



QUADERNI DI DEMAMAH n. 55

marzo - aprile 2021

# sobrietà

*Non dormiamo dunque come gli altri,  
ma restiamo svegli e siamo sobri.*

(1 Tessalonesi 5, 6)

---

## QUADERNI DI DEMAMAH n. 55

Bimestrale di Spiritualità | marzo - aprile 2021

---

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

\*\*\*

*Hanno collaborato a questo numero:* Adalgisa, Marilena Anzini, Camilla da Vico, Teddy De Cesero, Miriam Jesi, Marta Piovesan, 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:* don Giovanni Unterberger - *Amministrazione:* Teddy De Cesero - *Segreteria:* Marilena Anzini - *Responsabile comunicazione:* Paola Andreotti

\*\*\*

*Per donazioni:* conto corrente bancario intestato a

ASSOCIAZIONE PRIVATA DI FEDELI “DEMAMAH”  
**IBAN IT32 0030 6961 2771 0000 0002 370**  
Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Santa Giustina (BL)

---

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



*Cristo sia nostro cibo,  
sia nostra bevanda la fede,  
lieti attingiamo alla sobria  
ebbrezza dello Spirito.*

(Sant' Ambrogio - Dall'inno alle Lodi del Lunedì)

## indice

	Sobrietà_1
	Madonna Sobrietà_5
	Conversione alla sobrietà_11
	I pantaloni dello zio Sobri_13
	Un cammino di sobrietà_18
	Anima sobria_21
	La gioia di una vita semplice_27
	Bibliche sobrietà_30
	Sobrie Parole_34
	Il digiuno secondo Dio_40
	Quaresimale sobrietà_43
	La sobrietà del silenzio_48
	Santa Abbondanza_51
Sobrie e Splendide. La musica perduta delle campane_54	
	Spizzichi di sobrietà_57
	vita di Demamah_70

# Sobrietà

don Giovanni Unterberger

**L**a parola sobrietà penso d'averla udita per la prima volta solo al primo o secondo anno della scuola superiore; prima mai. In famiglia questa parola non era di casa, benché di casa fosse il suo contenuto, la sua sostanza. C'era sobrietà nel cibo, nel vestito (ci passavamo i vestiti dai fratelli maggiori ai più piccoli); c'era sobrietà nel dormire (la mamma ci faceva alzare presto al mattino), c'era sobrietà nei doni e nei regali per le feste di compleanno... Non ci mancava nulla, avevamo tutto, ma tutto era misurato, nella misura giusta. Ed eravamo contenti. Forse nel vivere senza eccessi, senza rincorrere chissà che cosa, chissà quali sogni di grandezza e di ricchezza, c'è pace e quiete del cuore.

In effetti, la sobrietà è un valore, e corrisponde profondamente alla natura dell'uomo, perché dentro la natura dell'uomo è inscritto l'ordine, la misura, l'armonia; tutto ciò che è 'troppo', e quindi non è sobrietà, non le è consono e le fa del male. Siamo tutti d'accordo che eccedere nel mangiare, nel bere, nel divertirsi, e nello stesso lavorare... non fa bene. *Est modus in rebus*, diceva il poeta latino Orazio, "ci dev'essere misura nelle cose"; e continuava: "vi sono determinati confini al di là e al di qua dei quali non può esservi il

giusto”. Io devo confessare, ad esempio, d’aver preso più di una contravvenzione per eccesso di velocità..., a bordo della mia pur non potentissima automobile!

Se la sobrietà è da tutti sentita come cosa giusta, non è altrettanto facile viverla. Dentro l’uomo c’è un istinto che lo spinge ad oltrepassare e violare i limiti; gli antichi greci lo chiamavano *ybris*, senso di orgogliosa potenza, e lo descrivevano nel mito di Icaro che, per volare, s’era costruito delle ali e se le era attaccate con la cera; preso dall’ebbrezza di volare sempre più in alto, s’era avvicinato così tanto al sole che la cera si sciolse, ed egli precipitò in mare, annegando. Ogni eccesso, ogni mancanza di sobrietà, dopo aver regalato ebbrezza, godimento e senso di potere, fa cadere l’uomo in uno stato di disordine, di degrado e di sofferenza.



La sobrietà è figlia di un grappolo di virtù, non esiste da sola. E' necessaria forza d'animo per essere sobri; è necessaria la virtù della temperanza, ed è indispensabile il dominio di sé, la capacità di mortificare ciò che vorrebbe portarci oltre, al di là del giusto. C'è in noi un sesto senso che ci avverte e ci fa capire quando stiamo per esagerare, una specie di campanello d'allarme che ci dice: 'Fermati!'. Stai per parlare troppo, e magari male di qualcuno? 'Fermati'! Stai per voler possedere troppi beni, troppe cose, troppi vestiti, troppi gioielli, troppi divertimenti? 'Fermati'! Stai per cercare un piacere che è esagerato e non è più buono ma lussurioso? 'Fermati'!

In un'automobile è necessario l'acceleratore, ma altrettanto necessari sono i freni; senza i freni si rischia di finire in un burrone. Quante persone si sono rovinate per mancanza di sobrietà! E oggi anche il creato, l'ambiente in cui viviamo donatoci bello dal Signore, è a rischio di degrado per la corsa sfrenata dell'uomo a sfruttare e a consumare.

Ma c'è un ambito, un settore, in cui la sobrietà può aprirsi al di più, ed è l'ambito della carità. Della carità verso Dio, anzitutto. Quando potremmo dire di amare Dio abbastanza, in misura giusta? Misura giusta non è forse amarlo 'senza misura'? Egli ci ha amati senza misura: si è fatto uomo ed è salito in croce per noi; "è morto per noi empì", dice san Paolo. "A stento si trova chi sia disposto a morire per un giusto; forse ci può essere chi ha il coraggio di morire per una persona dabbene. Ma Dio dimostra il suo amore verso di noi perché, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi" (Rm 5,6-8).

E poi la carità verso i fratelli; anche qui la misura dev'essere abbondante. Gesù ha elogiato la vedova che versò nel tesoro del tempio, pur nella sua povertà, quanto aveva per vivere (cfr Lc 21,1-4). Certo, occorre discernimento per capire e conoscere la misura

giusta dell'amore ai fratelli; Gesù ci ha dato una massima aurea in proposito: "Ama il prossimo tuo come te stesso" (Mc 12,31). Abbiamo dei doveri anche verso di noi, doveri che, per volontà di Dio, dobbiamo rispettare; ma la vera sobrietà nella carità è una sobrietà generosa.



# Madonna Sobrietà

Maria Silvia Roveri

**M**i ritenevo una persona sobria, e sbagliavo. In realtà lo intuivo, ma, come spesso capita, avevo ricacciato in un angolino questa fastidiosa e per nulla gloriosa intuizione. Amo le comodità, il piacere, il possedere, il mangiar bene, i riconoscimenti, e tutta quella serie di debolezze che con la sobrietà nulla hanno a che vedere.

L'illuminazione è arrivata stamattina, due febbraio, festa della Luce, festa di quel Gesù presentato al tempio e riconosciuto da uno che nemmeno ci vedeva, così almeno la tradizione racconta fosse di Simeone, l'anziano che riacquista la vista prendendo il Bambino Gesù tra le braccia.

Devo recarmi in municipio a ritirare un documento, e già mi dirigo a tirar fuori l'automobile dal garage.

- Ma perché l'auto? La temperatura è qualche grado sopra lo zero, il municipio dista da casa appena un chilometro di strada tranquilla, priva di saliscendi. Perché l'auto? Perché non vai a piedi o in bicicletta?
- Forza dell'abitudine, ci metterei troppo tempo, sarebbe tempo sprecato.



- E allora, vai in auto al municipio e poi vai a passeggiare mezz'ora nel bosco, perché fa bene alla salute?
- In effetti, è un controsenso - devo ammettere a quella vocina petulante che stamattina ha deciso di fare sul serio -, però il bosco è più bello, non c'è nessuno, ci sono il silenzio, la neve, gli animali, i bucaneeve...
- E così, per seguire il tuo gusto personale, farai respirare a chi incontrerai per la strada i tuoi gas di scarico? Ascoltami: vuoi incominciare o no, a scrivere qualcosina di coerente sulla sobrietà? Nel bosco ci puoi andare anche domani e dopodomani, stamattina al municipio ci vai a piedi.

Ok, andata, tornata e ben ossigenata, per strada ho salutato e sorriso ad almeno una dozzina di persone che altrimenti non avrei mai incontrato, ora posso sedermi a scrivere con minor ipocrisia. Non che sia diventata sobria tutta d'un colpo, ma almeno ho iniziato a mettere qualcosina di mezzo tra il dire e il fare.

Ma andiamo con ordine, sobrietà non fa rima con ecologia, che pur ne è una figlia importante, e non è nemmeno sinonimo di povertà, sebbene da essa ne tragga molto frutto. Madonna Sobrietà è una Virtù, e come tutte le Virtù appartiene alle schiere angeliche, è un angelo, una persona spirituale che ha il preciso compito di aiutarci nel combattimento spirituale contro le pulsioni e i demoni tentatori. Madonna Sobrietà ci osserva costantemente, ma interviene solo se ne chiediamo l'aiuto e vogliamo coltivarne l'amicizia e la familiarità. Diventare sobria non è dunque merito mio, ma frutto di una disciplina del volermi lasciar guidare da lei piuttosto che da quei demonietti dei vizi.

E dunque è proprio dai vizi che dobbiamo partire, la cui radice è sempre la stessa: la *philautia*, l'amor proprio, l'amore di sé; ovviamente non il vero amore di sé, ma un amore distorto, che corre dietro alle passioni e con quelle finisce in una schiavitù che

dell'amore non ha non solo il sapore, ma nemmeno le apparenze. Le passioni poi, nascono dal desiderio, il desiderio a sua volta è alimentato dal piacere e il piacere dalle sensazioni. Liberarsi dagli impulsi delle passioni senza trovare equilibrio e discernimento su quali sono le sensazioni a cui dare ascolto e coltivare, e quelle da lasciar andare, non è possibile. Vi sono le passioni del corpo, quali l'ingordigia, la lussuria e l'avarizia, e le passioni/vizi dell'anima: l'ira, la tristezza, l'accidia, la vanagloria e la superbia, che non possono essere combattute fintanto che dominano quelle del corpo.

*Non seguire le passioni; poni un freno ai tuoi desideri*, suggerisce saggiamente la sapienza divina (Sir 18, 30). Ed è qui che interviene la sobrietà, versione moderna e politicamente corretta della virtù della temperanza, la virtù del fare ogni cosa con la giusta misura, praticamente la madre di ogni virtù. Gli antichi non avevano quella straripante abbondanza e facilità di accesso ai beni materiali che abbiamo noi oggi, eppure già sapevano che si può eccedere anche possedendo poco. Ai nostri giorni invece la sobrietà non è più un *optional*, ma un'emergenza planetaria.



Da ieri quasi tutta l'Italia impestata dal coronavirus è tornata zona gialla, eppure tra le regioni non si può ancora circolare liberamente, il che significa – personalmente – rimanere agli arresti domiciliari, professionalmente parlando. Ne approfitterò per fare le grandi pulizie di primavera, esteriori e interiori; è il tempo favorevole per un vero rinnovamento di tutto ciò che è intasato e stagnante da anni nei cassetti, armadi, ripostigli, scatole e scatoloni e scatoline della mia casa. E della mia anima.

Cos'è tutta quella roba accumulata “perché potrebbe sempre servire”, quando nel migliore dei casi me ne potrei servire ancora per una ventina d'anni, venticinque forse, chissà, magari trenta al massimo-massimo, se il tarlo e la ruggine non se la fanno fuori prima? Sono proprio sicura di non avere nessuno cui regalarla, cui servirebbe proprio ora? Ci vuole tempo, per tirar fuori e distribuire, ecco il problema maggiore. Ed è proprio il problema maggiore, perché qui si rivela l'intasatura dell'anima. In cosa è occupato il mio prezioso tempo, da rimandare di giorno in giorno il prendere in mano quella borsa, quel paio di stivali, quel pacco di libri, quel servizio da caffè della nonna, preparare un bel banchetto e un po' di inviti-dono ai tanti possibili destinatari, affinché vengano a ritirare ciò che è loro utile?

*Apparuit enim gratia Dei salutaris omnibus hominibus erudiens nos...* È apparsa infatti la grazia di Dio, apportatrice di salvezza per tutti gli uomini, che ci insegna a rinnegare l'empietà e i desideri mondani, e a vivere con sobrietà, giustizia e pietà in questo mondo, nell'attesa della beata speranza e della manifestazione della gloria del nostro grande Dio e salvatore Gesù Cristo. (Tito 2:11-13)

Così ammonisce il capitolo alle Lodi del primo giorno dell'anno. Apparente paradosso di una sobrietà che, lungi dall'impoverire, rende determinati nell'azione e ricchi di grazia. La sobrietà è un vantaggio sotto tutti i punti di vista, anche quello psicologico.

