

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1, COMMA 2 E 3 NE/B



QUADERNI DI DEMAMAH n. 73

marzo - aprile 2024

mitezza

Imparate da me

che sono mite e umile di cuore (Matteo 11, 29)

QUADERNI DI DEMAMAH n. 73

Bimestrale di Spiritualità | marzo - aprile 2024

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

Hanno collaborato a questo numero: S. E. Mons. Giuseppe Andrich, Alberto, Marilena Anzini, Camilla da Vico, Miriam Jesi, Maria Silvia Roveri, Tarcisio Tovazzi, Mons. Giovanni Unterberger (†) – *Fotografie:* Marilena Anzini, amici

Editore: Associazione **Demamah** (Associazione privata di fedeli - Ric. Dioc. del 24 luglio 2014) - Via Statagn, 7 - 32035 S. Giustina (BL), **Tel. Segreteria 339-2981446** - *Presidente:* Maria Silvia Roveri - *Assistente spirituale:* S.E. Mons Giuseppe Andrich - *Amministrazione:* Teddy De Cesero - *Segreteria:* Marilena Anzini - *Responsabile comunicazione:* Paola Andreotti

Per donazioni: conto corrente bancario intestato a

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

www.demamah.it ❖ info@demamah.it



*Il silenzio è mitezza:
quando non rispondi alle offese,
quando non reclami i tuoi diritti,
quando lasci a Dio la difesa del tuo onore.*

(San Giovanni della Croce)

indice

Introduzione alla mitezza_1
La mitezza innata dell'anima_5
Una proposta di felicità_8
Impassibili_10
Ricondotti a Lui_17
Mitezza e umiltà_19
Di agnelli e di mitezza_22
Mitezza fa rima con bellezza_25
La virtù di Mario_28
La mitezza della sofferenza_31
La forza della mitezza_34
Mite musica_37
Mitezza a gradi_39
Coltivare la mitezza_42
Mitezza alla guida_46
L'ira di Dio_50
Agnellini_55
vita di Demamah_61

Introduzione alla mitezza

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

Nella supponenza che domina oggi la nostra cultura, è difficile parlare di una virtù che porta le persone a vivere in totale opposizione alla pretesa di essere all'eccellenza in ogni espressione di vita.

La virtù che crea grande scandalo fra la gente d'oggi è proprio la mitezza. Per scrivere di essa mi affido alla penna di un grande papa, Benedetto XVI, cui è sempre stata riconosciuta una grande *gravitas* nei gesti, nelle parole, nel portamento, unita a un'aura di mitezza in grado di placare e assorbire tutte le turbolenze e le sofferenze che sicuramente hanno dilaniato il suo cuore, traboccante amore per Cristo e per la Chiesa.

Di papa Benedetto sento anche il fascino che impregna il suo commento alla terza beatitudine *Beati i miti*, nel suo libro *Gesù di Nazaret*, che scrisse a pontificato iniziato. Egli è così puntuale nei riferimenti biblici, da donare al brano una ricchezza che sarebbe impoverita da ogni altro commento.

Credo che il brano che segue vada letto ponendo grande attenzione alle promesse che sono date a chi è mite e mansueto, promesse garantite dalla parola infallibile di Dio. Per capire la portata di queste promesse è indispensabile praticarle con intima convinzione.

Ascoltiamo papa Benedetto XVI:

“Quale che fosse l’altura della ‘montagna delle Beatitudini’, essa era certo contraddistinta da pace e bellezza. La svolta dell’esperienza del Sinai, concessa a Elia, il quale aveva sentito il passaggio di Dio non nel vento impetuoso, né nel terremoto, né nel fuoco, ma in un dolce e leggero soffio, trova qui il suo compimento. La potenza di Dio si manifesta ora nella sua mitezza, la sua grandezza nella sua semplicità e vicinanza. Ciò che prima si era espresso in vento impetuoso, terremoto e fuoco, prende ora la forma della croce, del Dio sofferente, che ci chiama a entrare in questo fuoco misterioso, il fuoco dell’amore crocifisso: *Beati voi, quando vi insulteranno, vi perseguiteranno...* (...)

Le Beatitudini sono come una nascosta biografia interiore di Gesù, un ritratto della sua figura. Egli, che non ha dove posare il capo, è il vero povero. Egli, che può dire di sé: venite a me perché sono mite e umile di cuore, è il vero mite; è il vero puro di cuore e per questo contempla senza interruzione Dio. (...)

Nella Bibbia greca la parola *praeis* (mansueti – miti) è la versione del vocabolo ebraico *anawim*, con il quale venivano definiti i poveri di Dio. (...) La terza Beatitudine evidenzia un aspetto essenziale di ciò che significa la povertà vissuta a partire da Dio e nella prospettiva di Dio. (...) In Zaccaria (Zc 9, 8-9) viene annunciato l’arrivo di un re povero – uno che non regna per mezzo del potere politico e militare. La sua

natura più intima è l'umiltà, la mansuetudine di fronte a Dio e agli uomini. Questa sua natura, che lo oppone ai grandi re del mondo, si manifesta nel fatto che egli giunge cavalcando un'asina, immagine contrastante con i carri da guerra, che egli esclude. È il re della pace – lo è grazie alla potenza di Dio, non in virtù di un potere proprio. (...) In questo testo diventa riconoscibile la visione di Gesù, re della pace. (...) Con la sua obbedienza ci chiama dentro questa pace, la pianta dentro di noi. La parola 'mansueto, mite' (...) è una parola regale, che ci disciude la natura della nuova regalità di Cristo, e ci chiama a seguire Colui che, entrando in Gerusalemme sul dorso di un'asina, rende manifesta tutta l'essenza del suo regno.

A questa terza Beatitudine, nel testo del Vangelo di Matteo, è legata la promessa della terra: *Beati i miti, perché erediteranno la terra*. Che cosa significa? La promessa di una terra fa parte del nucleo originario della promessa ad Abramo. (...) Ma non dobbiamo nemmeno ignorare che la promessa della terra va chiaramente oltre il semplice concetto del possesso di un pezzo di terra o di un territorio nazionale, quale ogni popolo ha il diritto di avere.

Nella lotta per la liberazione di Israele in vista dell'esodo dall'Egitto, c'è in primo piano anzitutto il diritto alla libertà di adorazione, alla libertà di un proprio culto, e la promessa della terra, nel prosieguo della storia del popolo eletto, viene sempre più chiaramente ad assumere questo significato: la terra viene data affinché ci sia un luogo dell'obbedienza, affinché ci sia uno spazio aperto a Dio e il Paese sia liberato dall'abominio dell'idolatria. (...)

Naturalmente, in un primo momento, si può vedere nel rapporto fra 'mansuetudine' e promessa della terra anche una normalissima saggezza storica: i conquistatori vanno e

vengono. Restano i semplici, gli umili, coloro che coltivano la terra e portano avanti semina e raccolto tra dolori e gioie. Gli umili, i semplici sono, anche dal punto di vista puramente storico, più durevoli dei violenti. (...) La pace mira al superamento dei confini e a un mondo rinnovato mediante la pace proveniente da Dio. Il mondo appartiene alla fine ai 'mansueti', ai pacifici, ci dice il Signore. Dovrà diventare la 'terra del Re della pace'. La terza Beatitudine ci invita a vivere in questa prospettiva. (Benedetto XVI – Gesù di Nazaret – 1° volume)



La mitezza innata dell'anima

Maria Silvia Roveri

Le nostre anime sono buone. Sono tutte buone. La prima immagine e somiglianza di Dio non è nel nostro aspetto fisico, nella nostra corporeità, ma nella bontà della nostra anima.

E così come l'anima è buona, è anche mite.

È mite e tenera, perché mitezza è innanzitutto questo.

Mitis è la sua etimologia, che significa molle, tenero, proprio come un frutto giunto al giusto grado di maturazione.

È sufficiente guardare un neonato. La tenerezza che suscita porta con sé un alto grado di mitezza. Come far del male a un neonato?

Siamo tutti nati molli, teneri e miti, e le nostre anime sono buone.

Sono tutte buone; buone e miti per natura e divina similitudine.

In realtà, quando è nata, la nostra anima non era proprio immacolata, per via di quella macchia pesante che le ha lasciato il peccato dei nostri avi. Ma il battesimo l'ha lavata e le ha restituito la candida veste in cui è stata creata.

È vero anche che l'anima si può ammalare, proprio come il corpo fisico, e quando si ammala sporca tutte le virtù di cui Dio l'ha adornata, e la sua innata candida mitezza si tinge del rosso dell'ira in tutte le sue sfumature.

Può ammalarsi molto presto nella vita, e incattivirsi.

Non ci piace la parola 'cattivo'. È una di quelle parole entrate nel catalogo dei tabù culturali insieme all'autorità, all'obbedienza, all'umiltà, alla castità e a tante altre parole che fanno arricciare il naso se pronunciate a scuola, al lavoro, in compagnia, nei luoghi di ritrovo, talvolta perfino in parrocchia.

Però le nostre anime conoscono anche la cattiveria, non solo la bontà, lo sappiamo.

Cattive perché prigioniere di qualche nefasto vizio, o incapaci di difendersi dagli attacchi maligni.

Cattive perché non allenate alla bontà e alla compassione.

Cattive, cioè imprigionate. E la mitezza innata dell'anima soffoca avvinghiata da lacci che non le permettono di respirare e spandere il profumo buono in cui è stata alitata.

E così, se si ammala, occorrono delle medicine buone per guarirla.

Ve ne sono tante, qualcuna un po' più amara, altre dolcissime.

La medicina più potente, lo sappiamo, sono i sacramenti, confessione e comunione primi fra tutti.

Accanto al potere di Gesù di guarire le anime e restituirle all'innata purezza, molte sono le cose che possiamo fare anche noi, affinché quel candido vello di cui veniamo rivestiti dalla grazia, resti immacolato il più a lungo possibile, forse anche per sempre, perché è così bello, consolante e fonte di profonda gioia, vivere nella mitezza.

Possiamo iniziare anche solo desiderando compiere atti buoni.

Possiamo desiderare il bene degli altri più del proprio.

Possiamo immedesimarci nella sofferenza altrui.

Possiamo lasciare il nostro posto all'altro in tutti i casi in cui questo sia possibile e buono.

Possiamo coltivare la compassione, sapendo che la mitezza la supera, in quanto non solo soffre della sofferenza altrui, ma si rifiuta di produrla o accrescerla.

E poi chiederemo la mitezza come grazia. Tra i tanti doni e benefici che abbiamo chiesto a Dio, quante volte abbiamo chiesto la mitezza?

Scrivo queste righe nella prima domenica di quaresima. Che bello fare il proposito di coltivare questa virtù quest'anno, nel tempo di quaresima. Che bello pensare che Dio non mancherà di darcela, se gliela chiediamo, tanto mite è il Suo cuore, e tanto Lui desidera che lo siano anche i nostri.



Voglio essere mite.
Il solo desiderio
espande la mia
anima di una gioia
indescrivibile.

