

# PAROLE PER RICOMINCIARE



**I Quaderni di Ore undici - Insetto 04/2021**

Direttore editoriale: Mario De Maio

Progetto grafico: Enzo Meroni

Fotografia di Ugo Ciccotti

Illustrazione di Paola Panin

**Associazione Ore undici**

Via Civitellese km 9,6 - 00060 Civitella San Paolo (RM)

Telefono: 0765.332478

oreundici@oreundici.org - [www.oreundici.org](http://www.oreundici.org)



**ORE UNDICI**

## **PAROLE PER RICOMINCIARE**

*Alcune parole che ci possono accompagnare  
per creare nel nostro animo un angolo di ristoro*



# INDICE

Ore undici .....	6
Introduzione .....	9
Benessere .....	10
Fiducia.....	13
Futuro .....	16
Inedito .....	19
Ospitalità .....	22
Interiorità .....	25
Quaderni e Scoiattoli.....	30

# ORE UNDICI



L'associazione Ore undici è nata a Frascati una quarantina di anni fa, su iniziativa di un gruppo di persone che si incontravano per la Messa delle ore 11, celebrata da don Mario De Maio.

Oggi siamo una rete di amici (credenti, non credenti, diversamente credenti), sparsa in tutta Italia e accomunata dalla passione di coniugare la ricchezza del Vangelo, con il vivere quotidiano.

Ore undici è **uno spazio di ricerca e di esperienza per una spiritualità per il quotidiano.**

Le riflessioni, i confronti e i dialoghi, l'esperienza vissuta, hanno trovato una loro convergenza in quattro ambiti tematici:

**semplicemente vivere;**

**il difficile amore;**

**l'esperienza di Dio;**

**Gesù di Nazareth, fratello di tutti.**

Sostenuti e sollecitati dal magistero di papa Francesco verso la ricerca di un'ecologia integrale e una fratellanza universale, stiamo portando un'attenzione ancor più viva:

alla Madre Terra, ai bimbi e ai giovani;

alla politica intesa come amore alla *polis* e come impegno di

partecipazione attiva per il bene comune;  
alle immagini di Dio che determinano i nostri cammini di fede.  
Insieme desideriamo alimentare e assecondare i processi della vita  
in tutte le sue espressioni.  
Promuoviamo le nostre attività attraverso diversi strumenti di  
formazione e informazione:  
convegni, incontri e corsi di formazione, settimane di spiritualità;  
i Quaderni mensili *Ore undici* e gli approfondimenti *Scoiattoli*;  
il progetto di solidarietà *Madre Terra* a Foz do Iguassu – Paranà in  
Brasile;  
è in fase di elaborazione un nuovo progetto in Salvador.

L' Associazione ha sede a Civitella San Paolo (Rm), dove don Mario  
vive e dove continuiamo ad incontrarci la domenica per la Messa alle  
ore 11, per il pranzo e per un pomeriggio di fraternità.



## INTRODUZIONE

Con l'arrivo dell'estate sentiamo il bisogno di interrompere la routine quotidiana per vivere un riposo rigenerante.

Se nelle nostre vacanze esploreremo e ci affezioneremo al silenzio e alla lentezza, intesa come spazio per riflettere prima di agire, creeremo nel nostro animo un angolo di ristoro al difficile vivere quotidiano.

Abbiamo scelto alcune parole che ci possono accompagnare in questo periodo.

Buone vacanze.

## BENESSERE

Nel dizionario dei sinonimi e dei contrari, benessere è l'opposto di crisi e coincide con «un prospero stato di salute, una florida condizione economica, una condizione di serenità e di equilibrio». Tra i sinonimi troviamo «felicità, gioia, piacere, soddisfazione, appagamento, contentezza, euforia».

Tutte condizioni che fanno riferimento a uno “stato dell'anima”, a una dimensione esistenziale che, per tanti motivi, oggi sembra tanto difficile quanto preziosa da raggiungere.