È la sobrietà che permette all'Io di rafforzarsi nella propria identità, diventando capace di compiere scelte determinate e forti, restando padrona dei propri desideri, senza dover cedere imbelli a tutte le tentazioni, che siano di acquisto, di gola, di supremazia, ecc. ecc.

È la sobrietà che permette di gestire bene il tempo, di assumersi responsabilità adeguate ai diversi tempi della vita, di avere un rapporto sano con i beni, mantenendo una visione ampia e unitaria della propria vita e persona, priva di scissioni al proprio interno.

È sempre la sobrietà, che permette di osservare i limiti, rifiutando l'ebbrezza dei consumi, dell'accumulo e del possesso, a incoraggiare la condivisione di quanto ricevuto, divenendo solidali con gli altri, capaci di accorgersi dei loro bisogni e della sproporzione tra il troppo personale e il troppo poco altrui.

È ancora la sobrietà a tenersi lontana da ogni forma di esibizionismo, di ostentazione, di narcisismo. Se da una parte rafforza l'identità personale, dall'altra la mantiene al giusto posto nella grande sfera del Sé. La sobrietà parla sottovoce, si tiene in disparte, ama la penombra. La sobrietà è modesta; altra virtù fuori moda - la modestia -, di cui noi occidentali ci vergogniamo quasi fosse 'monnezza'.

La sobrietà è gioiosa, i suoi consigli non intristiscono e abbattano mai; lasciano piuttosto una gioia forte e robusta, tanto umile quanto salda come una roccia, di una fierezza che, pur rimanendo invisibile all'esterno, colma l'anima e la spalanca all'Eterno.

La sobrietà infine è astuta, anzi saggia! Sa rapportarsi con l'unico vero Bene, a cui solo aspira; brilla come un faro nella notte e indica la giusta direzione; discerne quali sono le voci che attirano verso Dio e quelle che ne vorrebbero allontanare.

“Abituati a dire di no. È più semplice dire di sì: all’ambizione, ai sensi... Quando diciamo di sì non ci sono problemi; quando, invece, dobbiamo dire di no, nasce la lotta, e certe volte non riusciamo ad averla vinta, ma usciamo perdenti. Dunque, ci dobbiamo abituare a dire di no per uscire vittoriosi in questa lotta, perché da questa lotta interiore proviene la pace per il nostro cuore, la pace che portiamo alle nostre famiglie – ognuno alla sua – e la pace che portiamo alla società e al mondo intero.” (San Josemaría Escrivá)

Saper dire di no, perseguire l’umiltà, seguire i buoni esempi altrui, incoraggiarsi e incoraggiare alla vera libertà, stroncare i vizi con prudenza e carità *per non spezzare la canna incrinata*, guardarsi dall’esagerazione e dall’ostinazione, riconoscere dove, come, quando e in che cosa si tende agli eccessi.

La sobrietà è tutto questo e ancor molto di più: consapevolezza, capacità di stare nelle regole e nello stesso tempo di uscire dagli schemi, dalle mode, dai condizionamenti; sobrietà è imparare ad ascoltare veramente se stessi e il proprio corpo; nello stesso tempo, sobrietà è dimenticanza di sé e sorgente di empatia e di altruismo. Grandi e desiderabili sono i frutti della sobrietà: apertura a tutte le virtù, discernimento su tutti i vizi, fermezza, serenità, pace ed equilibrio interiore, stabilità spirituale. Che desiderare di più?

Un unico avvertimento: Madonna Sobrietà, da celeste Virtù, è diventata talvolta una facciata politica. Lei vorrebbe appartenere a tutti e non venir rivestita di alcuna sfumatura ideologica, che non le si addice per nulla. Come riconoscere la vera sobrietà? Dalla sua stessa natura! Così come non potrà mai essere umile chi si dichiara tale, così non potrà mai essere veramente sobrio chi la sventola come una bandiera. Madonna Sobrietà è un essere spirituale che non può essere rinchiuso in partiti e correnti. Creatura di Dio, a Lui tutti guida e conduce.

Rendiamo grazie a Dio per Madonna Sobrietà.

## Conversione alla sobrietà

Camilla da Vico

**È** difficile parlare di sobrietà. Troppo alta, quell'arte di rinunciare al superfluo, per quello che è la verità della mia vita.

Quando penso alla sobrietà mi tornano in mente i racconti di mia madre e in particolare la “*renga*” del bisnonno Enrico. Da bambino il nonno cenava con polenta e aringa. Una specialità, diremmo noi. Certo, ma l'aringa era appesa in mezzo al tavolo con un filo che scendeva dal soffitto. Ognuno toccava con la polenta l'aringa, che essendo appesa “*quando i la pociava l'andasea en là*”, racconta mia madre, cioè veniva spinta verso il lato opposto. Così con un'aringa si mangiava in dieci. *Polenta al profumo di aringa dei nostri mari*, scriverebbero oggi i menù dei ristoranti, sempre più pieni di orpelli nelle descrizioni.

Ogni volta che mio figlio arrotola una fetta di prosciutto intorno a una fetta di formaggio rabbrivido e mi torna in mente la “*renga*”. Gli spiego cosa vuol dire companatico. *Mangia con il pane*, gli raccomando, ma osservo l'abitudine all'abbondanza, che crea il bisogno di sentirsi sazi fino all'orlo e appagati nei sensi. Così, critico mia figlia quando avanza cibo nel piatto. Però ho imparato

che la frase “finisci tutto perché ci sono bambini che muoiono di fame” è tremenda e abusata. Il problema, prima di quello che resta nel piatto, è quello che entra! Siamo noi che mettiamo il cibo nei piatti dei figli e spesso ne mettiamo più del necessario, per paura che a loro manchi qualcosa, quindi, in fondo, che a noi manchi qualcosa. Al mondo tanti muoiono di fame, questo non vuol dire che i nostri figli devono mangiare per tre! Potremmo forse diminuire le dosi nei piatti, aggiungendo monetine in un salvadanaio fisso in cucina, con offerte per chi ha fame?

Un tempo la sobrietà era imposta dalla povertà, oggi deve diventare una scelta. Per questo abbiamo bisogno di **conversione**. Orientare diversamente parole, abitudini, gesti. La nostra sobrietà non è solo l'unica strada per il futuro del pianeta, ma anche per il futuro della nostra anima. *A chi ha, sarà dato; ma a chi non ha, sarà tolto anche quello che ha* (Mt 13,12).

Con una sola frase il parroco commenta il versetto del Vangelo: “**A chi ha dato**, sarà dato, **a chi non ha dato**, sarà tolto anche quello che ha”.

L'omelia più sobria che abbia sentito in tutta la mia vita. Una sola frase.

Così essenziale, che è capace di generare conversione.

Una sola ricetta, per la sobrietà:

Svuotiamoci.

Lo Spirito è leggerezza e luce, là dove la materia ingombra non può entrare.

Svuotiamoci, per riempirci e divenire ebbri della Sua Grazia.

## I pantaloni dello zio Sobri

Marta Piovesan

*Ho imparato ad essere povero e ho imparato ad essere ricco;  
sono iniziato a tutto, in ogni maniera:  
alla sazietà e alla fame, all'abbondanza e all'indigenza.  
Tutto posso in colui che mi dà la forza. (Fil 4, 12-13)*

- Guarda questi pantaloni, Marta, secondo te si possono aggiustare?
- Caspita, zio, come hai fatto a ridurli così?
- Mah, non so, sto tanto seduto...
- Ma non te ne sei accorto prima, che ormai la stoffa era trasparente?
- Ma di cosa vuoi che mi accorga, io...
- Caro zio, credo che i pantaloni siano proprio irrecuperabili, ma li terrò come reliquia, perché questi sono i pantaloni di un santo!





Così, giusto per non perdere l'occasione, ho immortalato i pantaloni dello zio e ho inviato la foto al gruppo WA dei miei alunni di liceo, chiedendo loro cosa vi vedessero. In poco tempo la foto è diventata virale, oltrepassando i confini del gruppo e facendomi arrivare un bel po' di commentini. Dal topolino che si è mangiato i pantaloni, alla proposta di fare una colletta per lo zio, è spuntato fuori di tutto e di più. Manco a dirlo, le lezioni online di quei giorni vertevano tutte intorno alle domande: "Etica dei consumi: Quando si può dire che un oggetto è diventato inservibile? Quali i criteri per gli acquisti? Quante azioni possibili tra l'acquisto di un bene, il suo utilizzo e il divenire un rifiuto irrecuperabile?".

La maturità e coscienza ecologica dei miei alunni mi ha stupito; perfino tra quelli delle classi prime molti erano d'accordo sul fatto che consumiamo troppo e buttiamo via ancora di più. Molti hanno sottolineato come, in questo tempo di pandemia, il fatto di non poter uscire a fare acquisti o fermarsi al bar non li avesse toccati più di tanto, anzi, l'aver risparmiato molte mance settimanali ha fatto crescere il desiderio di utilizzare più consapevolmente il denaro. "A dire il vero – commenta una ragazza – mi sono accorta di avere già così tante cose in casa, che non saprei dire di cosa ho veramente bisogno".

Propongo loro il gioco delle R: trovare tutti i verbi che si conciliano con una giusta etica dei consumi, rispettosa delle persone, dei beni e del Creato. Ne fioccano molte: recuperare, riciclare, riutilizzare, raccogliere, ritoccare, rappezzare (non i pantaloni dello zio...), riparare, raccattare, ridurre (gli acquisti e i consumi), rispettare, rammendare, rassettare, risparmiare, regalare, rinnovare, raggiustare...

Ogni verbo riceve la sua brava applicazione pratica nella vita quotidiana: dal chiedersi responsabilmente, quando si sta per

fare un acquisto, se esso sia veramente necessario o superfluo, al riciclare per un altro uso un oggetto che sembra non servire più, ad esempio utilizzare i sacchetti della pasta o le scatolette con coperchio per conservare i cibi in congelatore, al posto di acquistare i sacchetti di cellophane. Dal rammendare il buco nel calzino piuttosto che acquistarne di nuovi (che tanto dai marocchini costano poco...), al riutilizzare come fazzoletto da naso il tovagliolino di carta della brioche. E poi ridurre il consumo di acqua mettendo un riduttore di flusso, recuperare l'acqua di lavaggio dell'insalata per darla ai fiori, o quella che avanza nella brocca messa in tavola per farci il caffè; sciogliere i fondi delle saponette per farne ottimo sapone liquido e utilizzare l'acqua di cottura della pasta per farne il minestrone; ma anche fare dei fondi di caffè o di tè ottimo concime per le piante, oppure utilizzare i tovaglioli di stoffa al posto di quelli di carta; aborreire come la peste le stoviglie usa e getta e utilizzare penne ricaricabili; salvare tutti i ritagli di carta bianca, piuttosto che acquistare block notes; preferire la doccia alla vasca da bagno e la bicicletta al motorino; non dimenticare in giro l'ombrello e riporlo asciutto e avvolto quando non serve più; non usare i sandali leggeri per andare nei boschi (inutile dire che durerebbero poco) e accontentarsi dello smartphone perfettamente funzionante anche se non più così smart. Che ne dite, ragazzi, potremmo scriverci un libro?



Non è facile però; mentre la mentalità della raccolta differenziata dei rifiuti fa ormai parte del loro bagaglio di esperienze come cosa ovvia, il pensiero che l'etica dei consumi riguardi azioni come il ridurre gli acquisti, o il regalare perlomeno il superfluo, o il riutilizzare un bene per un altro uso a prima vista impensabile, o il raccattare quello che altri butterebbero (o hanno buttato) via, non sono comportamenti diffusi, né per i quali hanno molti esempi virtuosi tra gli adulti. Difficile, ma non impossibile cambiare schemi mentali.

Cosa c'entra tutto questo con l'IRC, l'insegnamento della religione cattolica? *La persona riuscita è quella che può fare a meno di ciò che non è indispensabile.* L'ha detto e scritto Meister Eckhart alla fine del tredicesimo secolo. Non era un *green*, ma un monaco, anzi un mistico medievale, dotto filosofo, predicatore e teologo, profondo conoscitore dell'animo umano.

La persona riuscita... Forse non è compito della vita spirituale, aiutare la persona a formarsi nella sua integrità, compresa la gestione degli aspetti materiali della vita? Mi trovo spesso a temere per il futuro di questi ragazzi, non tanto per il loro benessere economico, anzi, piuttosto a causa del loro benessere economico. Non che la mia generazione, nata negli anni del boom economico degli anni Sessanta, abbia vissuto chissà quali privazioni, ma le avevano vissute i nostri genitori, e ci hanno trasmesso una naturale sobrietà di vita. Nella scuola dove insegno c'è una psicologa di supporto; impressionante il numero dei ragazzi che si rivolgono a lei, già pieni di ansie, depressioni e stress. Con il benessere, è stato rubato loro il privilegio del combattimento e scippato il senso della vita.

