerà? e chi di noi, da lui redento, non gli vorrà davvero bene, scegliendo per sempre nel suo Cuore la propria stabile dimora?”. Sì, nel Cuore di Gesù noi vogliamo per sempre abitare; in lui noi troviamo tutto l'amore e l'affetto di cui il nostro cuore ha bisogno e che andiamo cercando. Chi abita in Dio non manca di nulla.

Il Cuore di Gesù ci dice: *“Imparate da me, che sono mite ed umile di cuore”*. Gesù sapeva quanto bisogno abbiamo noi di mitezza e di umiltà, noi che siamo così inclini alla violenza e alla superbia! Noi che siamo così pronti a reagire a qualsiasi sgarbo, offesa, o anche semplice fastidio che qualcuno, magari inavvertitamente e involontariamente, può averci causato! Noi che siamo così spinti dal nostro “io” a dominare, a sovrastare, a giudicare, a condannare, ad umiliare! Gesù sapeva tutto ciò, ed allora disse, e ci dice: *“Imparate da me, che sono mite ed umile di cuore”*. E noi gli diciamo: “Gesù, dacci il tuo Cuore. Tu a santa Caterina da Siena, in un'estasi d'amore, togliesti il cuore e le desti il tuo; dà anche a noi il tuo Cuore! Tu ce lo hai promesso in antico: *‘Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne’* (Ez 36,26). Gesù, noi ti preghiamo, dacci il tuo Cuore!”

L'umiltà e il capitolo 7 della Regola di San Benedetto

Maria Silvia Roveri

La sacra Scrittura si rivolge a noi, fratelli, proclamando a gran voce: "Chiunque si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato". Così dicendo, ci fa intendere che ogni esaltazione è una forma di superbia, dalla quale il profeta mostra di volersi guardare quando dice: "Signore, non si è esaltato il mio cuore, né si è innalzato il mio sguardo, non sono andato dietro a cose troppo grandi o troppo alte per me".

E allora? "Se non ho nutrito sentimenti di umiltà, se il mio cuore si è insuperbito, tu mi tratterai come un bimbo svezzato dalla propria madre".

Quindi, fratelli miei, se vogliamo raggiungere la vetta più eccelsa dell'umiltà e arrivare rapidamente a quella glorificazione celeste, a cui si ascende attraverso l'umiliazione della vita presente, bisogna che con il nostro esercizio ascetico innalziamo la scala che apparve in sogno a Giacobbe e lungo la quale questi vide scendere e salire gli angeli.

Non c'è dubbio che per noi quella discesa e quella salita possono essere interpretate solo nel senso che con la superbia si scende e con l'umiltà si sale. La scala così eretta, poi, è la nostra vita terrena che, se il cuore è umile, Dio solleva fino al cielo; noi riteniamo infatti che i due lati della scala siano il corpo e l'anima

nostra, nei quali la divina chiamata ha inserito i diversi gradi di umiltà o di esercizio ascetico per cui bisogna salire.

Come mi pongo davanti al capitolo 7, con il desiderio di scoprirne alcuni punti di contatto e insegnamento per la nostra vita quotidiana occidentale nel XXI secolo opulento, sicuro di sé e padrone del mondo, mi coglie un piccolo moto di sgomento: “Ma come puoi tu riuscire a parlare dell’umiltà, senza smettere in quel momento stesso di essere umile? Come puoi umanamente dissertare su una virtù tanto alta, quanto nascosta, senza dissacrare la natura divina? Non invitano forse i gradini più alti dell’umiltà, al silenzio e alle poche assennate parole? Non è forse l’umiltà, virtù più da vivere che da proclamare? Che hai tu da dire sull’umiltà che non sia stato già ampiamente detto, e, soprattutto, mostrato con l’esempio, da Cristo e da tanti grandi Santi?” .

Sembra un cane che si morde la coda: qualunque soluzione io adotti, il parlare dell’umiltà rischia di ferire l’umiltà stessa, e di girarvi intorno senza andare da alcuna parte; corro anzi il rischio di trovarmi ‘senza coda’. Una soluzione per non cedere alla tentazione (superba) della ‘rinuncia causa imperfezione’ me la offre il versetto 2: “ogni esaltazione è una forma di superbia”. Mi confronterò con il tema ‘umiltà’ partendo da questi due avvertimenti: l’esaltazione e la superbia.

Dalla Parola di Dio e dai Maestri dello Spirito, quelli del passato e quelli del presente, ho imparato che c’è un autocompiacimento ‘buono’ e un autocompiacimento ‘cattivo’. Il primo è il gioire di quanto di buono Dio va operando in me, godendone e gustandone la presenza e la magnificenza; il secondo nasce dall’attribuirmene il merito, come fosse opera mia, gongolando di piacere autoreferenziale. Il primo è “autocompiacimento” del Magnificat; il secondo è proprio del fariseo che si compiace della propria perfezione nell’osservanza della Legge. Il primo nasce dalla ‘bassezza’ e nutre l’umiltà; il secondo è esaltazione di sé che nutre la superbia.

San Benedetto mette in guardia dall'esaltazione invitando a:

- non innalzare lo sguardo,
- non andare dietro a cose troppo grandi
- non andare dietro a cose troppo alte

Nella relazione con Dio è spontaneo “innalzare lo sguardo”, cercare Dio nel cielo o tra le nubi, nella cima di una montagna, nel luccichio delle stelle. C'è un pericolo: credere e convincersi di essere là dove si posa lo sguardo, di essere là dove è Dio. Poiché lo sguardo facilmente copre le distanze, e facilmente si illude di aver colto l'immensità dell'universo, facilmente anche ci conduce all'illusione che, là dove è il nostro sguardo, lì siano anche il nostro cuore e la nostra anima. Perdo il contatto con la terra, perdo il contatto con la realtà, perdo il contatto con la miseria e l'imperfezione della mia piccolezza umana. C'è un 'innalzare lo sguardo' che anela a Dio, e c'è un 'innalzare lo sguardo' che si crede Dio.

Ci sono cose troppo grandi per me, ma faccio fatica ad ammetterlo. Mi è evidente di fronte a un grande masso che non posso spostare nemmeno di un millimetro: è troppo grande; mi è evidente di fronte all'oceano da attraversare a nuoto: troppo grande; mi è evidente anche solo di fronte a un vestito di due taglie in più della mia: troppo grande. Tutte cose non adatte a me, non della mia misura, mi è evidente.

Ciò che non mi è altrettanto evidente, e che faccio fatica ad ammettere, sono le cose troppo grandi per me di natura immateriale; non essendo visibili, tangibili, udibili, odorabili, gustabili, uscendo cioè dalla sfera ordinaria dei miei sensi, la loro grandezza mi sfugge. La mia mente ne afferra un pezzetto, ne intravede un'ombra, ne annusa un alito, e crede di aver afferrato, intravisto, annusato, posseduto il tutto.

Nella vita quotidiana questo provoca, come minimo, delle grandi perdite di tempo; Dio mi chiama a dei compiti precisi, e mi dà energie, forza, condizioni e tempo per realizzarle. Se sto in ascolto di cosa Dio mi chiama a fare, mi accorgo subito se l'impresa in cui mi sto lanciando, in preda all'esaltazione, è 'troppo grande per me', superiore di molto alle mie forze, energie, condizioni e tempo. Gli 'incompiuti' della mia vita corrispondono probabilmente in larga parte all' «essere andata dietro» a cose troppo grandi per me.

Le cose troppo alte faccio ancora più fatica a vederle, ad ammetterle e a rinunciarvi. Dio dovette scendere dal cielo alla terra per confondere le lingue dei costruttori della Torre di Babele, affinché non portassero a termine la loro impresa. Non si rendevano conto di quale fosse l'altezza della torre che avrebbero voluto costruire e, nella smania e nell'ambizione dell'andar dietro a cosa tanto alta, l'impresa non sarebbe stata loro impossibile.

Mi ritrovo così, con convinzione, serietà, impegno e tangibile eccitazione, a dissertare sulla Santissima Trinità, sull'Amore di Dio, sul mistero Eucaristico..., oppure sulle ragioni delle dimissioni di Papa Benedetto XVI, o su quali sono le vere necessità della Chiesa di oggi, e così via.

Eccole qui, le paroline che mi rivelano inequivocabilmente il mio andar dietro a cose troppo alte: l'affermare "secondo me...". Dietro l'apparente umiltà di un parere del tutto personale, si cela una superba e personalissima opinione da contrapporre all'opinione altrui. Quando sono all'altezza delle cose di cui parlo, non è necessario che io affermi 'secondo me': la loro evidenza non ha bisogno di essere sostenuta dal mio parere. L'umiltà usa piuttosto 'secondo il tal dei tali...'.

Sto andando dietro a cose troppo alte anche quando perdo la concretezza della realtà e vorrei essere nelle cose celesti piuttosto che in quelle terrene: Dio mi chiede di cucinare per la famiglia e io vorrei piuttosto leggermi quel bel libro; avevo programmato un bel ritiro spirituale e invece mi sono ammalata, non posso parteciparvi e ne sono indispettita; sono in compagnia di amici che scherzano amabilmente e non partecipo alla compagnia perché la conversazione non è abbastanza ‘elevata’. Oppure mi cullo nei sogni e mi trastullo nelle illusioni spirituali, mentre le visioni, consolazioni e illuminazioni che vengono da Dio non mi separano dalle creature, ma crescono in me l’amore per le cose semplici e umili, l’amore per gli esseri umani, soprattutto per i più deboli e bisognosi di cure e affetto.

La terapia per il cuore malato di esaltazione che propone San Benedetto è semplice: *“mi tratterai come un bambino svezzato da sua madre”*. Nello svezzamento la madre non nutre più direttamente il bimbo allattandolo, ma indirettamente, attraverso il cucchiaino. Non dà più un cibo liquido e dolce, ma un cibo semisolido, salato, aspro. Non è disponibile a qualsiasi ora, ma impone orari e regole. Non si mangia più sdraiati, ma seduti. Non c’è più la gratificazione del seno materno, la relazione si fa meno carnale e più spirituale. Con l’aridità spirituale e il venir meno delle consolazioni, Dio spingerà l’anima ad una ricerca di Dio più profonda, più vera, più umile.

La scala di Giacobbe che ci viene presentata come allegoria della scala del Paradiso, i cui gradini sono quelli dell’umiltà o dell’esaltazione (con la prima si sale, con la seconda si scende), non è una scala già esistente: la costruiamo noi con la nostra vita sulla terra; aggiungere o togliere gradini dipende dal nostro comportamento, scelte, azioni, pensieri.

I montanti laterali della scala sono il corpo e l'anima, ossia non è sufficiente dedicarsi all'umiltà del cuore e dell'anima, ma è necessario che anche il corpo sia umile e unito all'anima. Non è possibile compiere un cammino spirituale solo con l'anima; il corpo ne è un alleato indispensabile; una scala a pioli non sta in piedi con un solo montante. I richiami alla cura e attenzione al corpo e ai suoi messaggi sono innumerevoli in tutta la Regola, che continuamente nomina organi e parti del corpo, affinché anch'esse collaborino e vengano educate a crescere insieme all'anima.

Dunque il primo grado dell'umiltà è quello in cui, rimanendo sempre nel santo timor di Dio, si fugge decisamente la leggerezza e la dissipazione, si tengono costantemente presenti i divini comandamenti e si pensa di continuo all'inferno, in cui gli empi sono puniti per i loro peccati, e alla vita eterna preparata invece per i giusti.

