



QUADERNI DI DEMAMAH n. 66

gennaio - febbraio 2023

# ricevere

*Che cosa mai possiedi  
che tu non abbia ricevuto?*

*E se l'hai ricevuto, perché te ne vanti  
come se non l'avessi ricevuto? (1 Corinzi 4, 6)*

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 66

Bimestrale di Spiritualità | gennaio - febbraio 2023

---

*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:* S.E. Mons Giuseppe Andrich, Camilla da Vico, Teddy De Cesaro, Miriam Jesi, Maria Silvia Roveri, Mons. 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)

---

[www.demamah.it](http://www.demamah.it) ❖ [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it)



*Come buoni amministratori della svariata grazia di Dio,  
ciascuno, secondo il dono che ha ricevuto,  
lo faccia valere al servizio degli altri.*

(1 Pietro 4, 10)

## indice

Ricevere_1
In principio_4
Doni ricevuti_7
Il dono sopra tutti i doni_11
Tutto è dono_15
P.G.R._19
Saper ricevere_21
Ricevere Gesù_25
Come ricevere gli ospiti_28
Ricevere: per una nuova pedagogia dell'arte_33
Ricevere e trasmettere_36
La semente migliore_38
Ricevimenti_40
vita di Demamah_50

## Ricevere

S. E. Mons Giuseppe Andrich  
vescovo emerito di Belluno-Feltre

*Che cosa mai possiedi che tu non abbia ricevuto?  
E se l'hai ricevuto,  
perché te ne vanti come se non l'avessi ricevuto?*  
(1 Corinzi 4, 6)

Queste parole di San Paolo dovrebbero essere il *leitmotiv*, il motivo continuo che ci porta a pensare alla nostra singolare ricchezza personale.

Ognuno di noi ha delle caratteristiche, dei carismi, dei doni che sono unici, irripetibili.

È importantissimo dunque renderci consapevoli che quello che siamo, quello che facciamo, quello che possiamo accumulare va ritenuto non di nostra esclusiva proprietà, ma da condividere con gli altri.

Questo pensiero dovrebbe innervare ogni tipo di vocazione alla quale siamo stati chiamati.

Nella Parola di Dio tante volte si parla dei doni che sono caratteristici di ogni età.

Gli anziani hanno dei doni che sono unici proprio per la loro fragilità, la loro poca abilità ed autonomia. Talvolta essi non riescono ad essere consapevoli di essere accolti dagli altri, eppure occorre dare senso anche alle fragilità e povertà proprie di questa età, le quali sono spesso accompagnate da una ricchezza dell'esperienza e dell'anima, che va trasmessa, per aiutare anche gli altri a valorizzare quello che sono.

Nei miei anni avanzati rifletto spesso a quali siano i doni tipici del sacerdote o del vescovo, che una volta raggiunta e oltrepassata l'età del 'pensionamento', hanno sempre meno possibilità di essere incisivi nella vita ecclesiale, ma che vanno onorati nonostante tutta la loro fragilità.

Non è indifferente per l'anziano arrivare a dare, con senso di povertà e di limite, quello che può; se per chi riceve ciò che è limitato può essere faticoso da accettare, nondimeno è sempre tanto prezioso. La mia volontà deve essere sempre protesa ad offrire quello che posso dare, anche se sono meno capace di altri momenti della mia vita.

Se gli altri colgono che il mio condividere quanto posso, è caratterizzato dal limite e dalla fragilità, sapranno probabilmente ancor meglio riconoscere che tutto - fino alla fine della vita - va speso non a proprio beneficio ma come dono.

È il mistero eucaristico a renderci consapevoli che il Signore dà tutto, fino all'estremo dono della Sua vita. Ci rende consapevoli che quello che riceviamo, anche nella semplicità e nella povertà della nostra vita umana, è segno di quel dono incommensurabile che Egli ci fa della Sua vita Divina.  
La grazia vale più della vita.

Questo sia anche di aiuto a meditare e scoprire tutto il significato del Natale del Signore che abbiamo da poco celebrato.

*Nella vecchiaia daranno ancora frutti, saranno vegeti e rigogliosi.* (Salmo 92,15)

Sono parole che incoraggiano a tutte le età, ma particolarmente nell'avvicinarsi alla fine della vita terrena. Credo che una delle cose da consegnare e trasmettere alle generazioni che seguiranno, sia proprio la possibilità, a tutte le età, di esprimersi, di dare sempre frutti, di sentirsi vegeti e rigogliosi, come preludio di quella vita vera che vivremo dopo la risurrezione.



## In principio

Mons. Giovanni Unterberger (†)

(*Lectio divina* 6 febbraio 2021)

L'ultima *Lectio divina* proposta da don Giovanni Unterberger, nel suo ultimo incontro mensile con Demamah, il 6 febbraio 2021, prima del virus pandemico che lo portò alla morte l'11 marzo 2021, fu il Prologo del Vangelo di Giovanni.

Fu l'unica volta in cui don Giovanni non preparò alcuna dispensa, alcun testo scritto, lui che preparava sempre tutto scrupolosamente, con dovizia di dettagli e citazioni bibliche.

Questo Quaderno esce nel mese di gennaio; siamo ancora immersi, almeno spiritualmente, nel Tempo di Natale, che si concluderà con la presentazione di Gesù Bambino al tempio di Gerusalemme, il 2 febbraio.

Cuore del Prologo è il contrasto tra l'immensità del dono che Dio ha fatto agli uomini e il loro non essersene accorti. O, per coloro che se ne accorgono, il non volerlo accogliere.

Lasciamo questo testo così come ce l'ha donato don Giovanni, con i caporiga da lui voluti per la nostra meditazione, con interlinea

ben spaziata, senza aggiungere alcun commento nostro.  
Nemmeno don Giovanni scrisse nulla, lui che avrebbe avuto molto da dire.

Per Demamah, è questo il suo silenzioso testamento spirituale.

Ora lasciamo parlare Dio.

In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio.

Egli era, in principio, presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui

e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste.

In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini;

la luce splende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno vinta.

Venne un uomo mandato da Dio: il suo nome era Giovanni.

Egli venne come testimone per dare testimonianza alla luce,

perché tutti credessero per mezzo di lui.

Non era lui la luce, ma doveva dare testimonianza alla luce.

Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo.

Era nel mondo e il mondo è stato fatto per mezzo di lui; eppure il mondo non lo ha riconosciuto.

Venne fra i suoi, e i suoi non lo hanno accolto.

A quanti però lo hanno accolto ha dato potere di diventare figli di Dio:



a quelli che credono nel suo nome,  
i quali, non da sangue né da volere di carne né da volere  
di uomo, ma da Dio sono stati generati.

E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi;  
e noi abbiamo contemplato la sua gloria, gloria come del  
Figlio unigenito che viene dal Padre,  
pieno di grazia e di verità.

Giovanni gli dà testimonianza e proclama:

“Era di lui che io dissi:

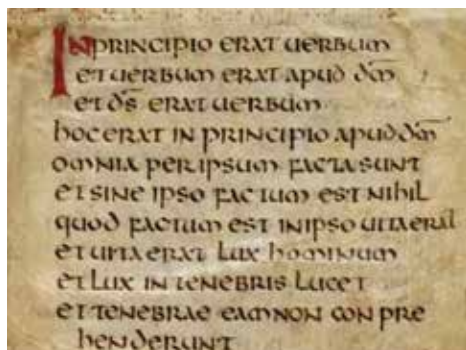
Colui che viene dopo di me è avanti a me, perché era  
prima di me”.

Dalla sua pienezza noi tutti abbiamo ricevuto: grazia su  
grazia.

Perché la Legge fu data per mezzo di Mosè, la grazia e la  
verità vennero per mezzo di Gesù Cristo.

Dio, nessuno lo ha mai visto:

il Figlio unigenito, che è Dio ed è nel seno del Padre, è lui  
che lo ha rivelato.



## Doni ricevuti

Maria Silvia Roveri

*L'umiltà non consiste nel dire che non si è capaci di nulla,  
ma nel riconoscere i doni che si hanno  
e accettare di averli ricevuti.*

*L'umiltà consiste sempre nel rendere grazie  
per ciò che si è ricevuto.*

(Dom Guillaume – Un cammino di libertà)

Suor Graziella frequenta il primo anno del corso intensivo di formazione vocale nel quale insegno. Durante i giorni del corso la ospito in casa mia. È una monaca clarissa, una “sorella povera di S. Chiara”, ospitando lei è fin troppo facile accogliere Cristo nell’ospite. Immancabilmente suor Graziella arriva a Santa Giustina con la valigia piena. Non di abiti, cosmetici o cappelli, giacché grazie a Dio il suo guardaroba è più che essenziale. Dalla valigia escono fuori caffè, riso, cioccolata, crema per le mani, pasta, cavolfiori, carote e patate e qualsiasi altra cosa entri in monastero, perché – dice suor Graziella – ogni cosa che si riceve va condivisa, altrimenti non è nemmeno un dono.

Incasso la lezione e cerco di essere un po’ meno turchia quando in dispensa mi rimane un unico vasetto di miele che io stessa ho

ricevuto. Pensandoci bene, la scorsa settimana mi hanno regalato un bel po' di casse di cachi e di mele; se non mi affretto a donarne a mia volta, marciranno, o penso di riuscire a mangiarli tutti io? "Chi mangia da solo, crepa da solo." A parte i problemi di circonferenza vita che ne avrei, quale gioia c'è nel mangiare da soli?