Molte possono essere le vie per ricondurli all'essenziale, ossia all'Unico necessario. Riconquistare una cultura della sobrietà è sicuramente una di queste. Sobrietà non significa necessariamente

povertà, ma le si avvicina molto; una povertà autentica però, non la miseria che schiaccia, infiacchisce e demolisce. Sobrietà come la libera scelta di accontentarsi di ciò che si possiede, scoprendo che essa genera vera gioia e felicità.

Per loro, i *millennials* destinati a governare il nostro futuro e a ripulire il mondo che noi abbiamo imbrattato, il passaggio dalla società dello spreco a quella sostenibile non significherà produrre di meno, ma produrre diversamente, in particolare meno prodotti superflui e più prodotti fondamentali, per ciascuno e per tutti. Accanto a questo, sobrietà significa anche recuperare una qualità della vita sostenuta da valori spirituali che aprano gli occhi e il cuore ai bisogni dell'altro. Questa è la via per una vera felicità, che non deriva dal possedere o dalla gratificazione del piacere, ma dal leggere la gioia negli occhi degli altri.

Pian pianino, pian pianino, messaggio dopo messaggio, ecco che arriviamo anche a questo. Come insegnante di religione cattolica devo essere anch'io sobria, ossia contenta dei piccoli semi che riesco a seminare, cercando di non sprekarne alcuno, dosandoli con la giusta parsimonia e larghezza di vedute, sapendo che dove io semino sarà Dio a far crescere, dove io irrigo sarà Dio a far maturare.

Sobrietà, cara Marta, senza temere di usare a lungo i pantaloni dello Spirito, fin quasi a ridurli trasparenti. Le anime hanno bisogno di tempo e pazienza. Le anime che anelano all'Eterno aborriscono l'usa e getta. Non temere se raccogli poco nulla. Non cambiare strada, non cercare le novità a tutti i costi, non buttare via i tesori della Tradizione. Non v'è nulla da gettare nella Chiesa, nulla da rivoluzionare; l'arte della sobrietà è vera arte spirituale.

## Un cammino di sobrietà

Adalgisa

*Christusque nobis sit cibus, potusque noster sit fides;  
laeti bibamus sobriam ebrietatem Spiritus.*

Cristo sia nostro cibo, sia nostra bevanda la fede,  
lieti attingiamo alla sobria ebbrezza dello Spirito.

(Sant' Ambrogio - Dall' inno alle Lodi del Lunedì)

**E**ro una persona normale, come tante altre. Vivevo la mia gioventù tra lavoro, casa e divertimenti. Ma mi sentivo diversa. Ero molto timida, piena di paure, e sempre a disagio. Non ero felice. Avevo grandi sogni irrealizzati, ma l'ansia mi bloccava e non avevo nessuno con cui confidarmi. Sperimentai che un po' di alcool mi calmava, mi faceva superare la timidezza, mi rendeva quasi felice. Andai avanti così per molto tempo. Poi, piano piano, un po' di alcool ogni tanto non mi bastò più, dovevo assumerne in dose sempre maggiore, senza riuscire a controllarmi. Tentavo di fare bene tutto ciò che dovevo fare in casa, con mio marito, sul lavoro, ma la situazione si aggravava di giorno in giorno.

Chiesi aiuto al mio medico, il quale mi fece ricoverare per una disintossicazione. Una volta dimessa, mi sentivo felice, e mi ripromisi di non bere più, ma l'alcool mi prese di nuovo la mano senza che io riuscissi più a fermarmi. Frequentavo il SERT, intrattenevo colloqui con medici e psicologi, ma l'ossessione dell'alcool non mi lasciava. Dopo due anni di grandi sofferenze ebbi un secondo ricovero: stavo male fisicamente, moralmente, spiritualmente. Pensai al suicidio, senza tuttavia arrivare a metterlo in atto. Provavo una grande vergogna nel vedermi ridotta così.

Ma Dio non voleva la mia morte. Mi fece conoscere ACOOLISTI ANONIMI (AA), una grande Associazione presente in tutto il mondo che si occupa del recupero di persone con problemi di alcool. Mi accolsero come una di loro, e lo ero! Mi fecero sentire di nuovo una persona degna di rispetto, e mi dissero che la mia, l'alcoolismo, era una malattia. Quindi non dovevo sentirmi una viziosa, una depravata... Fu cosa bellissima; non mi sentii più sola nel mio problema. Mi dissero che per cominciare a stare bene dovevo stare lontana dal primo bicchiere, dato che un solo sorso di alcool, in un alcoolista, può scatenare la compulsione al bere.

Nonostante l'incontro con AA, facevo gran fatica ad astenermene. In quel periodo conobbi don Giovanni, che un giorno venne a trovarmi; mi vide in grande difficoltà, e mi disse: "Vedrai che il Signore ti libererà", e così fu. Nel giro di due giorni mi dimenticai di bere! La grazia del Signore mi ha davvero liberata. Che gioia!! Iniziosi per me una nuova vita, mi sentii liberata, godetti di una straordinaria 'sobrietà' dall'alcool. Per noi 'sobrietà' significa capacità serena di astenersi dall'alcool, senza più compulsione.

Alcoolisti Anonimi ha un programma di recupero che si articola in dodici passi. Il primo parla di 'impotenza' di fronte all'alcool, e gli undici successivi di 'spiritualità'. Un cammino che porta alla

piena sobrietà. Si è invitati a credere in un Dio, come ciascuno può concepirlo, per non precludere il cammino a nessuno a motivo della sua religione; si parla di condivisione, di perdono dato e ricevuto, di preghiera, di annuncio del messaggio ad alcoolisti ancora nel problema. Quanta gioia nel prendere per mano persone in difficoltà, e questo in piena gratuità! Sono grata a Dio-Amore per avermi portata alla sobrietà dall'alcool, e non solo dall'alcool, ma ad una sobrietà in tutti i campi della mia vita.



## Anima sobria

Maria Silvia Roveri

*Da dexteram surgentibus,  
exsurgat et mens sobria.  
flagrans et in laudem Dei  
grates rependat debitas.*

Ogni venerdì alle Lodi, al cantare l'inno *Ætérna cæli glória*, un antico inno del settimo secolo, sempre ho un sussulto quando arrivo alla strofa che canta: *Porgi la tua destra verso chi sorge, sorga l'anima sobria, e piena di ardore renda le dovute grazie nella lode di Dio*. Sempre mi sembrano un controsenso, un'anima e mente sobrie, che siano però piene di ardore. Ma il fervore spirituale non è forse molto simile all'ebbrezza?

Agata è un prodigio dello Spirito Santo! Ventun anni compiuti da poco, in lei Dio ha operato una conversione straordinaria. Da giovane rampante e disinibita, appassionata degli *after-hours* e degli sport estremi, l'incontro con Dio ha provocato in lei un vero e proprio terremoto interiore. Se non l'ha buttata fisicamente a terra come con san Paolo, quel che è avvenuto in lei vi è molto simile. Dal temperamento orgoglioso e facilmente irritabile, Agata si è trasformata in un mansueto agnellino, riversando nell'amore a Dio



tutto il fuoco che le arde interiormente. Innamorata dell'Eucaristia e della Santa Messa, vi partecipa ogni giorno con grande devozione; ha radicalmente cambiato stile di vita, rinunciando a molte delle attrattive che occupavano le sue giornate, incurante della derisione di molti dei suoi compagni e amici di brigata; ha trovato il coraggio di troncare una relazione affettiva malsana e ora sta seriamente pensando alla consacrazione religiosa.

So per esperienza quanto, al fervore iniziale dell'innamoramento, poi segua inevitabilmente un raffreddamento, che pericolosamente tende a scivolare verso un'odiosa tiepidezza spirituale. Deve esistere un punto di equilibrio tra il fervore del neofita e l'apatia dell'abitudine, tra l'innamoramento e l'aridità, tra l'attrattiva concupiscente e la repulsione annoiata. Forse è questo cui ci vuole invitare l'inno alle Lodi, invitandoci, all'inizio della giornata, a mantenere un'anima sobria ma piena di ardore.

“Impegno personale a vivere sobriamente, rinunciando al lusso, allo spreco e al superfluo, confrontando sempre le proprie scelte di vita con quelle accessibili al ceto medio-basso, ossia alla maggior parte della popolazione del luogo in cui si vive, adattandole al proprio stato di vita familiare e professionale.

Desiderare il distacco dai beni materiali, senza attaccarsi a nulla di ciò che si possiede, liberi di staccarsene in ogni momento senza rimpianti, considerandosi amministratori dei beni di Dio, da cui tutto abbiamo ricevuto, consapevoli di doverGli restituire tutto e ben amministrato.

Ogni bene posseduto verrà utilizzato e conservato con la massima cura ed attenzione, come se si trattasse dei 'vasi sacri dell'altare' (Regola di San Benedetto), impegnandosi a utilizzarlo (o a donarlo) fino al suo completo logoramento e inservibilità, applicando il principio del ridurre, riutilizzare, recuperare, riciclare, raccogliere. (...)

Impegno a essere attenti ai bisogni materiali e spirituali dei fratelli, in particolare del prossimo più prossimo, ossia la famiglia, gli amici, i colleghi, i collaboratori più stretti, vincendo quel grosso ostacolo alla carità che è la familiarità e l'abitudine alla convivenza e all'ordinarietà dei rapporti. Secondo l'esempio di Cristo e con l'aiuto di Dio, ci impegniamo ad amare e a soccorrere soprattutto coloro dai quali sappiamo di non poter ricevere o attendere nulla in cambio, coloro che ci offendono o in vario modo agiscono contro di noi.". Così ci esorta la Regola di Demamah, nel paragrafo dedicato ai tre consigli evangelici di povertà, castità e obbedienza, unendo sobrietà nei confronti della materia all'amore nei confronti del prossimo.

“Per la cura di tutto quello che il monastero possiede di arnesi, vesti o qualsiasi altro oggetto, l'abate scelga dei monaci su cui possa contare a motivo della loro vita virtuosa e affidi loro i singoli oggetti nel modo che gli sembrerà più opportuno, perché li custodiscano e li raccolgano. Tenga l'inventario di tutto, in maniera che, quando i vari monaci si succedono negli incarichi loro assegnati, egli sappia che cosa dà e che cosa riceve. Se poi qualcuno trattasse con poca pulizia o negligenza le cose del monastero, venga debitamente rimproverato; nel caso che non si corregga, sia sottoposto alle punizioni previste dalla Regola.". Così prescrive la Regola di San Benedetto al capitolo 33 sugli arnesi e gli oggetti del monastero.

Un amico monaco mi disse una volta che in monastero vige un detto antico che sa di profonda sapienza ed esperienza: “Buona cucina, buona disciplina”, il che significa che se il cuoco è bravo e diligente, cucinando piatti saporiti e gustosi, adatti a tutti i palati, ne guadagna molto anche la disciplina dei monaci, che saranno più facilmente inclini all'umiltà e all'obbedienza. Tutto ciò per dire

che non si possono separare i beni spirituali dagli aspetti materiali della vita.

“La bellezza degli oggetti, la pulizia e l’ordine nelle cose, così come la cura nella cucina, sono importanti in un monastero come il clima di silenzio e di tranquillità che vi regna. Il cammino spirituale non può essere disgiunto dagli aspetti materiali, altrimenti il nostro essere ne risulterebbe diviso e combattuto. Tutto deve tendere all’unificazione dell’essere, sia che ci si dedichi allo Spirito, sia che ci si dedichi alla materia, dunque la cura delle cose materiali non deve occupare minor posto nella nostra vita, e non è mai una questione spregevole o di minore importanza. Siamo plasmati più di quanto immaginiamo dalle mura, dall’ambiente in cui abitiamo, dagli arredi, dai quadri alle pareti, e l’ordine e la sobrietà esteriori plasmano l’ascesi interiore. Questa speciale chimica di materiale e spirituale che si respira in un monastero è frutto dell’Incarnazione, della grazia straordinaria di un Dio che, scegliendo di incarnarsi nella materia, ne assume la pesantezza per ridonarle la libertà.”.

(Dom Guillaume – Un cammino di libertà)



Questo vale anche per la sobrietà nella vita secolare, che non potrà avere in sé un confine netto tra la gestione degli aspetti materiali e la vita spirituale. Forse sta qui il punto di equilibrio anche tra fervore spirituale e sobrietà dell'anima.

L'attenzione alle cose materiali è in realtà sempre più difficile proprio in un mondo che ha fatto del materialismo la propria ideologia e fine: siamo sommersi dall'usa e getta, gli oggetti non sono più fatti per essere posseduti e accumulati, ma per essere consumati (talvolta nemmeno del tutto o quasi per nulla) e quindi abbandonati al loro destino in una discarica. Ciò che attrae della materia nel nostro mondo non è tanto il suo possesso, quanto il piacere immediato che essa procura, un piacere dipendente dalle mode, che per essere stimolante chiede di essere sempre nuovo e rinnovato, per cui gli oggetti vengono gettati prima del loro logoramento perché non soddisfano più il principio del nuovo, della moda e quindi del piacere.