In altre parole, mentre si astiene costantemente dai peccati e dai vizi dei pensieri, della lingua, delle mani, dei piedi e della volontà propria, come pure dai desideri della carne, l'uomo deve prendere coscienza che Dio lo osserva a ogni istante dal cielo e che, dovunque egli si trovi, le sue azioni non sfuggono mai allo sguardo divino e sono di continuo riferite dagli angeli.

E' ciò che ci insegna il profeta, quando mostra Dio talmente presente ai nostri pensieri da affermare: "Dio scruta le reni e i cuori" come pure: "Dio conosce i pensieri degli uomini". Poi aggiunge: "Hai intuito di lontano i miei pensieri" e infine: "Il pensiero dell'uomo sarà svelato dinanzi a te".

Quindi, per potersi coscienziosamente guardare dai cattivi pensieri, bisogna che il monaco vigile e fedele ripeta sempre tra sé: "Sarò senza macchia dinanzi a lui, solo se mi guarderò da ogni malizia".

Ci è poi vietato di fare la volontà propria, dato che la Scrittura ci dice: "Allontanati dalle tue voglie" e per di più nel Pater

chiediamo a Dio che in noi si compia la sua volontà. Perciò ci viene giustamente insegnato di non fare la nostra volontà, evitando tutto quello di cui la Scrittura dice: "Ci sono vie che agli uomini sembrano diritte, ma che si sprofondano negli abissi dell'inferno" e anche nel timore di quanto è stato affermato riguardo ai negligenti: "Si sono corrotti e sono divenuti spregevoli nella loro dissolutezza".

Quanto poi alle passioni della nostra natura decaduta, bisogna credere ugualmente che Dio è sempre presente, secondo il detto del profeta: "Ogni mio desiderio sta davanti a te". Dobbiamo quindi guardarci dalle passioni malsane, perché la morte è annidata sulla soglia del piacere. Per questa ragione la Scrittura prescrive: "Non seguire le tue voglie". Se dunque "gli occhi di Dio scrutano i buoni e i cattivi" e se "il Signore esamina attentamente i figli degli uomini per vedere se vi sia chi abbia intelletto e cerchi Dio", se a ogni momento del giorno e della notte le nostre azioni vengono riferite al Signore dai nostri angeli custodi, bisogna, fratelli miei, che stiamo sempre in guardia per evitare che un giorno Dio ci veda perduti dietro il male e isteriliti, come dice il profeta nel salmo e, pur risparmiandoci per il momento, perché è misericordioso e aspetta la nostra conversione, debba dirci in avvenire: "Hai fatto questo e ho taciuto".

Il **primo gradino** della scala dell'umiltà è il 'rifuggire completamente dalla leggerezza', così traduce il testo italiano. Sono un po' perplessa: "ma come, Gesù mi dice che il Suo peso è leggero, tutto il nostro lavoro vocale e corporeo si basa sulla ricerca della leggerezza, e qui San Benedetto mi invita a fuggirla?" Confronto il testo latino e mi è tutto chiaro: esso parla di *'oblivionem omnino fugiat'*.

La leggerezza da cui fuggire è quella della smemoratezza, della dimenticanza, è quella che rende vani e fatui, è quella che, nel linguaggio moderno, definiremmo 'mancanza di consapevolezza'.

La consapevolezza ci tiene con i piedi per terra, ossia ci mantiene umili, a contatto con la realtà. La ‘leggerezza’ da cui fuggire è quella delle fantasie e delle illusioni, che portano a dimenticare la natura elevata di Dio, la realtà del nostro peccato, e ci portano a ‘svolazzare’ per il Cielo senza renderci conto che stiamo precipitando nell’inferno; è la superficialità con cui talvolta viviamo non solo la vita nel mondo, ma anche la relazione con Dio.

Il pensiero ritorna a quell’avvertimento “*non andar dietro a cose troppo alte*”: esse sono leggere, troppo leggere, fluttuano per l’aere senza consistenza, si perdono e ci disperdono. Precisa è l’elencazione di che cosa sia necessario avere sempre presente: i peccati e i vizi dei pensieri, della lingua (le parole), delle mani (le azioni volontarie), dei piedi (delle azioni automatiche, semiautomatiche o involontarie), della volontà propria (incarnata nel corpo dalle contrazioni e tensioni della mandibola), e dai desideri della carne (fame di aria, di cibo, di appagamento sessuale, di sostanze eccitanti, di piaceri corporei finì a se stessi).

Al versetto 13 e seguenti San Benedetto richiama infatti l’uomo ad ‘*essere consapevole che dal cielo Dio sempre lo guarda*’, e al versetto 18 (e nuovamente nel v.29) richiama ad ‘*essere vigilante sui suoi cattivi pensieri*’, a ‘*vigilare assiduamente*’.

Dal versetto 19 viene precisato come la ‘leggerezza’ da cui fuggire abbia anche un’altra veste, quella della volontà propria. Fuggire, allontanarsi dalla volontà propria, che rappresentava l’apice del capitolo sull’obbedienza, si trova qui al primo gradino dell’umiltà. Ne concludiamo che tutto quanto descritto nel capitolo sull’obbedienza non rappresenta altro che un processo di preparazione al cammino spirituale che ha nell’umiltà la sua vetta. Richiama nuovamente (vv.21-22) alla leggerezza della volontà propria che porta a confondere le strade che portano al Cielo con

quelle che portano all'inferno. E dal v.24 ci ricorda che la morte si trova sulla soglia del piacere. Con questo termine vengono riassunti i desideri passionali e la concupiscenza, anch'essi compresi nel termine 'leggerezza'.

Il secondo grado dell'umiltà è quello in cui, non amando la propria volontà, non si trova alcun piacere nella soddisfazione dei propri desideri, ma si imita il Signore, mettendo in pratica quella sua parola, che dice: "Non sono venuto a fare la mia volontà, ma quella di colui che mi ha mandato". Cosa che pure un antico testo afferma: "La volontà propria procura la pena, mentre la sottomissione conquista il premio".

Il **secondo gradino** dell'umiltà aggiunge un'altra richiesta a quella di abbandonare la volontà propria, ossia quella di non amarla, da cui deriva il non provare alcun piacere dal soddisfacimento dei propri desideri.

Tutti noi amiamo la nostra volontà; l'amor proprio altro non è che l'amore 'falso' (ossia egoistico) che abbiamo per noi stessi; la nostra volontà è ordinariamente orientata all'amor proprio. Non amarla significa cambiare l'oggetto d'amore: non solo non amare più se stessi, ma non amare nemmeno la volontà di amare noi stessi. E' solo con la volontà che è possibile non compiacersi di soddisfare i propri desideri, perché l'amor proprio vorrebbe invece soddisfarli tutti e subito, e si crogiola e compiace nel loro soddisfacimento.

Terzo grado dell'umiltà è quello in cui il monaco per amore di Dio si sottomette al superiore in assoluta obbedienza, a imitazione

del Signore, del quale l'Apostolo dice: "Fatto obbediente fino alla morte".

Il **terzo gradino** dell'umiltà ci riporta al tema dell'obbedienza, elevando le richieste rispetto al cap.5: la sottomissione al superiore deve avere due caratteristiche: essere compiuta per amore di Dio ed essere perfetta, come perfetta fu l'obbedienza di Cristo, ossia un'obbedienza 'fino alla morte'. Non una morte fisica, ma la morte interiore dell'Io, il "rinnegare me stessa" richiestomi da Gesù. Solo morendo a me stessa posso salire lungo la scala che mi porta ad unirmi a Dio, così come Cristo, nella Sua perfetta unione al Padre fu obbediente fino a morire fisicamente nella Sua natura umana.

Il quarto grado dell'umiltà è quello del monaco che, pur incontrando difficoltà, contrarietà e persino offese non provocate nell'esercizio dell'obbedienza, accetta in silenzio e volontariamente la sofferenza e sopporta tutto con pazienza, senza stancarsi né cedere secondo il monito della Scrittura: " Chi avrà sopportato sino alla fine questi sarà salvato".

E ancora: "Sia forte il tuo cuore e spera nel Signore". E per dimostrare come il servo fedele deve sostenere per il Signore tutte le possibili contrarietà, esclama per bocca di quelli che patiscono: "Ogni giorno per te siamo messi a morte, siamo trattati come pecore da macello". Ma con la sicurezza che nasce dalla speranza della divina retribuzione, costoro soggiungono lietamente: "E di tutte queste cose trionfiamo in pieno, grazie a colui che ci ha amato", mentre altrove la Scrittura dice: "Ci hai provato, Signore, ci hai saggiato come si saggia l'argento col fuoco; ci hai fatto cadere nella rete, ci hai caricato di tribolazioni".

E per indicare che dobbiamo assoggettarci a un superiore, prosegue esclamando: "Hai posto degli uomini sopra il nostro capo". Quei monaci, però, adempiono il precetto del Signore, esercitando la

pazienza anche nelle avversità e nelle umiliazioni, e, percossi su una guancia, presentano l'altra, cedono anche il mantello a chi strappa loro di dosso la tunica, quando sono costretti a fare un miglio di cammino ne percorrono due, come l'Apostolo Paolo sopportano i falsi fratelli e ricambiano con parole le offese e le ingiurie.

Il **quarto gradino** ci mette di fronte all'obbedienza alle cose difficili, all'obbedienza agli imprevisti contrarianti, all'obbedienza alla volontà di Dio anche di fronte alle offese, ed esalta in questo due virtù: il silenzio e la pazienza, abbracciati consapevolmente.

Non bastano il carattere e il temperamento miti; non bastano l'esercizio al dominio di sé e alla sopportazione; non basta l'abitudine all'obbedienza. San Benedetto ci chiede che tutte queste cose siano abbracciate consapevolmente, il che è qualcosa di più del semplice stare in paziente silenzio, senza stancarsi e senza venire meno (v.36).

Abbracciare significa amare, condividere, fondersi con l'altro, volersi fare uno con lui. Abbracciare l'obbedienza nelle cose difficili, contrarianti e offensive significa amare le cose difficili, contrarianti e offensive; significa riconoscerle come passaggi obbligati, necessari, permessi, e, oserei dire, benedetti da Dio, che attraverso essi vuole farci salire al quarto gradino dell'umiltà.

Abbracciare il silenzio e la pazienza significa amare il silenzio e amare la pazienza; significa riconoscere la pazienza come virtù indispensabile per salire la scala che porta al Paradiso; significa amare la pazienza come sorgente essa stessa di umiltà; significa amare la pazienza e la sopportazione come strumenti prediletti da Dio per renderci simili a Lui, infinitamente paziente; significa amare le contrarietà e le offese che ci giungono e ci permettono di esercitare la pazienza; significa amare coloro stessi che ci

chiedono cose difficili, che ci costringono a cose contrarianti, che ci offendono.

Dio non ci ha forse amati non solo benché peccatori, ma proprio perché peccatori? Non è stato forse il nostro peccato il ‘propulsore’ della Sua Incarnazione, Morte e Resurrezione, voluta da Dio Padre, che ci ha amati come e più del Suo stesso Figlio?

E concludiamo con un invito al ‘corpo’, dopo quello rivolto all’anima: esercitare la pazienza nelle avversità e nelle ingiurie significa presentare l’altra guancia dopo essere stati percossi su una; significa lasciare anche il mantello a chi ci ha tolto la tunica; significa percorrere due miglia, dopo essere stati costretti a percorrerne uno. Percossi, spogliati, costretti a camminare; scegliere le percosse, scegliere la spoliazione, scegliere la costrizione, ossia scegliere, volontariamente e per amore, la mortificazione del corpo.

