

La Voce dell'Eremo

<u>Sommario:</u>	<i>Pag.</i>
La vera luce del Natale	1
Il Vangelo dipinto	2/3
Lettera dal mondo di là	4/5
Latte d'asina....questo sconosciuto	6/7
Le poesie di Rita	8
Buon Natale	8

LAVERA LUCE DEL NATALE

Di Stefano Allasia

Grande emozione anche quest'anno nel vivere in diretta l'accensione dell'Albero di Natale più grande del mondo. Ritornando da Perugia, superando la sommità del Belvedere, mi sono goduto in diretta l'apparizione, dal nulla, della sagoma illuminata che si estende sul Monte Ingino. Un occhio alla strada, uno all'immagine e ai fuochi d'artificio di contorno e un pensiero al Santo Padre, che da Roma, attraverso un tablet, ha dato il via all'accensione delle oltre 800 luci che compongono la sagoma dell'albero, le illuminazioni interne e la stella in cima al monte.

Oltre alla sensazione per l'evento, anche la riflessione sulle parole proclamate da Papa Benedetto XVI successivamente all'accensione. In un periodo nel quale il maligno tende a scardinare i principi e i simboli del Cristianesimo e nel quale si cerca di sostituire al ricordo Santissimo della Nascita di Gesù quello della festa delle luci, il Santo Padre ha sottolineato un forte legame tra il simbolo della luce e la presenza di Nostro Signore. Nonostante il vero simbolo rappresentativo del Natale sia il presepe, anche l'albero di Natale, presente come il primo nelle nostre case e piazze, deve indurci a meditare sull'evento della Natività: se satana è il simbolo delle tenebre, Cristo è la Luce del mondo!

Queste le parole del Papa: il primo augurio è che *“il nostro sguardo, quello della mente e del cuore, non si fermi solamente all'orizzonte di questo nostro mondo, alle cose materiali, ma sia un po' come questo albero, sappia tendere verso l'alto, sappia rivolgersi a Dio. Lui mai ci dimentica, ma chiede che anche noi non ci dimentichiamo di Lui!”*. Papa Ratzinger si è poi augurato che l'albero *“ricordi come anche noi abbiamo bisogno di una luce che illumini il cammino della nostra vita e ci dia speranza, specialmente in questo nostro tempo in cui sentiamo in modo particolare il peso delle difficoltà, dei problemi, delle sofferenze, e un velo di tenebra sembra avvolgerci”*. Questa luce *“capace di illuminare veramente il nostro cuore e donarci una speranza ferma, sicura”*, ha aggiunto, è proprio *“il Bambino che contempliamo nel Santo Natale, in una semplice e povera grotta, perché è il Signore che si fa vicino a ciascuno di noi e chiede che lo accogliamo nuovamente nella nostra vita, chiede di volergli bene, di avere fiducia in Lui, di sentire che è presente, ci accompagna, ci sostiene, ci aiuta”*. Infine, come l'albero è formato da tante luci, Benedetto XVI ha augurato che *“ciascuno di noi sappia portare un po' di luce negli ambienti in cui vive: in famiglia, al lavoro, nel quartiere, nei Paesi, nelle Città. Ciascuno sia una luce per chi gli sta accanto; esca dall'egoismo che spesso chiude il cuore e spinge a pensare solo a se stessi; doni un po' di attenzione all'altro, un po' di amore. Ogni piccolo gesto di bontà è come una luce di questo grande Albero: insieme alle altre luci è capace di illuminare l'oscurità della notte, anche quella più buia”*.

Un Santissimo Natale a tutti i lettori!



IL VANGELO DIPINTO

Di Morena Cattaneo

L'ICONA DELLA NATIVITA'

PRESENTAZIONE

Questa icona della Natività della scuola di Rublev (1410-1430), presso la Galleria Tretjakov di Mosca, può essere definita un riassunto della storia della salvezza.

Si possono riconoscere tre livelli di lettura: il primo, nella parte superiore, si riferisce alla sfera del divino; il secondo, nella parte centrale, rivela il mistero dell'incarnazione; il terzo, nella parte inferiore, riguarda l'umanità. Lo sfondo della scena è quasi tutto occupato da una grande montagna a forma di piramide che unisce i tre livelli mettendoli in comunicazione tra loro

LEGGIAMO L'ICONA

I magi (in alto a sinistra): giungono a cavallo da lontano e, nel loro movimento verso l'alto, rappresentano l'umanità intera alla ricerca di Dio.