È proprio osservando il rapporto che abbiamo con le cose, che saremo aiutati a capire qualcosa di più del nostro mondo interiore e dell'ordine o disordine che vi regnano. Dopo aver usato un attrezzo lo lasciamo a lungo sporco? Lo riponiamo al suo posto? Dimentichiamo dove abbiamo messo gli attrezzi, o 'dimentichiamo' di riordinarli? Lasciamo in giro gli oggetti di nostra proprietà? Come trattiamo gli oggetti, che cura ne abbiamo, quanto a lungo pensiamo o desideriamo possano durare ed essere utilizzabili? Trattiamo gli oggetti secondo il loro valore economico, per cui trattiamo con poca cura gli oggetti di scarso costo?

Dal rapporto con gli oggetti si rivela sottilmente anche il rapporto con il nostro corpo, con le altre persone e anche con Dio. Se San Benedetto pretende dal cellerario (l'economista del monastero) che "tutta la suppellettile e i beni del monastero li consideri come gli oggetti sacri dell'altare" (RSB cap. 31, 10), è giusto dedurre che tutto

ciò che esiste sia sacro, cioè appartenente a Dio, non mio. Non sono libera di disporne come meglio voglio, ma tutto appartiene a Lui e a Lui andrà restituito. Come lo restituirò?

E come restituirò a Dio la mia anima, quando mi troverò faccia a faccia con Lui? Ingombra, densa, annerita, opaca, invischiata, o sgombra, rarefatta, limpida, leggera e trasparente?

È lavoro quotidiano di ogni giorno, dedicarsi al riordino, pulizia, custodia e sobrietà dell'anima.

Perfino le letture spirituali possono ingombrarla; perfino le troppe preghiere possono intasarla; perfino gli insensati sensi di colpa possono addensarla; perfino l'attaccamento a santini e medagliette possono invischiarla; perfino il correre dietro ad ammiccanti dottrine possono appannarla; perfino una devozione troppo accesa può bruciacchiarla.

Le nostre anime sono delicate come un fiore di mimosa: se lo stringi tra le mani lo sciupi, se lo cogli appassisce; puoi guardarlo, ammirarlo e annusarlo, non bramarlo né violarlo.

Così è con le anime: esse appartengono a Dio, e di Lui solo vogliono essere piene.

E Lui, che tutto può, le ama nella loro semplice, pura, trasparente, eterea, spirituale, sobria bellezza.



## La gioia di una vita semplice

Camilla da Vico

“È vero che in ogni tempo la vita del monaco dovrebbe avere il carattere di una vera Quaresima; ma poiché questa virtù è di pochi, raccomandiamo che in questi giorni di Quaresima si custodisca la propria vita con la massima purezza”.

Quando per la prima volta ho letto questa frase, al Capitolo 49 della Regola di San Benedetto, il pensiero è stato: meno male che non sono un monaco! Eppure, come una scomoda spina, queste parole sono rimaste dentro, a punzecchiare. In che senso sarebbe una virtù vivere come se fosse sempre Quaresima? Non finiremmo per intristirci, abbruttirci, non godere la vita?

R. viene a lezione con la faccia da funerale. *Come stai?*, le chiedo.

*Come sempre. In attesa di tornare a fare una vita normale*, risponde.

Non capisco. Poi mi viene un dubbio: *per il Covid?*

*Certo! Conclude.*

Rifletto. Non è rimasta senza lavoro, né senza casa.

Non ha perso amici o familiari. Non si è nemmeno ammalata. Certo, non va più al cinema o a nuoto, ma questo basta per definirla non vita?

Basta per dire che è stato un anno orribile e perso? Unirsi al coro di tutti quelli che con gestacci hanno salutato il 2020? Quale tremenda povertà ci fa vivere avendo come massima aspirazione il tornare a nuoto? Cosa ci impedisce di trovare entusiasmo nell'ordinarietà di una vita semplice? E soprattutto, è meno vita quella dei malati, dei poveri, dei disoccupati, dei tanti che la lunga Quaresima la fanno davvero, e non per scelta?

Se ci penso bene, non sono molto diversa da R. Appena trasferita da Trento in un piccolo paese della provincia, le prime volte che passeggiavo intorno a casa restavo senza fiato. Non facevo che contemplare le montagne e il mio pensiero era: *qui non è possibile essere infelici*. È lo stesso pensiero che ho avuto dopo una malattia, quando ho ripreso a camminare, parlare, persino guidare. La normalità mi sembrava straordinaria! Eppure, dopo poco, ho iniziato ad avere a noia le solite strade e a cercarne di nuove, a non considerare più con tanta gratitudine il mio corpo e il dono di potermi muovere.

Privati di ciò che diamo per scontato, ne assaporiamo il valore. Privati di ciò che è superfluo, ci indirizziamo all'essenziale. La privazione ci apre alla gioia, toglie il velo dagli occhi.

Forse per questo, per ben due volte, poche righe sotto, San Benedetto invita al "gaudio": "Ciascuno offra spontaneamente a Dio, con il gaudio dello Spirito Santo, [...] e nel gaudio di soprannaturale desiderio attenda la Pasqua".

Preghiamo Maria di Lourdes, che si festeggia oggi, 11 febbraio, di guarirci dalla tremenda malattia dell'insoddisfazione, e di donarci il balsamo della sobrietà.

E la prossima volta che ci chiedono: Come stai? Forse risponderemo:

*- Come sempre. In attesa della Pasqua e di continuare a fare una splendida vita semplice.*





## Bibliche sobrietà

don Giovanni Unterberger

**L'**istinto di accaparrarsi sempre maggiori beni, qualcosa sempre in più, è forte nell'uomo. Le cose esercitano sul suo animo un richiamo non facile da vincere e da dominare; gli antichi greci lo chiamavano *pleonexia*, desiderio di avere non solo il necessario, ma anche il superfluo, e l'abbondante, anzi il sovrabbondante. La Sacra Scrittura conosce questa tendenza dell'uomo che pretende, illudendolo, di dargli vera felicità, e più volte lo richiama ad un comportamento di sobrietà.

Il popolo di Israele era uscito dalla schiavitù dell'Egitto e venne a trovarsi nel deserto senza cibo. Implorò il Signore, e Dio fece cadere, ogni notte, la manna. Il popolo al mattino la raccoglieva e se ne cibava, ma il comando del Signore era che ciascuna famiglia ne raccogliesse solo la quantità necessaria per quel giorno, senza farne avanzare per l'indomani, il di più imputridiva. Soltanto il venerdì poteva raccoglierne doppia quantità, che servisse anche per il sabato, giorno di riposo, in cui Dio non faceva scendere la manna (cfr Es 16,11-31). Dio voleva educare il popolo alla fiducia in lui, e ad accontentarsi del necessario.

In Israele vigeva la legge del Giubileo; ogni cinquant'anni le proprietà immobiliari, case, campi, possedimenti di vario genere, tornavano agli antichi proprietari. Il prezzo di ciò che veniva venduto e comperato nel corso dei cinquant'anni veniva fissato e variava a seconda di quanti anni mancassero all'anno giubilare (cfr Lv 24,8-17). Il fine di tale legge era di evitare il formarsi del latifondismo e arginare la sete di possedere oltre misura.

Il re Acab (874-853 a.C.) regnava in Samaria, e aveva una residenza anche in campagna, nella pianura di Esdrelon. Preso dal desiderio di allargare i propri possedimenti, chiese a Nabot, suo suddito, di cedergli la vigna confinante con la sua proprietà; gliel'avrebbe pagata. Al diniego di questi, s'irritò gravemente e acconsentì al progetto iniquo della moglie Gezabele di far uccidere Nabot. Il profeta Elia intervenne annunciando ad Acab il castigo di Dio (1Re 21,1.24). Dio non può sopportare l'avidità che porta fino ad uccidere.

Gesù raccontò la parabola di un uomo ricco che possedeva una vasta fertile campagna che un anno diede frutti abbondanti più del solito, tanto che decise di demolire i magazzini che aveva, per costruirne di più grandi e mettervi l'intero raccolto, e disse tra sé: "Anima mia, hai molti beni, per molti anni, mangia, bevi e datti alla gioia!". Ma quel ricco morì ancora quella notte (cfr Lc 12,13-21). Le ricchezze non sono vera soluzione alla vita dell'uomo. Gesù disse: "Quanto è difficile per coloro che possiedono ricchezze entrare nel Regno di Dio. È più facile per un cammello passare per la cruna di un ago che per un ricco entrare nel Regno di Dio" (Lc 18,24-26). E invitò, esortando alla sobrietà: "Non accumulatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulatevi invece tesori nei cieli, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano. Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore" (Mt 6,19-21). Quanto è saggia la preghiera: "Signore, non darmi né povertà né ricchezza, ma fammi avere il cibo necessario, perché,

una volta sazio, io non ti rinneghi e dica: ‘Chi è mai il Signore?’, oppure, ridotto all’indigenza, non rubi e profani il nome del mio Dio” (Pr 30,8-9).

Guarigione dall’avidità e via sicura alla sobrietà di fronte ai beni materiali è la carità verso il povero.

Ma la Sacra Scrittura conosce anche la sete di potere che alberga nel cuore dell’uomo, e invita alla sobrietà pure in tale ambito. I nostri progenitori, nell’Eden non si accontentarono di poter mangiare di tutti gli alberi del paradiso terrestre, ma vollero sfidare Dio, mancando gravemente di misura; la conseguenza fu la rovina (cfr Gn 2,5-3,7). Senza misura e sobrietà fu il tentativo dell’umanità di costruirsi una torre che arrivasse fino al cielo, incurante di Dio e in opposizione a lui; si ritrovò divisa e dispersa sulla terra (cfr Gn 11,1-9). Il potere di Davide oltrepassò ogni misura, arrivando fino ad abusare di Betsabea e a farne uccidere il marito (cfr 2Sam 11,1-17). Significativi sono i passi dei profeti che descrivono la caduta di grandi città, quali Tiro (cfr Ez 27), e di potenti imperi, quali l’assiro (cfr Is 45,1-3) e il babilonese (cfr Is 46-47), innalzatisi in superba potenza.

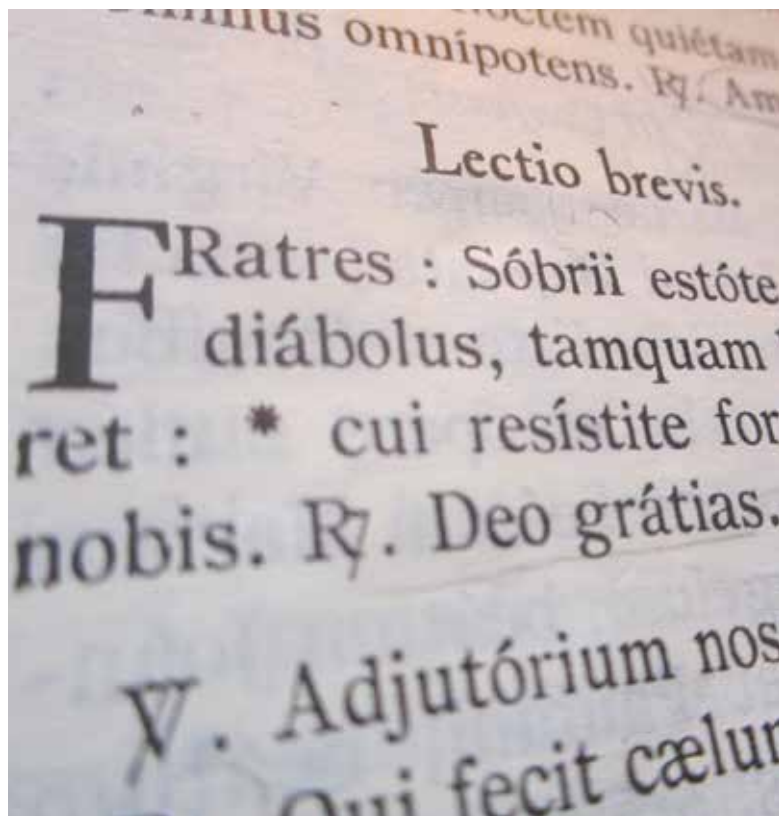
Via verso la sobrietà, di fronte al potere, è l’umiltà; “Chi è più grande, chi sta a tavola o colui che serve? Non è forse colui che sta a tavola? Eppure io sto in mezzo a voi come colui che serve”, disse Gesù agli apostoli nell’ultima cena (Lc 22,27).

Sobrietà, poi, di fronte al desiderio sfrenato di godimento e di ricerca del piacere. Il Siracide esorta: “Non ti abbandonare alla tua passione, perché non ti strazi come un toro furioso; divorerà le tue foglie e tu perderai i tuoi frutti, sì da renderti come un legno secco. Una passione malvagia rovina chi la possiede” (Sir 6,2-4). E prega così: “Signore, padre e Dio della mia vita, non mettermi in balia di sguardi sfrontati e allontana da me la concupiscenza. Sensualità

e libidine non s'impadroniscano di me; a desideri vergognosi non mi abbandonare" (Sir 23,4-6).