Per amore, non per forza. Il corpo mortifica se stesso per amore di se stesso. Il corpo mortifica se stesso per ‘costringere’ l’anima a salire quel benedetto quarto gradino; gradino che l’anima salirà dopo aver superato l’ultima e più ardua prova: sopportare i falsi fratelli e benedire chi la maledice. I falsi fratelli sono peggio dei nemici. I nemici sono dichiaratamente nemici; i falsi fratelli sono dichiaratamente amici, e segretamente nemici. Quasi impossibile difendersi dai falsi fratelli; essi non escono mai allo scoperto, strisciano di soppiatto, insidiano la vita senza farsi scoprire, nascondendosi, mimetizzandosi e rivestendosi di falsa carità. Sopportare i falsi fratelli è gradino ancora più alto del sopportare i nemici. Amare i falsi fratelli è azione di Dio in noi.

Benedire chi ci maledice è operazione altrettanto ardua; non è solo corrispondere al male con il bene, ma qualcosa di più: mentre per corrispondere al male con il bene sono libero di scegliere il

bene da operare, per dire bene di chi dice male di me devo fare uno sforzo ‘creativo’ immane: di una persona di cui non posso dire bene, perché le sue azioni non ‘parlano’ bene di lei, devo trovare quelle virtù nascoste alla vista e alle apparenze. Certamente ogni creatura ha del bene in sé, ma scovare il bene in chi parla male, è molto difficile, più difficile che farle del bene. Farle del bene parte da me, dalla mia iniziativa, mentre dire bene di lei deve soppesare il bene in quella persona, deve scovarlo nascosto dietro il male che appare.

Il quinto grado dell'umiltà consiste nel manifestare con un'umile confessione al proprio abate tutti i cattivi pensieri che sorgono nell'animo o le colpe commesse in segreto, secondo l'esortazione della Scrittura, che dice: "Manifesta al Signore la tua via e spera in lui". E anche: "Aprite l'animo vostro al Signore, perché è buono ed eterna è la sua misericordia", mentre il profeta esclama: "Ti ho reso noto il mio peccato e non ho nascosto la mia colpa. Ho detto: "confesserò le mie iniquità dinanzi al Signore" e "tu hai perdonato la malizia del mio cuore".

Il **quinto gradino** ci fa uscire dalla nostra nicchia personale. Nei primi quattro gradini l'umiltà è un rapporto che ciascuno ha con se stesso, certamente provato nel rapporto con gli altri, ma vissuto e coltivato all'interno di sé. L'umile confessione al proprio abate dei cattivi pensieri che nascono nell'animo, o delle colpe commesse di nascosto, proietta l'umiltà nel rapporto con un'altra persona umana, intermediaria presso Dio.

La Scrittura esorta a manifestare al Signore la propria via e a sperare in Lui, ed esorta ad aprire l'animo al Signore, perché Egli è buono ed eterna è la Sua misericordia. Questa manifestazione e apertura avviene attraverso la confessione all'abate non tanto delle parole dette e dei comportamenti avuti che siano noti a tutti, bensì

di quelli segreti nei pensieri del proprio cuore, o nella solitudine della propria cella, o compiuti in assenza di testimoni.

Anche l'ammettere le proprie colpe conosciute e manifeste agli altri, richiede umiltà. Quando qualcuno ci accusa di qualcosa, la nostra prima reazione è difenderci dall'accusa e negare la colpa, o trovare mille giustificazioni ad essa. Ammettere la propria colpa già nota con semplicità e umiltà non è facile, ma questo gradino di umiltà è basso, se confrontato all'ammettere e manifestare colpe che nessuno conosce all'infuori di Dio stesso, che solo legge i cuori e vede nel segreto.

Per ammettere queste colpe è necessaria la consapevolezza della grandezza di Dio e della propria piccolezza; è necessario riconoscersi bisognosi di salvezza; è necessario riconoscersi peccatori e umili esseri striscianti sulla terra; è necessario riconoscere che Dio non solo è grande, ma che è l'Unico in grado di salvarci, e non possiamo salvarci da noi stessi. E tutto questo dobbiamo riconoscerlo non nel segreto del nostro cuore, ma nel conforto di un altro essere umano, debole, peccatore, imperfetto anche lui come noi. È questo rapporto apparentemente 'paritario' che ci rende difficile questa confessione.

Dico 'apparentemente paritario', perché in realtà vediamo nell'altro non Dio stesso che ci ascolta e ci perdona, ma un uomo peccatore, e poiché la superbia ci porta a credere di stare sempre un gradino più in su dell'altro, c'è un pensiero indicibile che ci assale da ogni dove: "chi sei tu, essere umano a me inferiore, per ascoltare le mie debolezze e assolvermi dai miei peccati? Puoi forse tu, che sei più peccatore di me (...!) salvarmi dalle mie mancanze?"

Ecco la molteplice umiltà necessaria per salire il quinto gradino: manifestare le colpe nascoste, manifestarle ad un altro essere umano e sconfiggere la superbia che vorrebbe considerarmi

superiore all'altro essere umano; riconoscere la presenza di Dio che opera nell'altro essere umano, riconoscere la grandezza di Dio e la mia piccolezza di uomo, riconoscere la potenza di Dio nel salvarmi attraverso l'opera di un altro essere umano.

Il sesto grado dell'umiltà è quello in cui il monaco si contenta delle cose più misere e grossolane e si considera un operaio incapace e indegno nei riguardi di tutto quello che gli impone l'obbedienza, ripetendo a se stesso con il profeta: "Sono ridotto a nulla e nulla so; eccomi dinanzi a te come una bestia da soma, ma sono sempre con te".

Il **sesto gradino** ci invita a scendere ancora più giù: accontentarsi di ciò che è più povero e basso e considerarsi operaio incapace e indegno. Chi vorrebbe essere operaio? Vorremmo tutti essere re, principi, presidenti, direttori, capi; ma operai? Lavorare solo, operare solo, non comandare nulla, non dirigere nulla, non scegliere nulla, non decidere nulla, solo umile manovalanza che obbedisce alle scelte altrui, alle direttive altrui, ai comandi altrui. E lavorare. Lavorare.

E lavorare sentendosi per di più incapace e indegno, quasi che neppure questa manovalanza fosse adeguata alla propria bassezza, alle proprie limitate capacità. Non è facile eseguire bene i comandi altrui, e questa è la chiave per comprendere come, effettivamente, siamo operai incapaci e indegni. Quando il 'principale' è Dio stesso, diventa subito più facile comprendere la nostra incapacità e indegnità, il nostro essere '*servi inutili, che hanno fatto ciò che dovevano fare*'. Cosa mai potremmo fare che sia perfettamente gradito a Dio, che sia perfettamente corrispondente al volere di Dio, che sia perfettamente secondo i Suoi piani e disegni, che rispecchi la perfezione del Suo pensiero e della Sua Opera, che

sia così come Lui lo farebbe? Siamo operai incapaci di tutto ciò, e siamo per di più indegni di essere Suoi operai.

Ma ci pensiamo? Essere alle dirette dipendenze di Dio, del Signore dell'universo, Creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili. E Lui si degna di chiamarci come Suoi operai... siamo o non siamo indegni? Quando avremo compreso questo piano di incapacità e di indegnità ci sarà più facile 'accontentarci di tutto ciò che vi è di più povero e di più basso', perché non lo paragoneremo più a ciò che ricevono gli altri nostri fratelli, ma lo paragoneremo alla Sua grandezza, potenza e bellezza. Allora capiremo che anche la cosa più povera e più bassa, non lo sarà mai abbastanza se paragonata alla distanza che separa Dio da noi, che separa la Sua Altezza dalla nostra bassezza. E saremo contenti, saremo contenti delle cose più piccole e povere, che ci sembreranno tantissimo, ci sembreranno dono preziosissimo, che godremo con riconoscenza e commozione.

Dio, che già ci dà il sole, la pioggia, il vento, l'acqua, la terra, il Suo Amore, la Sua protezione, la Sua consolazione, il Suo Corpo e il Suo Sangue, la salvezza e la vita eterna, cos'altro potrebbe darci di più? Qualsiasi cosa sarà tutto un di più, sarà tanto, sarà un premio che si aggiungerà a tutti gli altri premi. E saremo contenti, saremo contenti delle cose più povere e basse. Saranno alte per noi, saranno ricco dono di Dio. Ci sentiremo ricchi e amati più di quanto lo siamo già.

E così conclude il sesto gradino: *“ma io sto sempre con te”*. Questa è la consolazione più grande, il dono più grande, al confronto del quale tutti gli altri doni scompaiono e perdono d'importanza. *“Ma io sto sempre con te”*.

E fu giorno, e fu mattina, siamo saliti, con il divino aiuto, al sesto gradino.

Il settimo grado dell'umiltà consiste non solo nel qualificarsi come il più miserabile di tutti, ma nell'esserne convinto dal profondo del cuore, umiliandosi e dicendo con il profeta: "Ora io sono un verme e non un uomo, l'obbrobrio degli uomini e il rifiuto della plebe"; "Mi sono esaltato e quindi umiliato e confuso" e ancora: "Buon per me che fui umiliato, perché imparassi la tua legge".

Al **settimo gradino** ho un moto di sconforto: come poter essere convinta nell'intimo del mio cuore di essere l'essere più inferiore e spregevole di tutti? Posso, per obbedienza e convinzione che Dio non mi chiederebbe mai una cosa contraria al mio bene, ripetermelo con le parole molte volte al giorno, e S. Benedetto suggerisce alcune giaculatorie: *"Ora, io sono un verme e non un uomo, l'obbrobrio degli uomini e il rifiuto della plebe"; "Mi sono esaltato e quindi umiliato e confuso"*.

Vi provo per molti giorni, settimane, mesi, non accade nulla. Intimamente sono ancora convinta di non essere proprio l'essere più inferiore e spregevole di tutti. La mia superbia continua a mostrarmi le mille belle opere buone che compio, le belle qualità che possiedo, e così via.

Continuo con le giaculatorie per molto tempo ancora, anzi, ormai si è ridotta ad una sola giaculatoria-appellativo: *"vermicciattolo di Giacobbe, larva di Israele"* (Is 41,14). Incomincio a familiarizzarvi e a non sentirlo più così estraneo, ci scherzo spesso su. Ci sono dei vantaggi ad essere una larva, un vermicciattolo: il più grande è che non si può cadere, più in basso di così non si può andare; poi, nessuno si attende gran che da un vermicciattolo, dunque sono legittimata a non essere sempre 'super'; il vermicciattolo striscia lento, nessuno si lamenta se non corre; ha poche esigenze, gli basta un po' di terra da mangiare e un po' di umidità in cui strisciare; non ha bisogno di ragionare, basta che segua la propria natura;

non ha bisogno di vestiti: nudo è, e nudo resta; se viene tagliato in due ricresce ‘doppio’ in modo straordinario; se invece viene mangiato da un uccellino non si dispera e presto finisce la sua vita ‘onorando’ con ciò lo scopo della propria esistenza.

E poi incomincio ad osservare che ci sono dei momenti in cui è vero, è proprio vero, sono come un verme! Il mio bisogno di luce, acqua, cibo, defecare, urinare, respirare non è molto diverso da quello di un verme, e mi è sufficiente un piccolo disturbo per ridurmi a letto, strisciante come un verme. È sufficiente un piccolo errore, una piccola ‘*defaillance*’ rispetto allo standard usuale o alla meta programmata, per gettarmi nella vergogna e nell’umiliazione, per farmi cioè acquisire la certezza della mia fragilità e della mia debolezza. È sufficiente la mancanza di apprezzamento da parte di amici o colleghi, o una piccola critica, per far precipitare a terra la mia vanagloria, e farmi gemere come se mi fosse crollato il mondo addosso, ossia come se un uccellino mi avesse ingoiato.