Qualche autunno fa ho fatto una bella passeggiata nel bosco con Solomon, il nigeriano sbarcato nel bellunese e approdato alla messa in latino perché lo conosceva meglio dell'italiano, avendo lui servito messa fin da bambino nella cattedrale della sua diocesi natale (forse non lo sappiamo, ma in Africa i vescovi celebrano almeno una messa in latino ogni domenica). Ricordo la gioia e l'entusiasmo con cui Solomon raccoglieva i funghi che con abbondanza Dio metteva sotto i nostri occhi. Tra lo scherzoso e l'incuriosito gli chiesi come avrebbe fatto a mangiare da solo tutti quei funghi. "Ma non li mangio da solo!!!", fu la risposta esterrefatta di fronte al mio egoico pensiero. "Invito tutti gli amici africani di Belluno, li cuciniamo come al nostro paese e poi mangiamo insieme. Io non mangio mai da solo. Se sono da solo, non mangio!". Era il mio turno di rimanere esterrefatta. Mai fatto io un digiuno perché mi trovavo da sola a mangiare...

Ciò che riceviamo, dunque, è sempre destinato anche ad altri, altrimenti non serve a nulla e marcisce. Se non fisicamente, marcisce spiritualmente. Quale bene può darci un bene non condiviso?

Non ancora del tutto convinta, tiro fuori dalla dispensa l'ultimo vasetto di miele e lo porto all'amica che lo ama tanto. Il giorno dopo non credo ai miei occhi, quando mio marito torna a casa con un vasetto di miele donatogli da un suo assistito. *Mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa...* Signore, spero di avere imparato la lezione, perché tu sei TROPPO buono e misericordioso!

Così è anche per le nostre abilità, il nostro lavoro: va messo a frutto, va donato, va condiviso, e scopriremo che – paradossalmente – più doniamo e più riceviamo, non solo in senso materiale, ma anche nelle abilità stesse che ci sono state date, che cresceranno, matureranno, fruttificheranno...

Abbiamo tutti ricevuto dei talenti e non vi è alcuno che possa dire: io non so far nulla, non sono buono a niente. Per di più, i talenti che abbiamo ricevuto sono sempre squisitamente personali: come noi non li ha ricevuti veramente nessuno! Idem dei talenti ricevuti dagli altri: non sono i nostri e non possiamo quindi fare confronti. Limitati sono i nostri, limitati sono quelli altrui; gli uni e gli altri preziosi e unici agli occhi di Dio.

Non tutti però sappiamo esattamente quali sono i doni che abbiamo ricevuto. Magari pensiamo di essere simpatici, e non lo siamo affatto. Oppure pensiamo di essere bravi a leggere in chiesa, e siamo sempre i primi a proporci quando il parroco cerca un lettore, mentre – ahimè - chi ci ascolta non riesce a capire granché. Il problema è che non sappiamo guardarci con sufficiente distacco, così come ci vedono gli altri; inoltre difettiamo spesso di umiltà, e così generalmente sopravvalutiamo i doni ricevuti da noi, mentre svalutiamo quelli altrui.

Il nemico più subdolo, capace di fare sgambetti micidiali a tradimento, non è però l'avarizia, o la pigrizia, o la mancanza di una giusta autostima, ma la vanagloria. La conosco fin troppo bene, velenosa e nauseante peggio dei frutti che marciscono. S'infila nella mancata segnalazione di una fonte che ho citato; s'infila nel far notare che bene mi è riuscito oggi quel soufflé; s'infila nel cercare di capire con lo sguardo se quella frase che ho detto è stata notata. S'infila praticamente in ogni azione quotidiana, quasi fossimo ancora bambini che si soffermano a guardare compiaciuti nel vasetto il capolavoro olezzante che abbiamo prodotto.

Tratteniamo per noi la gloria che dobbiamo solo a Dio. Abbiamo ricevuto e fingiamo che non sia così. Non ringraziamo e non condividiamo. *Gratiarum actio nova petitio*. Ogni ringraziamento spalanca le porte al ricevere nuovamente; la nostra dispensa invece rimarrà vuota.

*Non nobis, non nobis, sed nomini tuo da gloriam.*

Tra tutti i doni che riceviamo da Te, Signore, fa' che non manchino mai umiltà e gratitudine, pane nostro quotidiano.



## Il dono sopra tutti i doni

Maria Silvia Roveri

*Dove sta dunque il vanto? Esso è stato escluso!*

*Da quale legge? Da quella delle opere?*

*No, ma dalla legge della fede.*

*Noi riteniamo infatti che l'uomo è giustificato per la fede,  
indipendentemente dalle opere della legge.*

(Rom 3, 27-28)

**È** duro essere secchioni a scuola, duro almeno per quasi tutti. Se non ci si prende troppo sul serio, si riesce anche a sopravvivere. Se invece si entra nel vortice del mantenere alto il proprio profilo, diventa l'anticamera dell'inferno. Ricordo i tempi delle scuole superiori, quando protestai vigorosamente con un'insegnante per un'insufficienza a mio parere immeritata, mentre tutti i compagni esultavano perché ero entrata nel club di quelli 'sotto'.

Temo che qualcosa di simile accada a chiunque si trovi nelle *top ten*, che siano *hit parade*, *bestseller* o *followers*, e già qui mi scuso per l'esibizione erudita di inglesismi difficili da digerire nella veneranda terra di Dante Alighieri.

I secchioni rischiano di vivere nell'anticamera dell'inferno per tutta la vita, portando un fardello pesantissimo, dovendo dimostrare continuamente, a se stessi e agli altri, di essere all'altezza della situazione, di non sbagliare mai o quasi, di essere sempre almeno una spanna sopra.

Non sono solo i secchioni a scuola, quelli cioè dotati di un'intelligenza al di sopra del comune, a essere facilmente contagiati da questo malanno. Al giorno d'oggi, chiunque abbia o ritenga di avere un qualcosa da mettere in evidenza, facilmente entra nel circolo perverso di cadere in depressione, se oggi riceve due 'mi piace' in meno di ieri.

Tale e quale, il rischio si ripresenta nella vita spirituale: aspirazione alla perfezione per non dover essere biasimati in nulla, oppure vantare un certo numero di 'seguaci' (traduzione casalinga di 'follower'), saper stare coi giovani, attrarre per la disinvoltura dottrinale o la larghezza di maniche morale. Oppure ancora un certo onesto desiderio di piacere a Dio, ma nei toni e nei modi con cui si cerca di piacere agli altri nel mondo, senza scontentare nessuno. Oppure una ancora più onesta e sincera ricerca di Dio, nella quale brillare però per digiuni, preghiere e devozioni.

Nessun vanto, nessuna pretesa di realizzare o conquistare la vita soprannaturale mediante le opere. La giustizia e la salvezza non si conquistano, esse si ricevono come dono.

Occorre fede, il dono sopra tutti i doni, la prima tra le virtù teologali, che, proprio perché tali, non rientrano tra le opere umane ma tra quelle di Dio. Nulla da fare, nulla da conquistare, nessuna *top ten* da scalare, mettendo anzi in conto il vertiginoso precipitare della classifica dei 'mi piace' – anche tra i sedicenti cristiani - appena qualcuno saprà che credo che Gesù Cristo è Figlio di Dio e Gli chiedo mille volte al giorno di avere pietà di me, peccatore.

Ma sono veramente certa/certo di credere in tutto questo? Sono sicura/sicuro di non trovarmi anch'io nel girone di quelli che stanno nella Chiesa di Gesù Cristo perché sono o mi sento apprezzata/o, riconosciuta/o, ammirata/o, stimata/o, considerata/o? Oppure entro in crisi, minacciando di andarmene sbattendo la porta, appena il vento del consenso umano che gonfia il petto incomincia a soffiare da un'altra parte ed arriva il vento caldo-secco dell'aridità spirituale o quello gelido di tramontana della persecuzione ecclesiale?

Occorre vera fede per perseverare nel deserto o in Siberia, così come occorre vera fede per proclamare con convinzione la nostra radicale insufficienza nel salvarci da soli attraverso i nostri meriti. Nella scuola del servizio del Signore saremo sempre insufficienti, mai nemmeno un sei meno meno. Del resto, se la promozione è niente meno che l'accesso al Paradiso a tempo infinito, cosa pensiamo di poter fare con le nostre deboli, umane opere?

Gesù l'ha detto chiaramente, che dobbiamo considerarci servi inutili. Dio non ha bisogno del nostro servizio e della nostra bravura, per donarci il Paradiso, altrimenti che dono sarebbe? Il Paradiso è GRATUITO, il biglietto d'ingresso è GRATUITO, altrimenti che dono sarebbe? Vogliamo capirlo, o no? A cosa servirebbe la fede, se non a dichiarare la nostra radicale incapacità di salvarci da soli?

Le nostre opere, il nostro agire, sono dunque inutili? Meglio incrociare le braccia e starsene ad aspettare il giorno beato che verrà? *Nient'affatto* – dice san Paolo, e scusatemi la citazione un po' lunga, eccesso sempre di esibita erudizione – anzi, *confermiamo la legge. Se infatti Abramo è stato giustificato per le opere, ha di che gloriarsi, ma non davanti a Dio. Ora, che cosa dice la Scrittura? Abramo credette a Dio e ciò gli fu accreditato come giustizia. A chi lavora, il salario non viene calcolato come dono, ma come debito; a chi invece non lavora, ma crede in Colui che*



*giustifica l'empio, la sua fede gli viene accreditata come giustizia. Così anche Davide proclama beato l'uomo a cui Dio accredita la giustizia indipendentemente dalle opere: «Beati quelli le cui iniquità sono state perdonate e i peccati sono stati ricoperti; beato l'uomo al quale il Signore non mette in conto il peccato!». (Rm 3, 31. 4,2-8)*

Occorre vera fede non solo per perseverare nel deserto o in Siberia, o per credere di non potersi salvare da soli. Occorre vera fede, tantissima vera fede, persino per credere, dal profondo del proprio cuore, di aver bisogno di essere salvati.