Una monaca indiana, Vimala Thakar, suggerisce di indagare le ragioni del nostro malessere prestando attenzione alla natura. «Oggi viviamo nella infelicità e nel caos perché non è stato capito né sperimentato il rapporto organico dell'essere umano con l'esistenza non umana. Noi pensiamo che l'universo esista per servire la nostra avidità; il mito che gli esseri umani siano superiori a tutte le specie non umane ha creato una civilizzazione malata», scrive la Thakar nel libro *Vivere* (Ubalдини, 1991). «Viviamo

circondati da orpelli, congegni, macchine, oggetti fatti dall'uomo, creati per uno scopo. Ci circondiamo di ogni sorta di macchine, le usiamo, con loro viviamo, ci arrendiamo agli obblighi che le macchine creano per noi. Tutto questo è chiamato progresso. Il prezzo di tutto questo viene pagato sotto forma di confusione, di violenza, di guerre e fame per milioni di esseri».

«Dobbiamo smettere di uccidere le foreste, inaridire la terra, uccidere gli animali per creare palazzi principeschi e una varietà nauseante di beni di consumi», esorta Vimala Thakar. La domanda che sorge spontanea è: come? Come trasformare questa esortazione etica in esperienza vitale? Tale che l'essere umano vi aderisca perché essa favorisce il suo ben-essere e non soltanto per convenienza?

Imparando a «fare personale esperienza con la natura». «Per imparare dalla natura dovete uscire dalle vostre abitazioni, sedervi sotto un albero o visitare una fattoria, camminare in un campo. Lì, nello spazio non ingombrato dagli oggetti acquistati e posseduti, il senso di 'me' e di 'mio' non ha ragione di entrare. Noi siamo uno fra i tanti esseri nati per vivere e dividere la vita con tutti gli altri esseri non umani. Ma noi non viviamo nella consapevolezza della

totalità e dell'interrelazione con tutti gli esseri; viviamo facendo esperienza di divisioni, confini, isolamento. Usiamo l'acquisizione di beni materiali, la conoscenza e l'esperienza per creare divisioni, separazioni tra il 'mio' e il 'non mio'».

A chi cerca un diverso modo di vivere, Thakar propone «di passare un po' di tempo in un rapporto diretto, personale, con la natura, con la totalità. Non siamo fuori dell'universo, non lo osserviamo da una certa distanza, ma ci siamo dentro, nel bel mezzo. Apparteniamo a questa totalità. Apprezziamo la bellezza di questa unità della vita? Siamo nati in questa unità ed è nostra responsabilità viverci dentro, viverci insieme. Dobbiamo vivere in cooperazione l'uno con l'altro, come espressione della totale, indivisibile, non frammentaria, omogenea interezza della vita».

Da qui, secondo la sapienza orientale testimoniata dalla Thakar, nascerà una differente qualità dell'essere, una nuova dimensione della vita.

# FIDUCIA

Fiducia deriva dal latino *fides*, che significa riconoscimento dell'affidabilità dell'altro. Indica un sentimento di sicurezza e di tranquillità che nasce dalla valutazione positiva di fatti, di situazioni o di relazioni. La fiducia può essere riposta in Dio, negli altri, in se stessi, nella scienza, nel progresso sociale, in un futuro migliore... Di fronte a situazioni delicate e importanti, si ricorre a persone di fiducia perché ci si trova nella condizione di esporsi, condividere, affidare all'altro qualcosa o qualcuno che ci sta a cuore.

La fiducia dunque presuppone un certo coraggio, un coraggio indispensabile perché non è possibile fare a meno di fidarsi, perché il bisogno di fiducia nasce dalla consapevolezza dei nostri limiti.

Di "abbandono fiducioso" parla don Carlo Molari a proposito della fede in Dio, che non è un insieme di credenze bensì un atteggiamento che può essere sviluppato nell'esistenza, attraverso pratiche quali la preghiera, ed esperienze quali le

relazioni fraterne. La fede-fiducia si rafforza progressivamente, nel corso della vita, facendo leva sulle esperienze passate che ne hanno confermato la bontà. La spiritualità collega dunque la fede alla fiducia, evidenziando quanto sia vitale.

Eppure, come scrive Giuseppe De Rita (Corriere della Sera) lo stato d'animo fotografato dagli studi sul nostro presente è pervaso da una diffusa e rassegnata sfiducia: verso la politica, l'Europa, l'economia, le banche, la classe dirigente, il lavoro che non c'è, il futuro che sarà peggiore del passato...