E finalmente capisco l’inghippo: è vero che compio mille opere buone e possiedo un catino di belle qualità, ma esse non sono mie, non me le sono date io. L’inghippo è il mio Io che crede di essere tutto lui, mentre l’Io è un vermicciattolo rivestito da Dio di abiti sontuosi e grazie inaudite, con le quali compie mille prodigi e prodezze, arrivando a credere di essere lui a compierle, scambiando per proprio potere gli abiti e le grazie ricevute. È proprio vero: cosa sono di fronte alla grandezza di Dio se non un verme che striscia?

"Non temere, vermicciattolo di Giacobbe, larva di Israele; io vengo in tuo aiuto - oracolo del Signore - tuo redentore è il Santo di Israele" (Is 41,14). Dio mi soccorre continuamente; la mia esistenza è solo opera di Dio in me; è Lui che mi aiuta e agisce, io non sono altro che un nudo verme che Dio si onora di vestire splendidamente. Ogni tanto Dio si prende una piccola ‘pausa’,

affinché io impari la Sua legge, che è una legge d'amore; Dio si ritira perché mi ama, perché vuole il mio bene; ritirandosi, Dio mi insegna l'umiltà, unica strada per amare, unica strada per arrivare a Lui, che abita al millesimo gradino dell'umiltà.

Ora dico anch'io, con san Benedetto: "*Buon per me che fui umiliato, perché imparassi la tua legge*". E ne ringrazio Dio profondamente, e me lo ripeto continuamente con convinzione e gioia, nuova giaculatoria colma di gratitudine per la sapienza e l'amore di Dio.

L'ottavo grado dell'umiltà è quello in cui il monaco non fa nulla al di fuori di ciò a cui lo sprona la regola comune del monastero e l'esempio dei superiori e degli anziani.

L'**ottavo gradino** sembra stranamente più semplice e accessibile: "il monaco non faccia nulla al di fuori di ciò a cui lo sprona la regola comune del monastero e l'esempio dei superiori e degli anziani". Come è possibile sia così semplice, se si tratta di salire più in alto, e salire è più faticoso che scendere? Quanto facilmente mi ingannano le apparenze: sono proprio sicura che sia facile non fare null'altro di ciò che stabilisce la regola comune o l'esempio dei superiori e degli anziani? Per me che vivo nel mondo, qual è la 'regola comune'? E qual è l'esempio dei superiori e degli anziani?

La regola comune sono ad esempio le leggi dello stato, la dottrina della Chiesa, i precetti religiosi, la regola della comunità, la regola personale, le direttive del Vescovo locale, il Codice della Strada, ma anche il regolamento del condominio, della scuola in cui insegno o della fabbrica in cui lavoro. Ogni appartenenza comunitaria ha le proprie regole, e io appartengo a molti organismi, a molte comunità. Sono proprio sicura di seguirne le regole, o

seguo il mio arbitrio personale? Quante trasgressioni, quante libertà, quante iniziative personali che non rispettano le regole, che disturbano le regole, che ‘allargano’ le regole adattandole alla mia personalissima situazione? Scopro che non sono la sola a considerarmi “un’eccezione”, ma siamo in tanti a considerarci “un’eccezione”, e ad avere mille validi motivi per non rispettare una coda, una precedenza, un divieto, un percorso prestabilito, una limitazione, un orario, ecc., e siamo poi subito pronti a lamentarci accusando di rigidità, di inflessibilità, di eccessivo rigore, ecc. chi le regole le fa rispettare. E, non rispettando le regole, ci urtiamo continuamente, invadiamo lo spazio altrui, le risorse altrui, i diritti altrui, sempre con la ragionevolissima pretesa di avere un giusto motivo. Rifletto che i giusti motivi sono pochi, proprio pochi, anzi pochissimi, mentre le eccezioni sono tante, tantissime, quasi infinite. Eccezione fa rima con esaltazione: è sempre l’Io che, considerandosi eccezionale, fonda se stesso sulle eccezioni, facendomi credere che le regole e il rispetto dei limiti siano invece per gli altri.

E poi c’è l’esempio degli anziani: anche qui l’umiltà è in realtà difficile, tanto difficile, perché mi richiede di riconoscere, ammettere ed accettare che qualcuno sia superiore a me, proprio a me. Il settimo gradino mi chiedeva di considerarmi inferiore a tutti, nella segreta personale consolazione che anche ciascun altro si sarebbe considerato (e comportato) come inferiore a tutti, dunque anche a me.

L’ottavo gradino mi chiede non solo di riconoscere la superiorità altrui, ma di seguirne l’esempio, il che significa modellare me stesso su qualcun altro. Quanto difficile è seguire Cristo, che pur è Dio, e imitarne le virtù! La fatica che incontro nel seguire l’esempio datomi da un altro essere umano non sta solo nella mia incapacità o inadeguatezza, perché il riconoscimento di queste significherebbe già umiltà, quanto nel non essere del tutto convinta

nel mio intimo che l'altro sia migliore di me, che le sue opere, le sue parole, le sue intuizioni, i suoi consigli, siano migliori dei miei, più saggi dei miei, più ispirati dei miei. E poi gli anziani, così come sono intesi nella RSB, non lo sono di età, ma di esperienza; potrei dunque trovarmi nella situazione di dover seguire l'esempio datomi da un giovane: ahi, ahi, quanta umiltà è necessaria!

A salvarmi c'è l'indicazione che non si faccia nulla al di fuori di quanto è suggerito dalla regola comune, il che significa che c'è un margine di discrezionalità, quella preziosa *discretio* che pervade tutta la RSB. Nell'esercizio della *discretio* è necessaria molta umiltà, per seguire la regola riconoscendo le proprie debolezze, le proprie fragilità, ma anche i propri talenti, le proprie buone inclinazioni, e comprendere cosa vuol dire a me la Regola in quel momento, il che significa "cosa mi chiede Dio in quel momento attraverso la Regola".

L'esortazione a non fare nulla che non sia suggerito dalla regola mi indica che esiste anche all'interno del monastero (della famiglia, della comunità a cui appartengo, ecc.) un'iniziativa personale, per cui ciò che Dio dona al singolo è bene che torni a vantaggio di tutta la comunità, e nello stesso tempo è necessario che questa iniziativa personale sia contenuta all'interno della Regola, affinché sia proprio il bene comune a venire perseguito, e non il successo o l'affermazione personali.

Quanta umiltà è necessaria per mantenere sempre le proprie nobilissime ed entusiaste iniziative entro i confini della fratellanza, della comunione, della carità, con quello sguardo ampio e generoso che abbraccia il bene di tanti, in un ampio raggio e in un lungo periodo di tempo, fino a comprendere l'eternità, invece che fermarmi con sguardo miope a ciò che mi sta attorno, mettendo sempre e solo me stesso e le mie splendide iniziative al centro.

Il nono grado dell'umiltà è proprio del monaco che sa dominare la lingua e, osservando fedelmente il silenzio, tace finché non è interrogato, perché la Scrittura insegna che "nelle molte parole non manca il peccato" e che "l'uomo dalle molte chiacchiere va senza direzione sulla terra".

Nel **nono gradino** dell'umiltà viene ripreso il 6° capitolo della Regola, con un'esortazione a *"saper frenare la lingua nel parlare e, mantenendosi fedeli al silenzio, non si parli fino a quando non si viene interrogati"*.

Tre sono i richiami:

- il saper frenare la mia lingua è un segnale di elevata umiltà; la disciplina necessaria a far tacere l'io che vorrebbe sempre esprimere se stesso e far sentire la propria voce, è una disciplina molto alta, che procede insieme all'umiltà;
- il non parlare fino a che io non venga interrogata richiede il saper attendere tempi che non sono i miei; potrebbe trascorrere molto tempo prima che qualcuno voglia sapere la mia opinione, ricevere il mio consiglio; questa attesa serena prevede che la mia umiltà sia così sincera da considerare il tempo come un nulla, e che io non abbia progetti, ansie, programmi, aspettative per il futuro, bensì che sappia vivere intensamente nel momento presente in cui Dio mi pone;
- *"l'uomo chiacchierone se ne va per le vie della terra senza direzione"*, conclude il nono gradino; il parlare facile e prolisso mal si coniuga con l'umiltà; l'uomo umile si sottopone ad una guida, ad una direzione, non sa lui tutto ciò che c'è da sapere, non ha sempre da dire l'ultima parola e la più illuminata su ogni questione; chi chiacchiera molto ascolta poco, e chi ascolta poco segue poco, non ha nessuno davanti a se da seguire, perché è come se seguisse le proprie parole e le proprie chiacchiere, che dice prima di tutto a se stesso, quasi come se il parlare divenisse una

forma di autoesaltazione. Guardiamoci dunque dalle molte chiacchiere: esse provengono da noi stessi e sono quasi sempre rivolte a noi stessi; non è l'altro che ascoltiamo, non è l'altro a cui parliamo, ma chi parla in continuazione ha bisogno innanzitutto di sentire la propria voce, per sentirsi alto e ascoltato.

Il decimo grado dell'umiltà è quello in cui il monaco non è sempre pronto a ridere, perché sta scritto: "Lo stolto nel ridere alza la voce".

Il **decimo gradino** dell'umiltà riprende nuovamente il 6° capitolo, invitando a non essere facile e pronto al riso. Saper frenare la risata appare dunque come gradino di umiltà maggiore che saper frenare la lingua. Perché è superiore? La risata è viscerale, è un riflesso, è un istinto molto più difficile da dominare della parola, azione corticale. Con la volontà parlo, con la volontà freno la parola; la risata invece, proveniente dalle profondità dell'inconscio, non soggiace alla volontà, e molto più difficilmente riesco a frenare la risata, una volta che essa si è innestata; la risata è contagiosa: se mi trovo accanto a qualcuno che ride, facilmente ne sono contagiato e rido a mia volta prima ancora di accorgermene. Non essere facili e pronti al riso significa dunque aver assunto non solo un elevato dominio di sé, ma averlo interiorizzato a tal punto che il mio inconscio non venga più contagiato facilmente da ciò che avviene intorno a me, bensì io sia libero da qualsiasi provocazione esterna, sia a parole, sia nelle manifestazioni pre-verbali e riflesse.

L'undicesimo grado dell'umiltà è quello nel quale il monaco, quando parla, si esprime pacatamente e seriamente, con umiltà e gravità, e pronuncia poche parole assennate, senza alzare la voce, come sta scritto: "Il saggio si riconosce per la sobrietà nel parlare".

L'**undicesimo gradino** dell'umiltà dà testimonianza di quanto raggiunto nei due gradini precedenti: il "*parlare pacatamente, senza ridere, umilmente e con gravità, dicendo poche e prudenti parole senza alzare troppo la voce*" è possibile solo quando la pacatezza, la serena serietà, l'umiltà, la compostezza, la saggezza e il tono colloquiale della voce siano diventate parte integranti dell'essere; impossibile controllare contemporaneamente con la volontà così tante manifestazioni di sé. La volontà riesce a controllare un'azione alla volta, perché la neocorteccia che la regola è analitica, e non può selezionare più di un elemento. Troppi elementi da tenere sotto controllo ci fanno andare in tilt. È indispensabile che essi siano stati interiorizzati, che ci abbiano trasformati interiormente, che siano diventati il nostro nuovo abito, il nostro stato ordinario dell'essere. Per questo il gradino di umiltà che qui viene raggiunto è così elevato: *non sono più io che vivo, ma Cristo che vive in me*, Cristo, l'umile di cuore.