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore; perdona le mie iniquità, ricopri il mio peccato, non metterlo neppure in conto; donami il dono sopra tutti i doni. E sarò beato.



## Tutto è dono

Maria Silvia Roveri

**È** un giovedì mattina del tutto ordinario, quando Svetlana, la signora ucraina che aiuta in cucina, entra in casa dicendo: “Sono disperata...”. Non faccio in tempo a pensare che forse esagera, quando prosegue, frenando a stento le lacrime: “Il mio nipotino è entrato in coma, l’hanno appena intubato, ma non si trova posto in rianimazione...”. Tra i singhiozzi mi racconta del piccolo Christian, quindici mesi appena, accasciatosi a terra in casa durante il gioco e trasportato d’urgenza in ospedale. All’operazione al cervello all’ospedale di Padova per meningite fulminante seguono alcuni giorni di coma vegetativo, pervasi di una disperata speranza. Svetlana non esagerava; è lunedì mattina quando apprendo che Christian ha concluso il suo calvario terreno e ora vive per sempre tra gli angeli.

Abbiamo pregato insieme, abbiamo invocato l’intercessione di Maria e dei santi, ma il piccolo Christian, dono del Cielo per i genitori che da tanti anni attendevano un figlio, è tornato a Colui che lo aveva donato. Mi vengono in mente le parole del Libro di Giobbe che l’anziano parroco di Albino Luciani aveva pronunciato, dopo alcuni minuti di profondo silenzio, quando aveva appreso della morte improvvisa di papa Giovanni Paolo I:

“Il Signore ha dato, il Signore ha tolto; sia benedetto il nome del Signore”. Non avrei il coraggio di ripeterle ora a Svetlana; solo una grazia straordinaria può permettere di pronunciarle con verità nel momento dello strazio e del dolore.

È sempre lunedì mattina quando ricevo via WhatsApp da Claudio, un caro amico, lo stralcio di un giornale da cui estrapolo questa frase: “...Non c’è alcun valore educativo né nell’umiliazione, né nell’umiltà”. Rispondo brevemente: “Mi sembra fuori dalla realtà, perché tante umiliazioni che viviamo derivano semplicemente dal fatto che non siamo dèi e sbagliamo in continuazione”. Non vado oltre, con Claudio ne parleremo forse di persona al prossimo incontro. E credo profondamente nell’altissimo valore educativo che hanno le umiliazioni per divenire umili, e che l’umiltà sia altissima virtù, ed è un vero peccato che la mentalità comune l’aborrisca come disgrazia.

L’umiliazione una disgrazia? E quella che sta vivendo Svetlana cos’è?

Siamo piccole creature che strisciano sulla superficie terrestre come lombrichi, eppure immensamente amate da Dio. Chiamiamo disgrazie le prove della vita, che in genere rappresentano tutte il perdere qualcosa che avevamo prima ricevuto. Purtroppo ci dimentichiamo continuamente di considerare grazia tutto ciò che abbiamo e che, giorno dopo giorno, ripetutamente riceviamo.

“Non c’è alcun valore educativo né nell’umiliazione, né nell’umiltà”. Forse l’articolaista si riferisce alle umiliazioni appositamente inflitte per umiliare l’altro. Sono d’accordo: l’uomo umile non umilia mai nessuno. Vi sono sufficienti umiliazioni imposte dalla vita, per gli errori in cui incorriamo, per i limiti che abbiamo, per le debolezze fisiche, per le imperfezioni morali... Se siamo onesti con noi stessi, ogni volta che ci irritiamo o arrabbiamo, in fondo in fondo è perché siamo stati o ci siamo sentiti umiliati. Anche senza alcuna causa esterna: le nostre fragilità sono più

che sufficienti a farci arrabbiare con noi stessi perché non siamo ‘performanti’ come vorremmo. Sarebbe sufficiente ripetere con il salmista, ogni volta che la frustrazione per un’umiliazione vissuta ci assale: “*Bonum mihi quia humiliasti me!* - E’ bene per me che tu mi abbia umiliato!” (cfr. Salm 118, 71). Ne trarremmo grandissimo vantaggio non solo spirituale, ma anche emotivo, mentale, psichico, professionale, familiare, sociale, ecc. ecc.

E poi vi sono tutte quelle umiliazioni che viviamo quando siamo provati duramente dalla vita. So che è molto poco ‘moderno’ quanto sto per dire e, per i più, scarsamente *ecclesialy-correct*, ma è l’esperienza di vita ad insegnarmi quanto siano provvidenziali tali umiliazioni, provenienti dalla sapiente pedagogia divina, che ci regge correggendoci, impedendoci di sbandare, con quella materna/paterna amorevole cura affinché alla fine della nostra vita terrena possiamo transitare con certezza a quella eterna e beata.

Ma perché facciamo così fatica ad accettare le umiliazioni? Va bene, sappiamo che il nostro io non ama per nulla venire relegato nei bassifondi, ma se scavassimo appena un poco più in profondità nella nostra anima, ci accorgeremo che il nocciolo di tutti i travagli e di tutte le paranoie mentali è la nostra poca fede, o meglio, una fede sconsiderata, riposta nelle nostre capacità di risolvere i problemi e affrontare le situazioni, che supera e oscura la fede in Dio.

Sto scrivendo agli inizi dell’Avvento, in questi giorni ho iniziato a preparare i doni per il Natale che si avvicina. A stento mi rendo conto che tutto ciò che considero un ‘mio’ dono agli altri, è in realtà un ‘riciclo’: sto per donare nient’altro ciò che io stessa per prima ho ricevuto, compresa la capacità di pensare a donare qualcosa o ringraziare qualcuno. Oh, Signore, aumenta la mia fede! E aiutami a ricordare in ogni istante, che TUTTO è DONO!, anche queste povere righe.

Aiutami anche ad accogliere come doni quelle che comunemente chiamiamo ‘disgrazie’, sventure, tragedie. In effetti, com’è possibile considerare ‘dono’ la morte di un figlio, l’incendio della propria abitazione, una malattia devastante? Eppure, o sono disposta a credere che anche questi eventi facciano parte del bene che Dio sta riversando nella mia vita, oppure vivrò continuamente sospesa nell’angoscia di ciò che non voglio e nella brama ansiosa di ciò che voglio.

Sono certa che Dio stesso avrebbe preferito che Suo Figlio non venisse crocifisso, e che gli uomini si fossero arresi di fronte all’evidenza di Chi era, della luce che era venuto a portare nelle tenebre del mondo, e dei miracoli che compiva nel nome del Padre. E invece, di fronte alla violenza umana, in nome della libertà che ci donò una volta per sempre, fu Dio ad arrendersi. Almeno così sembrerebbe, se Cristo non fosse risorto. Non saranno il male e la morte ad avere l’ultima parola, quindi tutto è dono. Ogni nostro piccolo abbandono fiducioso a Lui viene ricompensato con il centuplo quaggiù e la vita beata lassù!

“Teologicamente bene!”, insegnava a rispondere don Giovanni Unterberger a chi chiedesse: “Come stai?”. Sempre bene, secondo la volontà di Dio, anche nel caso in cui stessimo vivendo immersi in tribolazioni. Confesso di avere impiegato un po’ di tempo prima di riuscire a dire con convinzione a me stessa che sia stato un bene che lui sia morto per Covid un anno e mezzo fa, ma dai frutti che la sua nascita al Cielo ha fatto maturare per noi rimasti in terra, non posso che ‘umiliarmi’ profondamente di fronte alla grazia che da allora Dio ha sparso senza alcuna parsimonia nella vita mia e di tante persone a me vicine.

Tutto è dono, tutto è grazia, ogni giorno, a valanghe, a tonnellate. E se ci scappa di innervosirci, arrabbiarci, rattristarci, sentirci disperati, niente paura: anche le nostre agitazioni interiori sono gradite a Dio. Lui le permette, noi gliele offriamo, prima o poi ci convertiranno. Tutto è dono, Dio salva.

## P.G.R.

Camilla da Vico

**P**er Grazia Ricevuta sono nata,  
il 14 dicembre 1973,  
49 anni fa come oggi in cui scrivo, 14 dicembre 2022.

Per Grazia Ricevuta sono sopravvissuta,  
a un'infanzia infelice.

Per Grazia Ricevuta sono cresciuta,  
tra pericoli di ogni sorta.

Per Grazia Ricevuta ho perso la fede,  
ho attraversato la notte, la malattia, ho conosciuto l'errore  
e il dolore.

Per Grazia Ricevuta sono risorta,  
risorta alla fede nei legami e alla fede in Dio.

Per Grazia Ricevuta ho avuto figli  
nonostante fosse "molto sconsigliato".

Per Grazia Ricevuta ho una casa,  
nonostante il portafoglio molto vuoto.

Per Grazia Ricevuta ho un lavoro che amo a tal punto,  
da sentirmi sempre in vacanza, senza riuscire ad andarci mai.

Per Grazia Ricevuta c'è Demamah nella mia vita.

Per Grazia Ricevuta ho una famiglia che cresce.

Per Grazia Ricevuta scrivo ora quello che scrivo.

Perché Tu, Gesù, sei con me  
E riversi nel mio cuore tonnellate di tenerezza

E questa tenerezza come un fiume  
Si riversa su coloro che lo lasciano entrare.

Per Grazia Ricevuta siamo davvero “capaci” di Dio.  
Siamo figli e siamo fratelli. Lo sentite?