«Con crescente frequenza sentiamo dire che se non usciamo da tale clima non avremo per lungo tempo sviluppo economico, mobilità sociale, coesione civile, perché è la sfiducia, più del rancore, che ottunde l'intelletto e depotenzia ogni spirito di iniziativa», scrive De Rita. «Ma la fiducia (specie se collettiva) non fiorisce per nobili esortazioni dall'alto: la fiducia è un sentimento al tempo stesso intimo e complesso», che può nascere solo dal basso, «come è avvenuto del resto in Italia, dove i periodi di maggiore fiducia collettiva sono stati quelli in cui milioni di persone hanno vissuto “terra-terra” la speranza di “star meglio”. [...] Ed erano periodi in cui nessuno ci predicava fiducia dall'alto, essa

operava piuttosto nella quotidianità dei comportamenti quotidiani, sempre attenti a valorizzare la propria storia e la propria memoria collettiva».

Così, come il teologo Carlo Molari insegna che, delle tre virtù teologali, la fede è quella che si collega alla dimensione temporale del passato, il sociologo De Rita richiama «il peso della memoria nel creare fiducia», sottolineando che «è tempo di ritrovare e rivalutare le nostre memorie, il passato che continua ad operare in noi». Sfiducia e disprezzo del passato non conducono a cambiamenti positivi; al contrario «solo chi sa lavorare sugli assi lunghi della memoria ha l'occasione e le carte giuste per far fiduciosi passi in avanti».

## FUTURO

Mi è piaciuto molto il titolo – *The future you* – perché, mentre guarda al domani, invita già da oggi al dialogo: guardando al futuro, invita a rivolgersi a un “tu”. *The future you*, il futuro è fatto di te, è fatto cioè di incontri, perché la vita scorre attraverso le relazioni. Parecchi anni di vita mi hanno fatto maturare sempre più la convinzione che l’esistenza di ciascuno di noi è legata a quella degli altri: la vita non è tempo che passa, ma tempo di incontro. Incontrando o ascoltando ammalati che soffrono, migranti che affrontano tremende difficoltà in cerca di un futuro migliore, carcerati che portano l’inferno nel proprio cuore, persone, specialmente giovani, che non hanno lavoro, mi accompagna spesso una domanda: «Perché loro e non io?» Anch’io sono nato in una famiglia di migranti: mio papà, i miei nonni, come tanti altri italiani, sono partiti per l’Argentina e hanno conosciuto la sorte di chi resta senza nulla. Anch’io avrei potuto essere tra gli “scartati” di oggi. Perciò nel mio cuore rimane sempre quella domanda:



«Perché loro e non io?».

Mi piacerebbe innanzitutto che questo incontro ci aiuti a ricordare che abbiamo tutti bisogno gli uni degli altri, che nessuno di noi è un'isola, un io autonomo e indipendente dagli altri, che possiamo costruire il futuro solo insieme, senza escludere nessuno. Spesso non ci pensiamo, ma in realtà tutto è collegato e abbiamo bisogno di risanare i nostri collegamenti: anche quel giudizio duro che porto nel cuore contro mio fratello o mia sorella, quella ferita non curata, quel male non perdonato, quel rancore che mi farà solo male, è un pezzetto di guerra che porto dentro, è un focolaio nel cuore, da spegnere perché non divampi in un incendio e non lasci cenere.

Molti oggi, per diversi motivi, sembrano non credere che sia possibile un futuro felice. Questi timori vanno presi sul serio. Ma non sono invincibili. Si possono superare, se non ci chiudiamo in noi stessi. Perché la felicità si sperimenta solo come dono di armonia di ogni particolare col tutto. Anche le scienze – lo sapete meglio di me – ci indicano oggi una comprensione della realtà, dove ogni cosa esiste in collegamento, in interazione continua con le altre.