La virtù della castità rende sobri nell'uso del piacere, rende aperti ai valori del Cielo, e ammette alla beatitudine dei puri: "Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio" (Mt 5,8).

"Siate sobri, vigilate -esorta con vigore l'apostolo Pietro- perché il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare. Resistetegli saldi nella fede" (1Pt 5,8,-9).



## Sobrie Parole

Maria Silvia Roveri

**T**ra i volumi in evidenza in libreria, ho scorto giorni fa un libretto dal titolo “Un Dio diverso”. Ho provato una piccola stretta al cuore: Un Dio diverso? Forse il ‘nostro’ Dio non va bene? E quell’articolo indeterminativo... se c’è ‘un’ Dio, può essercene anche un altro, anzi, molti altri... Inoltre, la parola ‘diverso’ ha la stessa radice del termine ‘divisione’; la diversità è sempre un problema per noi, che istintivamente reagiamo a essa dividendoci e allontanando il diverso.

Questi i pensieri. Confesso di non essermi addentrata nella lettura del testo, che potrebbe essere molto interessante, e nemmeno di sapere qualcosa sull’autore, sicuramente preparato, colto e amante di Dio. Ho riflettuto solo sull’uso e sulla scelta delle parole del titolo. Se volevano attirare l’attenzione, vi sono riuscite.

Ho incominciato a rendermi conto dell’enorme valore non solo semantico delle parole molto tempo fa, ascoltando come il suono della voce reagisca sensibilmente alle parole che vengono pronunciate. Anche il corpo reagisce come un sismografo alle parole udite o pensate, reagendo con moti emotivi, fisici e risposte

del sistema vegetativo, ad esempio arrossendo, rabbrivido, accelerando o rallentando il battito cardiaco o la respirazione, dilatando o restringendo le pupille, ecc.

E dal suono di ogni parola nacque la curiosità linguistica: donde nascono le parole? Perché utilizzano quei fonemi e quei suoni? Cos'hanno alla radice? Perché parole tanto simili spesso hanno nell'uso comune significati tanto diversi? Lo studio dell'etimologia, con le stupefacenti radici nelle lingue arcaiche quali il greco o il latino antico, l'ebraico o il sanscrito, aggiunse ancora più gusto e stupore alla scoperta, per la tanta sapienza che le parole portano in sé.

E poi è venuta la *lectio divina*, la lenta abitudine alla parola sacra letta, meditata, pregata, ruminata, contemplata, fino a farla sciogliere in bocca e nella lingua come un cioccolatino, assimilata nella mente e nel cuore, fino a farla divenire respiro, fino a che ogni cellula non risuoni di essa.

Forse sono nati proprio così, i Quaderni di Demamah, centrati ciascuno su un tema sintetizzato in una parola su cui riflettere e meditare, per esserne consapevoli, per utilizzarle bene, per non sciuparle, per non blaterare a vanvera, ma soprattutto per incarnarle nella vita quotidiana, affinché diventino fino in fondo quel messaggio, quel respiro e quella vita che il loro suono vorrebbe trasmettere e comunicare.

*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".*

(Regola San Benedetto cap. 7, 60-61)

Ho conosciuto padre Cassian undici anni fa. Fondatore del Monastero benedettino di Norcia – ora priore emerito -, tra le tante virtù che apprezzai della sua figura di monaco di lunga esperienza, la suprema padronanza della parola e dell’eloquio fu senza dubbio tra le prime. Nato, cresciuto e divenuto monaco nel paese delle stelle e strisce, si esprime nella lingua italiana con una fluidità impressionante, capace di esprimere con poche parole, sempre molto assennate, concetti e vissuti di grande intensità e profondità, esprimendosi ovviamente con pacatezza, serietà, umiltà e gravità, senza mai alzare la voce, proprio da piccolo/grande/saggio figlio di San Benedetto.

Da pochi mesi è stata adottata la nuova (terza) versione del Messale Romano. Sembra che i redattori abbiano lavorato molto proprio sulle parole, cambiandone alcune, redigendo le orazioni in nuove formule, cambiando l’ordine degli addendi, e così via. La sostanza non cambia, grazie a Dio, la fede e la dottrina sono salve; forse il popolo di Dio crescerà veramente in fede, speranza e carità, grazie a queste nuove espressioni, più adeguate ai tempi, come sembra. Eppure, dopo un centinaio di Sante Messe in cui ho sentito invocare “la rugiada dello Spirito Santo”, quando nella preghiera eucaristica il sacerdote invoca la discesa dello Spirito Santo sulle oblate, ancora il mio corpo e la mia anima non riescono a lasciarsi permeare dalle grosse goccioline di rugiada che si condensano a primavera sull’erba, sulle foglie e sui fiori (e in inverno?).



Nel Messale precedente veniva invocata l'effusione dello Spirito Santo, vaporosa, leggera, aerea e nebulizzata in goccioline finissime, quasi un aerosol spirituale! E che dire di quella preghiera eucaristica dove si parlava del "Tuo regno di luce infinita", ora divenuto "il Tuo regno di luce inaccessibile"?

Mi perdoni ora il collegio tutto dei presbiteri, miei diretti superiori e pastori nella via verso il Cielo, se oso ardire segnalare la sconsiderata 'libertà' con la quale molti sacerdoti si ostinano a cambiare le parole dei testi, aggiungendo, omettendo o sostituendo a piacere quelle previste, nonostante la presentazione stessa del Messale lo scongiuri espressamente: "Il principio della fedeltà, che si traduce in un **vivo senso dell'obbedienza, impegna ciascun ministro a non togliere o aggiungere alcunché di propria iniziativa in materia liturgica.** L'autentica *ars celebrandi* non può prescindere dal modello rituale proposto dal libro liturgico. La superficiale propensione a costruirsi una liturgia a propria misura, ignorando le norme liturgiche, **non solo pregiudica la verità della celebrazione ma arreca una ferita alla comunione ecclesiale.**"

(Presentazione al Messale Romano n. 7)

"In particolare, là dove l'ordinamento del Rito della Messa lascia la parola alle diverse ministerialità, perché attraverso **opportune e brevi** monizioni orientino l'assemblea alla preghiera rivolta al Signore, **è necessario vigilare perché la parola umana non soffochi l'efficacia della parola di Dio** e del gesto liturgico. «Poiché la liturgia è tutta permeata dalla parola di Dio, bisogna che qualsiasi altra parola sia in armonia con essa, in primo luogo l'omelia, ma anche i canti e le monizioni; che nessun'altra lettura venga a sostituire la parola biblica, e che le parole degli uomini siano al servizio della parola di Dio, senza oscurarla».".

(Presentazione al Messale Romano n. 8)



Eppure nelle nostre chiese spesso il ‘turbamento’ diventa ‘paura’, ignorando la profonda differenza esistente fra i due termini e il bisogno che abbiamo di essere liberati non solo dalle paure, ma da ogni più piccolo turbamento del cuore, della mente e dell’anima. Oppure il nostro Padre celeste improvvisamente non è più ‘onnipotente’, ma solo un Padre buono, senza la cui onnipotenza poco però potrebbe fare e noi sperare. Oppure il commiato finale diventa un amichevole ‘andiamo in pace’, dimenticando che è Cristo che ci invia al mondo nella pace, non il fratello sacerdote. Per accennare appena a quei celebranti che infarciscono la liturgia di mille commenti personali, più o meno appropriati, che fanno perdere il senso del rito e del mistero, appannando perfino la Parola di Dio; oppure di quei ministri – per i quali possiamo solo invocare la misericordia divina – che profanano le sante parole della consacrazione del pane e del vino...

Piccoli esempi – tutti vissuti personalmente, purtroppo non occasionalmente - di insana disobbedienza, che voglio sperare dettati solo dall’ignoranza nei confronti delle parole e dall’uso un po’ troppo disinvolto, prolisso e ridondante che noi tutti ne facciamo nella vita quotidiana, trapiantandole con noncuranza e incoscienza nell’azione liturgica.

E con ciò ho perso anch’io probabilmente il senso della misura e tradito la mia vocazione di figlia di San Benedetto, giacché di parole, in questo scritto, è certo che ve ne siano alcune o molte di troppo, che tradiscono la sobrietà, vengono meno alla filiale obbedienza e alla santa umiltà, per le quali ho bisogno di invocare per prima la misericordia divina.

Caro Gesù, Tu che sei il Logos, il Verbo, la Parola incarnata, come puoi ancora sopportare tanta supponenza e incuria da parte di coloro che ti sei scelto come fratelli e sorelle, per i quali hai pronunciato solo parole santissime di divina qualità, fino a

distillarle in croce col contagocce dello Spirito Santo?

Com'è che ci ostiniamo ancora tanto a pontificare noi, quando Tu hai già detto tutto, con parola limpida e perfettamente sobria?

Caro Gesù, hai affidato allo Spirito Santo il compito di rivelarci la verità tutta intera.

Come eco risuona oggi la Tua voce in noi attraverso di Lui.

La Tua voce e la voce del Padre, fuse insieme nell'unica voce dello Spirito Santo.

Che parla, per sussurri, Sobrie Parole.



## Il digiuno secondo Dio

Isaia il Profeta

*...perché la bocca del Signore ha parlato.*

**D**ice il Signore Dio:  
Grida a squarciagola, non avere riguardo; alza la voce  
come il corno,  
dichiara al mio popolo i suoi delitti, alla casa di Giacobbe  
i suoi peccati.  
Mi cercano ogni giorno, bramano di conoscere le mie vie,  
come un popolo che pratici la giustizia e non abbia  
abbandonato il diritto del suo Dio;  
mi chiedono giudizi giusti, bramano la vicinanza di Dio.

Rispondo io:

«Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci, se tu non lo sai?».

Dice ancora il Signore Dio:

“Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari,  
angariate tutti i vostri operai.

Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui.

Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso.

È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica?

Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto,

forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore?

Non è piuttosto questo il digiuno che voglio:

sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo,

rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?

Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato,

nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto,

nel vestire uno che vedi nudo, senza trascurare i tuoi parenti?

Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto.

Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà.

Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: «Eccomi!».

Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio,

se aprirai il tuo cuore all'affamato, se sazierai l'afflitto di cuore,

allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio.

Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa;

sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono.

La tua gente riedificherà le rovine antiche,

ricostruirai le fondamenta di trascorse generazioni.  
Ti chiameranno riparatore di brecce, e restauratore di strade perché siano popolate.  
Se tratterai il piede dal violare il sabato, dallo sbrigare affari nel giorno a me sacro,  
se chiamerai il sabato delizia e venerabile il giorno sacro al Signore,  
se lo onorerai evitando di metterti in cammino, di sbrigare affari e di contrattare,  
allora troverai la delizia nel Signore.  
Io ti farò montare sulle alture della terra, ti farò gustare l'eredità di Giacobbe, tuo padre,  
perché la bocca del Signore ha parlato.” (Isaia 58)



## Quaresimale sobrietà

Miriam Jesi

*Dio misericordioso, fonte di ogni bene,  
tu ci hai proposto a rimedio del peccato il digiuno,  
la preghiera e le opere di carità fraterna;  
guarda a noi che riconosciamo la nostra miseria  
e, poiché ci opprime il peso delle nostre colpe,  
ci sollevi la tua misericordia.*

(Colletta della III Domenica di Quaresima)

**C**hissà, forse questo è il febbraio più quaresimale della mia vita.

La pandemia ha travolto molte cose date per scontate, una bella ripulita non ancora finita.

Esattamente tra sette giorni inizia la Quaresima, con relative *Bona Opera*.

Ma cosa aggiungere ancora, alla penitenza pestilenziale di quest'anno appena trascorso?

Esistono in tutte le religioni e le filosofie, gli asceti per amor proprio.

È Dio stesso ad avere disgusto di un tale digiuno. Signore, custodiscimi.

Il fine del digiuno è spezzare la dura scorza dell'egoismo.  
Via dall'esaltazione di sé attraverso pratiche che elevino sopra i comuni mortali.  
Via dal disprezzo del proprio corpo.  
Via da quell'errato concetto di penitenza quale autopunizione per le proprie miserie.  
Il digiuno senza umiltà è perversione diabolica.

Eppure è proprio di *Bona Opera* di cui ho urgente bisogno.  
Eppure ho tanto bisogno del digiuno quaresimale, via sicura per il mio bene.

'Purificazione', lo chiamano molti; forse non vogliono compromettersi.  
Tropo antiquato, il digiuno, puzza di religione e di sacrestia.  
Meglio chiamarlo 'purificazione'.  
In primavera ce n'è sempre bisogno, ai cambi di stagione è sempre consigliato.  
Purificare il corpo, snellire i fianchi; troppe abbuffate invernali, è ora di cambiare.  
Pregiati effetti collaterali, Dio vuole il nostro bene.

Il digiuno quaresimale è ricarica ben più preziosa,  
Fa bene al corpo mortale, sommo beneficio all'anima immortale.

E l'amore a Dio? L'amore a Gesù, che per me ha patito passione e morte?