Magnificat!



## Saper ricevere

Maria Silvia Roveri

**E**ra piena estate, e la strada in salita per cui stavo camminando aveva una pendenza decisamente ripida. Non mancava molto alla meta, quando mi passa accanto l'auto di Padre Cassiano, l'allora priore e fondatore del monastero benedettino di Norcia. Si ferma e mi chiede se voglio un passaggio fino alla chiesa. Sto per rifiutare convinta, quando lampeggia nella mia mente quel versetto del capitolo 43 della Regola di San Benedetto che recita: "Chi poi rifiutasse qualcosa che il superiore gli offre, quando desidererà ciò che prima ha rifiutato od altro, non riceva assolutamente nulla, finché non dia conveniente prova d'essersi corretto.". Giusto in tempo per placare il "No, grazie" affiorante alle labbra, accettare il passaggio e ringraziare di cuore il superiore per la gentilezza inattesa.

Del monastero sono solo un'oblata, non una monaca, ma Padre Cassiano è sempre il mio superiore e prendo sul serio ogni virgola della Santa Regola benedettina, colma di sapienza, conoscenza dell'anima ed esperienza di vita. Infatti, la ridda di pensieri che subito si presenta alla mia mente segnala che al fondo dello scampato rifiuto albergano pensieri non del tutto nobili: "Sono quasi arrivata – Ce la faccio da sola – Voglio fare penitenza – Se



gli altri oblati vanno a piedi, io non sono da meno - Non sono poi ancora così vecchia – Faticare fa bene alla salute - Mica ho bisogno di aiuto!, ecc. ecc.”. Non solo pensieri non del tutto nobili, ma ben peggio, rivelatori di quei brutti sintomi che sono l’orgoglio, la presunzione, l’istinto di autosufficienza e l’amor proprio, figli degeneri di quella madre di tutti i vizi che è la superbia.

Alla memoria affiora subito l’amabile persona di don Giovanni Unterberger. Chi l’ha conosciuto sa quanto fosse esemplare nell’accogliere tutto ciò che gli veniva offerto o proposto. Solo dopo diversi anni di frequentazione incominciai ad accorgermi di quali fossero i suoi veri gusti e preferenze personali, celate con grande umiltà sotto una valanga di apprezzamenti per (quasi) qualsiasi cosa gli venisse proposta. Non mangiava le trippe (diceva che da bambino ne aveva pulite troppe nella bottega del papà macellaio) e analogamente toglieva scrupolosamente il budello da una fetta di salame. Che lo zenzero candito gli fosse decisamente avverso lo scoprii dopo avergliene regalato almeno una decina di pacchetti, tutti ricevuti con corredo di ‘sinceri’ sorrisi. A quel punto, altrettanto sinceramente, sperai che avesse trovato qualcuno che li gradisse molto. Non amava granché camminare, eppure ogni mese si sottoponeva alla scarpinata in montagna che gli proponevo “per la sua salute”, ringraziandomi almeno una decina di volte per i bei paesaggi che aveva potuto ammirare. Per il resto, nulla rifiutava, tutto era grazia e dono da ricevere con gratitudine.

Il capitolo 43 della Regola di San Benedetto è tutto dedicato a regolamentare “coloro che arrivano in ritardo all’Opera di Dio”, ossia all’Ufficio Divino, la liturgia che scandisce le ore della preghiera nella vita monastica. Mi sono chiesta per diversi anni cosa mai c’entrasse l’essere puntuali all’Divino Ufficio con il fatto di non rifiutare alcunché offerto dal superiore. Nella Regola, San Benedetto inserisce questa ammonizione alla fine del capitolo, dopo aver specificato che il ritardo nell’essere presenti alla

preghiera che si dice prima del pasto ha lo stesso valore funesto del ritardo nell'oratorio.

Poche cose fanno più innervosire una mamma del ritardo dei figli (e talvolta del marito!) al fatidico "E' pronto in tavola!". Risotti e pastasciutte non tollerano ritardi, lasciare ciò che si sta facendo per presentarsi a pranzo è segno di rispetto per la fatica della mamma/moglie, oltre che per gli altri commensali. Ricordo – ancora dopo quarant'anni! - una mitica cena in pizzeria, ospiti di amici a Matera, in cui sedemmo quasi un'ora e mezza a tavola, senza nulla consumare, aspettando uno degli invitati che era in ritardo! Dio ha sicuramente una pazienza infinita, ma perché dobbiamo innervosirlo arrivando tardi a Messa o alla preghiera familiare?

Non tardare quando qualcuno ci aspetta, o non rifiutare ciò che qualcuno ci offre richiede la stessa umiltà. Saper ricevere è proprio degli umili.

Arriva un ospite inatteso? Saperlo ricevere con la massima cortesia, significa aver compreso che nell'ospite riceviamo Cristo in persona.

Ricevo un dono non particolarmente secondo i miei gusti? Accogliendolo con gioia accolgo la bontà e generosità di chi me l'ha donato, metto da parte la mia soddisfazione personale e gioisco della letizia ricevuta e donata.

Ricevo un complimento? Da dove nasce quello schermirsi semi-infastidito?

Ricevo un invito a pranzo, a una gita, a una festa, a un concerto ed è nelle mie possibilità reali accettarlo? Dico di sì e appunto la data sulla mia agenda, evitando quel fastidioso vizio del: "Vedremo

– Ti so dire – Non sono sicuro – Farò il possibile – Speriamo – Ci risentiamo...”, atto solo a dilazionare/ritardare nel tempo il no già deciso in cuore.

Quanto ben conosco – ahimè - quel rifiuto che nasce dal bisogno di distinguersi dal gregge e brillare per originalità, distinzione, indipendenza, uscita dai ranghi.

Quando la padrona di casa mette il pranzo in tavola, ella ci sta offrendo il frutto del suo lavoro. Saperlo ricevere non ammette ritardi.

Quando suona la campana che ci chiama al cospetto di Dio, è Lui stesso che si vuole offrire a noi. Che non accada di arrivare tardi e trovare la porta chiusa!

Ci sarà un giorno in cui ci verrà detto: “Ho bussato..., Ho chiamato... Ti sono passato accanto... Ti ho amato...”. Cosa risponderemo?

“È pronto in tavola!”, ci verrà detto quando saremo invitati al banchetto delle nozze dell’Agnello tra i centoquarantaquattromila vestiti di candide vesti. Rifiuteremo l’invito?

Saper ricevere ciò che ci viene offerto è una delle sfide più importanti dell’esistenza. Accogliere ciò che Dio ci offre è la sfida ultima e decisiva.

...E già che ci siamo, ricordiamoci di portare con noi le lampade accese, i vasetti con l’olio di scorta e le vesti nuziali!

*Veni, Domine, et noli tardare!*

## Ricevere Gesù

Camilla da Vico

Appunti di catechesi.

**P**er la preparazione al Sacramento dell'Eucaristia, con le altre catechiste con cui condivido la preparazione dei bambini della quarta elementare, abbiamo deciso di proporre un incontro al mese non nelle sale parrocchiali, ma direttamente in chiesa.

In una società in cui si sono disgregate le maglie del tessuto che sosteneva e nutriva la fede, chi porterà in chiesa i bambini, dopo la prima Comunione, se non l'amicizia con Gesù in Persona? E cosa c'è di più importante, per conoscere Gesù vivo, di imparare ad adorarlo? Ma come fare? Fanno fatica gli adulti, figuriamoci i bambini! Così viene da pensare...

Ecco giunto il giorno del primo incontro. Siamo un po' timorose: riusciremo a gestire per un'ora un gruppo vivace di diciassette bambini in uno spazio sacro? Entriamo nella chiesa, vuota e buia. Le due sole luci risaltano in modo ancora più forte: una è accanto al tabernacolo sull'altare maggiore, l'altra è in un altare laterale. È lì che ci dirigiamo.

Invitiamo i bambini ad inginocchiarsi davanti a questa luce, posta accanto a un piccolo tabernacolo trasparente. L'altare è dedicato a una santa molto venerata, nata nel paese, i bambini la conoscono, ne parliamo da tempo. Ma il tabernacolo cosa contiene? Quando ci inginocchiamo qui, davanti a cosa o chi ci inginocchiamo?

*Oggi, nel buio e nel silenzio di questa chiesa, siamo davanti a Dio.*

*Si certo, siamo sempre davanti a Dio, ma ora lo siamo in modo speciale.*

*Quello che vediamo, custodito nel tabernacolo, è un osso. Una delle ossa appartenute a questa santa.*

Le espressioni dei bambini cambiano... alcuni più affascinati, altri quasi spaventati...

*La santità non è altro che questo: lasciare che Dio entri nelle nostre ossa.*

*Ricevere Dio e lasciarsi trasformare.*

*Questo osso è Casa di Dio.*

Ancora una volta cambiano le espressioni dei bambini, si fa strada lo stupore del paradosso: l'infinito in ciò che è più umile.

*Ma non è tutto. Forse la cosa più grande deve ancora arrivare.*

*Questo osso è uno specchio. Specchio delle nostre ossa.*

*Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi? [...]*

*Santo è il tempio di Dio, che siete voi [1Cor 3,16-17]*

*Quando siamo qui, ci inginocchiamo davanti a Dio che abita in noi.*

*Gli chiediamo di entrare nelle nostra carne, nel nostro sangue.*

*Per farci suoi, per farci santi.*

Adesso c'è silenzio.

Ora siamo pronti per andare davanti al tabernacolo dell'altare maggiore.

Dimora del Corpo e Sangue del nostro Gesù.