Mai più ira nel mio
cuore.

Col Tuo aiuto,
Signore.

Una proposta di felicità

don Giovanni Unterberger †

(da una catechesi del 10 marzo 1986 sulle otto Beatitudini)

GESÙ SI PROPONE QUALE MAESTRO

È seduto sulla cattedra di un monte, ha ai suoi piedi i “discepoli” (persone che hanno bisogno e desiderio di imparare), ha attorno a sé una folla di gente, e apre la bocca per ammaestrare (Mt 5,1-2).

In antico Mosè aveva offerto una proposta di vita ricevuta da Dio sul monte Sinai (i Dieci Comandamenti); ora Gesù, il Figlio di Dio, dal monte delle beatitudini offre una proposta di vita e di felicità ben più piena e più perfetta. (...)

Gesù è maestro non di una teoria o di una filosofia, ma di vita:

“Io sono la via, la verità e la vita” (Gv 14,16).

“Io sono la luce nel mondo: chi segue me non cammina nelle tenebre ma avrà la luce della vita” (Gv 8,12).

“Non fatevi chiamare maestri, perché uno solo è il vostro Maestro, il Cristo” (Mt 23,10). (...)

LA PROPOSTA DI GESÙ È UNA PROPOSTA DI FELICITÀ

Infatti gli otto inviti del Signore cominciano tutti con la parola “BEATI”. È la via alla beatitudine, alla felicità. Fate questo e sarete felici, dice il Signore!

Non cercate la felicità in quello che il mondo vi dice: beati i ricchi, i potenti, i duri, i vendicativi, i violenti, gli intriganti, gli approfittatori del sesso; ma beati quelli che ascolteranno la mia parola e seguiranno la mia via. (...)

BEATI I MITI PERCHÉ EREDITERANNO LA TERRA

Non la violenza trionfa, ma la mitezza. Non la forza, né la cattiveria, né la volontà di dominio sull’altro ti conquisteranno il cuore, ma soltanto la mitezza, la dolcezza, la delicatezza dei nodi attireranno a te il suo amore e la sua volontà.

Sii mite, dolce, umile e tenero (anche nel mettere avanti e far presente i tuoi punti di vista): conquisterai “la terra” del cuore del fratello.

C’è una violenza fatta col giudizio severo, con la parola aspra, dura e accusatrice, con il tratto pesante e cattivo. (Ef. 3,31-32; Mt 11,29).

La violenza produce altra violenza, solo la mitezza può spezzare la spirale della violenza. (...)

CONCLUSIONE

Allora, felici, perché ben costruiti in noi stessi, vivendo le beatitudini, noi saremo il “SALE DELLA TERRA E LA LUCE DEL MONDO”, come dice Gesù nel versetto subito seguente le beatitudini; avremo una parola nuova e profetica da annunciare all’umanità; saremo l’inizio di un mondo nuovo, lievito che potrà far fermentare tutta la pasta.

Impassibili

Maria Silvia Roveri

Mamma

Affettuosa

Ritrova

Intimità

Ascoltando

Suoni,

Infatti

Libera

Voci

Inibite

Anche

Ricercando

Oltremisura

Vocalizzi

Eccezionali

Restando

Impassibile.

Correva l'anno 2000 quando un gruppo di allievi, a conclusione di un seminario di formazione vocale, componeva un simpatico acrostico sul nome e cognome di chi scrive. Ricordo che allora mi sorprese quel "Impassibile" finale. Era vero e lo è ancor oggi. Difficile che in una lezione emerga tutta l'impazienza che talvolta mi assale di fronte agli insuccessi, resistenze, difetti o imperfezioni degli allievi. L'esperienza e un'abbondante dose di dominio di sé ricevuta in dono permettono al mio corpo e alla mia voce di non lasciar trasparire durante una lezione quanto mi agita interiormente.

Nel dicembre scorso l'unica abitazione vicino alla mia ha accolto una nuova famigliola composta da padre, madre, figlia ventenne e cagnolino. Dopo trent'anni di quasi assenza di vicinato – fino ad allora la casa è stata abitata da una signora anziana sola e silenziosissima – ho incominciato a dover fare i conti con l'esuberanza sonora giovanile della ragazza, dei suoi coetanei in visita e del simpatico cagnetto. Il riposino pomeridiano all'aperto ha incominciato a essere accompagnato, oltre che dal primo canto degli uccelli in amore, anche dal vociare chiassoso dei vicini.

La meditazione di questi giorni sul tema 'mitezza' ne ha ricevuto un ottimo spunto di riflessione. Imperturbabile esternamente, grazie a Dio, lo sono rimasta, ma internamente il ribollire è ben diverso dall'impazienza nei confronti di un allievo un po' riottoso. La differente causa mi è subito chiara: non indentificandomi con gli allievi, il fatto che qualcuno sia lento nell'apprendimento non va a intaccare l'immagine che ho di me stessa. Se qualcuno invece fa qualcosa che mi disturba, ecco che la vivo come un'aggressione diretta alla mia persona.

Mitezza è la virtù del rimanere imperturbabili di fronte agli assalti del demone dell'ira. È lui che mi aggredisce, non quella creatura con la sua voce squillante e argentina, fresca e gioiosa

nei suoi vent'anni. Un detto dei monaci del deserto dice che “nel deserto non si incontrano leoni, ma tante mosche”. Molto simile a un proverbio di casa nostra: “Meglio un leone che mille mosche”.

Le radici dell'ira si attaccano facilmente a qualsiasi passione non soddisfatta, come per esempio la gola, il desiderio sessuale, la brama di possesso o di gloria, ma la radice più profonda risiede sempre nell'Io che viene calpestato, nell'amor proprio che viene frustrato, nell'orgoglio ferito o nella superbia smascherata. Non è necessario avere dei vicini di casa o dei familiari conviventi, per esserne assaliti. Anche da soli riusciamo benissimo a cedere alle mille mosche fastidiose che ci ronzano attorno sotto forma di pensieri molesti, anzi, malvagi, come li chiamavano i padri del deserto.

Mi irrito ogni volta che mi sento inadeguata; invece che mortificarmi salutarmente, mi irrito per non essere all'altezza di ciò che ci si attende da me.

Mi irrito per le negligenze altrui, soprattutto se esse mi creano una qualche scomodità.

Mi irrito per le convinzioni diverse dalle mie, soprattutto se si manifestano sotto forma di ideologia aggressiva e intollerante.

In realtà, le mie irritazioni rispondono più a schemi di comportamento acquisiti, che a reale corrispondenza alla mia volontà e pensiero. Non vorrei adirarmi, irritarmi o infastidirmi, ma la mancanza di abitudine a porre un freno al demone dell'ira e l'indolenza nel combatterlo corpo a corpo, fa sì che la reazione irrosa avvenga molto prima che la coscienza possa prevenirla.

Mitezza è anche l'accettazione tranquilla e volontaria, frutto di libera scelta, di un particolare destino.

A pranzo un mese fa con Maddalena, campionessa nazionale di atletica e basket in una gioventù non molto lontana, parliamo

della sua malattia a prognosi infausta, e della sua breve prospettiva di vita. “C’è un disegno buono di Dio sulla nostra vita, qualsiasi siano gli eventi con cui troviamo a confrontarci.”, mi esce di bocca. Interviene la sorella Lidia: “Ma come si concilia questo disegno con la libertà?”. Risposta: “Abbiamo la libertà di accoglierlo, accettarlo, oppure di ribellarci e rifiutarlo.”. “Ah, sarebbe questa la libertà?...”. Silenzio...

Sì, sarebbe questa la libertà, che non è mai la libertà di fare ciò che ci pare e piace, bensì la libertà di accogliere il disegno buono di Dio sulla nostra vita terrena, sapendo che essa è solo un transito. Al di là di ogni apparenza, ciò che Lui ha preparato per noi nella vita eterna supera di gran lunga ogni nostra aspettativa e desiderio per la vita attuale.

Mentre scrivo, Maddalena è giunta da poche ore al capolinea. Solo Dio sa quanto abbia metabolizzato l’accelerazione del decorso della sua malattia nell’ultimo mese. Solo Lui sa quanto il suo cuore si sia o meno preparato a incontrarLo. Prego per lei e anche per la sorella, affinché il lutto presente non sfoci nella rabbia.

Mitezza è l’accettazione tranquilla e volontaria, frutto di libera scelta, di un particolare destino, fosse anche intriso di ingiustizia umana. Vale anche per tutti i nostri lutti quotidiani, in cui ci troviamo alle prese con angherie, vessazioni, cattiverie, oppressioni, emarginazioni e violenze di tanti generi.

Pure il re Davide, salendo il monte degli Ulivi con il suo seguito per fuggire dalle mani del figlio Assalonne, che lo inseguiva per ucciderlo, accettò che un uomo della casa di Saul lo maledicesse e impreccasse contro di lui. Disse Davide: *Lasciate che maledica, poiché glielo ha ordinato il Signore. Forse il Signore guarderà la mia afflizione e mi renderà il bene in cambio della maledizione di oggi.* (2 Sam 15, 11-12 - cfr. 2 Samuele capp 15 e 16)

Questa mite tranquillità nasce dalla consapevolezza che l'uomo – ogni uomo - è immerso nel peccato, e gli è difficile, faticoso e impossibile uscire del tutto da questa condizione. Senza l'aiuto della grazia mai potremmo accettare imperturbabilmente le mille mosche delle nostre imperfezioni e mancanze, e quindi quelle altrui.

Ieri sera nel Centro culturale del paese dove abito veniva proiettato un documentario sulla presenza dei lupi nel Veneto. La gente che assiepava la sala in piedi e in ogni posto a sedere era tale, che molti premevano dall'esterno per entrarvi, senza riuscirci. Ho pensato che la scena che si sono trovati davanti i quattro amici che hanno portato il paralitico da Gesù dovesse essere molto simile. Loro non hanno esitato a scoperchiare il tetto, tanto era importante ai loro occhi la guarigione dell'amico. Io sono tornata a casa, rinunciando alla proiezione, ma non senza frutto: se un documentario sui lupi può attirare una tale ressa, forse la paura è veramente tanta.

Cos'ha a che fare la paura con la mitezza?

La mitezza è uno stato opposto all'aggressività. È lo stato dell'agnello, in contrapposizione a quello del lupo. È lo stato del Paradiso, nel quale il lupo dimora con l'agnello. (cfr. Isaia 11,6).

Mitezza è assenza di prepotenza e prevaricazione sull'altro. È assenza di desiderio di vendetta. Diventiamo aggressivi quando abbiamo paura di perdere terreno. Come lupi affamati, proiettiamo sugli altri le nostre paure e non esitiamo a spingerci loro contro per conquistare il nostro posto a sedere. Ma il primo 'territorio' da conquistare è quello incolto e brutale della nostra interiorità. Miti e impassibili.