Gli angeli (in alto a destra) sono i testimoni della presenza di Dio e sono rivolti verso l'alto, verso Dio; alcuni adorano Gesù, il Verbo fatto carne. Uno degli angeli sulla destra è rivolto in basso verso i pastori per dire che ormai è inutile sforzarsi di salire verso Dio, infatti è Dio stesso che adesso scende per incontrare chi lo cerca con cuore sincero.

I pastori (in centro a destra): la figura sulla destra che ascolta l'annuncio dell'angelo rappresenta il popolo di Israele, popolo di cui Dio stesso è Pastore.

Giuseppe (in basso a sinistra): i dubbi di San Giuseppe, tentato dal diavolo nei panni di un pastore, rappresentano le nostre fatiche, le nostre esitazioni e resistenze verso il mistero di Gesù. Giuseppe non può capire da solo ed ha bisogno dell'aiuto dell'angelo. Davanti a lui, l'albero della radice di Iesse rappresenta la realizzazione delle promesse fatte ad Abramo e alla sua discendenza.

Le levatrici (in basso a destra): una o due donne preparano il bagno del Bambino. Questo gesto sottolinea da un lato la perfetta umanità del Cristo e dall'altro è prefigurazione del suo battesimo.

Maria, una mangiatoia e un sepolcro (al centro): fuori della grotta, in primo piano, è rappresentata la madre di Dio distesa su di un manto rosso fuoco simbolo del sangue, della vita e dell'amore divino. La Madre, sfinita, poggia la testa sulla mano. Non è rivolta verso il bambino, ma verso di noi: ci accoglie tutti. Il volto della Madre è triste, ma la tristezza non può mai essere un tema dominante nell'icona, che vuole invece far scoprire la riconciliazione e la pace conseguenza dell'incarnazione del Figlio. Al centro della montagna si apre la caverna oscura, la grotta del racconto di Luca, che qui si pone come un riferimento preciso agli Inferi. Le classiche tre stelle sul suo manto regale rappresentano la verginità prima, durante e dopo il parto, secondo la tradizione cristiana.

Gesù: all'ingresso della grotta si trova la testa di Gesù, il cui corpo ha le proporzioni di quello di un adulto. Il bambino è posto in una culla che sembra un sepolcro, avvolto in bende incrociate che richiamano la sepoltura. Il triangolo scuro della grotta è l'Inferno.



LETTERA DAL MONDO DI LA'

Di Francesco Farabi

DIO "PESA" CON PRECISIONE

Il giorno seguente, in ufficio, tu mi facesti dei rimproveri, perché non ero venuta con voi a ***. Io ti descrissi il mio divertimento di quella domenica.

La tua prima domanda fu: "Sei stata alla Messa?". Sciocchina! Come potevo, dato che la partenza era già fissata per le sei?!

Sai ancora come io, eccitata, aggiunsi: "Il buon Dio non ha una mentalità così piccina come i vostri pretacci!".

Ora devo confessare: Dio, nonostante la sua infinita bontà, pesa le cose con maggior precisione che tutti i preti.

Dopo quella giornata con Max, venni ancora una volta nell'Associazione: a Natale, per la celebrazione della festa. C'era qualche cosa che mi allettava a tornare. Ma internamente mi ero già allontanata da voi altre.

Cinema, ballo, gite si avvicendavano senza tregua. Max e io bisticciammo alcune volte, ma seppi incatenarlo di nuovo a me.

Molestissima mi riuscì l'altra amante, che tornata dall'ospedale si comportò come un'ossessa. Veramente per mia fortuna: poiché la mia nobile calma fece potente impressione su Max, che finì col decidere che io fossi la preferita.

Avevo saputo rendergliela odiosa, parlando freddamente: all'esterno positiva, nell'interno vomitando veleno. Tali sentimenti e tale contegno preparano eccellentemente per l'Inferno. Sono diabolici nel più stretto senso della parola.

Perché ti racconto ciò? Per riferire come io mi staccai definitivamente da Dio.

Non già del resto, che tra me e Max si fosse arrivati molto spesso fino agli estremi della familiarità. Comprendevo che mi sarei abbassata ai suoi occhi, se mi fossi lasciata andare del tutto, prima del tempo; perciò mi seppi trattenere.

Ma in sé, ogni volta che lo ritenevo utile, ero sempre pronta a tutto. Dovevo conquistare Max. A tale scopo nulla era troppo caro. Inoltre, a poco a poco, ci amavamo possedendo ambedue non poche preziose qualità, che ci facevano stimare vicendevolmente. Io ero abile, capace, di piacevole compagnia. Così mi tenni saldamente in mano Max e riuscii, almeno negli ultimi mesi prima del matrimonio, a essere l'unica a possederlo.