Pochi alla volta, i bambini salgono fino al tabernacolo e restano un po' inginocchiati.

Per ricevere Gesù è necessario far nascere la nostalgia del cielo. Scavare quello spazio senza il quale il dono più grande non trova posto e perde efficacia.

Molto più di quello che ho dato in questo incontro, è quello che ho ricevuto:

So ricevere Dio? Non solo nell'Eucaristia, ma anche nella preghiera?

Perché in realtà posso pregare, senza lasciarGli il minimo spazio!

Da cosa si riconosce? Basta guardare i bambini:

I loro occhi dopo questo incontro sono più luminosi.

Dio cambia non solo l'anima, ma anche il corpo: lo scioglie e lo illumina.

Quando usciamo dalla chiesa, un bambino abbraccia la madre e piange.

All'appuntamento successivo vorrà fermarsi di più in chiesa, oltre la fine dell'incontro.

Forse potremmo lasciarci insegnare dai bambini, a ricevere Gesù?

## Come ricevere gli ospiti

Maria Silvia Roveri

**N**on scriverò il Galateo demamhino, né mi riferisco a quello di Monsignor Della Casa. Non darò istruzioni su come organizzare un ricevimento di gala e nemmeno il compleanno dei figli con mamme al seguito da intrattenere.

È il capitolo 53 della Regola di San Benedetto a intitolarsi proprio così: “Come ricevere gli ospiti”. È un capitolo lungo ben ventiquattro versetti. Non li riporterò tutti, chi vuole può facilmente trovarli nel web. Solo qualche chicca, così, per darci qualche regolata in merito.

“Tutti gli ospiti che arrivano, siano ricevuti come Cristo, perché Egli dirà: *Fui ospite e mi accoglieste*. E a tutti si renda il conveniente onore, specialmente a quanti ci sono familiari secondo la fede, e ai pellegrini”.

**Criterio n. 1:** L'ospite è Cristo in persona. Ma ci rendiamo conto di Chi bussa alle nostre porte e suona ai nostri campanelli di condominio?!?

**Criterio n. 2:** I parenti stretti o gli amici non pensino di avere la precedenza. San Benedetto neppure li nomina. Ad

avere la precedenza sono i familiari nella fede e i pellegrini. Traducendo: Si onorino in modo particolare e preferenziale coloro che cercano Cristo. Chissà se è il criterio primario dei nostri ricevimenti e inviti mondani.

“Il superiore o i fratelli gli vadano incontro con ogni dimostrazione di carità, ma prima preghino insieme, e solo allora si scambino il bacio di pace, che appunto non dev’essere offerto se non dopo che si è pregato, a evitare le illusioni diaboliche”.

**Modalità n.1:** Evitiamo in ogni modo di far capire all’ospite che il suo arrivo ha disturbato quanto stavamo facendo.

**Modalità n. 2:** Preghiamo. Insieme, se sappiamo che l’ospite condivide la nostra fede. Con una breve formula sussurrata, o silenziosamente, se sappiamo o intuimo che non sia il caso. “Benedici, Signore”, oppure “Dio sia ringraziato”, oppure “Ave Maria”. Insomma, occorre mettere a gambe levate il demonio, scegliamo pure il come.

**Modalità n. 3:** E’ quella che più ci piace: il bacio di pace. Non sempre, però. Talvolta l’ospite non è proprio facile da baciare con il bacio santo di pace, e non solo in tempi di pandemia. È il momento in cui ne abbiamo più bisogno. Scacciato il demonio, occorre continuare a tenerlo lontano.

“Ricevuti dunque gli ospiti, siano condotti all’orazione... Si legga dinanzi all’ospite la Legge divina per edificarlo, e poi gli si offra ogni segno di premurosa umanità... I piedi a tutti gli ospiti li lavino sia l’abate che tutta la comunità... I poveri e i pellegrini siano accolti con particolari cure e attenzioni, perché specialmente in loro si riceve Cristo, mentre ai ricchi si porta rispetto per la stessa soggezione che inculcano.”

**Organizziamo il ricevimento, step n. 1:** Preghiamo. Ancora? Beh, ognuno di noi poveri mortali e non monaci



saprà trovare la formula adatta. Forse non è il caso – a meno che non si voglia dissuadere l'ospite dal farci nuovamente visita - di prendere in mano la Bibbia e leggergliene un capitolo, ma magari sono i discorsi che intavoliamo a fare la differenza. Pettegolezzi? Lamentazioni? Mormorazioni? Volgarità? O la Parola di Dio trabocca dai nostri cuori a ogni sospiro e mezzo?

**Organizziamo il ricevimento, step n. 2:** Non laveremo i piedi agli ospiti, e neppure le mani. Sarebbe a loro (e a noi) alquanto imbarazzante. Prepariamoci piuttosto a servire umilmente l'ospite in prima persona, senza delegare ad altri. Facciamogli capire con qualche umile servizio quanto sia importante per noi la sua presenza. Ci sia chiaro che ciò che noi stiamo facendo all'ospite, l'abbiamo per prima cosa ricevuto noi stessi. Abbiamo ricevuto, o Dio, la tua misericordia nel mezzo del tuo tempio, cantano i monaci, terminata la lavanda. Quanta misericordia abbiamo ricevuto anche noi da Te, Signore...

**Organizziamo il ricevimento, step n. 3:** Abbiamo capito già tutto. Chi facciamo sedere ai primi posti? Chi serviamo per primo? A chi riserviamo la porzione migliore, o il pacchetto più curato, o il sorriso più compiaciuto, o la risposta più deferente?

“La foresteria sia affidata a un fratello che abbia l'anima posseduta dal timor di Dio.”

Nella mia casa svolgo almeno dieci diversi mestieri, dal giardinaggio alla cucina, dalla baby- alla nonna-sitter, dall'autista alla portinaia, dalla colf all'infermiera, dalla segretaria alla sarta (anzi, pardon, rammendatrice), dalla magazziniera alla maestra, e siamo già a dodici. Ora dovrei essere non solo pure 'foresteria', ma per di più timorata di Dio.

È chiaro che san Benedetto non sta parlando di me (infatti

parla di un fratello...), eppure qualcosa dentro mi dice che sarebbe tanto bello avere l'anima posseduta dal timor di Dio. Non paura, né ansiosa soggezione. Rispetto, piuttosto. So che Dio mi ama, e perciò mi sorveglia, ha cura di me, si preoccupa che non sbandi, desidera che io possa arrivare sana e salva alla meta.

Che bello sarebbe avere un'anima totalmente immersa in questa consapevolezza, nella certezza di avere accanto non un giudice severo, ma un Padre amorevole, e perciò capace di raddrizzare vigorosamente le mie azioni, se necessario. Sarei non solo una foresteria perfetta, ma pure una deliziosa cuoca, mamma, figlia, moglie, colf, autista, magazziniera, portinaia, segretaria, giardiniera, infermiera...

### "Se il monaco può ricevere lettere o regali"

Subito dopo le istruzioni su come ricevere un ospite, San Benedetto si occupa del fatto che spesso gli ospiti, in particolare quando sono familiari o amici di un qualche monaco, portano con sé dei doni per il monaco stesso. Ma il monaco può accettare per sé quei doni? Può ricevere lettere?

Ni...

"Non sia affatto permesso al monaco, senza il consenso del suo abate, di ricevere dai suoi parenti o da altre persone, né di dar loro, né di scambiare con gli altri fratelli lettere, o pii regali, o qualsiasi piccolo dono.

Se anche dai suoi parenti gli fosse mandata qualche cosa, non ardisca di accettarla senza averne prima avvisato l'abate.

E l'abate, anche se consentirà che si riceva, avrà libera facoltà di consegnarla a chi vuole." (RSB 54, 1-3)

Dalla proprietà privata alla proprietà comune.  
Dalla natura materiale di un dono, a quella spirituale, passando per quella affettiva.

Se ho tutto ciò di cui ho bisogno, e un fratello non lo ha, perché vorrei tenere il troppo per me, quando serve a lui?

Se voglio mettere Cristo al primo posto nella mia vita, perché sono così pazzescamente legata al valore affettivo di quella penna regalatami dall'amica del cuore?

Se sono convinta che, tra il corpo e l'anima, sarà quest'ultima ad avere l'ultima parola del fatto che io esisto, perché do così tanto valore al possedere degli oggetti?

Grazie a Dio c'è un abate, che sa discernere meglio di me ciò che fa bene all'anima mia.

Grazie a Dio ci sono mamma e papà, che smistano tra i fratellini la scatola di cioccolatini ricevuta in dono.

Grazie a Dio ogni tanto c'è qualche scossone nella vita, che mi fa perdere quella cosa cui tenevo tanto, o non fa arrivare quella lettera tanto attesa, o fa perdere nell'etere quel messaggio così importante.

Grazie a Dio, che ci vuole uomini e donne liberi.



## Ricevere: per una nuova pedagogia dell'arte

Camilla da Vico

*Audite, caeli, quae loquor: audiat terra verba oris mei.  
Concrescat ut pluvia doctrina mea, fluat ut ros eloquium meum,  
Quasi imber super herbam, et quasi stillae super gramina.  
Quia nomen Domini invocabo*

“Ascoltate, o cieli: io voglio parlare:  
oda la terra le parole della mia bocca!  
Stilli come pioggia la mia dottrina,  
scenda come rugiada il mio dire;  
come scroscio sull'erba del prato,  
come spruzzo sugli steli di grano.  
Voglio proclamare il nome del Signore.”

Con i primi tre versetti del Cantico di Mosè (Deuteronomio 32, 1-3) iniziava *In nome della Madre*, la sacra rappresentazione su testo di Erri De Luca, che con Demamah mettemmo in scena ormai dieci anni fa, per festeggiare il settantesimo compleanno di don Giovanni, nostro padre spirituale.