*Perché, dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore.* (Mt 6, 21)

Dover vivere forzatamente entro le mura domestiche per molto tempo ha fatto emergere drammaticamente il troppo accumulato nella mia casa: un troppo di oggetti materiali, ma anche un troppo di tecnologia. Pur avendo sempre mantenuti vivi preghiera e spazi di silenzio, ancora troppo sono travolta dal frastuono e dalla

materia. Più cerco di riscoprire la sobrietà a largo raggio, e più emerge drammaticamente il troppo che ancora invade la mia vita e ingombra il mio cuore.

Incominciamo da subito, almeno per questa quaresima. Inserisco nell'orario giornaliero due momenti importanti: almeno mezz'ora per stare tutta sola con Gesù, e almeno mezz'ora in cui ripulire un angolino della casa da tutto ciò che ho accumulato ed evidentemente a me non serve, né probabilmente servirà mai.

Conosco quella frase: "...può sempre servire...", che riempie armadi, cassetti, garage, cantine e ripostigli. Sono in tanti a considerare oro per la vita quotidiana ciò che ho accumulato: un'amica che manda i figli alla scuola parentale, dove hanno sempre bisogno di tutto; l'oratorio con i suoi laboratori; il Centro Diurno, che riutilizza l'impensabile per produrre veri oggetti d'arte; la Caritas parrocchiale; il povero che suona al campanello.

Mi sono sempre detta che avrei voluto regalare il superfluo, e non riesco a farlo per mancanza di tempo. *Ecco ora il tempo favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!* (Cor 6,2) Sobrietà e digiuno quaresimale si coniugano per me quest'anno con una bella pulizia primaverile, interna ed esterna, una mezz'ora quotidiana tutta per Gesù e una mezz'ora quotidiana dedicata a donare il superfluo, nella speranza che esso riesca a intaccare in profondità ciò che ritengo necessario e invece non lo è. E poi ci sta bene, sì, anche la rinuncia al cibo, che si traduca in vera offerta a Dio e all'affamato.

E poi... E poi devo ringraziare la pandemia, per avermi fatto scoprire le tante bellezze sobrie che riempiono la mia vita, rendendomi ricca del quasi nulla, trasformando l'ansia del fare, dell'essere e dell'avere nella gioia del presente straripante della grazia di Dio.



La passeggiata nel bosco.  
La neve che scende copiosa.  
L'azzurro sfolgorante del cielo.  
Il bucaneve che affiora tra le foglie.  
Il primo canto d'amore delle cince.  
Il profumo della primavera.

Il calore della stube.  
Il riparo di una casa.  
La spremuta a colazione.  
Il conforto di una voce.  
La morbida ciniglia.  
Il santo riposo.

Il sorriso radioso di un figlio.  
La telefonata di un'amica lontana.  
La cortesia della panettiera.  
La disponibilità del sacerdote.  
La sollecitudine del medico.  
La preghiera in comune.

La divina liturgia.  
Il rosario di mio padre.  
La fede e la speranza.  
Maria, Madre mia  
Dio Padre, Figlio e Spirito Santo.  
La beata eternità.

Sono contenta. Come potrei non esserlo?  
Talvolta non lo sono. Talvolta me ne dimentico. Talvolta  
guardo ciò che mi manca.

Sono contenta.  
Non mi manca nulla.

Emersa dalla pandemia,  
ora so cosa sia  
la quaresimale sobrietà:  
l'arte di essere contenti  
di ciò che si è, che si fa, che si ha.



## La sobrietà del silenzio

Marilena Anzini

**L**o confesso, scrivere mi costa molta fatica. Credo di non avere un buon rapporto con l'espressione verbale a giudicare dal tanto tempo che mi ci vuole per completare un articolo e dallo sforzo che mi costa (cambia, metti, toglì, no, questo non va bene, forse era meglio prima, ricomincia da capo...). Sia nello scritto, sia nelle conversazioni, ho sempre la tendenza a parlare troppo e nonostante ciò ho la sensazione di aver detto poco o, quantomeno, di non essermi espressa in modo chiaro.

Quando scrivo canzoni, invece, le parole le amo proprio. Eppure il doverle inserire in una melodia mi impone molti limiti: vanno scelte per la loro durata, il loro accento, il suono, il significato, e il senso d'insieme...una specie di rompicapo! Eppure questa ricerca, pur essendo più complessa, mi viene più facile e naturale: non di rado sembra che le parole arrivino da sole...sembrano trasportate dal suono della melodia, come *surfers* dalle onde. La sensazione è quella di dover comporre uno di quei mosaici con i tasselli colorati da inserire in spazi ben delimitati, come in un puzzle, e i limiti imposti dalla melodia mi inducono ad una sorta di sobrietà delle parole: devo sceglierne poche, essenziali, e spesso devo rinunciare anche alla costruzione grammaticale convenzionale.

Il risultato è, proprio come l'immagine di un mosaico, non perfettamente definita ma un po' sfumata e vibrante. Nelle canzoni le parole suggeriscono, aprono possibilità, comunicano più con il suono che con il loro significato: infatti la musica e il canto di solito arrivano all'ascoltatore prima del testo. Ricordo bene quando da bambina cantavo a squarciagola le canzoni dei miei amati Beatles senza avere la benché minima idea di cosa stessi dicendo, imitando il suono delle parole in una specie di inglese-grammelot: *Scilovviù ieeee ieee ieee...* Insomma...preferisco di gran lunga cantare piuttosto che parlare!



Anche quando prego preferisco cantare. E grazie a Dio ci sono moltissime preghiere da cantare, a partire da tutto il meraviglioso repertorio di gregoriano. E non bisogna per forza essere musicisti o esperti cantori, ci sono anche delle preghiere molto semplici da cantare, come i salmi, ad esempio. Nella salmodia le note che si usano sono davvero poche, ma sono più che sufficienti per entrare nelle parole, metterle in vibrazione e farle entrare più in profondità nel cuore. Forse il canto le rende un po' trasparenti, e così è più facile lasciar parlare Dio.

E forse ancora di più mi piace il silenzio. Ricordo con tenerezza e una stretta di nostalgia quei momenti alla fine del canto dell'Ufficio dei Monaci di Norcia e l'eco che risuonava nella cripta della nostra amata Basilica di Norcia, ora purtroppo ridotta in macerie. Quando smetto di pregare, un pizzico di quell'eco risuona ancora dentro di me: sento che dentro la preghiera ha creato uno spazio, un vuoto bello, che fa respirare bene, e fa venir voglia di restare lì ancora un po'. Forse quando le parole tacciono, si sciogliono tutte dentro il silenzio, come sale nel mare. Forse per questo il silenzio è ancora più prezioso delle parole: le contiene tutte senza dirne nessuna.

E in questo silenzio a volte si posa un pensiero: sarà un po' così il silenzio quando non potrò più cantare? Quando tutte le parole saranno come sacchetti vuoti, e la sobrietà diventerà totale, perché dovrò lasciare tutto, proprio tutto? Saprò allora stare finalmente zitta per dirTi solo – non so con quale voce - *Signore, ti ascolto. Senti che bel silenzio che c'è?*

## Santa Abbondanza

Camilla da Vico

*Inebriabuntur ab ubertate domus tuae,  
et torrente voluptatis tuae potabis eos:  
quoniam apud te est fons vitae,  
et in lumine tuo videbimus lumen.*

[dal Salmo 35 - Feria Secunda ad Laudes]

**È** lunedì mattina. Inizio la giornata cantando una piccola parte delle Lodi: mezz'ora, non di più. Mi attirano queste parole: non ancora il loro senso, ma il suono. Vado a vedere la traduzione.

*Della ricchezza della tua casa essi si inebriano,  
e al torrente delle tue delizie tu li disseti.  
Perché in te è la fonte della vita,  
nella tua luce noi vedremo la luce.*

Di chi sta parlando?

Di me che sto cantando: il suono è un torrente di bene.

Di coloro che cercano rifugio "all'ombra delle tue ali".

Di tutti quelli che volgono lo sguardo al cielo in questo momento.

Sprofondo lo sguardo negli eccessi di Dio. Le nozze di Cana: il primo miracolo, è una Santa Abbondanza. La gioia del vino sulle tavole, e che vino! Tanto e buono! La moltiplicazione dei pani e dei pesci: con tutte quelle bocche da sfamare, avanzano dodici ceste! Niente andrà buttato. Agli uomini ciò che avanza, agli uccellini e alle formiche le briciole. La lavanda dei piedi, la croce, il creato... Abbondanza d'amore, abbondanza di perdono, abbondanza di bellezza.

Abbondanti diventano tutti quelli che da Dio sono toccati: Zaccheo, nel restituire denaro; Maddalena, nel versare lacrime; gli apostoli, i martiri, i testimoni di tutti i tempi. Questa è la vera cartina tornasole, per distinguere la sobrietà dalla tirchieria. Dio mi rende abbondante? So godere dei suoi doni? Restituisco con abbondanza ad altri?

Don Giovanni dice che l'elemosina è un prestito che facciamo a Dio, che Lui ci ritorna in grazie, con abbondanza. Così - mi voglia Dio perdonare - lo metto un po' alla prova. Propongo a mio marito di fare un bonifico mensile a un'associazione di aiuto a cristiani perseguitati, per donne vittime di violenza, minorenni costrette a matrimoni forzati e altre atrocità.

*In questo momento, con 'sta pandemia, siamo noi che tra un po' chiediamo l'elemosina,* risponde mio marito; siccome però è un uomo profondamente buono, alla fine mi accontenta. Una piccola cifra, equivale a una mia sola lezione di canto. Possiamo risparmiare da qualche altra parte... Il giorno dopo chiama la commercialista. Mio marito risulta idoneo alla richiesta di contributo per le grandi perdite. *Non è possibile* -dice lui-, *ho controllato.* - *Anch'io ho controllato,* risponde la commercialista, che i conti li sa fare decisamente meglio. Se il contributo arriverà, l'elemosina per i cristiani perseguitati è coperta per diversi anni! Se il contributo non arriverà, sono certa che il bene è quel battito

di farfalla che genera uragani d'amore, chissà dove, quando e per chi. Che le nostre briciole siano quel battito di farfalla!

Sobrietà è la fede nell'abbondanza di Dio.  
È lasciare che il Suo torrente di delizie si riversi sul mondo intero.  
È rinunciare agli ingombri per il desiderio dei beni spirituali, e della luce divina.





## Sobrie e Splendide. La musica perduta delle campane

Camilla da Vico

**I**l bisnonno Enrico non era famoso solo per la cena a base di polenta al profumo di aringa. Da piccolo accompagnava il padre, diventato cieco, a suonare le campane. Giorno dopo giorno imparò quell’alfabeto che mia madre chiama i “segni”: l’Angelus, la Messa, la preghiera che scandiva la giornata, ma anche il tempo che faceva, “se pióve o nevega”, la “campana a martèl” per chiamare a raccolta quando c’era bisogno di aiuto, le campane che “le sonava fin a spacar le nuvole”, se minacciava tempesta...

Quando il bisnonno diventò grande, continuò a suonare le campane, prendendo il posto del padre. Chi con il bicchiere di vino, chi con le uova, ognuno sapeva dire grazie al campanaro, che dialogava con il cielo, tutti univa e portava Dio in ogni casa.

Questa era la musica necessaria. Così necessaria, che Monsignor Angelo Fiori, parroco di Pieve di Cadore negli anni ‘50, per dotare la sua chiesa di una quarta campana, fece fondere tutti gli ori di famiglia perché il suono risultasse più brillante. Lo sanno oggi i bellunesi? Quando sentono quel suono, si ricordano che qualcuno ha sacrificato tanto perché il cielo sopra di loro risuonasse ancora di luce dorata?

Questa era la musica estrema. Avvertiva quando qualcuno stava morendo. C'era un suono per il viatico, uno per l'agonia, uno per l'ultimo respiro... Tutti, ovunque fossero, qualunque cosa stessero facendo, potevano volgere l'anima al morente e accompagnarlo.

Questa era la musica povera. Suonata con qualche corda, senza studio. Parente stretta dell'universo sonoro dei pastori, che riconoscevano da ogni minima modulazione dei campanacci il movimento del bestiame, se il gregge era calmo o inquieto, se mangiavano o riposavano e, ovviamente, se una pecorella stava per perdersi... Fu la prima musica che ascoltò Gesù, nella grotta.

Di fronte all'inquinamento acustico nel quale siamo sprofondatai, tra cellulari che suonano sempre e ovunque, anche in chiesa, traffico, televisione, musica di sottofondo, dal supermercato allo studio medico, di fronte alla paura del silenzio, lasciamo nascere in noi una sana nostalgia.

Sete di un suono che ci dica il tempo che fa nella nostra anima. Una musica che ci faccia piangere quando qualcuno è in agonia. Una voce che ci ricordi che è ora di pregare.

Tra un minuto è mezzogiorno. Voglio aprire le finestre della mia casa, per lasciar entrare il suono delle campane. Se tiro bene gli orecchi, forse potrò sentire anche la piccola e splendida campana del Santuario vicino.