"MI RITENEVO CATTOLICA..."

In ciò consistette la mia apostasia a Dio: elevare una creatura a mio idolo. In nessuna cosa può avvenire questo, in modo che abbracci tutto, come nell'amore di una persona dell'altro sesso, quando quest'amore rimane arenato nelle soddisfazioni terrene.

E' questo che forma la sua attrattiva. il suo stimolo e il suo veleno.

L'"adorazione", che io tributavo a me stessa nella persona di Max, divenne per me religione vissuta.

Era il tempo in cui in ufficio mi scagliavo velenosa contro i chiesaioli, i preti, le indulgenze, il biascichio dei rosari e simili sciocchezze.

Tu hai cercato, più o meno argutamente, di prendere le difese di tali cose. Apparentemente, senza sospettare che nel più intimo di me non si trattava, in verità, di queste cose, io cercavo piuttosto un sostegno contro la mia coscienza allora avevo bisogno di un tale sostegno per giustificare anche con la ragione la mia apostasia.

In fondo in fondo, mi rivoltavo contro Dio. Tu non lo comprendesti; mi ritenevo ancora cattolica. Volevo anzi essere chiamata così; pagavo perfino le tasse ecclesiastiche. Una certa "contro-assicurazione", pensavo, non poteva nuocere.

Le tue risposte può darsi alle volte abbiano colpito nel segno. Su di me non facevano presa, perché tu non dovevi avere ragione.

A causa di queste relazioni falsate fra noi due, fu meschino il dolore del nostro distacco, allorché ci separammo in occasione del mio matrimonio.

Prima dello sposalizio mi confessai e comunicai ancora una volta. Era prescritto. Io e mio marito su questo punto la pensavamo ugualmente. Perché non avremmo dovuto compiere questa formalità? Anche noi la compimmo come le altre formalità.

Voi chiamate indegna una tale Comunione. Ebbene, dopo quella Comunione "indegna", io ebbi più calma nella coscienza. Del resto fu anche l'ultima.

La nostra vita coniugale trascorreva, in genere, quanto mai in grande armonia. Su tutti i punti di vista noi eravamo dello stesso parere. Anche in questo: che non volevamo addossarci il peso dei figli. Veramente mio marito ne avrebbe volentieri voluto uno; non di più, si capisce. Alla fine io seppi distoglierlo anche da questo desiderio.

Vestiti, mobili di lusso, ritrovi da tè, gite e viaggi in auto e simili distrazioni mi importavano di più.

Fu un anno di piacere sulla terra quello trascorso tra il mio sposalizio e la mia repentina morte.

Ogni domenica andavamo fuori in auto, oppure facevamo visite ai parenti di mio marito. Essi galleggiavano alla superficie dell'esistenza, né più né meno di noi.

Internamente, si capisce, non mi sentii mai felice, per quanto esternamente ridessi. C'era sempre dentro di me qualche cosa d'indeterminato, che mi rodeva. Avrei voluto che dopo la morte, la quale naturalmente doveva essere ancora molto lontana, tutto fosse finito.

Ma è proprio così, come un giorno, da bambina, sentii dire in una predica: che Dio premia ogni opera buona che uno compie e, quando non la potrà ricompensare nell'altra vita, lo farà sulla terra.

Inaspettatamente ebbi un'eredità dalla zia Lotte. A mio marito riuscì felicemente di portare il suo stipendio a una cifra notevole. Così potei sistemare la nuova abitazione in modo attraente.

La religione non mandava più che da lontano la sua voce, scialba, debole ed incerta.

I caffè della città, gli alberghi, in cui andavamo durante i viaggi, non ci portavano certamente a Dio.

Tutti coloro che frequentavano quei luoghi, vivevano, come noi, dall'esterno all'interno, non dall'interno all'esterno.

Se nei viaggi delle ferie visitavamo qualche chiesa, cercavamo di ricrearci nel contenuto artistico delle opere. L'alito religioso che spiravano, specialmente quelle medioevali, sapevo neutralizzarlo col criticare qualche circostanza accessoria: un frate converso impacciato o vestito in modo non pulito, che ci faceva da cicerone; lo scandalo che dei monaci, i quali volevano passare per pii, vendessero liquori; l'eterno scampanio per le sacre funzioni, mentre non si tratta che di far soldi...