Iniziamo con una preghiera rivolta a Dio, perché ci desse le parole da dire, ci desse la voce per cantare e facesse fluire il nostro eloquio come rugiada, come pioggerella sopra la verdura, come acquazzone sull'erba.

L'immagine dell'attore o cantore che prega prima di cominciare, per noi è davvero desueta. Troppo lontana dal concetto stesso che abbiamo di artista. Più familiare nel teatro orientale, dove l'orizzonte è molto diverso.

L'arte del gesto, l'arte del canto, l'arte della parola, non si possiede. Si può solo ricevere e trasmettere. Il lungo cammino dell'artista è quello di togliere gli impedimenti al ricevere: questo è il cardine della Funzionalità Vocale e strumentale che trasmettiamo a Voce Mea, associazione culturale, che della pedagogia del canto e del suono ha fatto il cuore del suo lavoro.

Il principio del ricevere nella voce è davvero originario:

La voce ci è data, non ce la siamo scelta. Ci può piacere o meno, ma è una compagna di viaggio, dal primo vagito all'ultimo rantolo. Sempre la stessa eppure sempre diversa: muta con il passare del tempo, degli stati d'animo, delle ore del giorno. È un regalo da scartare, un dono da conoscere e sviluppare.

Riceviamo la voce dagli orecchi: impariamo a parlare solo dopo aver udito la voce degli altri. Nel caso di sordità, dobbiamo ricevere da altri sensi: ascoltare con gli occhi, per leggere i movimenti delle labbra, ascoltare con il tatto, sentendo la vibrazione, vita invisibile del suono.

Riceviamo voce dalle pareti del corpo e dagli spazi che ne sviluppano la risonanza: spazi fisici, emotivi, spirituali che le mettiamo a disposizione. Quelle vocine fioche che non si sentono,

sono solo grandi voci in potenza, voci che possono imparare a lasciarsi nutrire.

Continuiamo a ricevere voce, eppure spesso la nostra disposizione è quella di emetterla, spingerla, proiettarla, rovesciandone la vera natura e finendo per soffocarla.

Disporsi al ricevere è un cambio radicale di direzione:

Nel **ricevere** possiamo lasciar entrare.

Nel ricevere possiamo lasciar andare...

... E incominciare a **trasmettere**.

Cantare, muoversi, parlare è lasciarsi inondare di luce per diventare noi stessi luce.

Verso quale figura e sostanza di cantante, attore, artista, ci porta questo orientamento?



## Ricevere e trasmettere

Miriam Jesi

*Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date.*

(Mt 10,8)

**L**a vita che fin qui ho vissuto e tuttora vivo, ha due parti:  
la vita in cui faccio io e la vita in cui fa Dio.

Nella prima sono molto occupata a fare;  
nella seconda a ricevere.

Nella prima lavoro molto di muscoli;  
nella seconda mi basta aprire i sensi.

Nella prima il corpo assomiglia a una macchina da guerra  
pronta all'assalto;

nella seconda esso diventa un sismografo del visibile e  
dell'invisibile.

Nella prima c'è una donna vecchia, pesante, rigida, densa, buia;  
nella seconda c'è una donna giovane, flessibile, morbida,  
leggera, rarefatta, luminosa.

Nella prima i pensieri spingono a esibirsi, manipolare, giudicare, nascondersi, competere;

nella seconda sanno che solo concorre al bene, ciò che proviene da Dio.

Nella prima sentimenti ed emozioni sembrano agitate e forti come un uragano estivo;

nella seconda sono lievi e soavi come carezze di bimbo.

Vorrei vivere sempre nella seconda, ma la prima è prepotente tanto quanto sembra efficiente.

Solo per grazia ogni tanto respiro perché vengo respirata.

Lasciar fare a Dio chiede fiducia, anzi, fede.

Ricevere è un'inversione a U, ma non è ancora lasciar entrare.

Vuotarsi, lasciar andare, diminuire la pressione.

Sono i sensi la porta dell'anima nel corpo, ma io voglio diventare sensibile?

Aprendo le porte rischio di venire ferita.

È il tempo di non trattenere quanto ricevo.

E allora mi lascio attraversare,

dal respiro, da una carezza, da un sorriso, da quella sensazione che non ha parole che possano esprimerla;

anzi sì, è sempre grazia ciò che non ha parole umane.

Lascio defluire,

inizio a trasmettere.

Senza una traiettoria,

rinuncio alla volontà.

Siamo vasi comunicanti, se lo permettiamo.

Siamo anime irradianti, se ci spogliamo.



## La semente migliore

Teddy De Cesaro

Tra gli aneddoti raccontati dal Beato Albino Luciani, ne ho letto uno di recente: «Un agricoltore, il cui grano vinceva sempre il primo premio alla fiera del paese, aveva l’abitudine di dividere la semente migliore con i contadini che possedevano i loro campi vicino ai propri. Gli chiesero un giorno: “Perché dai la semente migliore anche agli altri contadini confinanti?”. Egli rispose: “In realtà, io lo faccio per interesse. Il vento solleva il polline e lo trasporta da un campo all’altro. Perciò, se i miei vicini coltivano un grano di qualità inferiore, l’impollinazione incrociata impoverirebbe la qualità del mio raccolto. Ecco perché consegno loro solo la semente migliore.”»

Questo breve racconto, intitolato “Dare agli altri è dare a sé stessi”, mi ha fatto riflettere a lungo sul fatto che dare agli altri ciò che è buono per tutti, sia contemporaneamente donare un bene a se stessi, cosicché tutti ricevono qualcosa e nessuno perde nulla.

Nel paese di cui si parla viene premiato il detentore della miglior semente, che non la trattiene gelosamente per sé, ma la divide con i confinanti. Posso immaginare come la gioia intrisa di gratitudine li unisca e accomuni tutti: sia chi riceve la semente, sia

chi si è applicato con pazienza, perseveranza e maestria, sapendo selezionare e custodire tra tutte la migliore, consapevole di aver ricevuto lui, per primo, la capacità di compiere così bene il proprio lavoro.

Sappiamo in molti che, tra tutte le sementi, quella migliore è Gesù Cristo. Possiamo ricevere la sua parola di Pace solo quando scegliamo consapevolmente di aprirgli la porta del nostro campo più intimo. Conoscendo la povertà del nostro raccolto, Egli infatti è sempre lì che bussava e attende.

Apriamogli, anzi, spalanchiamogli la porta! Riconosciamolo e riceviamo anche noi la semente migliore, così da poterla porre al centro di noi stessi, della nostra casa e della nostra vita, per coltivarLa degnamente con gioia e gratitudine come santi agricoltori.



## Ricevimenti

Maria Silvia Roveri

*Non c'è nessuno così ricco che non abbia bisogno di ricevere,  
nessuno così povero che non abbia qualcosa da dare.*

(Oreste Benzi)

❖ C'è più gioia nel dare che nel ricevere

Zelie ha compiuto settant'anni il giorno di Natale. In realtà non sa esattamente se il giorno in cui è nata fosse Natale o la Vigilia. I nonni materni che l'hanno allevata non lo sapevano esattamente, e sull'atto di nascita registrato in quel piccolo villaggio francese hanno scritto 25 dicembre. Suona bene, essere nati il giorno in cui è nato Gesù. E poi Zelie a Gesù assomiglia davvero molto. Povera lo è sempre stata, mai avuto nulla di suo. Non una mamma, morta a ventidue anni nel darla alla luce; non un padre, delegato nel nulla come spesso accade in questi casi.

Morti i nonni, e incapace di far valere i suoi diritti ereditari, Zelie è ora ospitata in una casa di riposo.

Quando le ho chiesto se voleva venire a pranzo in famiglia il giorno di Natale, gli occhi hanno brillato increduli. Anche i miei occhi hanno brillato umidi. Se è vero che c'è più gioia nel dare che nel ricevere, oggi me l'ha insegnato Zelie.

Cara, dolce, Zelig, chissà se hai mai saputo perché ti hanno chiamata così.

Forse sì. Il tuo nome è un grande dono.

Santa Zelig Martin e Santa Thérèse Martin de Lisieux, pregate per lei e per noi.

C'è più gioia nel dare che nel ricevere. (Atti 20, 35)



### ❖ Ricevere lo Spirito Santo 1

“Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paraclito perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito della verità, che il mondo non può ricevere perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete perché egli rimane presso di voi e sarà in voi.” (Giovanni 14, 15-17)

### ❖ Entrate e uscite

“Vuoi vivere felice? Viaggia con due borse, una per dare, l'altra per ricevere.” (Johann Wolfgang Goethe)

### ❖ Riempirsi

*“Quando lo spirito immondo è uscito dall’uomo, va errando per luoghi aridi in cerca di riposo e, non trovandolo, dice: «Ritournerò nella casa mia, di dove sono uscito». Al suo arrivo la trova spazzata e ornata. Se ne va allora a prendere con sé altri sette spiriti più malvagi di lui, ed entrati vi si stabiliscono, e la condizione finale di quell’uomo sarà peggiore della prima”. (Lc 11, 24-26)*

Defluire, svuotare, lasciar andare, trasmettere... È tutto buono e bello, ma se svuotiamo e puliamo la casa e poi la lasciamo vuota, ciò di cui ci siamo liberati ritornerà presto in una forma ben peggiore. Non è sufficiente liberarsi dal troppo pieno, dalla volontà che preme e opprime; è necessario riempirsi di Dio, se non vogliamo venire riempiti da ospiti indesiderati e malefici.