Come sarebbe bello se alla crescita delle innovazioni scientifiche e tecnologiche corrispondesse anche una sempre maggiore equità e inclusione sociale! Come sarebbe bello se, mentre scopriamo nuovi pianeti lontani, riscopriremo i bisogni del fratello e della sorella che mi orbitano attorno! Come sarebbe bello che la fraternità, questa parola così bella e a volte scomoda, non si riducesse solo a assistenza sociale, ma diventasse atteggiamento di fondo nelle scelte a livello politico, economico, scientifico, nei rapporti tra le persone, tra i popoli e i Paesi. Solo l'educazione alla fraternità, a una solidarietà concreta, può superare la "cultura dello scarto", che non riguarda solo il cibo e i beni, ma prima di tutto le persone che vengono emarginate da sistemi tecno-economici dove al centro, senza accorgerci, spesso non c'è più l'uomo, ma i prodotti dell'uomo.

*(Prima parte del videomessaggio di papa Francesco al TED  
Technology Entertainment Design di Vancouver 2017)*

## INEDITO

I dizionari della lingua italiana contengono una definizione piuttosto circoscritta della parola inedito: «non ancora pubblicato, non ancora noto o conosciuto; per estensione nuovo, sconosciuto». Lo stesso termine è stato utilizzato da Ernesto Balducci in un senso molto più ampio, cioè come attributo di 'uomo', riprendendo il linguaggio della mistica medioevale già utilizzato da Ernst Bloch ne *Il principio speranza* in cui egli parla di 'uomo edito' e 'uomo inedito'.

L'importanza dell'indagine sull'inedito risiede in questa considerazione di Bloch: «il principio speranza (quello affidato appunto all'uomo inedito) è costitutivo dell'uomo», ovvero il compimento dell'esperienza umana passa attraverso l'inedito.

Ma quali sono gli elementi che, secondo Balducci, differenziano l'esperienza esistenziale dell'uomo edito da quella dell'inedito? Il primo è la 'grammatica': «noi ereditiamo un apparato mentale che contiene le strutture della grammatica e agisce in noi come

capacità innata che non si esaurisce nelle regole linguistiche della cultura di appartenenza». Le regole che apprendiamo sono frutto dell'evoluzione della specie nei suoi rapporti con l'ambiente, sono un punto di approdo momentaneo, ma ad esse soggiace una lingua inedita che ancora non possiede «una terra su cui poggiare i piedi».

Il secondo elemento è quello culturale: «tutte le culture sono modellate da un unico impulso», scrive Balducci. «Stabilire un equilibrio tra esigenze vitali e ambiente, fornire al gruppo coesione interna e capacità di difesa nei confronti delle forze disgregatrici, tradurre in forme reali le potenzialità recondite». L'orizzonte dell'uomo inedito è invece la trascendenza, che appare impossibile, e dunque spesso trascurata, perché nasce in uno spazio di rottura con il presente, in un luogo di sospensione, per comprendere il quale a poco valgono gli strumenti razionali che abbiamo a disposizione.

Ma c'è un terzo elemento importante che aiuta a capire questo passaggio: la storia. «La storia edita è l'unificazione del divenire dell'umanità in una rappresentazione che consegna alla coscienza dell'uomo ciò che vale (ai suoi fini) per lasciar cadere nell'oblio ciò

che non vale». L'orizzonte dell'uomo inedito «è il tempo come misura della realizzazione delle possibilità inibite, è il tempo che ci viene incontro portando con sé nuovi modi di essere rispondenti alle possibilità soggettive latenti in noi». Si domanda allora Balducci: «Se venisse l'ora in cui l'involucro dell'uomo edito restasse infranto dalla stessa forza vitale che lo aveva generato? Se le ragioni del sopravvivere mettessero sotto questione le ragioni vigenti del vivere? Se le risorse dell'uomo inedito fossero chiamate a occupare gli spazi pubblici della storia?». Oggi siamo di fronte ad una circostanza completamente nuova: «la compresenza, anzi in certi casi la convivenza di molte umanità, ciascuna delle quali ci apre un distinto spiraglio sulla totalità umana».

*Le citazioni sono tratte dal libro di E. Balducci La terra del tramonto, ECP.*

# OSPITALITÀ

La tenda di Abramo presso la quercia di Mamre era aperta sui quattro lati, perché il visitatore potesse entrarvi da qualunque parte arrivasse, senza essere costretto ad aggirarla. L'architettura dell'ospitalità non teme il vento. Sandro Tarter, docente di filosofia e saggista, introduce con queste parole un sottocapitolo del suo libro *Evento e ospitalità* (Cittadella editrice, 2004), a sua volta intitolato *Ambiguità dell'ospitare*.