Essere pacati significa aver raggiunto la calma interiore, la quiete anche durante le tempeste, il non agitarsi anche quando tutto sembra perduto; il parlare senza ridere, ossia il comunicare con serietà, ma serenamente, con leggerezza, significa avere nel cuore solo cose di grande valore, che, come perle preziose, vengono offerte una ad una con somma grazia, dignità e consapevolezza della loro preziosità; parlare umilmente è proprio di chi ha sempre ben presente in nome e per conto di Chi sta parlando; la compostezza nel parlare è segno di dominio stabile sulle passioni, sulle emozioni, sulle pulsioni interiori; dire poche parole significa aver compreso l'Essenza delle cose ed essere liberi dal superfluo; dire parole prudenti (*rationabilia*) significa non arrampicarsi nelle congetture, nelle ipotesi, nelle fantasticherie, nei sogni, negli azzardi della mente, nelle spacconerie, nelle vanterie, ma rimanere saldi e ancorati alla verità dei fatti, della vita terrena e degli insegnamenti ricevuti da Dio, trasmessi dai Padri, provati dal tempo, condivisi; non alzare troppo la voce nel parlare è infine

segno chiaro di chi non vuole e non sa nemmeno più sopraffare gli altri, di chi vede sempre Cristo in qualsiasi essere umano, di chi sa che la propria voce non sarebbe nulla senza la Sua Voce, e che alla propria voce viene solo chiesto di dar voce alla Voce di Dio.

Il dodicesimo grado, infine, è quello del monaco, la cui umiltà non è puramente interiore, ma traspare di fronte a chiunque lo osservi da tutto il suo atteggiamento esteriore, in quanto durante l'Ufficio divino, in coro, nel monastero, nell'orto, per via, nei campi, dovunque, sia che sieda, cammini o stia in piedi, tiene costantemente il capo chino e gli occhi bassi; e, considerandosi sempre reo per i propri peccati, si vede già dinanzi al tremendo giudizio di Dio, ripetendo continuamente in cuor suo ciò che disse, con gli occhi fissi a terra il pubblicano del Vangelo: "Signore, io, povero peccatore, non sono degno di alzare gli occhi al cielo". E ancora con il profeta: "Mi sono sempre curvato e umiliato".

Una volta ascesi tutti questi gradi dell'umiltà, il monaco giungerà subito a quella carità, che quando è perfetta, scaccia il timore; per mezzo di essa comincerà allora a custodire senza alcuno sforzo e quasi naturalmente, grazie all'abitudine, tutto quello che prima osservava con una certa paura; in altre parole non più per timore dell'inferno, ma per amore di Cristo, per la stessa buona abitudine e per il gusto della virtù. Sono questi i frutti che, per opera dello Spirito Santo, il Signore si degnerà di rendere manifesti nel suo servo, purificato ormai dai vizi e dai peccati.

Ed eccoci giunti alla vetta della scala del Paradiso: il **dodicesimo gradino!** Altissimo, quasi vertiginoso: come descrivere ciò che sta in vetta, quando si è appena iniziato a scalare la montagna?

Poiché Dio si degna di mostrarsi anche alle nostre bassezze, è per pura grazia, che, con San Benedetto, oso commentare quello che, a prima vista, sembra ancora più semplice e ‘raggiungibile’: manifestare l’umiltà anche nell’atteggiamento esterno: capo chino e occhi bassi ovunque, in chiesa, nel monastero, nell’orto, per via, nei campi, sia che sieda, che cammini o che stia in piedi. Tutto qui? Sembra semplice, “con appena un pizzico di allenamento può riuscirci chiunque”, dice una vocina petulante...

Così ci provo un po’; finché sto da sola, tutto bene, nella regola non è neppure richiesto, perché questo atteggiamento esterno è nei confronti di chi mi guarda, non quando sto da sola. Appena però arriva qualcuno, lo sguardo si alza e va subito a cercare chi è arrivato; scopro così il primo intralcio a questa forma di umiltà: la curiosità. Non sopporto di non sapere chi è arrivato, che cosa vuole, chi cerca, ecc.; il mio alzare lo sguardo non è cortesia, è proprio curiosità, e c’è una curiosità buona, quella spinta dall’apprendere, dal conoscere, dal voler crescere, dall’emulare chi è più avanti di me nel cammino, e c’è una curiosità ‘cattiva’, che appaga la sete dell’Io di essere al centro dell’attenzione, che subito vorrebbe mostrarsi, che subito vorrebbe tenere sotto controllo la situazione, che subito vorrebbe catalizzare gli interessi, che subito vorrebbe manipolare le circostanze.

Non è solo l’arrivo di una persona a farmi alzare lo sguardo, ma un qualsiasi rumore un po’ diverso da quelli ordinari provoca lo stesso effetto: scopro che non è solo la curiosità a farmi recedere inavvertitamente e involontariamente dal mio proposito, ma anche la paura. Un rumore richiama l’attenzione dei miei sensi, dei miei occhi, dei miei orecchi, che si pongono in allarme, e di nuovo voglio controllare la situazione, assicurarmi che sia tutto a posto, pronta a reagire o ad affrontare un eventuale ‘imprevisto pericolo’. Scopro così una insolita sfumatura di ‘mancanza di fede’: non ho abbastanza fiducia nel buon Dio e nel mio Angelo

Custode, che sanno benissimo guardarmi le spalle e vegliare sulla mia esistenza: il mio Superb-Io si intromette nuovamente ‘tenendo sotto controllo’ lui la mia incolumità.

E se una persona mi parla? Come non alzare lo sguardo e guardarla negli occhi mentre rispondo? Mi è stato accuratamente insegnato a guardare le persone negli occhi finché parlo con loro; evitare lo sguardo non è per nulla educato... E’ vero, ma c’è un evitare lo sguardo dell’altra persona, segnale di paura o di menzogna, e c’è un tenere il capo chino e gli occhi bassi ‘interiormente’, pur guardando l’altra persona, segnale di umiltà. Cosa distingue uno sguardo superbo da uno sguardo umile? Il mio lasciarmi attraversare o meno dallo sguardo dell’altro. Lo sguardo superbo mette una barriera tra me e l’altro: i miei occhi diventano affilati, e sfidano lo sguardo dell’altro come una lama tagliente, pronto a farlo ‘a fette’ se osa oltrepassare l’invisibile e invalicabile linea del mio Io. Lo sguardo umile è come una porta spalancata e due braccia aperte pronte ad accogliere e ad abbracciare: i miei occhi sono morbidi e trasparenti come gocce d’acqua, l’altro vi si può rispecchiare e tuffarsi dentro, non vi è nulla in me che opponga resistenza o sia pronto a ferire o a difendersi.

Gli occhi sono veramente porte aperte o porte chiuse; affinché siano porte aperte è necessario che l’Io sia sceso così in basso nella considerazione di sé, da annullarsi totalmente per far posto all’altro. In uno sguardo così gli occhi sono esteriormente alzati, ma ad avere il ‘*capo chino e gli occhi bassi*’ è l’Io, che non ha più ragione per alzare la testa, perché, citando la RSB: “*si ritiene sempre colpevole dei suoi peccati, ripetendo ciò che disse il pubblicano: Signore, non sono degno io peccatore di alzare i miei occhi al cielo*”. Nulla in me spinge dall’interno verso l’esterno, nemmeno negli occhi, che allentano la loro solitamente alta pressione interna, imparando lentamente a rivolgersi all’interno.

Mi è ora chiaro di quale disciplina io abbia bisogno, e imparo ben presto a riconoscere, indipendentemente dalla posizione reale dei miei occhi e del mio capo, quando il mio Io “alza la cresta”, e quando la tiene bassa, avendo sempre dinanzi a sé la propria miseria e la propria fragilità. E imparo anche che l’allenamento a tenere realmente capo chino e occhi bassi non è per nulla inutile, né facile, e che questo allenamento esteriore mi è di grandissima utilità per aiutare il mio Io così superbo a chinare capo e occhi in tutte le situazioni in cui vorrebbe spavalidamente elevarsi sopra tutti.

Girare per le strade a capo chino mi allena ad attivare anche l’udito, che in questo modo impara ad ascoltare, e a riconoscere tutte le cose buone da cui è circondato, che non avrebbe notato finché gli occhi continuano a dominare il mondo; imparo ad ascoltare la voce di Dio che mi parla attraverso il Creato e le voci della natura e delle persone; imparo che, se gli occhi dominano, gli orecchi ascoltano meno. Occhi e orecchi stanno entrambi nella testa, la parte più alta del corpo, ma solo gli orecchi possono udire indifferentemente sopra, sotto, dietro, davanti, mentre gli occhi vedono solo davanti a sé e, in misura limitata, a lato, sopra, sotto, e per nulla dietro. Umiltà degli occhi è apertura degli orecchi.

E girare per le strade a capo chino mi costringe a guardare la terra, con alcuni bei vantaggi:

- vedo dove metto i piedi, diventando più attenta a non inciampare, praticamente e allegoricamente parlando;
- vedo quanto limitato è il mio orizzonte: sto su una terra limitata, più in basso di così non posso scendere, ma dalla terra, nonostante tutti i miei sforzi, non posso neppure staccarmi;
- dalla terra provengo e alla terra ritornerò, polvere come la polvere che sollevo coi miei piedi;
- vedo le formiche, gli scarafaggi e i vermi, e mi ricordo

- costantemente di non considerarmi tanto più di essi;
- cammino lentamente, perché non ho più il pieno controllo visivo di dove sto andando; in tal modo posso meglio pregare, meglio meditare, e meglio mantenere il mio cuore e la mia mente su Dio e in Dio;
 - nel camminare lentamente sto più nel tempo presente e sono meno impegnata a correre in avanti nella linea del tempo, credendomi di essere già arrivata là dove i miei occhi posano lo sguardo: i miei occhi vedono terra, e la smetto di progettare voli pindarici;
 - la smetto di cercare affannosamente con lo sguardo chi mi sta cercando e guardando...
 - la smetto di considerare gli altri esseri umani dei concorrenti e degli invasori: davanti a me ho solo la terra, lo spazio laterale può essere tutto occupato senza disturbarmi;
 - la smetto di considerare gli altri esseri umani come potenziali ammiratori ed estimatori: vedendo costantemente la mia povertà non ho più nemmeno io stessa ragione di autoesaltazione e autocompiacimento;
 - non sono più assalita dalla continua e snervante tentazione di giudicare, valutare, criticare tutto ciò che vedo, sia esso il vestito della signora che incontro (un po' *demodée*...) o un giardino un po' in disordine, o un'insegna poco attraente;
 - e non sono nemmeno provocata o attratta da una pubblicità ammiccante, da uno sguardo equivoco o da invidianti bellezze; me ne sto con me, con Dio e con i miei umilissimi e banalissimi piedi;
 - ed è così che l'amore per Dio e per le altre persone può nascere veramente libero dal cuore e non essere condizionato da ciò che accade intorno a me;
 - è così che chiunque può ferirmi senza che io mi senta ferita
 - è così che chiunque può lodarmi senza che io mi senta lodata
 - è così che mi è più facile rimandare tutto a Dio e vivere in

ogni momento il desiderio, il bisogno e la gratitudine per la Sua esistenza e il Suo Amore per me.