Ricevo Dio, accolgo Dio, lascio entrare Dio...

### ❖ Ricevere lo Spirito Santo 2

“Riceverete la forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi, e di me sarete testimoni”. (At 1, 8)

### ❖ Trasmettere

“Un’antica leggenda ebraica si chiede perché i due mari che bagnano la terra della Bibbia siano così diversi tra loro. Il mare di Galilea è fertile. Ha molta acqua e molto pesce. L’altro, il Mar Morto, è la maggiore depressione che esiste sul pianeta e l’acqua è talmente salata che in esso non c’è vita. I rabbini rispondevano: il mare di Galilea riceve i fiumi e ruscelli che discendono dalle alture del Golan quando si scioglie la neve e lascia che le sue acque escano nel Giordano. E’ un mare che riceve e che dà. Il mar Morto riceve le acque dal Giordano, ma le trattiene, le ferma. Da

li non esce niente. E' morto perché non sa trasmettere. Ricevere pienamente significa stabilire una condivisione con la natura e l'universo. Alle persone accade lo stesso. Se uno vuole ricevere soltanto, ma non condivide, si isola dalla vita che è veramente Vita.” (Dal libro Vita di Marcello Barros)

### ❖ Ricevere lo Spirito Santo 3

“La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!». Detto questo, mostrò loro le mani e il costato. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: «Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi». Dopo aver detto questo, alzò su di loro e disse: «Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi».” (Giovanni 20, 19-23)

### ❖ L'amore di Dio

Vorremmo ricevere l'amore di Dio. Lui non vede l'ora di donarcelo, ma forse c'è qualcosa in noi che lo impedisce. Appena un po' sotto le apparenze e l'autoconvinzione di star vivendo una vita santa, si celano un sacco di impedimenti. Non elencherò l'interminabile elenco di vizi, peccati, malizie ed omissioni che costellano la nostra vita da presunti buoni cristiani, non è questo il luogo per l'esame di coscienza. Solo un pizzico di consapevolezza. La grandezza dell'amore di Dio non sta solo nelle sue dimensioni – infinite -, ma nella sua totale gratuità. Dio dona il Suo amore – gratis! - a chiunque lo voglia ricevere, nonostante l'immensità del suo peccato. L'unica, piccolissima ma non trascurabile condizione? Che io ne sia pentito, e che il mio pentimento sia profondo e sincero, fino alle giunture più profonde dell'anima. Dio è Verità.

### ❖ Ricevere il battesimo

“In quel tempo Gesù dalla Galilea andò al Giordano da Giovanni per farsi battezzare da lui. Giovanni però voleva impedirglielo, dicendo: «Io ho bisogno di essere battezzato da te e tu vieni da me?». Ma Gesù gli disse: «Lascia fare per ora, poiché conviene che così adempriamo ogni giustizia». Allora Giovanni acconsentì. Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio scendere come una colomba e venire su di lui. Ed ecco una voce dal cielo che disse: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto».» (Matteo 3, 13-17)

### ❖ Ricezione rinviata

“Ciò che non hai potuto ricevere subito a causa della tua debolezza, ricevilo in altri momenti con la tua perseveranza.”  
(Sant'Efrem il Siro)

### ❖ Ricevere tribolazioni

Ricevere tribolazioni perché si è particolarmente amati. Roba da non crederci. Infatti, non vi credetti, quando quella suora venne a consolarmi per il malo modo con cui ero stata trattata dal moderatore di un convegno ecclesiale. “Dio ti sta mostrando tutti i segni della Sua predilezione”. Non vi credetti ma ne fui consolata. E la sgradevole esperienza rimase scolpita nella mia memoria, non tanto per le parole di quel moderatore, quanto per la dolcezza dello sperimentare una forma tanto inattesa di amore. La suora aveva ragione. Non vi fu più nella mia vita tribolazione che non fosse accompagnata da consolazione. Per poi trasmetterla, per poi offrirla. La salvezza delle anime attende.

### ❖ Ricevere premi

“Chi riceve un profeta come profeta, riceverà premio di profeta; e chi riceve un giusto come giusto, riceverà premio di giusto.” (Matteo 10,41)

### ❖ Ricevere risposte

“A volte si pensa che in fatto di fede, meno domande ci si pone, meglio è. Eppure, è proprio dalle domande che riguardano ciò che è fondamentale per la propria esistenza, che parte la sincera ricerca di Dio. A volte le risposte che si ottengono sono molto diverse da quelle che ci si poteva immaginare di ricevere. Il Vangelo, da questo punto di vista, è una vera miniera di scoperte.” (Don Carlo Cassatella)

### ❖ Rifiutato

“In quel tempo, disse Gesù: Io son venuto nel nome del Padre mio, e voi non mi ricevete; se un altro verrà nel suo proprio nome, voi lo riceverete.” (Giovanni 5, 43)

### ❖ Ricevere luce

*Apriamo i nostri occhi alla luce divina  
e ascoltiamo con orecchie piene di stupore.*

(Regola di S. Benedetto – Prologo)

Monaco è chi è alla ricerca dell'unità in se stesso e con Dio. In un certo senso, chiunque è incamminato nelle vie dello Spirito, è un monaco. Uniti in se stessi, cosa vuol dire? Spirito, anima, corpo, mente, psiche, non più separati, ma uniti. Un'utopia, umanamente parlando, ma nulla è impossibile a Dio. Il mezzo? Quello meno materiale che esista nella realtà dei sensi: la luce.



L'unità è compito della luce. Chi conosce la sinestesia (l'unità dei sistemi sensoriali), sa che sono le frequenze acute ad attivarla, ossia la luce nelle sue svariate manifestazioni di chiarezza, brillantezza, vibrazione velocissima, composizione pulviscolare, energia pura ad altissimo grado.

Siamo attratti dalla luce, è una questione di vita o di morte.

Solo un'avvertenza, San Benedetto docet! Non qualsiasi luce.

Lucifero, il seduttore rivestito di luce ci attende al varco.

Apriamo i nostri occhi alla luce divina e accogliamo la vera Luce che viene nel mondo.

Riconoscerla è semplice: basta pregare. E quando abbiamo un dubbio: da chi viene quella luce?

Ancora pregare, pregare, pregare. Quando il seduttore si accorgerà che, ogni volta che ci tenta con i suoi luccichii, incominciamo a pregare, ci lascerà in pace, perché pregare è lasciarsi inondare di Luce.



❖ *Suscepimus, Domine, misericordiam tuam...*

In tedesco si dice *empfangen*, in latino *suscipere*: ricevere è sinonimo di accogliere, prendere su di sé, accollarsi, supportare, sopportare.

Lo fecero Maria, Simeone e Zaccheo con Gesù.

Il centurione disse di non esserne degno.

L'abbiamo chiesto nel battesimo.

Lo invociamo a ogni offertorio.

Lo ripetiamo ogni volta che chiediamo perdono.

*Suscipe me, Domine, secundum eloquium tuum, et vivam.*

Sostienimi, Signore, secondo la tua promessa, e vivrò.

Dalla croce, da duemila anni, Gesù ripete il suo sì.

❖ Ricevere la Santa Comunione 1

*Accipite et manducate*, dice Gesù all'ultima cena.

*Prendete e mangiate*, che significa: “Ricevete il mio Corpo”, non: “Prendetevene...”.

Profonda amarezza mi invade quando mi accade di partecipare a un'Eucaristia in cui i fedeli vengono invitati al self-service eucaristico: salire sull'altare e prendere da sé l'ostia consacrata dalla patena.

In quei casi rimango al posto e faccio la comunione spirituale, evitando di tornare di nuovo in quella chiesa.

Nemmeno nelle mani, posso ricevere il Santo Corpo. C'è chi sa spiegare con molta competenza il perché dovremmo ricevere la Santa Comunione sulla lingua e non sulle mani. In me c'è solo quell'istinto spirituale che mi spinge a inginocchiarmi e, come un bambino, lasciarmi imboccare dalle mani di Cristo stesso.

Signore, perdona...

### ❖ Ricevere la Santa Comunione 2

Il declino della fede nella presenza reale di Gesù Cristo nell'Eucaristia è al centro dell'attuale crisi della Chiesa e della sua decadenza, soprattutto in Occidente. Non c'è davvero più fede nella presenza reale di Gesù Cristo. Dopo aver visto un sacerdote celebrare la Messa, si può capire se ha la fede o no. (Card. Robert Sarah, prefetto emerito della congregazione per il Culto Divino)

### ❖ Ricevere la Santa Comunione 3

“Sant’Agostino ci aiuta a comprendere la dinamica della comunione eucaristica quando fa riferimento ad una sorta di visione che ebbe, nella quale Gesù gli disse: “Io sono il cibo dei forti. Cresci e mi avrai. Tu non trasformerai me in te, come il cibo del corpo, ma sarai tu ad essere trasformato in me” (Conf. VII, 10, 18). Mentre dunque il cibo corporale viene assimilato dal nostro organismo e contribuisce al suo sostentamento, nel caso dell'Eucaristia si tratta di un Pane differente: non siamo noi ad assimilarlo, ma esso ci assimila a sé, così che diventiamo conformi a Gesù Cristo, membra del suo corpo, una cosa sola con Lui.” (Papa Benedetto XVI – Omelia per il Corpus Domini 2011)