All'immagine disarmata e poetica descritta in queste prime righe, fa seguire un racconto: nel deserto del Sinai, una coppia di europei si trova bloccata, con l'auto affondata in una duna. Nel cuore della notte, un nomade li trova in cammino, si ferma e li accompagna a destinazione. Non accetta il denaro che gli offrono per ringraziarlo. Due giorni dopo la coppia è di passaggio nell'accampamento in cui vive il nomade, si ferma per salutarlo portandogli dei doni. Il beduino li vede, si dirige verso di loro e li invita a bere del tè, ma senza dare segno di riconoscerli. Davvero non li ha riconosciuti?

«Quell'incomprensibile accoglienza rivela la discrezione sapiente dell'ospitalità, la cui offerta consiste nel ricominciare sempre daccapo, come fosse la prima volta», commenta Tarter che definisce poi l'ospitalità "gesto di pace", che «lasciato all'abitudine e alla convenzione inaridirebbe senza dare frutti».

La casualità aperta all'incertezza di chi potrà varcare l'ingresso della tenda, la gratuità di accogliere nel momento del bisogno chi ha un proprio "posto al mondo", aprono la parola ospitalità a significati che difficilmente riusciamo ad accostare alla "ossessione nascosta" (così la definisce Tarter, richiamandosi a Lévinas) presente in essa: l'estraneità. «La liminarità dei termini ospite e straniero ci segnala già il problema. Direi di più: la radice latina della parola indica una pericolosa vicinanza: *hostis*, ospite/nemico. L'ospite/straniero è inquietante e inquieto al tempo stesso, è portatore di sconcerto. Nell'attraversare la nostra soglia e i nostri confini, già rivela di avere abbandonato i suoi. [...] Lo straniero spaventa. Eppure forse, l'inquietudine che solleva in noi, talvolta addirittura immotivata e isterica, rappresenta un segnale di qualcos'altro, di qualcosa che preferiremmo non sapere o non ricordare. Qualcosa in lui ci rammenta una condizione più antica

ed originaria che ci appartiene in modo oscuro. “Stranamente, lo straniero ci abita: è la faccia nascosta della nostra identità, lo spazio che rovina la nostra dimora, il tempo in cui sprofondano l’intesa e la simpatia”», prosegue Tarter citando Lévinas. L’interrogativo che l’ospite/straniero rivela destabilizza non soltanto la certezza che la patria, la casa, il luogo in cui abitiamo sia realmente “nostro”, «una porzione di terra che ci spetta di diritto», ma anche la sicurezza su cui quel pensiero si fonda: «e se originario fosse l’esilio e non la patria, l’erranza e non il luogo? Se il luogo e la patria fossero una tranquillizzante illusione?».



## INTERIORITÀ

Tutti noi, di giorno in giorno, ci dibattiamo tra i numerosi impegni: famiglia, lavoro e momenti di svago. Nello stesso tempo, ci portiamo dentro un senso di profonda insoddisfazione, come se la vita non ci appartenesse o ci sfuggisse di mano. Inoltre, la scomparsa improvvisa di qualche amico o persona cara, ci riporta con la mente al senso della nostra esistenza e agli obiettivi che ci proponiamo di realizzare.

Ci domandiamo immancabilmente quanto tempo ci rimane e quanto sarà lunga la nostra esistenza. Non sarà importante quanto tempo vivremo, ma come e con quale intensità e serenità lo vivremo.

La parola magica che ci potrà aiutare, è inter-rompere.

Vivere è sempre difficile e impegnativo. Spesso, avvenimenti imprevisti sconvolgono il ritmo quotidiano. Ciò che ci aiuta è la modalità in cui colleghiamo e interpretiamo i diversi fatti e come

riusciamo, creativamente, ad attraversare e trasformare gli eventi negativi in positivi.

Fare questo non è facile perché nei nostri comportamenti siamo spinti dal bisogno del fare. Spesso il fare e il non pensare sono un rimedio provvisorio al senso di vuoto, che come una voragine ci portiamo dentro e tenta di risucchiarci.