Ecco, “saliti dunque tutti questi gradini dell’umiltà, il monaco giungerà ben presto a quell’amore di Dio che, divenuto perfetto, scaccia il timore; ogni azione sarà compiuta per amore di Cristo, per la stessa buona abitudine e per il gusto delle virtù”.

Amare Te, Dio mio, senza più timore, perché ormai non ne posso più fare a meno, perché mi sono ‘abituata’ ad amarTi, e tutti questi faticosi gradini, ora che li ho meditati, mi appaiono leggeri e gustosi; la vetta della scala, colma di tutte le Tue sante divine virtù, mi appare così splendente e riposante, da non desiderare più rinunciarvi né scendere.

Tutto questo, Signore, ti degerai di manifestare per opera dello Spirito Santo, nella Tua operaia ormai purificata dai difetti e dai peccati.

Amen.



L'umiltà di Nonna Ida: tra le tante, unico fiore

Camilla da Vico

*“Non aspirate a cose troppo alte, piegatevi invece a quelle umili.
Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi” Rm 12,16*

Come sono lontana dall'umiltà, quella vera; umiltà che non è un semplice atteggiamento, ma un modo di essere e pensare! Grazie al cielo, davanti a me ho un esempio luminosissimo, che aiuta a ben sperare. Sono le mani, gli occhi, il sorriso di mia nonna; sono le sue parole e soprattutto i suoi silenzi. L'umiltà è possibile. La vita ce la insegna, se sappiamo vedere ed ascoltare.

Novantasette anni di vita, quasi novantotto: *Elena* di battesimo, *Ida* per sacrificio. Rinunciò al nome insieme alle coetanee del paese per onorare una ragazza che morì. Quante Ide ci saranno state in quel paese?! Forse erano tempi in cui la spinta alla compassione superava quella al protagonismo.

Nonna Ida ci ha cresciuti un po' tutti. Con i suoi tre bambini è stata spesso lontana, ricoverata nel sanatorio di Bologna, poi

di Venezia. Per i nipoti fu un porto sicuro: per me e mia sorella, durante la separazione dei nostri genitori; per i miei cugini quando, ancora piccoli, persero il padre, suo figlio, in un incidente stradale. Segnata e straziata da questi e altri dolori, la nonna non ha mai detto che la vita è brutta.

Nonna Ida ha una fede salda e profonda: da lei ho imparato a pregare. Ricordo con infinita dolcezza quei momenti, la sera nel letto, tra la veglia e il sonno, nei quali mi insegnava antiche parole:

“Sacro cuore di Gesù” ... E io rispondevo: “Fa ch’io t’ami sempre più”

“Sacro cuore di Maria”... e io rispondevo: “Siate la salvezza dell’...” “ e mi addormentavo beata, lasciando finire la frase agli angeli.

Mi ha vista crescere, mi ha accompagnata negli anni di Università, anni in cui mi ero allontanata dalla Chiesa; ad ogni esame diceva una preghiera e accendeva una candela e io, da brava “non credente”, mi assicuravo che sapesse le date precise degli esami...

Quando iniziai a convivere, mi sorrideva e diceva “sono contenta se tu sei felice”. Dopo la nascita di mio figlio Davide ogni tanto diceva: “Vorrei tanto un regalo”. Quando due anni dopo decidemmo di battezzarlo, il biglietto di nonna Ida diceva solo: “BEN FATTO”. Scritto in maiuscolo. Sapevo però che nel suo cuore voleva di più per la mia gioia, e quel di più arrivò!

Alla festa del mio matrimonio fu l’invitata numero uno. Le feci conoscere gli amici di Demamah e le chiesi di raccontare della sua gioventù. Da giovane amava ballare, questo disse e poi salutò dicendo: “Scusate le chiacchiere”.

Ora nonna Ida c'è e non c'è. Si stacca piano piano dalla vita. Segue i discorsi ma non sempre ascolta o capisce. C'è ancora quando prega e legge il suo antico, giallino, eterno libricino, al punto che non si accorge se qualcuno la chiama o entra nella stanza. È presente quando canta, si ricorda le canzonette e i tempi delle danze. In qualunque momento s'intoni "Romagna mia", lei non manca di unire la sua voce. È sensibile soprattutto al tono della voce. Se persone attorno a lei litigano, non si ribella, non dice niente, ma poi sta male, non dorme ed è agitata. Con la purezza di un giglio sorride sempre e non si lamenta dei dolori e della fragilità che cresce ogni giorno di più. Non si oppone, non si attacca a questa vita che piano piano se ne va. È docile e mansueta, si lascia accudire, spogliare, vestire, svestire.

Tutti l'amano, ma ahimè il nostro amore è malato di egoismo e orgoglio. E così, intorno a questo fiore incantevole, si è scatenata un'aspra polemica, degenerata in conflitto: chi tiene la nonna? Tutti la vogliono, questa nonna, il che rende ancora più comica (o drammatica) la polemica. Cosa sarà meglio? Nella casa della zia, sua figlia, che vive in una famiglia allargata, o nella sua stessa casa, accudita durante il giorno da una badante, e, durante la notte, dall'altra figlia, rimanendo tra le sue mura, i suoi ricordi e il suo paese intorno?

Si chiede alla nonna e lei risponde: "Io sono contenta quando voi siete contenti". La nonna vuole il bene degli altri, più che il suo. È così e basta. Non lo fa per delle convinzioni o delle teorie, non aggiunge parole o spiegazioni, al punto da sembrare non in grado di intendere e volere. Che mondo diverso, il suo, dal nostro. Nonna Ida vuole solo che le persone accanto a lei si amino.

"Vorrei tanto un regalo". Gesto vero d'amore verso di lei è solo questo: lasciarci educare dalla sua umiltà.

Gesto d'amore vero sarebbe mostrarle, in questi ultimi e benedetti tempi della sua lunga vita, che abbiamo capito, così che il suo ultimo respiro possa essere un sospiro di sollievo, che dica, sorridendo: "BEN FATTO!".



I fastidi, l'ira e l'umiltà

Maria Silvia Roveri

fastidio *prov.* fastigs (= fastidicum); *a. fr.* fasti; *sp.* e *port.* fastio: = *lat.* FASTIDIUM comp. di FAS, che probabilmente è elemento di parola e sta per FASTUS *superbia, alterigia*, e TÆDIUM *noia, ripugnanza*: propr. *sprezzo che nasce dall'alterigia*. — Noia in grado massimo; Inquietudine, Angustia d'animo, per cosa che molesta, opprime, travaglia, e simili.

Deriv. Fastidiare; Fastidioso; Fastidire; Fastidiose.

*“In verità, se tu (o Dio) sei con noi, recano gioia tutte le cose;
se, invece, tu sei lontano, tutto infastidisce”*

(L'Imitazione di Cristo - libro II, cap XXXIV)

Tra i detti dei padri del deserto è molto conosciuto quello che racconta di come un monaco, riferendosi alle tentazioni, dicesse di non aver mai incontrato sulla sua strada tigri e leoni, ma zanzare e mosche sì, tante, tante.

Questo detto mi è tornato alla mente come un lampo una mattina in cui un amico mi ha fatto una piccola cortesia, - che peraltro gli avevo chiesto io - in un momento in cui non me l'attendevo, e quella cortesia si era trasformata per me in un fastidio,

impedendomi di ringraziare l'amico non solo esteriormente, ma anche interiormente.

Rimasi talmente colpita dall'assurdità di quella mia reazione, che incominciai a riflettere sui fastidi e sulla loro natura. Osservai di colpo come la giornata fosse costellata di parecchie decine di piccoli, minuscoli, quasi invisibili fastidi. Venne spontaneo paragonarli agli sciame di zanzare e mosche di cui si lamentava il monaco. Anch'io sulla mia strada incontravo raramente occasioni di ira accesa, mentre le occasioni per infastidirmi sembravano assalirmi ovunque.

La stretta parentela tra i fastidi e l'ira mi era chiarissima: un innocente minuscolo fastidio non lasciato andare, ma accolto in me, si sarebbe trasformato nell'essere indispettita, l'essere indispettita in irritazione, l'irritazione in indignazione, l'indignazione in collera, la collera in ira, l'ira in rabbia avvinghiata e soffocante, che a sua volta avrebbe spalancato la porta al risentimento, al rancore e dunque al congelamento totale dell'odio.

Sembra esagerato? No, non lo è. Chiunque rifletta sulla propria esperienza con l'ira, non potrà che convenire che la rottura drammatica di relazioni che sembravano inossidabili porta spesso all'origine cause assolutamente inconsistenti, che peraltro le parti in causa non ricordano nemmeno più.

Cosa dunque trasforma un fastidio qualunque nella miccia di questa pericolosa catena? Il fatto di **lasciarmi infastidire**.

Nella mia osservazione scopro che i fastidi si possono dividere in due categorie principali: i fastidi che posso definire come 'oggettivi', ossia oggettivamente fastidiosi per chiunque, e i fastidi 'soggettivi', quelli che dipendono dalla mia sensibilità, suscettibilità, biografia, carattere, personalità, ecc.

Esempi: un fastidio oggettivo può essere trovare della sabbia sotto i denti mentre si mangia dell'insalata; un fastidio soggettivo può essere ricevere un aiuto non richiesto. Il primo esempio rappresenta un fastidio comune a tutti, il secondo dipende esclusivamente da me, dalla relazione che ho con quella persona, dalla mia disponibilità a lasciarmi aiutare, ecc.

In entrambi i casi il fastidio esiste; in entrambi i casi esso può accendere la miccia oppure no, dipende da quanto io mi lascio infastidire da esso oppure lo lascio andare così come è venuto.

Cosa c'entra tutto questo con l'umiltà?

Che non sia proprio a caso che Gesù abbia abbinato il Suo essere mite al Suo essere umile?

Nella mia osservazione scopro che, in tutti i fastidi, siano essi oggettivi o soggettivi, il passaggio all'irritazione e all'ira dipende dalla mia superbia, mentre il lasciarli andare dipende dalla mia umiltà.

Ripercorro mentalmente la scena: mangio dell'insalata e la sabbia sotto i denti li fa scricchiolare; è oggettivamente fastidiosa. Nell'umiltà ci faccio appena caso e spero di non trovarne più. Nella superbia scatta subito il pensiero: "chi ha lavato l'insalata?", ossia "chi è il 'colpevole'?" La superbia ha sempre bisogno di trovare un colpevole da mortificare e contro cui scagliarsi.

Se l'ho lavata io ho due possibilità: o chinare il capo e umilmente ammettere di averla lavata male, battendomi il petto, ma sorridendo pensando che, dopo tutto, non è cosa grave, e dunque non pensarci più, oppure irritarmi perché non sono stata abbastanza brava a lavare l'insalata, oppure perché chi l'ha coltivata non l'ha separata sufficientemente dal terreno (...!); se non l'ho lavata io ovviamente cerco un 'colpevole', scagliandomi interiormente contro l'incapacità di chi l'ha lavata, aprendo la strada al disprezzo, ecc.

Sembra esagerato? No, non lo è. Se i rapporti con la persona che ha lavato l'insalata sono poi appena un po' incrinati, la reazione può essere ancora più accesa. Il mio Superb-Io non ammette l'imperfezione e l'errore, né negli altri, né in me, ed è pronto a far sentire la propria (fastidiosissima) voce.