L'ira è vizio molto pericoloso. Ne va della vita eterna. La nostra. *Ma io (Gesù) vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello, sarà sottoposto a giudizio. Chi poi dice al fratello: stupido, sarà*

sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: pazzo, sarà sottoposto al fuoco della Geenna. (Matteo 5, 22)

Se la mitezza si manifesta anche nell'imperturbabilità esteriore, interiormente essa va conquistata con un vero e proprio combattimento spirituale. Pur essendo l'ira una reazione spesso emotiva, le armi con cui combatterla non sono quelle della psiche, ma quelle dello Spirito, le armi della Sacra Scrittura:

Condurrà i miti secondo giudizio, insegnerà ai miti le sue vie (Salmo 24, 9)

Desisti dalla collera, abbandona l'ira, non irritarti così da compiere il male. (Salmo 36, 8)

L'uomo Mosè era il più mite di tutti gli uomini che sono sulla terra (Numeri 12, 3)

Non odierai il tuo prossimo nel tuo cuore (Levitico 19, 17)

Le labbra giuste placano l'odio, coloro che lanciano insulti sono i più stolti (Proverbi 10, 18)

Lo stolto manifesta subito la sua collera, l'accorto nasconde la sua offesa (Proverbi 12, 16)

L'uomo animoso prepara battaglie, il longanime placa anche quella in corso (Proverbi 15, 18)

A colui che ti colpisce sulla guancia destra, tu porgi anche l'altra (Matteo 5, 39)

Non rendete a nessuno male per male (Romani 12, 17)

Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità (Efesini 4, 31)

Chi dice di essere nella luce e odia suo fratello, è ancora nelle tenebre (1 lettera di Giovanni 2, 9)

Amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste (Matteo 5, 44-45)

Sono solo alcune delle frasi tra le moltissime che la Parola di Dio ci offre per combattere l'ira e coltivare così la mitezza. Sceglieremo quella che più si adatta alla nostra indole e necessità, la ripeteremo molte volte durante il giorno, così da avere il caricatore sempre ben fornito di munizioni, pronto a rispondere prontamente ai pensieri che vorrebbero farci scagliare l'uno contro l'altro.

L'ha fatto Gesù – tentato da Satana nel deserto -, lo faremo anche noi. Miti e impassibili.



Ricondotti a Lui

Alberto

Capita che, nel mezzo di un grosso lavoro di gruppo, taluni si coalizzino per cambiare a proprio vantaggio un accordo.

Capita pure che un altro vi si contrapponga, eccedendo in pretese molto alte.

Capita che non si riesca a ritrovare concordia.

Capita che gli animi si accendano.

E quindi il lavoro si blocca, qualcuno si ritira, si entra in un periodo di sospensione e divisione che lascia facilmente prevedere solo una rottura definitiva.

Grazie a Dio, capita pure però che vi sia qualcuno per cui riprendere e continuare il lavoro, a favore del bene comune, sia troppo importante.

E così, quell'anima audace, dopo aver constatato che a nulla sarebbe servito parlare in separata sede con i contendenti, in attesa dell'ultimo incontro, dall'esito molto incerto, si mette a pregare.

A questo punto, lo sa solo Dio quale fu la molla che spinse i contendenti a riprendere il dialogo e a 'ricondurre a più miti consigli' il dissidente.

Mi colpì subito l'espressione "ricondere a più miti consigli". Stavo meditando da qualche giorno sul tema di questo Quaderno, ma quella formula l'avevo sentita solo un'altra volta. Ho scoperto che essa deriva dal motto latino *ad mitiora consilia reducere*, quale invito o auspicio di portare a consigli più miti e quindi a ricondurre le persone ad adottare un comportamento meno impulsivo e più riflessivo, cercando di farle ragionare in modo più calmo e razionale.

Quanta grazia! Un rapporto è stato recuperato, la speranza è stata premiata, la preghiera esaudita e tutto il gruppo è cresciuto in fiducia e riconoscenza.

Ahimè, qualche giorno dopo, dovetti io stesso subire gli assalti del demone dell'orgoglio, fraintendendo il comportamento di una delle mie sorelle, permettendo che si scatenasse in me un doloroso conflitto interiore, carico di pensieri decisamente né miti, né umili, che a poco a poco finirono per pervadere la testa e rapirmi.

Rimanevo chiuso e isolato nelle mie convinzioni, mentre sarebbe semplicemente bastato chiedere una spiegazione, e tutto avrebbe imboccato subito un'altra direzione.

Gesù, mite e umile di cuore, rendi il mio cuore simile al tuo!

È la giaculatoria che in molte occasioni mi ha suggerito il mio padre spirituale, affinché, orientandomi e affidandomi di più a Lui, possa da Lui venire ricondotto a quel recinto interiore, luogo vitale di pace e lucidità, dove affrontare con maggior pienezza, sentimenti di misericordia e di fiducia, le situazioni che si presentano quotidianamente.

Stare sempre in relazione con Dio, con chi mi sta accanto e chi mi è dato di tenere nel cuore.

Stare sempre più nella mitezza, sempre più come sarà nella terra promessa del Cielo.

Mitezza e umiltà

Maria Silvia Roveri

Non sono né mite, né umile. Per natura (malata) e per carattere. Temperamento focoso, Dio solo sa quante volte questo fuoco ha bruciato prima di tutto me, oltre che tanti altri. Dopo decenni di relazioni andate letteralmente in fumo per mancanza di mitezza e umiltà, l'indiscutibile vantaggio che porta con sé un'età alle porte dell'anzianità è quella minore energia fisica che toglie di per sé combustibile agli ardori giovanili.

Vantaggio che porta l'età, da non paragonare nemmeno a quello che porta l'aver incontrato Gesù, campione di virtù: *Imparate da me, che sono mite e umile di cuore.* (Matteo 11, 29)

Non rispondere per le rime a chi ti offende, benedire chi ti maledice, a chi ti percuote su una guancia porgere anche l'altra, a chi ti toglie la tunica lasciare anche il mantello, a chi ti costringe a fare un miglio, farne insieme due, amare chi ti è nemico... Ma quando mai si è sentito qualcosa di simile nel consesso umano? Non solo ha tutte le apparenze dell'impossibile, ma nemmeno dell'umanamente desiderabile. *Mors tua vita mea*; siamo tutti un po' cresciuti sgomitando per conquistare un posto a scapito di

qualcun altro. E forse sgomitiamo ancora, fosse solo per avanzare di posto in una lista d'attesa.

È il mio cuore che lo desidera, non la mia umanità malata. E Gesù parla al mio cuore, non alle mie rivendicazioni umane. C'è una verità nel mio cuore che non ha niente a che fare con il mio carattere e con la cultura in cui sono cresciuta. Non ha a che fare con la mia biografia e il mio stato sociale. Gesù parla al mio cuore, e il mio cuore risponde: Sì, vorrei essere mite e umile come lo sei Tu! Imparerò da Te, dovessi anche trascorrere nelle lacrime quanto resta della mia vita.

Scrivo agli inizi della Quaresima, è un tempo favorevole per le lacrime. So che non vi sono lacrime di vera gioia che non siano state preparate dalle lacrime che imperlano gli occhi quando il cuore si scioglie nella consapevolezza della propria umana miseria. È così che la mitezza ha a che fare con l'umiltà.

Gesù era mite perché era umile. Così lo era Maria. Così lo era perfino mio padre, carattere focoso pure lui, domato all'umiltà da una lunga malattia invalidante lunga trent'anni; con l'umiltà ricevette in dono un'ineguagliabile mitezza. Mai lo sentii imprecare, nemmeno una sola volta in tanti anni, nonostante i dolori fisici e le sofferenze spirituali che la malattia portava con sé, compresa l'agonia lancinante degli ultimi giorni.

Ma anche la mitezza genera umiltà, non avendo un amor proprio da contrapporre ad alcuno. Se l'umiltà non desidera sopraffare nessuno, la mitezza sopporta le umiliazioni vivendole come facenti parte dell'ordinarietà della vita. L'umiltà sa vedere i propri difetti e quanto questi causino fastidio agli altri, e la mitezza sa giustificare chiunque per le sue debolezze. L'umiltà riconosce la necessità di autorità che dirigano la vita comune, e la mitezza le accoglie anche quando esse non coincidono con i propri desideri e aspettative.

*Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi,
e io vi ristorerò.
Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me,
che sono mite e umile di cuore
e troverete ristoro per le vostre anime. (Matteo 11, 28-30).*

La mitezza e l'umiltà del cuore di Gesù sono incorniciate dalla promessa del ristoro che darà alla stanchezza del corpo e alle oppressioni dell'anima. È un amore travolgente, quello del cuore di Gesù. L'oppressione più faticosa da portare non è quella del peccato altrui, ma di quello mio. Lui mi custodisce dal peccato, Lui ne scioglie le catene, Lui mi dona umiltà e mitezza. Lo desidero e lo chiedo. Che il mio cuore possa diventare mite e umile come il Tuo, Gesù.



Di agnelli e di mitezza

Tarcisio Tovazzi

Nell'ultimo mese ho provato ad osservare quante volte sentivo usare i termini “mite” e “mitezza” nelle conversazioni che avevo con le persone, nelle più svariate circostanze. In questo tempo ho sentito usare il termine “mite” da una amica che parlava di suo padre, e il termine “mitezza” da una altra persona che si riferiva a un’alta carica istituzionale del nostro Paese, in entrambi i casi persone per le quali provavo e provo una grande stima.

Avevo conosciuto personalmente il papà di quella mia amica; un uomo veramente mite, meraviglioso nella sua calma saggezza, nello sguardo che abbracciava con ampiezza e comprensione persone e fatti della vita. Sull’autorità istituzionale poi penso che tutti concorderebbero con me come la sua figura si stagli altissima nell’agone politico proprio per la sua calma e la sua mitezza, che non significa affatto debolezza, ma all’opposto forza morale e coraggio nel difendere i valori fondanti della nostra repubblica. Sapendo poi quanto quella persona abbia sofferto a causa dell’uccisione di un fratello, non posso che rilevare come il dolore, se accolto, renda miti.

Rifletto però come siano state solo due volte in un intero mese; non possiamo proprio dire che questi termini vivano ancora nel nostro linguaggio quotidiano, bensì che piuttosto sopravvivano. Se ad esempio avessi contato quante volte ricorrevano termini come orgoglio e orgoglioso, avrei perso il conto. Ma allora la mitezza non entra più nel parlare dei nostri giorni perché non esiste più?

Ad onore del vero bisogna dire che spesso, riferendosi ad una persona mite, si usano aggettivi o espressioni come “buono”, “buono come il pane”, “tranquillo”, “calmo”. Forse perché il temine mite sembra troppo ricercato o troppo da santi, oppure perché la mitezza non è più considerata una qualità con le sue precise caratteristiche? Oppure ancora perché non è più ritenuta una qualità importante da mettere in luce e imitare? O peggio ancora perché è diventato un sinonimo di debolezza?