Grazie, Signore, per il suono delle campane.

E per far contento il nonno Enrico, lascia che anch'io diventi un po' campanara e annunci che la tua Voce sottile suona ancora.

*Angelus Domini nuntiavit Mariae...*



## Spizzichi di sobrietà

a cura di Maria Silvia Roveri

*Fratres, sobrii estote, et vigilate,  
quia adversarius vester diabolus,  
tamquam leo rugiens circuit quaerens quem devoret:  
cui resistite fortes in fide. (1 Pt 5,8)*

“**F**ratelli, siate sobri, e vegliate, perché il diavolo vostro avversario, come leone che ruggisce si aggira, cercando chi divorare: a cui resistete forti nella fede.”

Inizia così il canto serale della compieta monastica di tutti i trecentosessantacinque giorni dell'anno. Il giorno finisce, dovrebbe iniziare il riposo, invece è l'ora del combattimento, degli assalti più poderosi del Maligno.

Lo sanno bene quei monaci che, vagando di notte quatti quatti verso la dispensa del monastero, si ritrovano l'uno di fronte all'altro a guardarsi negli occhi, entrambi col nascosto proposito di attingere qualcosina dal frigorifero - violando la regola del digiuno notturno-, per far quindi marcia indietro farfugliando di stare cercando un'aspirina per un improvviso attacco di mal di testa.

Ma lo sanno anche tutti coloro che di notte soffrono d'insonnia, di strani pruriti, di incubi o rimugini, ansie e depressioni. Di giorno, ogni santo aiuta, ma di notte...

Siate sobri, allora, fratelli e sorelle, vigilate, scegliete bene le letture prima di coricarvi. Pregate, piuttosto che guardare la TV o stare al PC fino a tardi. Rinunciate alle grasse cene che farete fatica a digerire, o a quel bicchiere di troppo che manda in tilt il sistema nervoso. Fate un bel esame di coscienza, chiedete perdono a Dio, riconciliatevi prima del tramonto con chi avete avuto tensioni durante la giornata, ringraziate per i tanti doni ricevuti, date un bacio e una carezza a figli, genitori, mogli e mariti, affidate all'angelo custode la vostra notte. Siate sobri e vigilate, Dio non vi abbandonerà.

#### ❖ Non tutto ciò che si può fare, si deve fare

“Non tutto ciò che sperimentiamo nel corpo e nell'anima va lasciato senza freno. Non tutto ciò che si può fare si deve fare. È molto agevole lasciarsi trasportare dagli impulsi che vengono chiamati naturali; ma al termine della loro corsa non si trova altro che la tristezza, l'isolamento della propria miseria.” *(San Josemaria Escrivà)*

#### ❖ Temperante sobrietà

“Come possiamo pretendere di essere discepoli di Cristo, che non aveva nemmeno una pietra ove posare il capo, se viviamo nel lusso? Come può un sacerdote pretendere di imitare Cristo se non si priva di nulla? Se ha uno stile di vita borghese e mondano, se la sua consacrazione sacerdotale non lo distingue dalle persone che vivono nel mondo? La temperanza è la virtù che ci mette alla ricerca dell'eccellenza nell'uso dei piaceri. Il piacere è in sé buono, dal momento che è stato creato e voluto da Dio. La società del consumo, però, fa del piacere e del possesso un fine a sé e

un idolo. Come ogni idolatria, il consumo a ogni costo allontana gli uomini da Dio. La temperanza è questa misura, questa semplice sobrietà che protegge in noi la vita interiore e apre alla contemplazione. (...) In monastero si impara che l'ascetismo non è altro che una disciplina della forza dell'anima nel dominio del corpo, perché quest'ultimo possa partecipare allo splendore delle realtà spirituali. (...) I monaci sono degli specchi e dei modelli da imitare. Seguitene l'esempio. Essi conducono una vita semplice, sobria e umile.” (Card. Robert Sarah – *Si fa sera e il giorno ormai volge al declino.*)



### ❖ Avidità

“Quando le persone diventano autoreferenziali e si isolano nella loro coscienza, accrescono la propria avidità. Più il cuore della persona è vuoto, più ha bisogno di oggetti da comprare, possedere e consumare. In tale contesto non sembra possibile che qualcuno accetti che la realtà gli ponga un limite. In questo orizzonte non esiste nemmeno un vero bene comune. Se tale è il tipo di soggetto che tende a predominare in una società, le norme saranno rispettate solo nella misura in cui non contraddicano le proprie necessità”.

(Papa Francesco – *Laudato si*, n. 204)

### ❖ Auto-limitazione

“È giunto il momento di limitare i nostri desideri. È difficile spingersi fino al sacrificio e alla rinuncia, nella nostra vita privata come in quella pubblica e in politica; già da molto tempo, infatti, abbiamo gettato la chiave d’oro della moderazione in fondo all’oceano. Ma l’autolimitazione è l’azione più fondamentale e saggia per ciascun uomo che abbia conseguito la propria libertà. (...) C’è un solo modo per provare un sentimento di vera soddisfazione, e cioè non arraffando ma rifiutandosi di arraffare. In altre parole, nell’auto-limitazione. (...) Limitare noi stessi è l’unica via per preservarci tutti. Ci aiuterà a ritrovare la coscienza dell’Altissimo che abita lassù, al di sopra di noi, e a recuperare inoltre un sentimento ormai perduto: l’umiltà davanti a Lui. Se non impariamo a limitare con fermezza i nostri desideri e le nostre esigenze, a subordinare i nostri interessi ai criteri morali, l’umanità sarà destinata all’autodistruzione, i lati peggiori della natura umana, infatti, mostreranno i denti. (...) Se una persona non è orientata verso valori superiori alla sola preoccupazione di sé, inevitabilmente, la corruzione e la decadenza prendono il sopravvento.”

(Aleksandr Solženicyn – Discorso del Liechtenstein – 1993)

### ❖ Ricchezza

“E ora a voi, ricchi: piangete e gridate per le sciagure che cadranno su di voi! Le vostre ricchezze sono marce, i vostri vestiti sono mangiati dalle tarme. Il vostro oro e il vostro argento sono consumati dalla ruggine, la loro ruggine si alzerà ad accusarvi e divorerà le vostre carni come un fuoco. Avete accumulato tesori per gli ultimi giorni! Ecco, il salario dei lavoratori che hanno mietuto sulle vostre terre, e che voi non avete pagato, grida, e le proteste dei mietitori sono giunte agli orecchi del Signore onnipotente. Sulla terra avete vissuto in mezzo a piaceri e delizie, e vi siete ingrassati per il giorno della strage.” (Giacomo 5, 1-5)

### ❖ Divina sobrietà

“La sobrietà di Dio sta nel suo scendere, nel suo abbassamento, nel suo prendersi cura dell’uomo quando confeziona le vesti di pelle per Adamo ed Eva, quando pone il segno protettivo su Caino. Al contrario, l’uomo diventa ebbro quando mangia il frutto proibito, quando costruisce la Torre di Babele, quando Noè si ubriaca.” (Abramo Levi – Il sapore della sobrietà)

### ❖ Il dovere della carità

“Non è male desiderare di viver meglio, ma è sbagliato lo stile di vita che si presume esser migliore, quando è orientato all'avere e non all'essere e vuole avere di più non per essere di più, ma per consumare l'esistenza in un godimento fine a se stesso. È necessario, perciò, adoperarsi per costruire stili di vita, nei quali la ricerca del vero, del bello e del buono e la comunione con gli altri uomini per una crescita comune siano gli elementi che determinano le scelte dei consumi, dei risparmi e degli investimenti. In proposito, non posso ricordare solo il dovere della carità, cioè il dovere di sovvenire col proprio «superfluo» e, talvolta, anche col proprio «necessario» per dare ciò che è indispensabile alla vita del povero.” (San Giovanni Paolo II - *Centesimus Annus* n. 36)



### ❖ Il senso della misura

“Credo sia necessario per noi ritrovare il senso della misura. Mi sorprende che nei paesi ricchi non si sappia più gioire e festeggiare in maniera semplice. La gioia non passa per forza dall’eccesso, dall’esagerazione, dalla dissolutezza. La temperanza cristiana si esprime nelle gioie familiari semplici e sobrie. (...)

Invece di tendere la mano alla natura per riceverla inchinandoci davanti alle possibilità che essa ci offre, vogliamo possederla, manipolarla e asservirla. Cadiamo nell’inquietudine di colui che vuole sempre di più e si rattrista di non avere abbastanza. Questo rilievo vale tanto per gli individui, quanto per le nazioni. La tristezza e l’inquietudine sono il frutto avvelenato dell’intemperanza. (...) Ciò che ultimamente è in gioco nella temperanza è la nostra capacità di adorazione. L’eccesso del consumo anestetizza la vita contemplativa e provoca l’illusione di potenza. La società del consumo inebria, aizza l’uomo contro Dio. Come uno che barcolla perché ha bevuto troppo, l’uomo occidentale sfida Dio e si rifiuta di adorarlo. Si crede onnipotente, quando in realtà non è mai stato così fragile. (...) È difficile uscire da questa logica. La società dei consumi è un sistema che sembra aver imbrigliato tutti gli uomini. Credo si debba avere il coraggio di compiere gesti profetici. Ai cristiani del nostro tempo tocca essere innovativi, anche se ciò comporta una certa emarginazione. (...) La temperanza è fonte di gioia e carità. I cristiani devono escogitare nuove forme di lavoro e di consumo. Anche in questo campo, in un mondo consumistico, essi sono visti come dei dissidenti.” (Card. Robert Sarah – *Si fa sera e il giorno ormai volge al declino.*)

### ❖ Come un ladro di notte

“Riguardo poi ai tempi e ai momenti, fratelli, non avete bisogno che ve ne scriva; infatti voi ben sapete che come un ladro di notte, così verrà il giorno del Signore. E quando si dirà: «Pace e sicurezza», allora d’improvviso li colpirà la rovina, come le doglie

una donna incinta; e nessuno scamperà. Ma voi, fratelli, non siete nelle tenebre, così che quel giorno possa sorprendervi come un ladro: voi tutti infatti siete figli della luce e figli del giorno; noi non siamo della notte, né delle tenebre. Non dormiamo dunque come gli altri, ma restiamo svegli e siamo sobri.

Quelli che dormono, infatti, dormono di notte; e quelli che si ubriacano, sono ubriachi di notte. Noi invece, che siamo del giorno, dobbiamo essere sobri, rivestiti con la corazza della fede e della carità e avendo come elmo la speranza della salvezza. Poiché Dio non ci ha destinati alla sua collera ma all'acquisto della salvezza per mezzo del Signor nostro Gesù Cristo, il quale è morto per noi, perché, sia che vegliamo sia che dormiamo, viviamo insieme con lui.” (1 Ts 5, 1-10)

### ❖ Sobrietà da trasmettere

“E’ tempo di Natale e si avvicina l’ora della colazione. Da qualche giorno ai piedi dell’albero non ci sono più i doni tanto attesi dai miei figli, mentre Gesù Bambino è ancora lì, al suo posto, nella capanna, Lui che è il Dono dei doni fattoci dal Padre. Mi vengono in mente le parole che una volta mi disse don Giovanni: «Spesso i regali ai bambini li facciamo, costosi, più per il gusto nostro, per vedere il loro stupore e la loro meraviglia, che non proprio per loro, che si accontenterebbero di molto meno.».

Occorre essere sobri, per trasmettere sobrietà. Penso al Figlio di Dio, che ha usato grande sobrietà nel farsi essere umano; si è presentato neonato dipendente in tutto da Maria e Giuseppe, spoglio di qualsiasi forma di potere e di prestigio; con i suoi vagiti non poteva che chiedere. Nella condizione del neonato dovremmo riconoscerci tutti: non ‘padroni’, ma ‘dipendenti’, e quindi viventi in sobrietà.