Ancora più esplicito è l'esempio dell'infastidirsi nel ricevere un aiuto non richiesto. L'umile ammette immediatamente che con un aiuto è meglio, che fare le cose insieme è più piacevole del farle da soli, che forse l'altra persona ha notato quanto sono incapace, ecc.; e poiché l'umile è anche sempre caritatevole, egli pensa subito a quanto sarà contenta l'altra persona se mi lascio aiutare e accondiscendo il suo desiderio buono di aiutarmi. L'umile insomma, anche se l'intervento esterno è imprevisto, non si lascia infastidire, è pronto a cambiare i propri programmi, è pronto ad accogliere ciò che Dio gli pone sul cammino, è pronto a riconoscere i propri limiti, è pronto ad amare Cristo in ogni situazione, ecc.

Il superbo invece interpreta l'aiuto inatteso come un'intromissione, come un'invasione di campo, come una dichiarazione di nullità, come se tutti avessero notato la propria incapacità e fosse a tutti manifesta. Il superbo allora si difende, rifiuta l'aiuto, accusa l'altra persona di non farsi i fatti propri, vede l'altro come un concorrente e un avversario nel campo della vita, si irrita e si rovina la giornata pensando a quanto sono maleducate le persone... Per il superbo ogni evento, anche minimo, che non rientra nei propri schemi e nei propri programmi è un attentato alla propria superiorità, è una dichiarazione di guerra al proprio Io.

Chiaramente, il superbo si infastidisce di continuo, ma proprio di continuo, e soffre, combatte, è in continua guerra con il mondo e con se stesso, mentre l'umile sorride, cammina dritto ed è sempre in pace, in grande pace.

I fastidi oggettivi che non nascono dalla volontà di qualcuno di infastidirmi, sono numerosissimi, perché siamo esseri deboli e malati: dà fastidio una maglia di lana che punge, ma dà fastidio anche il freddo; dà fastidio la pancia che brontola per la fame, ma dà fastidio anche uno stomaco ingolfato di cibo; dà fastidio qualcuno che ci sveglia mentre vorremmo continuare a dormire, e dà fastidio una luce troppo intensa; dà fastidio un sassolino nella scarpa e dà fastidio il rumore del tritatutto; dà fastidio un cucchiaino sporco tra le posate e dà fastidio una macchiolina su un vestito, ecc.

Insomma, tutti fastidi ‘legittimi’, nati da cause oggettive, che possono diventare motivo di continua irritazione, oppure un utilissimo pedagogico banco di prova e allenamento per tutti gli altri fastidi che dipendono invece dal mio carattere, dalla mia suscettibilità e superbia.

Sopportarli con tranquillità e serenità, senza volersene subito liberare, senza evitarli a tutti i costi, senza respingerli sempre e comunque, diventa un’ottima strategia: allenare la propria volontà ad accoglierli in pace, per restare nella pace anche di fronte a quelli ‘illegittimi’, quelli che patisco a causa del mio egocentrismo. L’anima che sopporta serenamente e senza scomporsi gli eventi oggettivamente disturbanti, sarà meno pronta a infastidirsi per tutto il resto, e l’Io imparerà a stare quieto al suo posto, invece che spingere per essere sempre al centro di tutto, a qualsiasi costo, anche facendo il male.

Non essendo capace di sopportare il fastidio, c’è infatti in me l’impulso a cercare un ‘colpevole’ contro cui scagliarmi, qualcuno contro cui scaricare l’irritazione provocata da quel fastidio.

I fastidi non possono essere eliminati dalla nostra vita, ma può essere guarito il mio infastidirmi, posso cioè imparare a non infastidirmi più!

È vero, siamo esseri sensibili, e il superamento della soglia di sensibilità ci infastidisce. Siamo soggetti al dolore, e quando i recettori per il dolore sono sollecitati, soffriamo. La fisiologia ci insegna però che il dolore non è oggettivamente misurabile, ma la percezione del dolore è del tutto soggettiva, e può essere ‘educata’. Al minimo livello di sollecitazione, i recettori per il dolore non suscitano dolore, ma fastidio. A livello non solo fisico, ma psichico e spirituale, le nostre sensibilità sono diverse, e non tutti ci infastidiamo per le stesse cose e nella stessa misura. Provare fastidio fa dunque parte della nostra natura umana, sono le eventuali conseguenze che non sono sempre legittime. È il mio assumere i fastidi oggettivi come attacchi al mio IO, a renderli illegittimi e ad aprire la strada alla superbia e all’ira.

I fastidi sono sempre più sopportabili, quando il mio IO non si mette al centro, e soprattutto svaniscono col cessare dello stimolo. Il cercare un colpevole e il permanere del fastidio anche dopo che lo stimolo è cessato sono segni certi di ‘malattia’ psichica, emotiva e spirituale. Posso provare fastidio senza infastidirmi, ossia l’irritazione spirituale contro un fastidio di natura fisica e materiale non è congruente.

Un esempio: anche il gatto è infastidito dal rumore del tritatutto, ma non prova irritazione contro chi l’ha provocato. La sua ‘irritazione’ rimane negli orecchi e nel corpo, se ne esce dalla stanza, e quando il rumore finisce vi rientra nella pace totale. La prima reazione umana invece è pensare (e dire): “chi è?”, e cercare il “colpevole”; e così, anche quando il rumore è cessato, rimane l’irritazione verso chi ha disturbato.

Quando i fastidi non sono legati a fatti materiali, ma spirituali o di relazione, ci possono essere ugualmente motivi oggettivi di fastidio, perché le nostre anime, e non solo il nostro IO, sono delicate e sensibili: una parola tagliente dettami a bruciapelo fa male proprio come una ferita fisica; e così come le ferite fisiche

hanno bisogno di tempi più o meno lunghi per rimarginarsi, a seconda della profondità, del luogo della ferita e dello stato di salute fisica del ‘ferito’, ossia della capacità del suo corpo di rimarginare le ferite, così anche per le ferite di relazione è normale un tempo di ‘convalescenza’. Se però il fastidio e il risentimento continuano anche dopo il tempo ragionevole di guarigione per quel tipo di ferite, allora ciò è segno di una malattia dell’anima più profonda della ferita stessa; è come sfiorare una pelle già lesionata: la carezza viene percepita come una ferita. La stragrande maggioranza dei fastidi che sperimentiamo nella quotidianità sono oggettivamente assai lievi, paragonabili al ronzio di una zanzara che ci sfiora per due secondi, ma quando quel ‘ronzio’ ci è procurato da un essere umano, è per noi molto più fastidioso di quello di una zanzara, e, nel nostro essere spiritualmente malati, tendiamo a trattenerlo a lungo.

Ciò che si infastidisce in noi è il troppo pieno dell’Io, il suo essere gonfio e tronfio. E così come una pelle tesa è molto più sensibile di una pelle rilassata, così il pallone gonfiato dell’Io non sopporta più nulla, e tutto infastidisce, stuzzica, provoca, indipendentemente dalla natura buona o cattiva degli eventi. Dove la pelle è rilassata invece, dove non c’è una pressione interna dell’Io che preme per essere onnipresente, dove hanno attecchito l’umiltà e la mitezza, i tessuti sono morbidi, e le sollecitazioni dell’esterno vi affondano, rimbalzano, molleggiano, e vengono percepite nella loro giusta natura, senza scalfire e senza attaccarsi.

Ah, che bella scoperta i fastidi! Incomincio ad andare a caccia di ‘fastidi’, incomincio a prenderne appunti, a catalogarli. Per un paio di settimane giro sempre con un foglietto e una piccola matita in tasca, e appena osservo un fastidio – zac! – lo appunto. E appuntandolo è come se lo eliminassi; il fatto stesso di averlo smascherato mi dà quella piccola gioia che mi impedisce di lasciarmi infastidire. Divento un’implacabile e sorridente

cacciatrice di fastidi, ringrazio Dio che me ne dà così tanti, per poi dissolverli sotto la punta della matita, sollevando la mia esistenza dall'essere infastidita. Caspita, sono proprio tanti, e ogni tanto la mia vigilanza si assopisce, e allora ce n'è subito uno che mi coglie di sorpresa e mi punge – ahi! – mi sono lasciata infastidire... Chiedo perdono, e il prurito si dilegua subito all'istante. Ogni tanto arriva un zanzarone più grosso, e il mio Io non vuole saperne di ammettere di essersi lasciato infastidire, e così il bubbone cresce e con esso il prurito, ossia l'irritazione, ecc. ecc. La misericordia di Dio è però sempre grande, soccorrevole e pronta all'intervento. Quando si è incamminati sulla strada dell'umiltà e del desiderio di amore a Dio e ai fratelli, nessun fastidio le resiste a lungo.

Il lavoro di osservazione e catalogazione dei fastidi dura qualche settimana e mi è molto prezioso, perché mi permette di scoprire molte sfumature della superbia e qualità dell'umiltà.

Ne elenco alcuni:

- Il fastidio di vedere rispecchiati negli altri i miei difetti, ad esempio l'ipocrisia, l'incoerenza, la non corrispondenza tra il dire e il fare, la vanagloria, la mancanza di verità, ecc. di un'altra persona; ma anche la sua pettinatura, il vestito o il suo atteggiamento, in quanto, anche se in minima parte, in essi si proiettano le parti in ombra di me che non vorrei proprio vedere;
- Il fastidio per la sbadataggine, per gli errori, per l'incuria, per i limiti, per le incapacità altrui. Si tratta di una sfumatura del precedente fastidio: la perfezione che il mio Super-Io esige da me viene proiettata sugli altri; esempio: l'auto parcheggiata sul marciapiede mi intralcia, ma la mia irritazione non si rivolge all'auto, bensì al conducente che l'ha parcheggiata lì, egoista e insensibile ai bisogni e diritti altrui; il mio Io si ritiene ovviamente migliore;

- Il fastidio perché l'Io di un'altra persona pretende di essere superiore e indipendente dal mio Io, ad esempio quando qualcuno prende un'iniziativa senza consultarmi, ascoltarmi, considerarmi;
- Il fastidio perché gli altri non fanno quello che faccio io, non amano le cose che amo io, non hanno le mie stesse opinioni, i miei stessi gusti, le mie stesse abilità, ecc. Un parere, una sensibilità, una abilità diverse, o un fatto che oggettivamente mi smentisce, minano le mie sicurezze e le mie certezze, minano il mio pensiero che esista una sola cosa giusta e perfetta;
- Il fastidio nel non venire considerata e apprezzata, ad esempio perché nessuno si accorge e mi loda per la bella cosa che ho fatto;
- Il fastidio del sentirmi rifiutata e non sentirmi amata, quando ad esempio una mia richiesta, desiderio, preghiera, non viene accolta;
- Il fastidio quando qualcuno non accoglie o disubbidisce alla mia volontà, e l'Io si sente inascoltato, sopraffatto, immiserito e umiliato;
- Il fastidio perché non posso e non riesco a incolpare proprio nessuno di una mancanza che ho commesso io, ad esempio perché mi è scivolata di mano una bottiglia e si è rotta;
- Il fastidio, che precede l'invidia, perché non è il mio Io ad esibirsi, ma quello di altri, quando per esempio assisto a lodi rivolte ad altri;
- Il fastidio dell'Io di mescolarsi ad esseri 'inferiori'; scopro che è un fastidio, o disagio, molto comune, ad esempio quando ci si trova in una situazione nuova con persone che non si conoscono e con cui si ritiene di non avere nulla

in comune, oppure quando si è costretti a mortificarsi o sacrificarsi a causa della negligenza di qualcun altro;