Il primo incontro con il termine “mite” avvenne nella mia prima infanzia. Ascoltando i miei genitori cantare davanti al presepio feci conoscenza di quella bellissima canzone che è STILLE NACHT.

Naturalmente i miei lo cantavano in italiano:

*Astro del ciel, Pargol divin,
Mite Agnello Redentor..., e così via...*

Per fermarmi solamente ai primi versi, non capivo cosa significava né ‘Astro’, nè ‘Pargol’, e nemmeno ‘Redentor’. Invece comprendevo molto bene ‘Agnello’: vivevo allora in un piccolo paese di montagna e conoscevo benissimo gli agnelli, le pecore e le mucche. Quindi nella mia mente di bambino pensai che la parola mite dovesse essere una qualità degli agnelli. E come fragili e indifesi erano nella loro candida bellezza! Poi, iniziando a fare il chierichetto, imparai a dire AGNUS DEI, e, qualche anno dopo, con l’avvento della Messa in italiano, imparai a dire e cantare AGNELLO DI DIO.

Forse sto un po' divagando, ma forse si è compreso che il termine "mite" è un termine che amo tantissimo. Associato nell'infanzia alla tenerezza e alla bellezza degli agnelli, il termine mitezza si è poi immensamente illuminato nell'incontro con la figura del Cristo, il 'mite Agnello Redentor'. E così, quando recito AGNELLO DI DIO o intono AGNUS DEI, mi prende una grande dolcezza, pensando di poter chiamare Cristo "Agnello di Dio": il termine "agnello" è ormai in me un sinonimo di mitezza. Quasi come potessi cantare MITE DI DIO, MITEZZA DI DIO.

Altra associazione spontanea al termine AGNELLO è 'PASTORE'. Istantaneamente cuore e mente vanno al sacerdote e pastore che ha guidato per tanti anni Demamah prima di tornare al Padre: il nostro carissimo don Giovanni Unterberger, che qui in terra era la personificazione vivente della mitezza.

E qui, per la commozione, mi fermo. Rimangono solo un pensiero e un preghiera a don Giovanni: aiutaci a far crescere in noi la mitezza.



Mitezza fa rima con bellezza

Miriam Jesi

*(L'Amato), grazie a mille spargendo,
passò per questi luoghi con sveltezza,
e soltanto effondendo lo sguardo con mitezza
li lasciò rivestiti di bellezza.*

(San Giovanni della Croce)

La bellezza mi incanta.
Quando è umana mi commuove.
Vi scorgo Dio, e mi sento bella anch'io.

C'è una bellezza nascosta nell'anima, che rende bella chi la indossa e chi la guarda.

Si chiama mitezza.

Il più bello tra i figli dell'uomo si chiama Gesù.

Non occorre vederne il volto.

La Sua bellezza è la Sua mitezza.

Lo sguardo della mitezza si riconosce subito: gli occhi dolcemente aperti - né spalancati come quelli di chi ha paura, né

ristretti come quelli di chi è nell'ira -, sono umidi ed esprimono umiltà. Il Suo sguardo non cerca di scappare dal mio, né lo fissa indagatore. È mobile e morbido. Attrae con benevolenza e comprensione. Non vi è ira che resista alla Sua dolcezza.

La mandibola della mitezza è semiaperta e potrebbe indifferentemente aprirsi o chiudersi. Non vi è morsa tra i denti, né indurimento delle guance; il mento non protrude, i denti non si mostrano, gli angoli della bocca sono dolcemente piegati al sorriso.

Le mani della mitezza sono aperte, ma non tese; le braccia semi piegate non si stringono al petto e non si lanciano in avanti. Danno, nello stesso tempo in cui accolgono.

Il tronco della mitezza è eretto ma flessibile; si piega in avanti o all'indietro, oscilla delicatamente a destra e a sinistra e non esibisce il suo petto.

La mitezza dimora nel cuore, e nel cuore suscita tenerezza e 'dolce mollezza'. Che contrasto straordinario e saporoso con la robustezza, tonicità e forza del Suo muscolo!

La testa della mitezza è impercettibilmente inclinata da un lato; la nuca è morbida e flessibile, oscillando impercettibilmente in piccolissime rotazioni.

Il ventre della mitezza è rilassato, tonico e non rigido, tenero e morbido, quanto vivo.

Le gambe della mitezza si piegano appena alle ginocchia, quando è in piedi. Stando seduta, la mitezza non sa proprio come possano accavallarsi.

È tutto il suo corpo a vivere nell'espansione, nell'apertura, nella leggerezza e in una fresca luminosità che lo rende permeabile e trasparente, aperto al dare e al ricevere. Accanto a Lui ci si sente così bene, da non potercisi staccare.

I gesti della mitezza sono morbidi, lenti, pacati, calmi, privi di fretta. Tracciano nell'aria linee curve, composti e armoniosi, spaziosi ed equilibrati. Ogni gesto parte dal centro e a esso ritorna. Non potrebbe essere altrimenti. È Lui il Centro.

La mitezza rende belli i lineamenti del volto e quelli dell'anima.

La mitezza persegue il bene con costanza e perseveranza, nessun moto impulsivo la travolge e nemmeno disturba.

La mitezza accorcia le distanze, evapora l'estraneità e sintonizza le anime. La mitezza attrae.

La mitezza dona riposo, va 'a risparmio energetico', è fonte di ristoro e pace.

La mitezza guida a conversione, educa e raddrizza animi e menti.

*Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo,
sulle tue labbra è diffusa la grazia,
ti ha benedetto Dio per sempre.*

(Salmo 44, 3)



La virtù di Mario

Camilla da Vico

Difficile parlare di una virtù che non ho.

Mitezza fa rima con dolcezza.

Mitezza fa rima con tenerezza.

Mitezza fa rima anche, a volte, con debolezza.

Perché la debolezza, accolta, ci rende miti. Più consapevoli della verità, cioè che siamo fragili.

A catechesi, durante la preparazione di un gruppo di bambini al sacramento della riconciliazione, abbiamo parlato dei peccati legati alla parola. Male-dire o bene-dire: parlo male o bene degli altri? Per bene-dire, bisogna prima ben pensare.

Così abbiamo fatto un gioco, seduti in cerchio. Il compito era di guardare i propri compagni, pensando a una loro qualità. Trovare almeno una qualità di ognuno.

Se credevo fosse un gioco facile, si è rivelato un gioco

difficilissimo. Mi accorsi, con dispiacere, che lo sguardo dei bambini era già orientato alla critica e alla competizione. Pensare alle qualità di un altro, può far nascere persino una sottile tristezza: l'altro diviene migliore di me, e l'antico serpente semina germi d'invidia.

Dopo un momento di *impasse*, iniziano ad emergere le qualità più evidenti. Il più bravo della classe.... È intelligente! C'è anche il simpatico, che ci fa ridere, quello forte, il più veloce a correre...

E Mario?

Si fa il silenzio. Mario è un bambino molto silenzioso. Spesso è ammalato. Lui sta vicino a chiunque, comprese le bambine, senza preferenze. Non disturba e se interviene alza la mano. Mario parla sottovoce e quando parla è sempre un po' imbarazzato che gli altri lo ascoltino. Mario, non l'ho mai visto con il muso, spesso sorride con uno sguardo così luminoso e semplice, da incantarmi. Eppure nessuno sa trovare una qualità di Mario. Li aiuto.

“Vedete, Mario ha una qualità così grande da chiamarsi virtù. Mario ha una delle virtù più belle che esistano. Mario ha la virtù della mitezza. E la **mitezza** è la virtù di Gesù.”

I bambini mi guardano con gli occhi sgranati. Studiano inglese e tedesco da quando sono alla scuola materna, conoscono ogni sorta di sport, sanno maneggiare attrezzi tecnologici di ogni tipo, sempre aggiornati sulle ultime novità, ma questa parola non sanno proprio che cosa voglia dire! Incredibile: nessun bambino aveva mai sentito parlare prima di quel momento, della mitezza.

Gesù non dice: “Imparate da me, che sono il più veloce a correre”! Nemmeno: “Imparate da me, che sono il più bravo a parlare, il più intelligente”! Gesù è un po' come Mario. È qui, ma

non fa le capriole per farsi notare... Non grida e nemmeno parla più forte degli altri. Gesù sussurra: *Imparate da me, che sono mite, e umile di cuore* (Mt 11,29).

Lo sentiamo?



La mitezza della sofferenza

Maria Silvia Roveri

Oggi sono stata a trovare la mamma in casa di riposo. Ci vado tutte le settimane, da diversi anni, così un po' alla volta i volti dei nonni mi sono divenuti familiari. È una casa di riposo piccola, in alta montagna, non più di una cinquantina di ospiti, tutti dei paesi limitrofi. Non conosco ancora tutti i nomi, ma i volti mi sono ben noti, e allora mi accorgo subito dei nuovi ingressi.

Da tre settimane è arrivato un nonnino minuto, ottantasette anni di età. L'ho visto sempre un po' sofferente, di una sofferenza quieta. Oggi c'era con lui la figlia. Mentre la mia mamma finiva la sua colazione, ho colto le poche parole che il nonnino le diceva. Voleva tornare a casa. La camicia a scacchi, pantaloni da lavoro, si capiva che aveva passato tutta la vita all'aria aperta, tra pascoli e boschi. La figlia cercava come poteva di invitarlo ad accettare la nuova 'casa' e la nuova situazione di vita. Poi, ecco l'idea: facciamo una bella foto da inviare alle nipoti, così vedono come stai bene qui! Sorridi, papà, sorridi... Dài, un piccolo sorriso, un sorriso solo, non possiamo mandare una foto così immusonito...

La foto l'hanno fatta, ma il volto del nonno non è cambiato. A me non sembrava immusonito, ma solo sofferente, di una sofferenza quieta e grave, che lo faceva parlare con voce flebile, quasi da scomparire, colmo di dignità, pur nella sofferenza, da vero montanaro. Una sofferenza vissuta nella calma e mite accettazione di ciò che non avrebbe potuto cambiare. Non un gesto scomposto, non parole di rabbia. Solo mite, sofferto dolore.

Ogni dolore, se accolto, fa diventare più miti. Non così quell'altra nonnina ultracentenaria, ancora capace di salire e scendere le scale, vestirsi e mangiare da sola. La figlia ultraottantenne non ce la fa più a tenerla con sé, ma dopo un anno di casa di riposo la nonnina non si arrende. Chiama di continuo, è arrabbiata con tutti, talvolta piange e si dispera. Lo stesso dolore, incapace forse ormai di accettarlo, e insieme alla pace del cuore, per la nonnina se ne fugge anche la mitezza.

Ogni dolore, se accolto, fa diventare più miti. Ci fa comprendere la sofferenza altrui, ci fa sentire più simili alle altre creature, ci rende più umili, smonta la superbia e il sentirsi non solo superiori agli altri, ma forti e invincibili.

Un dolore anche piccolo, quale un mal di denti, un mal di testa o una piccola ferita, smaschera la nostra vulnerabilità; la sua risorsa è il renderci consapevoli di quanto siamo piccoli e limitati, dipendenti da un corpo corruttibile e da eventi da noi non controllabili o dominabili.