### ❖ Ricevere l'Incarnazione di Gesù

“Nel Santo Natale di solito ci si scambia qualche dono con le persone più vicine. Talvolta può essere un gesto fatto per convenzione, ma generalmente esprime affetto, è un segno di amore e di stima. Nella preghiera sulle offerte della Messa dell'aurora della Solennità di Natale la Chiesa prega così: «Accetta, o Padre, la nostra offerta in questa notte di luce, e per questo misterioso scambio di doni trasformaci nel Cristo tuo Figlio, che ha innalzato l'uomo accanto a te nella gloria». Il pensiero della donazione, quindi, è al centro della liturgia e richiama alla nostra coscienza l'originario dono del Natale: in

quella notte santa Dio, facendosi carne, ha voluto farsi dono per gli uomini, ha dato se stesso per noi; Dio ha fatto del suo Figlio unico un dono per noi, ha assunto la nostra umanità per donarci la sua divinità. Questo è il grande dono. Anche nel nostro donare non è importante che un regalo sia costoso o meno; chi non riesce a donare un po' di se stesso, dona sempre troppo poco; anzi, a volte si cerca proprio di sostituire il cuore e l'impegno di donazione di sé con il denaro, con cose materiali. Il mistero dell'Incarnazione sta ad indicare che Dio non ha fatto così: non ha donato qualcosa, ma ha donato se stesso nel suo Figlio Unigenito. Troviamo qui il modello del nostro donare, perché le nostre relazioni, specialmente quelle più importanti, siano guidate dalla gratuità dell'amore.” (Papa Benedetto XVI – dall'udienza del 9 gennaio 2013)



---

# VITA DI DEMAMAH

---

---

## GLI INCONTRI MENSILI DI DEMAMAH

- ❖ PREGHIERA E LITURGIA
- ❖ FORMAZIONE SPIRITUALE
- ❖ COLLOQUI SPIRITUALI, ORIENTAMENTO DI VITA E CONFESSIONI
- ❖ CALENDARIO 2023:

**7-8 gennaio**

**4-5 febbraio**

**11-12 marzo**

**15-16 aprile**

**13-14 maggio**

**10-11 giugno**

**17-20 luglio (ritiro estivo)**

**9-10 settembre**

**7-8 ottobre**

**28-29 ottobre**

**2-3 dicembre**

Chi desiderasse parteciparvi interamente o in parte può scrivere a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) o telefonare a Marilena **339-2981446** con alcuni giorni di anticipo.

## 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. 34 <i>Leitourgia</i>            |
| n. 2. Sulla preghiera            | n. 35 <i>Mater</i>                 |
| n. 3 Viaggio in Terra Santa      | n. 36 <i>Auctoritas</i>            |
| n. 4 Gruppo, comunità, comunione | n. 37 Conversione                  |
| n. 5 Regola                      | n. 38 Leggerezza                   |
| n. 6 <i>De Oboedientia</i>       | n. 39 Talenti                      |
| n. 7 L'amore del Silenzio        | n. 40 Regola di Demamah            |
| n. 8 <i>Humilitas</i>            | n. 41 <i>Justitia</i>              |
| n. 9 <i>Communio</i>             | n. 42 Coscienza                    |
| n. 10 <i>Paupertas</i>           | n. 43 Fragilità                    |
| n. 11 E' tempo di...             | n. 44 Giovinezza                   |
| n. 12 <i>Vocatio</i>             | n. 45 Fiducia                      |
| n. 13 <i>Castitas</i>            | n. 46 CD <i>Hymnalia</i>           |
| n. 14 <i>Spes - Speranza</i>     | n. 47 Anima                        |
| n. 15 <i>Veritas</i>             | n. 48 Corpo                        |
| n. 16 <i>Fidelitas</i>           | n. 49 Adorare                      |
| n. 17 <i>In Paradisum</i>        | n. 50 Ricordare                    |
| n. 18 Pace                       | n. 51 Perseveranza                 |
| n. 19 <i>Sacrificium</i>         | n. 52 <i>Summa I</i>               |
| n. 20 <i>Libertas</i>            | n. 53 <i>Sapientia</i>             |
| n. 21 Grazia                     | n. 54 Luce                         |
| n. 22 <i>Kosmos - Ordine</i>     | n. 55 Sobrietà                     |
| n. 23 <i>Kosmos - Bellezza</i>   | n. 56-57 <i>Pater - in memoria</i> |
| n. 24 <i>Patientia</i>           | n. di don Giovanni Unterberger     |
| n. 25 <i>Pietas</i>              | n. 58 <i>Alter</i>                 |
| n. 26 Gioia                      | n. 59 Attesa                       |
| n. 27 Aprire                     | n. 60 Frontiera                    |
| n. 28 Cuore                      | n. 61 Educere                      |
| n. 29 Perdono                    | n. 62 <i>Stupore</i>               |
| n. 30 <i>Oriens</i>              | n. 63 <i>Summa II</i>              |
| n. 31 Via                        | n. 64 <i>Beatus</i>                |
| n. 32 Vita                       | n. 65 <i>Consolatio</i>            |
| n. 33 <i>Discretio</i>           |                                    |

I Quaderni di Demamah vengono **pubblicati esclusivamente grazie alle donazioni** di circa un centinaio di benefattori e grazie al lavoro gratuito dei volontari che – scrivendo, scattando foto, impaginando o tenendo aggiornato l’indirizzario delle spedizioni - ne hanno permesso la stampa fino a oggi.

Diventa anche tu benefattore, contribuendo al suo sostegno e divulgazione. Con una libera donazione, esso ti verrà **spedito a casa** per un intero anno.

Le donazioni possono essere consegnate a mano o versate tramite bonifico bancario all’Associazione DEMAMAH

*IBAN IT 32 0030 6961 2771 0000 0002 370*

*Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Santa Giustina (BL)*

ricordando di indicare nella causale il proprio **nominativo e recapito** oppure inviando mail a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).

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



### SANTA MESSA NEL RITO ANTICO

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

Officiata da S. E. Mons Giuseppe Andrich, vescovo emerito di Belluno-Feltre, arricchita dal **canto gregoriano** e dal suono dell'**organo**, la Santa Messa in rito antico rappresenta uno dei grandi tesori liturgici e spirituali della Chiesa cattolica e dell'intera umanità.

La Santa Messa della **prima domenica di ogni mese** è celebrata a favore di **tutti i benefattori e amici di Demamah, nonché dei fedeli presenti**.

Scrivere a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it) per essere inseriti nella mailing list o nella lista WA attraverso le quali vengono comunicate eventuali news o variazioni di orario.





---

## IL PADRE SPIRITUALE

**S.E. Mons. Giuseppe Andrich**, vescovo emerito di Belluno-Feltre, è l'attuale assistente spirituale della comunità. Siamo colmi di gratitudine per il suo prezioso sostegno e accompagnamento. I colloqui spirituali e le confessioni sono disponibili durante gli incontri mensili di Demamah, da concordare preventivamente con la segreteria [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).



Continua a essere inviata settimanalmente una mail con le omelie o altri scritti spirituali di don Giovanni Unterberger – padre spirituale della comunità dal 2011 al 2021 - e altre info su iniziative legate alla sua figura spirituale. Chi lo desidera può chiedere di essere inserito nella mailing list relativa.

**Continua anche la raccolta di testimonianze sulla figura umana e spirituale di don Giovanni Unterberger, anche in vista di una prossima futura nuova pubblicazione. I materiali scritti, fotografici, audio e video possono essere inviati a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).**

---

## INTENZIONI DI PREGHIERA

La preghiera è uno dei cardini della Regola di Demamah. In essa vengono ricordati tutti i giorni i benefattori, gli Amici e tutti coloro che fanno pervenire particolari necessità di vicinanza umana e spirituale. Chi lo desidera può chiedere di inserire se stesso o i propri cari nella lista predisposta. Scrivere a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).

## RICEVERE POSTA

Talvolta è un *sms*, talaltra un messaggio *WhatsApp* o una *mail*.  
 Ricevere vera posta, in una busta con francobollo, recapitata dal postino o di persona, scritta preferibilmente a mano, almeno la firma, magari con un disegno a penna, con un pizzico di colore per strafare, è quel pizzico in più!  
 Ricevere il tempo di chi l'ha scritta, imbustata, portata alle poste o arrivato sotto casa in bici o a piedi.  
 Ricevere un pensiero personale, o perlomeno che parli da cuore a cuore.  
 Ricevere quel tratto di penna a volte stanco, di chi è giunto quasi a fine corsa, oppure la firma baldanzosa di chi ha appena iniziato a scalare l'Everest della vita.  
 Ricevere un pezzetto di anima, perché è Natale, Pasqua, un compleanno o un anniversario, e teniamo presente che siamo come fili d'erba nella prateria di Dio.  
 Ricevere affetto, attenzione, calore, preghiera, voce che sussurra: "Non sei, non siete soli".  
 Ricevere posta è un lusso prezioso che non si può acquistare, dunque non ha prezzo!  
 Demamah ne è profondamente grata a tutti i lettori e benefattori che non fanno mancare il loro sostegno pratico, morale e spirituale.

*Ad Maiorem Dei Gloriam!  
 Ut in omnibus glorificetur Deus!!!*



---

## L'ASSOCIAZIONE DEMAMAH

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

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

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

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

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

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



## I Quaderni di Demamah - La Spiritualità del Quotidiano

A piccoli passi, si muove la vita.

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

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

I Quaderni di Demamah sono diari di vita.

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

Sono un aiuto prezioso

per chi vuole incontrarlo nella propria quotidianità.

Grandi temi, incarnati nelle nostre umili vite.



### Demamah

*Ecco, il Signore passò.*

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

*le rocce davanti al Signore,*

*ma il Signore non era nel vento.*

*Dopo il vento ci fu un terremoto,*

*ma il Signore non era nel terremoto.*

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

*ma il Signore non era nel fuoco.*

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

*qòl demamah daqqah.*

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

\* \* \*

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

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

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

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