- Il fastidio perché qualcuno intralcia il mio lavoro, e il mio Io non ammette di essere disturbato durante l'esecuzione di un lavoro che ne affermerà la bravura!
- Il fastidio (e ringraziamo Dio se rimane solo un fastidio...) per le umiliazioni subite dall'Io, ad esempio quando qualcuno mi accusa o mi rimprovera ingiustamente, o quando sono costretta a subire dei disagi o delle umiliazioni per mancanze compiute da altri;
- Il fastidio nel sentirmi prevaricata e non rispettata, ad esempio se qualcuno mi manifesta un gesto fisico d'affetto inatteso, o un aiuto non richiesto, ecc.;
- Il fastidio di essere 'scoperta' in un difetto, mancanza, incapacità, ossia ammettere che il mio Io ha dei limiti, che commette degli errori, che ci sono cose che fa fatica a fare o ad imparare, o che non potrà mai fare, che non ha mantenuto una promessa o una vanteria, ecc.;
- Il fastidio di essere giudicata sulla base delle apparenze (*"sembri stanca, dovresti pregare di più..."*); è fastidiosamente smascherata l'identica attitudine del mio Io a giudicare gli altri sulla base dei miei criteri, esperienze, percezioni, programmi, senza interessarmi realmente a loro, senza *"indossare i loro mocassini per tre mesi"*, come invita un proverbio pellerossa;
- Il fastidio, anche qui stretto parente dell'invidia, nello scoprire che altri sono superiori a me, ossia più bravi in una certa abilità, più intelligenti, più belli, più ricchi, più fortunati, ecc.;

- Il fastidio di fronte ad un cambio di programma o ad un imprevisto, dal momento che il mio Io non ammette la minima variazione ai suoi programmi;
- Il fastidio che però troneggia sopra tutti i fastidi è quello che compare quando tutto va bene, c'è pace intorno, nessuno fa o dice qualcosa che può infastidire; l'Io a quel punto è insoddisfatto e inquieto, perché non può più dominare, non può più umiliare o prevaricare nessuno, e allora va a cercare qualsiasi pretesto per infastidirsi, per dimostrare di essere superiore agli altri e per impedire di venire dimenticato, escluso o emarginato.

E quali, i rimedi?

Innanzitutto, ammettere di essere infastiditi, perché riconoscere che qualcosa ci ha infastidito e che abbiamo perso la pace interiore, anche se solo lievemente, è già di per sé un atto di umiltà, per nulla facile.

Invocare il salmo *“Ritorna, anima mia, alla tua pace”* (Sal 115,7) significa ammettere di essere deboli, di non essere imperturbabili, di non essere ‘superiori’ rispetto alle cose di questo mondo. Perdere la pace riporta subito a terra chi si è illuso di poter veleggiare solo tra cose alte ed elevate.

Quanto salutari sono poi la preghiera, il digiuno, l'elemosina - le tre sante raccomandazioni pratiche della vita cristiana - per ammorbidire l'Io e renderlo docile, mite, umile e santamente abbandonato alla volontà di Dio. E quanto bene fanno la dedizione e la cura agli altri per guardarsi dentro con amore e misericordia, ridimensionando ciò che vorrebbe esaltarsi e ringraziando Dio per le grandi cose che ha fatto in noi. Perché ciò che si infastidisce è sempre il piano orizzontale, dove il nostro Io incontra l'Io degli altri, e lo spazio sulla terra è uno spazio limitato, mentre più

stiamo in un piano verticale di relazione con Dio, e meno l'Io si infastidirà, perché nelle profondità trova le vere gemme preziose che Dio ha messo dentro di noi, di fronte alla cui bellezza e magnificenza è disarmato, e nelle altezze trova Dio stesso, verso il quale ogni competizione è insostenibile.

E per ultimo (ma non ultimo!), hanno fatto tanto bene alla mia anima, e continuano a fare, le litanie dell'umiltà suggeritemi da don Giovanni Unterberger. Le offro a mia volta a tutti coloro che sentono e riconoscono che non vi è progresso nel cammino spirituale se non vi è progresso nella scala dell'umiltà.

Cor ad cor in Corde Jesu, sursum corda!



Litanie dell'umiltà

Dal desiderio di essere stimato *liberami, Signore*

Dal desiderio di essere lodato

Dal desiderio di essere esaltato

Dal desiderio di essere ricercato

Dal desiderio di essere amato

Dal desiderio di essere onorato

Dal desiderio di essere preferito agli altri

Dal desiderio di essere consultato

Dal desiderio di essere approvato

Da ogni odio e da ogni invidia *liberaci, Signore*

Da ogni risentimento e rancore

Da ogni rivalsa

Da ogni pregiudizio

Da ogni forma di egoismo

Da ogni ingiustizia e da ogni viltà

Da ogni tendenza a giudicare e condannare

Dalla mormorazione e dalla critica

Da ogni giudizio affrettato e da ogni calunnia

Dall'orgoglio e dalla ostentazione

Da ogni permalosità e impazienza

Dalla tendenza ad appartarci

Dal sospetto e dalla sfiducia

Da ogni cattiva disposizione

Da ogni forma d'indifferenza

Da ogni prepotenza

Da ogni scortesia e sospetto

Da ogni suggestione del demonio

Da ogni offuscamento delle passioni

Dal timore di essere umiliato *liberami, Signore*

Dal timore di essere disprezzato

Dal timore di essere rifiutato
 Dal timore di essere calunniato
 Dal timore di essere sospettato
 Dal timore di essere dimenticato
 Dal timore di essere schernito
 Dal timore di essere ingiuriato
 Dal timore di essere abbandonato

Che gli altri siano amati più di me

Gesù, datemi la grazia di desiderarlo!

Che gli altri siano stimati più di me

Che gli altri possano crescere nell'opinione del mondo e
 che io possa diminuire

Che gli altri possano essere prescelti ed io messo in disparte

Che gli altri possano essere lodati ed io dimenticato

Che gli altri possano essere preferiti a me in ogni cosa

Che gli altri possano essere più santi di me, purché lo
 divenga santo in quanto posso

San Giuseppe, protettore degli umili *prega per me*

San Michele Arcangelo, che fosti il primo ad abbattere
 l'orgoglio *prega per me*

O Giusti tutti santificati specialmente dallo spirito di
 umiltà *pregate per me*

O Gesù, la cui prima lezione è stata questa: "Imparate da
 me che sono mite e umile di Cuore"

insegnami a divenire umile come lo sei Tu

Perché vogliamo veramente bene ai nostri fratelli

Esaudiscici, Signore

Perché siamo tra noi un cuore solo e un'anima sola

Perché i nostri sentimenti siano come quelli del tuo cuore

Perché rimaniamo uniti nello spirito

Perché siamo concordi nell'azione

Perchè sappiamo comprenderci
Perchè sappiamo ammettere i torti e perdonarci reciprocamente
Perchè diveniamo servi premurosi gli uni degli altri
Perchè siamo sempre sinceri e aperti fra di noi
Perchè nelle nostre case regni la gioia della carità
Perchè nella nostra carità il mondo veda il Signore
Perchè nella nostra Patria regni la concordia
Perchè cessino le lotte di classe
Perchè la giustizia sociale sia compiuta nella carità
Perchè tutti gli uomini si amino

Gesù, che sei venuto sulla terra per servire gli uomini
rendi il nostro cuore simile al Tuo

Gesù, che hai amato i poveri
Gesù, che hai consolato i sofferenti
Gesù, che hai sofferto per i peccatori
Gesù, che hai parlato dolcemente a chi ti schiaffeggiava e
ti tradiva
Gesù, che hai raccolto l'invocazione del ladrone
Gesù, che hai lodato il buon Samaritano
Gesù, che sei morto sulla croce
Gesù, che continui a rinnovare il tuo sacrificio d'Amore per
noi
Gesù, che ti fai cibo per sostenerci nel nostro cammino

Santa Maria, Vergine piccola ed umile *prega per noi*
Santa Maria, Vergine piena d'Amore e di carità

Agnello di Dio, che vivi nell'Amore del Padre
abbi pietà di noi
Agnello di Dio, che hai portato agli uomini l'amore del
Padre *esaudiscici*
Agnello di Dio, che t'immoli per amore degli uomini
convertici

Perdonaci, o Signore tutti i nostri peccati
come noi perdoniamo a coloro che ci hanno offeso.

Preghiamo:

O Dio, che resisti ai superbi e dai la grazia agli umili:
concedici la virtù della vera umiltà, di cui l'Unigenito tuo
Figlio s'è fatto esempio, affinché non provochiamo mai il
tuo sdegno con l'orgoglio, ma otteniamo piuttosto il dono
del tuo Amore ubbidendo umilmente alla tua Parola. Per
Cristo nostro Signore. Amen.



VITA DI DEMAMAH

GLI INCONTRI MENSILI DI DEMAMAH

- ❖ PREGHIERA E LITURGIA
- ❖ FORMAZIONE SPIRITUALE
- ❖ COLLOQUI SPIRITUALI, ORIENTAMENTO DI VITA E CONFESSIONI
- ❖ VITA COMUNITARIA

Chi desiderasse parteciparvi interamente o in parte può scrivere a info@demamah.it o telefonare a Marilena **339-2981446**



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***

- | | |
|----------------------------------|---|
| n. 1 Bollettino | n. 32 Vita |
| n. 2. Sulla preghiera | n. 33 <i>Discretio</i> |
| n. 3 Viaggio in Terra Santa | n. 34 <i>Leitourgia</i> |
| n. 4 Gruppo, comunità, comunione | n. 35 <i>Mater</i> |
| n. 5 Regola | n. 36 <i>Auctoritas</i> |
| n. 6 <i>De Oboedientia</i> | n. 37 Conversione |
| n. 7 L'amore del Silenzio | n. 38 Leggerezza |
| n. 8 <i>Humilitas</i> | n. 39 Talenti |
| n. 9 <i>Communio</i> | n. 40 Regola di Demamah |
| n. 10 <i>Paupertas</i> | n. 41 <i>Justitia</i> |
| n. 11 E' tempo di... | n. 42 Coscienza |
| n. 12 <i>Vocatio</i> | n. 43 Fragilità |
| n. 13 <i>Castitas</i> | n. 44 Giovinezza |
| n. 14 <i>Spes</i> - Speranza | n. 45 Fiducia |
| n. 15 <i>Veritas</i> | n. 46 CD <i>Hymnalia</i> |
| n. 16 <i>Fidelitas</i> | n. 47 Anima |
| n. 17 <i>In Paradisum</i> | n. 48 Corpo |
| n. 18 Pace | n. 49 Adorare |
| n. 19 <i>Sacrificium</i> | n. 50 Ricordare |
| n. 20 <i>Libertas</i> | n. 51 Perseveranza |
| n. 21 Grazia | n. 52 <i>Summa I</i> |
| n. 22 <i>Kosmos</i> – Ordine | n. 53 <i>Sapientia</i> |
| n. 23 <i>Kosmos</i> – Bellezza | n. 54 Luce |
| n. 24 <i>Patientia</i> | n. 55 Sobrietà |
| n. 25 <i>Pietas</i> | n. 56-57 <i>Pater</i> - in memoria
di don Giovanni Unterberger |
| n. 26 Gioia | n. 58 <i>Alter</i> |
| n. 27 Aprire | n. 59 Attesa |
| n. 28 Cuore | n. 60 Frontiera |
| n. 29 Perdono | n. 61 <i>Educere</i> |
| n. 30 <i>Oriens</i> | n. 62 Stupore |
| n. 31 Via | |

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 al suo sostegno e divulgazione, 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.

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.

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.

דֵּמָמָה

Demamah

Ecco, il Signore passò.

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

le rocce davanti al Signore,

ma il Signore non era nel vento.

Dopo il vento ci fu un terremoto,

ma il Signore non era nel terremoto.

²Dopo 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...