Purché venga accolto. Purché se ne voglia comprendere il senso. Purché se ne sia ancora in grado. Purché ci si sia educati per tempo al grande mistero che sono la sofferenza, il male e la morte.

Non rabbia, non imprecazione, non ribellione uscirono dalle labbra contorte dal dolore di Gesù in croce.

Al loro posto invocazione, affidamento, dono e perdono, come grazie per noi, come esempio sommo verso cui può guidare l'amore.

Accogliendo le nostre sofferenze e offrendole al Padre, saremo come Lui, mite Cuore di Gesù.



La forza della mitezza

Miriam Jesi

*Andate: ecco io vi mando come agnelli in mezzo a lupi;
non portate borsa, né bisaccia, né sandali.*

(Luca 10, 3-4)

Non so perché porto con me il bastone quando esco la mattina prima dell'alba per andare a pregare in cappella. È buio, so che i lupi sono già più volte arrivati fino alle soglie di casa, e che per arrivare alla cappella devo percorrere duecento metri di strada non illuminata. Però ci sono i cani dei vicini, che abbaierebbero se ci fossero lupi in giro, e prima di uscire allerto le orecchie e annuso l'aria. Perché allora porto con me quel bastone nodoso con la punta di ferro? Penso forse che vorrei, potrei o saprei usarlo all'occorrenza?

Gesù ordinò loro di non prendere per il viaggio nient'altro che un bastone, dice il Vangelo di Marco (Marco 6, 9), dunque sono evangelicamente a posto... ☺

Il Vangelo di Matteo riferisce però che Gesù ordinò di *non procurarsi oro, né argento, né moneta di rame nelle cinture, né bisaccia da viaggio, né due tuniche, né sandali, né bastone, perché*

l'operaio ha diritto al suo nutrimento. (Matteo 10, 9-10), dunque sono evangelicamente fuori posto... ☹

Non so se i due evangelisti abbiano bisticciato per questa diversa interpretazione delle parole di Gesù. Forse il bastone di cui parlano non era un'arma da combattimento o difesa, ma un sostegno per il cammino. Sorrido però al pensiero di un Matteo povero e mite e di un Marco povero e agguerrito! Entrambi comunque santi.

Scelgo la radicalità evangelica di Matteo - né oro, né bastoni -, e mi propongo di rinunciarvi quando uscirò di casa domattina. Gesù ci manda poveri e miti ad annunciare il Suo Vangelo, anche di fronte a eventuali violenze. E se dovessi trovarmi davanti il lupo, chiedo fin d'ora al Signore di avere la forza, il tempo e la lucidità di pregare san Francesco e tutti i santi.

Gesù ci vuole poveri e miti, perché la mitezza è in realtà la virtù dei forti. Nella mitezza sta la vera forza, la forza di Dio. Occorre più forza interiore per arrabbiarsi o per non arrabbiarsi?

Uno dei malintesi più frequenti è confondere la mitezza con la debolezza, la passività e la rassegnazione priva di speranza. La vera prova che un certo comportamento non è frutto di debolezza o indifferenza sta proprio nella forza interiore che sperimenta chi vive nella mitezza.

Occorre una grande, enorme forza, per non rispondere con il male al male.

Occorre una forza attiva, fondata sulla fede, per affidarsi a Dio in qualsiasi circostanza e condizione, continuando a nutrire una speranza illimitata nella Sua azione.

La mitezza vive la presenza di questa forza interiore senza bisogno di dimostrarla all'esterno; è una forza in stato di quiete.

Ci sarà forse capitato di confrontarci con una persona il cui sguardo esprimeva odio, rabbia, risentimento. Se nei nostri occhi abitava invece la mitezza, sicuramente ricordiamo come a non reggere il perdurare dello sguardo sia stata l'altra persona. Anzi, spesso riconosciamo che una persona sta covando nell'animo sentimenti non proprio benigni nei nostri confronti, dal fatto che evita di incrociare il nostro sguardo. Sappiamo dalla storia che ai boia incaricati di abbassare la ghigliottina veniva insegnato di non incrociare mai lo sguardo dei condannati.

La forza della mitezza si manifesta anche nella lucidità di mente e di spirito che essa dona a chi la possiede, perché, come l'ira intorbida l'intelletto, così la mitezza favorisce il 'lume dell'intelletto' e dona quella preziosa virtù che è il discernimento, la capacità di vedere chiaro nei meandri oscuri della vita interiore, propria e altrui.

Ma il vero banco di prova della mitezza è la forza che essa ha nello spegnere e neutralizzare vanagloria e superbia. Essendo una virtù rivolta al bene del prossimo, la mitezza ridimensiona l'Io, che non va più in cerca di adulare se stesso, ma gioisce della gioia, benessere e gloria altrui. Non va più in cerca di sopraffare l'altro, ma gioisce nello stargli sottomesso e nel lasciare che esso possa emergere. Non mormora e non maledice, perché cerca il bene, in qualunque forma, sempre e per tutti.

Altro che lupi e bastoni! È ben altro combattimento quello che attende chi voglia crescere di questa statura, e ben altra forza occorre, per affrontare le bestie feroci che insidiano l'anima. Che Gesù ci aiuti nel cammino. Anche se dovessimo addentrarci per una valle oscura, è Lui il nostro bastone e il nostro vincastro.

Mite musica

Camilla da Vico

Nel silenzio, il corpo canta.

Per il nuovo Corso di Formazione in Funzionalità Vocale, che inizia la prossima settimana, devo preparare una lezione su questo tema: *nel silenzio, il corpo canta*. Per preparare la lezione, devo vivere questo tema: *nel silenzio il corpo canta*.

È la primissima esperienza del primo seminario di una formazione che, se i partecipanti lo vorranno, durerà diversi anni, andrà sempre più in profondità, trasformerà non solo le voci, ma i corpi e persino le anime, aprendole sempre più alla vita dello spirito.

È il primo tema tra tanti, eppure, solo a dirlo, mi fa rabbrivire: *nel silenzio il corpo canta*.

Forse è anche l'ultimo tema, quello di quando non avremo più voce, chissà.

Mi fermo e ascolto. E già mi sento più mite. Mite è colui che ascolta. Quanto prepotente sono con il mio corpo, quanto poco lo ascolto!

Ascolto le mani, e loro si girano con i palmi all'insù, smettono di contrarsi, si lasciano ascoltare.

Ascolto la mandibola, e anche la mandibola allenta la morsa del fare, per lasciarsi ascoltare.

Ascolto la lingua, la laringe, il cuore... e ogni parte che ascolto, diviene più mite: morbida, quieta, disponibile.

Quando una parte diviene più mite, tutto il corpo diviene più sonoro e negli orecchi il silenzio suona come cascata, o schiuma di mare che segue delicata il fragore dell'onda.

Sono fatta di mite musica.

Quando canto, la mia voce rispetta la mite musica che mi intesse? E quando parlo?

Le parole che escono dalla bocca, nascono da questa mite musica?

Come cambia la mia vita se solo ascolto, prima di parlare, prima di cantare, questa mite musica?

E Dio disse: "Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza" (Gen1,26)

Forse anche voi, mio Signore, Padre, Figlio e Spirito Santo, siete fatti di mite musica?

Mitezza a gradi

Miriam Jesi

Mosè era un uomo mansueto, più di chiunque altro sulla terra
(Numeri 12, 3)

Nasciamo tutti miti. Poi, nel tempo, c'è chi mite resta e chi vi si allontana.

Di San Francesco di Sales si racconta che fosse un temperamento molto focoso e facile all'ira. Domò talmente tanto questa sua natura che divenne un esempio di grande mitezza e capacità di domare non solo gli ardori propri, ma anche quelli altrui, intervenendo a pacificare animi e sedare rivolte piccole e grandi. “Prende più mosche una goccia di miele che un barile di aceto”, è una delle sue frasi più famose tramandateci. Provare per credere!

Dunque miti si nasce, ma lo si può anche diventare, o meglio, ri-diventare. So per esperienza che non lo si ridiventa dall'oggi al domani, così come un bruco non diventa farfalla in una notte. Lo si può imparare, educandosi pian piano.

Dice il salmo 4: *Irascimini et nolite peccare!* - Adiratevi, ma non peccate! (Sal 4, 4). Non conosco cosa ne dicano gli esegeti, ma

ogni volta che sento avvampare interiormente l'ira mi viene subito in mente questo salmo e mi affretto a pregare Dio affinché mi permetta di "non peccare", ossia non lasciare che essa trabocchi e si trasformi in un'azione irosa.

Credo che questo sia però il gradino più basso della mitezza, quello dei principianti. Guardandomi attorno scorgo molte altre persone che, in situazioni che in me accenderebbero il fuoco dell'ira interiore, sono cresciute almeno il doppio di me in questa virtù. Esse rimangono imperturbabili non solo esteriormente, ma visibilmente anche interiormente. Un'amica insegnante, in particolare, è in grado di subire offese che chiaramente non può non avvertire e per le quali sicuramente soffre, ma che continua a svolgere tranquilla il suo lavoro con i ragazzi con grande noncuranza e affabilità, come se la cosa non la riguardasse.

Un'altra amica, più anziana, è invece cresciuta così tanto in mitezza da rispondere con il bene al male ricevuto, come quella volta che fu capace di portare un mazzetto di mughetti profumati del suo giardino a una vicina di casa che qualche giorno prima l'aveva apostrofata con mali parole in mia presenza. Essa mise in pratica e mi ricordò quella lettera di san Paolo che esorta: *Se il tuo nemico ha fame, dagli da mangiare; se ha sete, dagli da bere: facendo questo, infatti, ammasserai carboni ardenti sopra il suo capo.* (Romani 12, 20)

Ora, di certo nemmeno san Paolo voleva letteralmente ammassare carboni ardenti sul capo dei suoi nemici, cosa che non sarebbe molto caritatevole. Nella mia ignoranza, credo sia un modo per dire che ricambiando il male con il bene forse aiuteremo il nostro 'nemico' a rivedere profondamente il proprio modo di agire.

Come l'amore, la mitezza perdona sempre e prontamente,

risponde con dolcezza all'asprezza, ricambia le maledizioni con benedizioni e le calunnie con elogi; è in grado di soffrire e mortificarsi volontariamente a favore di chi le ha fatto del male.

Forse è questo il grado più alto della mitezza, dal quale sono tanto lontana: trovarmi in una tale e costante disposizione al bene e alla bontà, da divenire indifferente al male o bene ricevuto o da cui sono circondata; avere una costante affabilità, cordialità e serenità di volto nei confronti di tutti coloro che incontro.

Che Gesù ci aiuti tutti a ri-diventare miti al più alto grado, come appena usciti dal grembo di nostra madre, colmi di grazia e misericordia.