Tra poco ci troveremo, papà, mamma e tre frugoletti per la colazione, e ringrazieremo Dio per il cibo e la giornata. Prendo la statuetta di Gesù Bambino dalla capanna e la metto nella ‘nostra mangiatoia’, in tavola, davanti al cestino del pane. Lui, così

‘sobrio’, ci insegnerà la sobrietà; e noi genitori la insegneremo ai nostri figli.” (Teddy De Cesero)



#### ❖ Stili di vita

“Lo stile di Giovanni Battista dovrebbe richiamare tutti i cristiani a scegliere la sobrietà come stile di vita.” (Papa Benedetto XVI – *Angelus* 4 dicembre 2011)

“Sarà sempre uno schiavo chi non sa vivere con poco.” (Quinto Orazio Flacco)

"Forse mai come oggi la società civile comprende che soltanto con stili di vita ispirati alla sobrietà, alla solidarietà ed alla responsabilità, è possibile costruire una società più giusta e un futuro migliore per tutti". (Papa Benedetto, - udienza agli amministratori laziali – 12 gennaio 2009)

“La gioia dell’amore di Dio versata nel cuore dallo Spirito santo si custodisce attraverso la sobrietà, che è la capacità di sottomettere il desiderio del piacere e della soddisfazione personale alla misura del giusto e delle relazioni interpersonali.” (Papa Francesco – Prefazione al libro di Lucio Coco *La sobrietà cristiana*)

### ❖ Gioventù

“A volte, aver avuto tutto dalla vita è una sfortuna. Pensate a un giovane a cui non è stata insegnata la virtù dell’attesa e della pazienza, che non ha dovuto sudare per nulla, che ha bruciato le tappe e a vent’anni “sa già come va il mondo”; è stato destinato alla peggior condanna: quella di non desiderare più nulla. È questa, la peggiore condanna. Chiudere la porta ai desideri, ai sogni. Sembra un giovane, invece è già calato l’autunno sul suo cuore. Sono i giovani d’autunno.” (Papa Francesco 27 settembre 2017)

### ❖ Sobrietà spirituale

“Circa il quarto vizio, che è la gola spirituale, c’è davvero molto da dire. Quasi nessuno dei principianti, per quanto virtuoso sia, evita di cadere in qualcuna delle numerose imperfezioni provocate da questo vizio, a motivo del gusto che, agli inizi, prova nelle pratiche di pietà. Molti di loro, ingolositi dal piacevole gusto che provano in tali esercizi, cercano più il sapore dello spirito che la purezza del cuore e la debita discrezione, virtù da Dio richieste e a lui accette lungo il cammino spirituale. Così, oltre all’imperfezione che commettono ricercando questi piaceri, la loro golosità li spinge a pretendere ancora di più, superando i limiti del giusto mezzo, dove risiede e si consolida la virtù. Attratti

dal gusto che provano, alcuni si ammazzano a forza di penitenze e altri si debilitano con i digiuni, dandosi a pratiche superiori alle proprie forze, senza l'ordine e il consiglio di nessuno; addirittura sfuggono a chi dovrebbero obbedire in tale caso; alcuni, poi, non temono di fare il contrario di quanto è stato loro comandato. (...) Essi spendono tutte le loro energie nel cercare la gioia e le consolazioni spirituali. Non si stancano mai di leggere libri e di passare da una meditazione all'altra, e vanno a caccia della soddisfazione del proprio piacere nelle cose di Dio. Ma il Signore, molto giustamente, con discrezione e amore, nega queste cose, proprio perché non cresca questa loro golosità e la loro avidità spirituale non li induca in mali senza fine. Essi hanno estremo bisogno d'entrare nella notte oscura, di cui parlerò tra poco, per purificarsi da queste fanciullaggini. (...) I principianti cadono in molte altre imperfezioni che derivano da questo non saper rinunciare. Ma il Signore li cura in tempo con tentazioni, aridità e prove che fanno parte della notte oscura. Per non dilungarmi, non ne parlo qui. Mi limito solo a dire che la sobrietà e la temperanza spirituale presentano un carattere assai diverso di mortificazione, timore e sottomissione in tutto. Dobbiamo constatare che la perfezione e il valore dei nostri atti non dipendono dalla quantità e dal piacere che vi proviamo, ma dal saper rinnegare noi stessi mentre li pratichiamo. I principianti, perciò, devono fare tutto il possibile, per quanto sta in loro, finché Dio li purificherà di fatto, introducendoli nella notte oscura.” (San Juan de la Cruz – dalla *Notte oscura* cap. 6)

### ❖ Sobrietà certolina

“Il progresso tecnico, segnatamente nel campo dei trasporti e delle comunicazioni, ha reso la vita dell'uomo più confortevole, ma anche più concitata, a volte convulsa. Le città sono quasi sempre rumorose: raramente in esse c'è silenzio, perché un rumore di fondo rimane sempre, in alcune zone anche di notte. Negli ultimi decenni, poi, lo sviluppo dei media ha diffuso e amplificato un fenomeno che già si profilava negli anni Sessanta:

la virtualità che rischia di dominare sulla realtà. Sempre più, anche senza accorgersene, le persone sono immerse in una dimensione virtuale, a causa di messaggi audiovisivi che accompagnano la loro vita da mattina a sera. I più giovani, che sono nati già in questa condizione, sembrano voler riempire di musica e di immagini ogni momento vuoto, quasi per paura di sentire, appunto, questo vuoto.



Si tratta di una tendenza che è sempre esistita, specialmente tra i giovani e nei contesti urbani più sviluppati, ma oggi essa ha raggiunto un livello tale da far parlare di mutazione antropologica. Alcune persone non sono più capaci di rimanere a lungo in silenzio e in solitudine.

Ho voluto accennare a questa condizione socioculturale, perché essa mette in risalto il carisma specifico della Certosa, come un dono prezioso per la Chiesa e per il mondo, un dono che contiene un messaggio profondo per la nostra vita e per l'umanità intera. Lo riassumerei così: ritirandosi nel silenzio e nella solitudine, l'uomo, per così dire, si "espone" al reale nella sua nudità, si espone a quell'apparente "vuoto" cui accennavo prima, per sperimentare invece la Pienezza, la presenza di Dio, della Realtà più reale che ci sia, e che sta oltre la dimensione sensibile. È una presenza percepibile in ogni creatura: nell'aria che respiriamo, nella luce

che vediamo e che ci scalda, nell'erba, nelle pietre... Dio, Creator omnium, attraversa ogni cosa, ma è oltre, e proprio per questo è il fondamento di tutto. Il monaco, lasciando tutto, per così dire "rischia": si espone alla solitudine e al silenzio per non vivere di altro che dell'essenziale, e proprio nel vivere dell'essenziale trova anche una profonda comunione con i fratelli, con ogni uomo. (...) A volte, agli occhi del mondo, sembra impossibile rimanere per tutta la vita in un monastero, ma in realtà tutta una vita è appena sufficiente per entrare in questa unione con Dio, in quella Realtà essenziale e profonda che è Gesù Cristo."

(Papa Benedetto XVI – Certosa di Serra San Bruno 9 ottobre 2011)

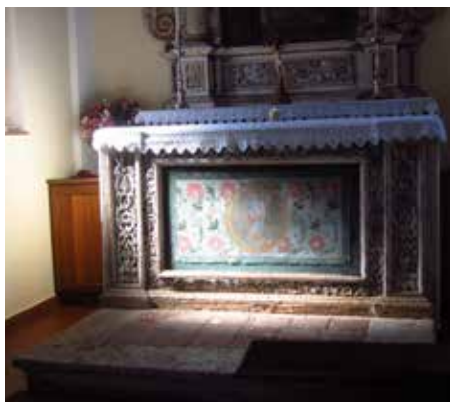
#### ❖ Sobrietà eremitica

"Quanti desiderate l'illuminazione miracolosa e divina del nostro Salvatore Gesù Cristo, quanti cercate di sperimentare il fuoco divino nel cuore, e vi sforzate di sentire la consolazione del perdono di Dio, e avete rinunciato ai beni del mondo per entrare in possesso del tesoro sepolto nel campo del cuore, e volete accendere gioiosamente le torce dell'anima, e, per questo, rinunciate alle realtà presenti, e bramate conoscere e ricevere, con consapevole chiarezza, il regno di Dio presente nel vostro intimo, venite. Vi esporrò la scienza della eterna e celeste vita, il metodo. (...) La vita solitaria è stata chiamata la scienza delle scienze e l'arte delle arti; perché i suoi risultati niente hanno a che fare con i vantaggi corruttibili di questo mondo che allontanano la mente da ciò che è il meglio e la sommergono. La vita solitaria ci promette dei beni meravigliosi e indicibili che *l'occhio non ha mai visto, l'orecchio mai inteso, né mai sono entrati nel cuore dell'uomo*. Per questo lottiamo *non contro la carne e il sangue, ma contro le dominazioni, le potenze, i principi tenebrosi di questo secolo*. (...) Imitiamo, perciò, i nostri Padri, e, come loro fecero, cerchiamo il tesoro nascosto nei cuori, e, una volta scoperto, teniamolo con tutte le forze per conservarlo e farlo valere."

(Niceforo l'esicasta - Trattato della sobrietà e della custodia del cuore)

### ❖ Sobrietà desertica

“Due fratelli si incamminarono per andare a far visita all'Abate Antonio; lungo la strada venne a mancare loro l'acqua; uno morì e l'altro era sul punto di venir meno; non avendo più forze per camminare, si stese sul suolo in attesa della morte. Antonio, seduto in preghiera sul monte, chiamò due monaci, che per caso si trovavano vicino a lui e disse: "Prendete una brocca d'acqua e correte sulla strada che porta in Egitto; due uomini sono diretti qui, uno è morto adesso, l'altro verrà meno se non correte. Ciò mi è stato rivelato mentre pregavo". I monaci trovarono uno morto e lo seppellirono, l'altro lo rianimarono con l'acqua e lo condussero all'Anziano. La distanza era di un giorno di cammino. Qualcuno potrebbe domandare perché Antonio non disse niente avanti che il primo morisse: questa è una domanda mal posta. La decisione della sua morte non spettava ad Antonio, ma a Dio che volle che il primo morisse e rivelò la situazione estrema del secondo. Il fatto miracoloso di Antonio fu che mentre pregava con cuore sobrio sul monte, il Signore gli manifestò degli eventi lontani. Vedi che, a motivo della sobrietà del cuore, fu concessa ad Antonio la visione divina e la chiaroveggenza.” (Sant'Atanasio – Vita di Sant'Antonio il Grande)



### ❖ In fine

“I vecchi siano sobri, dignitosi, assennati, saldi nella fede, nell'amore e nella pazienza.” (Tito 2, 2)

“Or la fine di tutte le cose è vicina; siate dunque sobri e vigili per dedicarvi alle preghiere,” (1Pietro 4,7)



---

## VITA DI DEMAMAH

---

### I QUADERNI DI DEMAMAH

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



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

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

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

Le donazioni possono essere consegnate a mano, spedite via posta con assegno non trasferibile, o versate tramite bonifico bancario all'Associazione **DEMAMAH IBAN IT 32 0030 6961 2771 0000 0002 370** - Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Santa Giustina (BL), ricordando di indicare nella causale il proprio **nominativo e recapito** oppure inviando mail a [info@demamah.it](mailto:info@demamah.it).

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

---

## GLI INCONTRI DI DEMAMAH 2021

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

### PREGHIERA E LITURGIA

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

### FORMAZIONE SPIRITUALE

- **Liturgia e vita** - con S.E. Mons. Giuseppe Andrich
- **Lectio Divina** - con Mons. Giovanni Unterberger
- **Adorazione silenziosa**
- **Meditatio** – Imparare a meditare con il canto, i sensi, l'arte, la natura – con Maria Silvia Roveri
- **Vivere la Chiesa** – lettura e commento di scritti dei Padri e Pastori della Chiesa – con il contributo di tutti

### COLLOQUI SPIRITUALI, ORIENTAMENTO DI VITA E CONFESSIONI

Con Mons. Giovanni Unterberger, un padre per tutti.

### PASSEGGIATE E CONDIVISIONE DEI PASTI

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

## CALENDARIO 2021

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



---

## LA NOSTRA POSTA

Carissimi tutti dell'Associazione Demamah.

Sono Sebastian, studente universitario. I giorni scorsi ho trovato a casa alcune copie dei vostri Quaderni che mi erano stati donati negli anni passati, colmi di articoli la cui profondità è mirabile.

Sempre vicino a voi e alla comunità monastica di Norcia, di cui ho potuto assaporare il frutto del lavoro attraverso i prodotti del birrificio: che veramente, mediante Santa Scolastica "*Deus, [...] da nobis ejus meritis et precibus ita innocenter vivere; ut ad aeterna mereamur gaudia pervenire*". A tutti voi porgo quindi i miei più sentiti saluti, in questo percorso di preparazione, e penitenza, verso la Pasqua del Signore Risorto.

*Sebastian*



---

## SANTA MESSA NEL RITO ANTICO

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

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

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

---

## IL PADRE SPIRITUALE

Mons. Giovanni Unterberger, sacerdote della diocesi di Belluno-Feltre, già padre spirituale del Seminario Vescovile e insegnante di Sacra Scrittura presso l'Istituto Superiore di Scienze Religiose, ora canonico teologo e penitenziere del Duomo di Belluno, è disponibile per **colloqui spirituali individuali** e Confessioni. Telefonargli direttamente al n. 329-7441351 oppure recarsi al confessionale del penitenziere del Duomo di Belluno tutti i giorni dalle ore 17.30 alle ore 18.15; la domenica mattina anche dalle 10.30 alle 11.30.

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

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

---

## 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).

## 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.

דִּמָּמָה

**Demamah**

*Ecco, il Signore passò.*

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

*le rocce davanti al Signore,*

*ma il Signore non era nel vento.*

*Dopo il vento ci fu un terremoto,*

*ma il Signore non era nel terremoto.*

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

*ma il Signore non era nel fuoco.*

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

*qòl demamah daqqah.*

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

\* \* \*

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

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

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

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