Nel periodo della nostra crescita, ma soprattutto della nostra maturità, abbiamo organizzato la nostra vita in modo difensivo, per gestire le paure che ci portiamo dentro fin dalla nostra infanzia. Anche gli altri, soprattutto i diversi, li sentiamo non una risorsa, ma un intralcio alla nostra sicurezza.

Se analizziamo attentamente le nostre consuetudini e lo stile della nostra vita, ci accorgeremo di quanti comportamenti servono a tenere a bada le nostre preoccupazioni.

È importante, lentamente, cercare di cambiare.

Una prima abitudine importante da acquisire, è quella di interrompere e di prevedere un quarto d'ora, tutto per noi, tra un impegno e l'altro. È vero che vecchie angosce tenute a bada con il fare possono rispuntare. Con coraggio dobbiamo guardarle in faccia e attraversarle. Anche se non riusciamo ad elaborarle

completamente, sarà molto utile saperle riconoscere e convivere con esse.

Inoltre, ci potrà molto aiutare lo stare in compagnia di una persona amica, che ci accetta e ci accoglie così come siamo. Prevedere dei momenti da vivere insieme, fare una passeggiata o vedere un film, saranno una grande opportunità, un regalo che facciamo a noi stessi, un'occasione per aumentare gli spazi della nostra consapevolezza.

La consapevolezza è il grande strumento della nostra mente, che ci fa progredire lentamente verso la maturità umana, spirituale e sociale. Consapevolezza intesa come sapere di ciò che si muove nel nostro animo e che da tempo preme dentro di noi per essere accolto. Consapevolezza come ricchezza inscritta nelle nostre vene, che cerca gli spazi per diventare coscienza e realizzazione nel quotidiano.

Lo psicoanalista Jaques Lacan ha dato un nome a tutto questo, lo ha chiamato desiderio. Non il bisogno che, impulsivamente, ci spinge ad agire, ma il desiderio come forza potente della vita, unica e differente in ogni persona, che tende alla realizzazione della personale soggettività. È il dinamismo verso la sua

attuazione, che determina la nostra serenità e la nostra felicità. Ecco perché abbiamo bisogno di interiorità, di questa casa interna nella quale fermarci, pensare, riposare e gustare le dimensioni più autentiche dell'essere umano. L'interiorità è il luogo dove rifugiarsi, quando il vortice della fretta e del domani ci coinvolge e ci stravolge. È quasi sospendere il tempo per fermarci e assaporare il non tempo, lo spazio infinito dell'eternità.



# 2021

## quote associative

€ 70

**Ordinaria/carta:**

Quaderni mensili  
e 6 inserti Scoiattoli

€ 40

**Ordinaria/online:**

Quaderni mensili  
e 6 inserti Scoiattoli

€ 100 o 200 **sostenitore:**

Quaderni mensili e 6 inserti Scoiattoli;  
rinnovi la tua quota associativa e ne  
regali una a un amico

€ 20 **per il dono**

a un giovane under 25 dei Quaderni e  
degli Scoiattoli

€ 50 **per il dono**

a un sacerdote, a un religioso/a o a un  
insegnante dei Quaderni e degli  
Scoiattoli

**LE QUOTE ASSOCIATIVE** possono essere versate tramite:

- conto corrente postale n°25317165 intestato a Associazione Ore undici onlus;
- bonifico bancario su conto Banca Popolare di Sondrio  
IBAN IT52 C056 9603 2200 0000 2233 X03

**Causale: Quota associativa 2021**

# 5 per MILLE



**Per versare a  
Ore undici**

il 5 per mille inserisci  
il codice fiscale:  
04097821005

Grazie per la tua  
scelta!

## C. F. 04097821005

### Associazione Ore undici

Tel. 0765/332478 - cell. 3929933207; cell. don Mario: 3473367843  
email: [oreundici@oreundici.org](mailto:oreundici@oreundici.org); sito internet: [www.oreundici.org](http://www.oreundici.org)  
seguici su facebook e youtube

**ORE UNDICI**

# PAROLE PER RICOMINCIARE

*Alcune parole che ci possono accompagnare  
per creare nel nostro animo un angolo di ristoro*



 **OREUNDICI**  
GLI SCOIATTOLI