Coltivare la mitezza

Maria Silvia Roveri

Se è vera la locuzione latina *nomen omen*, che cioè il nome sia presagio della sorte o delle qualità della persona che lo porta, credo che in me c'abbia azzeccato almeno a metà (per metà nome, intendo): Silvia sono e selvatica pure. Ad addomesticarmi hanno provato i miei genitori, gli insegnanti, gli amici, i colleghi, il marito e i figli. Non so con quali risultati, forse non sono stata tanto collaborativa io. Ad addomesticarmi ha sicuramente provveduto almeno in parte la vita con le sue vicende. Tradotto in altre parole: Dio è un ottimo pedagogo e non si è fatto scappare neppure un'occasione per 'ricondurmi a più miti consigli'.

A dir la verità, certi tratti selvatici del mio carattere mi hanno fatto talmente soffrire che ho cercato spesso pure io di addomesticarli. Per larga parte della mia vita non ho però preso in considerazione che vano sarebbe stato il mio lavoro se non mi fossi avvalsa dell'aiuto dello Spirito Santo, non lo avessi pregato per riceverne i doni e ricavarne i sapienti frutti.

Prendiamo ad esempio la mitezza; essa è un frutto dello Spirito Santo, come insegna san Paolo: *“Il frutto dello Spirito invece è*

carità, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, magnanimità, mitezza, fede, modestia, continenza, castità.” (Galati 5, 22-23)

Essa si coltiva meglio in una vita di comunità, che nella solitudine. Attenzione dunque all’autoisolamento, nel quale attecchiscono i pensieri di ira. La mitezza è indispensabile per poter avvicinare le anime e parlare al loro cuore. La nostra mitezza provoca nell’altro apertura e fiducia. La carità tutto copre e tutto sopporta, passando sopra a tutte le offese e lasciandole scorrere via come se non fossero accadute. Di fronte alla violenza altrui, la mitezza non piange per la propria sorte, ma per il male che vede nel prossimo e per la sofferenza che patisce.

Attenzione poi alle veglie, ai digiuni e alle mortificazioni scriteriate del corpo, dalle quali nasce irritabilità. Attenzione all’ira contro se stessi per essere caduti nell’errore, nel peccato, o in qualche imperfezione.

Come frutto dello Spirito Santo, la crescita nella mitezza è proporzionata all’abbandono alla Volontà Divina. Occorre riconoscere negli eventi non l’azione del caso o di un destino avverso, ma di un preciso disegno buono di Dio sulla nostra vita. Ribellarsi agli eventi della vita, fermandosi al loro aspetto ‘naturale’, senza essere in grado di coglierne gli aspetti ‘soprannaturali’, genera aggressività e ira. È così che Gesù e Maria sono per eccellenza i ‘miti di cuore’ perché totalmente abbandonati alla Volontà di Dio Padre.

La mitezza riconosce piuttosto come le avversità siano segni del particolare favore divino di cui gode, e le accoglie nella pace e serenità. La mitezza ha come premio - già in terra - la beatitudine: *“Beati i miti, perché erediteranno la terra”*. La mitezza ci aiuterà a tollerare le ingiustizie e trasformare interiormente in lodi divine gli insulti e gli oltraggi.

La mitezza è sostenuta da quel prezioso dono dello Spirito Santo che è il dominio di sé, che non nasce dall'autocontrollo, ma dalla presenza e dimora in noi dello Spirito, coltivato dal lento e progressivo combattimento spirituale contro i vizi e le passioni umane.

La mitezza è parente strettissima della pazienza. Essa ci rende consapevoli del fatto che, in un qualche modo, ci arrechiamo tutti 'fastidio' gli uni gli altri. È perciò che essa sopporta le persone o le situazioni moleste o anche solo scomode, comprende e tollera i difetti altrui, che corregge pacatamente e dolcemente, in quanto solo l'affabilità e la mitezza possono convertire un'anima.

La mitezza è sostenuta anche dalla *taciturnitas*, dalla capacità cioè di rimanere in silenzio e tacere in tutti i casi in cui non è indispensabile e utile parlare. Occorre educarsi a frenare gli impulsi a dire sempre la propria opinione e a voler sempre convincere (ossia 'vincere') gli altri. La mitezza non discute, non grida, non alza la voce, non parla concitatamente o con animosità; contiene la quantità di parole, riducendo il proprio parlare all'essenziale; sceglie le parole in base alla loro tenerezza e dolcezza, eliminando le parole aspre e dure; tacita la mormorazione del cuore ancor prima di quella delle labbra e si impone il silenzio assoluto quando si sente agitata dall'ira.

La mitezza ama la temperanza e l'equilibrio, e sta lontana da ogni eccesso. Vive di semplicità, verità e assenza di ogni malizia.

Concludo questo scritto il 22 febbraio, festa della Cattedra di San Pietro, che Demamah ha scelto come proprio santo protettore, pregando quotidianamente in una cappella a lui intitolata. E a San Pietro chiedo l'aiuto necessario per guarire dalle rudezze e asperità della mia natura selvatica, coltivando con fermezza e stabilità la nobile virtù della mitezza. Amen.

*Or, il Dio di ogni grazia,
che vi ha chiamati alla sua gloria eterna in Cristo,
dopo che avrete sofferto per breve tempo,
vi perfezionerà egli stesso,
vi renderà fermi, vi fortificherà stabilmente. (1Pietro 5, 10)*



Mitezza alla guida

Marilena Anzini

«*Imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita*» (Mt 11, 28-29)

Eh! Fosse facile. Mi reputo una persona tendenzialmente non aggressiva, e mi viene naturale essere gentile e amorevole con le persone, eppure mi succede di perdere la pazienza, per esempio quando sono in auto e mi scappano male parole con il malcapitato autista che, secondo me, non scatta al semaforo verde o procede ad una velocità troppo lenta. Manco fossimo all'autodromo di Monza! Mi fa sorridere ricordare che don Giovanni Unterberger, invece di rimproverarmi, mi dimostrava tutta la sua solidarietà, quando gli confessavo queste intemperanze: d'altra parte tutti coloro che lo hanno conosciuto lo ricordano sfrecciare con la sua utilitaria come fosse una Ferrari, e sappiamo che la sua proverbiale mitezza era messa a dura prova dagli altri automobilisti.

'Scappa' la pazienza, 'scappano' le parolacce...e da dove scapperebbero? La sensazione è proprio quella: qualcosa che di solito è ben contenuto dentro trova una via e salta fuori, il più delle volte a mia insaputa. C'è una parte di me, di cui farei volentieri a meno, che contiene il mio peggio: meglio mettermi il cuore in

pace e accettare che non sono ancora santa (eh no!). La buona notizia è che, in questo pacchetto delle mie brutture, ce ne sono alcune che ho imparato a riconoscere e, con la grazia di Dio, a stemperare e addirittura a trasformare.

Ricordo con forte compunzione un episodio di quando ero bambina e avevo la consegna di aiutare mio fratello minore a fare i compiti: sia io che lui avremmo preferito essere fuori a giocare, con il risultato che lui era svogliato, oltre che poco predisposto allo studio, e io frustrata e infastidita dalla sua lentezza. Insomma, a un certo punto gli mollai un ceffone (mi vengono ancora le lacrime adesso a pensarci). Ricordo ancora quanto male fece a me quel ceffone: sentivo chiaramente che non avrei dovuto farlo, ma anche che non l'avevo voluto davvero: mi era 'scappato'. Avevo fatto male a mio fratello, oltretutto senza ottenere nessun buon risultato relativamente ai compiti.

Un male che fa male a chi lo riceve e a chi lo fa: ecco cos'è l'aggressività. Crescendo ho imparato a riconoscerla sempre più, e a coltivare la mitezza in diversi modi: l'ascolto di me stessa e dell'altro, la musica e la contemplazione della bellezza, la cura delle relazioni, e questo meraviglioso percorso spirituale che sto percorrendo con l'aiuto di Dio in Demamah.

Mi rendo conto però che a volte mi capita di usare una gentilezza di facciata, come per nascondere all'esterno e imprigionare all'interno il veleno dell'aggressività, ma questa è solo mitezza apparente; la mitezza non è una 'copertura' ma proprio un antidoto: coltivandola, qualcosa dentro si scioglie, si ammorbidisce e toglie la spina a ciò che alimenta la nostra superbia, matrice dell'aggressività.

Non ho più dato ceffoni a nessuno, ma purtroppo non posso dire che a volte non mi prudano ancora le mani, e non solo con gli

automobilisti. L'aggressività è parte di me, di noi, ed è inutile e controproducente nasconderselo: meglio accettarla per imparare a riconoscerla e a gestirla. Forse a volte è anche necessaria: nei casi in cui si sia in pericolo di vita, per esempio, ma di sicuro si vive molto, ma molto meglio, con sé stessi e con gli altri, quando si coltiva la mitezza e la sua origine: l'umiltà di cuore.

L'attuale padre spirituale mi ha dato un ottimo consiglio: quando qualcuno mi irrita, metto un segno di croce tra me e lui (anche solo mentalmente se le circostanze non mi permettono di farlo davvero), e così, mettendo Cristo tra di noi, riconosco che sia io, sia l'altro siamo anime in cammino verso Dio, ognuna con le sue difficoltà, i suoi bisogni e ...la sua velocità! In questo modo disinnesco l'aggressività, allargo lo sguardo verso l'altro e lo riconosco creatura di Dio, né più né meno di me stessa. Quando sono preda dell'aggressività, invece, ci sono solo io, e l'altro è solo una scocciatura, un ostacolo ai miei piani, un freno alla mia velocità.

Allora anche guidare nel traffico può diventare un esercizio spirituale: riconoscere quando sale il nervoso e prevenire che scappi la pazienza, essere gentili e far passare chi sta aspettando da troppo tempo di uscire da uno stop, ottenendo spesso in cambio un sorriso pieno di gratitudine...sono tante le gentilezze, frutti della mitezza, che possiamo fare, facendo del bene agli altri e anche a noi stessi!

Quando da ragazzina capitava che andassi a fare dei giri in moto con mio papà, mi piaceva tantissimo vedere che quando incrociavamo altri motociclisti, ci si faceva un cenno di saluto lampeggiando o facendo un gesto con l'indice e il medio della mano sinistra a V. Poi vedevo agli stop o agli autogrill questi centauri con le giacche di pelle, le facce da duri e i tatuaggi...e mi saliva una tenerezza incredibile per questi sconosciuti dall'aspetto apparentemente rude, ma capaci di gesti di gentilezza inaspettati.

Dentro di noi, in tutti noi, c'è sempre anche un posto dove albergano gentilezza, fratellanza, fiducia e tante altre cose belle che non vedono l'ora di uscire ed esprimersi: è lì che possiamo incontrare Gesù, il nostro Maestro di mitezza, per migliorare la nostra vita e quella degli altri, anche in mezzo al traffico!



L'ira di Dio

Maria Silvia Roveri

*Dies iræ dies illa,
Solvat sæclum in favilla,
Teste David cum Sybilla.*

(Incipit della Sequenza dei defunti)

Ricevo stamattina un messaggio da Marilena, che si sta cimentando con il tema ‘mitezza’: “Buongiorno carissima. Una domanda: perché nei salmi e nell’Antico Testamento si parla spesso dell’ira di Dio? Con tutta questa mitezza nel cuore e nei pensieri, mi suona così strano. Gesù è mite e umile di cuore... e il Padre?”

Preso alla sprovvista, sprovvista soprattutto di seri studi biblici e teologici, rispondo a singhiozzo, cercando di aggirare l’ostacolo: “Bisognerebbe chiederlo a Dio...”

Trenta secondi dopo, senza aver accresciuto di nulla la mia sapienza: “Noi attribuiamo a Dio emozioni e sentimenti umani, ma non dobbiamo giudicare Dio sulla base di essi.”

Dopo i successivi trenta secondi: “C’è in ogni caso una giusta ira, anche per noi uomini, che è quella contro il Male e il Maligno.

Forse sarebbe un bello spunto per un articolo per il Quaderno, vuoi scriverlo?”

Con grande affabilità Marilena declina l'onore, giustificandosi con le molte urgenti incombenze che la attendono.

Declino anch'io e ricorro alla grande autorità teologica di papa Benedetto XVI: “Mentre il Signore, sul monte, dona a Mosè la Legge, ai piedi del monte il popolo la trasgredisce. Incapaci di resistere all'attesa e all'assenza del mediatore, gli Israeliti chiedono ad Aronne: «Fa' per noi un dio che cammini alla nostra testa, perché a Mosè, quell'uomo che ci ha fatto uscire dalla terra d'Egitto, non sappiamo che cosa sia accaduto» (Es 32,1). Stanco di un cammino con un Dio invisibile, ora che anche Mosè, il mediatore, è sparito, il popolo chiede una presenza tangibile, toccabile, del Signore, e trova nel vitello di metallo fuso fatto da Aronne, un dio reso accessibile, manovrabile, alla portata dell'uomo. È questa una tentazione costante nel cammino di fede: eludere il mistero divino costruendo un dio comprensibile, corrispondente ai propri schemi, ai propri progetti. Quanto avviene al Sinai mostra tutta la stoltezza e l'illusoria vanità di questa pretesa perché, come ironicamente afferma il *Salmo* 106, «scambiarono la loro gloria con la figura di un toro che mangia erba» (Sal 106,20). Perciò il Signore reagisce e ordina a Mosè di scendere dal monte, rivelandogli quanto il popolo stava facendo e terminando con queste parole: «**Ora lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li divori.** Di te invece farò una grande nazione» (Es 32,10). Come con Abramo a proposito di Sodoma e Gomorra, anche ora Dio svela a Mosè che cosa intende fare, quasi non volesse agire senza il suo consenso (cfr Am 3,7). Dice: «lascia che si accenda la mia ira». In realtà, questo «lascia che si accenda la mia ira» è detto proprio perché Mosè intervenga e gli chieda di non farlo, rivelando così che il desiderio di Dio è sempre di salvezza. Come per le due città dei tempi di Abramo, la punizione e la distruzione, in cui si esprime l'ira di Dio come rifiuto del male, indicano la gravità del peccato commesso; allo

stesso tempo, la richiesta dell'intercessore intende manifestare la volontà di perdono del Signore. Questa è la salvezza di Dio, che implica misericordia, ma insieme anche denuncia della verità del peccato, del male che esiste, così che il peccatore, riconosciuto e rifiutato il proprio male, possa lasciarsi perdonare e trasformare da Dio. La preghiera di intercessione rende così operante, dentro la realtà corrotta dell'uomo peccatore, la misericordia divina, che trova voce nella supplica dell'orante e si fa presente attraverso di lui lì dove c'è bisogno di salvezza." (Papa Benedetto XVI – dall'udienza generale del 1 giugno 2011)

Un altro testo dell'allora Cardinale Joseph Ratzinger ci illumina anche sulla visione evangelica dell'ira di Dio: "Un Gesù che sia d'accordo con tutto e con tutti, un Gesù senza la sua santa ira, senza la durezza della verità e del vero amore, non è il vero Gesù come lo mostra la Scrittura, ma una sua miserabile caricatura.

Una concezione del 'vangelo' dove non esista più la serietà dell'ira di Dio, non ha niente a che fare con il vangelo biblico. Un vero perdono è qualcosa del tutto diverso da un debole "lasciar correre". Il perdono è esigente e chiede ad entrambi - a chi lo riceve ed a chi lo dona - una presa di posizione che concerne l'intero loro essere. Un Gesù che approva tutto è un Gesù senza la croce, perché allora non c'è bisogno del dolore della croce per guarire l'uomo. Ed effettivamente la croce viene sempre più estromessa dalla teologia e falsamente interpretata come una brutta avventura o come un affare puramente politico. La croce come espiazione, la croce come 'forma' del perdono e della salvezza, non si adatta a un certo schema del pensiero moderno. Solo quando si vede bene il nesso fra verità e amore, la croce diviene comprensibile nella sua vera profondità teologica. Il perdono ha a che fare con la verità e perciò esige la croce del Figlio ed esige la nostra conversione. Perdono è appunto restaurazione della verità, rinnovamento dell'essere e superamento della menzogna nascosta in ogni peccato. Il peccato è sempre, per sua essenza, un abbandono della verità del proprio

essere e quindi della verità voluta dal Creatore, da Dio". (Da Joseph Ratzinger, "Guardare a Cristo", pag. 76, Jaca Book 1986)

Grazie papa Benedetto, grazie Marilena, ho imparato molto anch'io!

Dunque, riassumendo:

- L'espressione 'ira di Dio' indica la ripugnanza e opposizione assoluta di Dio nei confronti del Male e del peccato.
- La sua 'ira' viene suscitata dalla malvagità all'opera in noi creature, da Lui create perfette.
- Il peccato offende il Suo amore e la Sua misericordia; da qui la Sua giusta 'ira', come effetto del nostro peccato.
- L'ira di Dio non ha dunque nulla a che fare con un'emozione o uno stato psicologico alterato: essa è esplicitamente la netta opposizione tra la santità cui siamo chiamati e il peccato in cui ripetutamente cadiamo.
- Gli effetti dell'ira di Dio, in questa vita e in quella prossima, dipendono esclusivamente dal nostro peccato e dalla volontà di perdurare in esso.
- Dio vuole però la nostra salvezza, attraverso il nostro riconoscimento del male in cui siamo caduti e la conseguente richiesta di perdono.
- Accanto alla Sua ira, la Bibbia ci mette continuamente davanti la Sua misericordia:

...lento all'ira e grande in bontà, perdona la colpa e la ribellione, ma non lascia senza punizione; castiga la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione. (Numeri 14, 18)

...perché la sua collera dura un istante, la sua bontà per tutta la vita. Alla sera sopraggiunge il pianto e al mattino, ecco la gioia. (Salmo 30, 5)

Così dice il Signore Dio: «Se il malvagio si allontana da tutti i peccati che ha commesso e osserva tutte le mie leggi e agisce con giustizia e rettitudine, egli vivrà, non morirà. Nessuna delle colpe commesse sarà più ricordata, ma vivrà per la giustizia che ha praticato. Forse che io ho piacere della morte del malvagio - oracolo del Signore - o non piuttosto che desista dalla sua condotta e viva? (...) Se il malvagio si converte dalla sua malvagità che ha commesso e compie ciò che è retto e giusto, egli fa vivere se stesso. Ha riflettuto, si è allontanato da tutte le colpe commesse: egli certo vivrà e non morirà». (Ezechiele 18, 21-22.27-28)

Dio è pronto a ritirare la Sua ira. Dio ci vuole vivi. Dio ci ama.



Agnellini

a cura di Maria Silvia Roveri

❖ Mansueto

Mansueti autem haereditabunt terram (Salmo 36, 11)

Un mese fa circa, Mansueto se ne è tornato al Padre. Della sorella Modesta - volata in Cielo un paio di anni fa - ho già scritto in un precedente Quaderno. Mansueto e Modesta, entrambi di nome e di fatto; del resto, come avrebbero potuto non esserlo, sentendosi chiamare alla mansuetudine e alla modestia per tutta la loro vita?

Oggi è il 19 febbraio, e il calendario mi ricorda San Mansueto, vescovo di Milano nel VII secolo. Rendo così onore alla memoria del caro Mansueto del mio paese, che dopo ottantasette anni di vita terrena ora speriamo possa averne in eredità il Paradiso.

Il dizionario etimologico mi dice che ‘mansueto’ deriva da *manus* – mano e *suetus* - assuefatto, che rende l’idea dell’agnellino educato a mettere il proprio capo sotto la mano del padrone (*ad manum venire suetus = man-suetus*).

Tanta erudizione per ricordarci che la mansuetudine è propria di chi teme e ama Dio, padrone e Signore della vita, come pregava papa Giovanni Paolo I: “*Signore, tieni la tua mano sul mio capo, ma fa' che anch'io tenga il capo sotto la tua mano*”.

❖ Sperante

*Desisti dall'ira e deponi lo sdegno,
non irritarti: faresti del male,
poiché i malvagi saranno sterminati,
ma chi spera nel Signore possederà la terra.* (Salmo 36, 8-9)

❖ Non-violento

La mitezza rifugge la violenza in tutte le sue forme: parole, gesti, immagini, colori, forme, suoni, odori, contatti.

Siamo consapevoli di quanto la violenza sia diffusa nella nostra vita, a partire dalle sue molteplici manifestazioni in noi stessi, sotto forma di pulsioni, impulsi, istinti, per giungere alla percezione della violenza nei moti interni, emozionali, psichici, intellettivi e dell'anima?

Li fuggiremo e li allontaneremo da noi, così come fuggiremo – per quanto a noi possibile - dalla violenza esterna e indipendente dalla nostra volontà.

Vigileremo costantemente sui nostri stati, rinunciando a prendere alcuna decisione qualora ci trovassimo in preda alla collera.

Dobbiamo prevenire la violenza, nutrendo la mente di pensieri miti, allenando il corpo alla gestualità mite, rinunciando, al suo primo insorgere, a tutto ciò che spinge, preme, è scattoso o impulsivo. Ci educeremo al parlare contenuto, misurato, saggio e sapiente, pronunciando parole affabili, dolci, miti e benevolenti, prevedendo quelle situazioni che facilmente divengono occasioni di collera, predisponendoci interiormente ad affrontarle con mitezza.

❖ Prode

“Effonde il mio cuore liete parole, io canto al re il mio poema.
La mia lingua è stilo di scriba veloce.

Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo,
sulle tue labbra è diffusa la grazia,
ti ha benedetto Dio per sempre.
Cingi, prode, la spada al tuo fianco,
nello splendore della tua maestà ti arrida la sorte,
avanza per la verità, la mitezza e la giustizia.
La tua destra ti mostri prodigi:
le tue frecce acute colpiscono al cuore i nemici del re;
sotto di te cadono i popoli.
Il tuo trono, Dio, dura per sempre;
è scettro giusto lo scettro del tuo regno.
Ami la giustizia e l'empietà detesti:
Dio, il tuo Dio ti ha consacrato con olio di letizia,
a preferenza dei tuoi eguali.” (Salmo 44, 2-8)

❖ Vegetariano

Scrive la Regola di Demamah, tra le pratiche ascetiche: “Ridurre il consumo di carne durante tutto il tempo dell’anno, non per ragioni ideologiche, ma come dono ascetico di Dio per crescere nella mitezza e nell’umiltà proprie dell’imitazione di Cristo, riconoscendo nel modo di alimentarsi uno strumento per amare Dio, amare i fratelli e crescere nell’amore per entrambi”.

Raccontava spesso don Giovanni Unterberger, figlio di macellaio, che per essere ammesso in seminario dovette ottenere una dispensa ecclesiastica, in quanto ai suoi tempi ciò non era permesso, ritenendosi il contatto quotidiano con i cadaveri di bestie uccise non confacente all’elevazione dello spirito e alle necessarie virtù richieste dalla vocazione e vita sacerdotale.

Mangiare carne non è peccato, però astenersene aiuta.

❖ Gentile

“Una definizione calzante definisce la mitezza quella squisita «gentilezza» che «evita scontri», ed in sostanza si manifesta nella reposizione del proprio diritto acquisito. Del resto, nelle “lettere pastorali” l’apostolo Paolo scrive che «un servo del Signore non deve essere litigioso, ma mite con tutti, dolce nel rimproverare quelli che gli si mettono contro, nella speranza che Dio conceda loro di convertirsi, perché riconoscano la verità» (2 Tim 2,24-25) – la versione italiana si muove tra più vocaboli che nell’originale greco si riferiscono alla virtù della mitezza. Scrive ancora Paolo: «tu, uomo di Dio, evita queste cose; tendi invece alla giustizia, alla pietà, alla fede, alla carità, alla pazienza, alla mitezza».” (1 Tim 6,11).

(Don Stefano Tarocchi)

❖ Umile

*Esulta grandemente figlia di Sion, giubila, figlia di Gerusalemme!
Ecco, a te viene il tuo re.*

*Egli è giusto e vittorioso, umile (mansueto), cavalca un asino,
un puledro figlio d'asina.*

*Farà sparire i carri da Efraim e i cavalli da Gerusalemme,
l'arco di guerra sarà spezzato, annunzierà la pace alle genti,
il suo dominio sarà da mare a mare e dal fiume ai confini della
terra. (Zaccaria, 9, 8-9)*

❖ Animus

Non è Animus descritto da Carl Gustav Jung, figura psichica del nostro inconscio.

Mitezza e umiltà sono qualità dell'anima, non della psiche o della personalità.

Non è facile farlo capire a chi vorrebbe ridurre tutta la vita interiore ai piani emotivi e psichici.

Se ci fermiamo al mondo psichico o emotivo finiremmo per

rigettare come repressive queste virtù, con la motivazione che toglierebbero dignità alla statura psichica dell'uomo.

Solo se scendiamo al di sotto, o meglio, al di sopra dei piani naturali, fisici e psichici del nostro essere, accederemo a quel carosello di divine potenze che sono le virtù, le quali fanno incomparabilmente grande la nostra statura umana, solo allora colma in sé della Presenza di Dio.

❖ Giovanni 1

“Anche quando ci può essere la necessità di uno sfogo, in certe ore di solitudine e di abbandono, il silenzio e la mitezza sono temperamenti che rendono più fruttuoso il patire qualche cosa per amore di Gesù.” (Papa Giovanni XXIII)

❖ Giovanni 2

Ecco un sogno di San Giovanni Bosco: “All’età di nove anni ho fatto un sogno, che mi rimase profondamente impresso nella mente per tutta la vita. C’era un cortile con una moltitudine di ragazzi. Qualcuno giocava tranquillo, ma altri si azzuffavano e bestemmiavano. Allora mi sono subito lanciato in mezzo di loro, adoperando pugni e parole per farli tacere. Ma ecco, poco dopo, arrivare un uomo vestito con abiti sfolgoranti: «Non con le percosse, ma con la mansuetudine e con la carità dovrai guadagnare questi tuoi amici».”

❖ Innocente

Assumere su di sé colpe che non si hanno, placa subito l’ira altrui.

L’ho visto accadere alle Poste: un signore ha atteso una decina di minuti di poter accedere allo sportello, prima di accorgersi che avrebbe dovuto ritirare un biglietto con il proprio numero. Si arrabbia, impreca. Prontamente una gentile signora gli offre il

proprio posto, accettando di prendere lei un nuovo numero e fare nuovamente la coda. Rabbia che si muta in stupefatta mitezza. Basta poco: piccoli sacrifici per grandi doni.

❖ Sapiente

“Figlio, compi le tue opere con mitezza, e sarai amato più di un uomo generoso.

Quanto più sei grande, tanto più fatti umile, e troverai grazia davanti al Signore.

Molti sono gli uomini orgogliosi e superbi, ma ai miti Dio rivela i suoi segreti.” (Siracide 3,17-20)

❖ Gesù

Gesù però, avendolo saputo, si allontanò di là. Molti lo seguirono ed egli li guarì tutti e impose loro di non divulgarlo, ¹⁷perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaia:

*Ecco il mio servo, che io ho scelto;
il mio amato, nel quale ho posto il mio compiacimento.
Porrò il mio spirito sopra di lui
e annuncerà alle nazioni la giustizia.
Non contesterà né griderà
né si udrà nelle piazze la sua voce.
Non spezzerà una canna già incrinata,
non spegnerà una fiamma smorta,
finché non abbia fatto trionfare la giustizia;
nel suo nome spereranno le nazioni.* (Mt 12,15-21)

VITA DI DEMAMAH

GLI INCONTRI MENSILI DI DEMAMAH

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

Per informazioni scrivere a info@demamah.it

- ❖ CALENDARIO 2024:
 - 9-10 marzo
 - 6-7 aprile
 - 11-12 maggio
 - 1-2 giugno
 - 22-25 luglio ritiro a Norcia
 - 14-15 settembre
 - 12-13 ottobre
 - 16-17 novembre
 - 7-8 dicembre

I QUADERNI DI DEMAMAH

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

- | | |
|----------------------------------|--|
| n. 1 Bollettino | n. 37 Conversione |
| n. 2. Sulla preghiera | n. 38 Leggerezza |
| n. 3 Viaggio in Terra Santa | n. 39 Talenti |
| n. 4 Gruppo, comunità, comunione | n. 40 Regola di Demamah |
| n. 5 Regola | n. 41 <i>Justitia</i> |
| n. 6 <i>De Oboedientia</i> | n. 42 Coscienza |
| n. 7 L'amore del Silenzio | n. 43 Fragilità |
| n. 8 <i>Humilitas</i> | n. 44 Giovinezza |
| n. 9 <i>Communio</i> | n. 45 Fiducia |
| n. 10 <i>Paupertas</i> | n. 46 CD Hymnalia |
| n. 11 E' tempo di... | n. 47 Anima |
| n. 12 <i>Vocatio</i> | n. 48 Corpo |
| n. 13 <i>Castitas</i> | n. 49 Adorare |
| n. 14 <i>Spes</i> - Speranza | n. 50 Ricordare |
| n. 15 <i>Veritas</i> | n. 51 Perseveranza |
| n. 16 <i>Fidelitas</i> | n. 52 <i>Summa I</i> |
| n. 17 <i>In Paradisum</i> | n. 53 <i>Sapientia</i> |
| n. 18 Pace | n. 54 Luce |
| n. 19 <i>Sacrificium</i> | n. 55 Sobrietà |
| n. 20 <i>Libertas</i> | n. 56-57 <i>Pater</i> - in memoria di don Giovanni Unterberger |
| n. 21 Grazia | n. 58 <i>Alter</i> |
| n. 22 <i>Kosmos</i> – Ordine | n. 59 <i>Attesa</i> |
| n. 23 <i>Kosmos</i> – Bellezza | n. 60 <i>Frontiera</i> |
| n. 24 <i>Patientia</i> | n. 61 <i>Educere</i> |
| n. 25 <i>Pietas</i> | n. 62 <i>Stupore</i> |
| n. 26 Gioia | n. 63 <i>Summa II</i> |
| n. 27 Aprire | n. 64 <i>Beatus</i> |
| n. 28 Cuore | n. 65 <i>Consolatio</i> |
| n. 29 Perdono | n. 66 Ricevere |
| n. 30 <i>Oriens</i> | n. 67 <i>Salus</i> |
| n. 31 Via | n. 68 <i>Per amore</i> |
| n. 32 Vita | n. 69 <i>Chiedere</i> |
| n. 33 <i>Discretio</i> | n. 70 <i>Summa III</i> |
| n. 34 <i>Leitourgia</i> | n. 71 <i>Filius</i> |
| n. 35 <i>Mater</i> | n. 72 <i>Voluntas</i> |
| n. 36 <i>Auctoritas</i> | |

I QUADERNI DI DEMAMAH

I Quaderni di Demamah vengono pubblicati esclusivamente grazie alle donazioni di circa un centinaio di benefattori e grazie al lavoro gratuito dei volontari.

Possono essere richiesti gli arretrati cartacei ancora disponibili o leggerli sul sito www.demamah.it.

Diventa anche tu benefattore! Con una donazione di 30,00 euro i Quaderni in formato cartaceo verranno **spediti a casa** per sei numeri consecutivi. Le donazioni possono essere consegnate a mano o versate tramite bonifico bancario all'Associazione **DEMAMAH**

IBAN IT 32 0030 6961 2771 0000 0002 370

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

ricordando di indicare nella causale il proprio **nominativo e recapito** oppure inviando mail a info@demamah.it.

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.



IL PADRE SPIRITUALE

S.E. Mons. Giuseppe Andrich, vescovo emerito di Belluno-Feltre, è l'attuale assistente spirituale della comunità. Siamo colmi di gratitudine per il suo prezioso sostegno e accompagnamento.

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

SANTA MESSA NEL RITO ANTICO

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

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

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

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

L'ASSOCIAZIONE DEMAMAH

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

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

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

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

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

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

I Quaderni di Demamah - La Spiritualità del Quotidiano

A piccoli passi, si muove la vita.

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

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

I *Quaderni di Demamah* sono diari di vita.

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

Sono un aiuto prezioso

per chi vuole incontrarlo nella propria quotidianità.

Grandi temi, incarnati nelle nostre umili vite.



Demamah

Ecco, il Signore passò.

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

le rocce davanti al Signore,

ma il Signore non era nel vento.

Dopo il vento ci fu un terremoto,

ma il Signore non era nel terremoto.

²Dopo il terremoto ci fu un fuoco,

ma il Signore non era nel fuoco.

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

qòl demamah daqqah.

dal Primo libro dei Re 19,11-13

* * *

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

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

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

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