"Se quest'anno nessuno ha intenzione di mandarmi dei regali per Natale, non vi preoccupate. Ditemi solo dove abitate e io verrò a prenderli da solo."

(Henny Youngman)

LATTE D'ASINA QUESTO SCONOSCIUTO (2.a Parte)

Di Roberto Cambiotti

IMPIEGO DEL LATTE DI ASINA NEI VARI CAMPI : ALIMENTAZIONE GERIATRICA

Il profilo ipolipidico, con esplicito riferimento ai grassi insaturi, (abili riparatori delle complesse membrane proprie delle cellule nervose), alle siero-proteine (facilmente assimilabili e potenziatrici del sistema immunitario); alle vitamine e al lattosio (importante nel favorire l'assorbimento di Ca), rendono il latte d'asina particolarmente indicato anche nell'alimentazione degli anziani. Inoltre un'assunzione regolare di latte d'asina, in virtù del suo alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, svolge un'azione preventiva a riguardo dei distretti cardiocircolatori, impedendo la formazione di placche aterosclerotiche e riducendo quindi i rischi di cardiopatie dovute ad aumenti pressori del flusso ematico ed all'insorgenza di infarti.

IMPIEGO DEL LATTE DI ASINA NEI VARI CAMPI : DERMOCOSMESI

Così come un tempo, le donne oggi ricercano questo prodotto per detergere e idratare la cute rendendola morbida ed elastica; inoltre i suoi preziosi acidi grassi, ripristinando e proteggendo le membrane delle cellule cutanee, svolgono un'efficace azione antiossidante. Il complesso multivitaminico (A, B, C, E) blocca e allontana i cataboliti del metabolismo cellulare proprio della cute e avvia un'azione epitelio-protettrice. Quanto al lisozima, esso attenua gli stati flogistici della cute e del cuoio capelluto. Al fine di esaltare le capacità detergenti e idratanti la cosmetica ha realizzato delle formulazioni quali saponi e creme, tuttavia il modo per beneficiare a pieno di queste proprietà è quello di usare il latte d'asina tal quale, poiché alcuni dei processi fisici, meccanici e chimici, propri delle preparazioni cosmetiche, possono alterarlo.

IMPIEGO DEL LATTE DI ASINA NEI VARI CAMPI : DIETA GIORNALIERA

Il latte di asina è usato in quanto tale nella comune dieta giornaliera, soprattutto nei soggetti a regime dietetico, negli sportivi e, come già accennato, nei soggetti anziani, dato il suo ridotto contenuto lipidico. Viene inoltre impiegato nel sostituire il comune latte vaccino nella realizzazione di gelati, creme ed altri prodotti dell'industria dolciaria, richiesti da soggetti allergici o sottoposti a diete, consentendo pertanto ai bambini allergici di poter gustare un buon gelato, un budino e altri dolci, evitando così difficili privazioni. Infine il latte di asina costituisce una buona base per la preparazione di yogurt e kefir (bevanda fermentata probiotica).

ED ANCORA INTERVIENE:

- *nel recupero degli infartuati cardiaci;*
- *nei casi di senescenza precoce;*
- *nelle diete ipocolesterolemiche;*
- *nella regolarizzazione della flora gastroenterica;*
- *nella cura della stipsi;*
- *nella convalescenza;*
- *nella prevenzione di malattie cardiovascolari, infiammatorie autoimmuni;*
- *nella preparazione di bevande fermentate;*
- *nella dermocosmesi per le sue proprietà idratanti e detergenti.*
- *nella terapia contro il morbillo ed alcuni tumori (Università indiana);*

PERCHE' NON E' DIFFUSO?

L'impiego del latte di asina, nel senso più generico, tuttavia è stato per certi versi condizionato da alcuni aspetti quali:

- *nel collettivo immaginario utilizzare, per l'alimentazione, un latte diverso da quello vaccino, provoca molte perplessità;*
- *non tutti conoscono le qualità e l'impiego possibile del latte di asina;*
- *il latte di asina è difficile da reperire;*
- *la mancata commercializzazione su larga scala, del latte di asina, penalizza questo prodotto su più aspetti perché le leggi che attualmente regolano la compravendita del latte di asina si rifanno ad un antico Regio Decreto in base al quale è possibile vendere il latte in appositi locali allestiti esclusivamente nel luogo di produzione del latte stesso. Vengono pertanto esclusi a priori i più comuni circuiti di vendita, il che penalizza la diffusione di questo prodotto, riducendone inevitabilmente il flusso commerciale. Le modalità di vendita più logiche sono quindi quelle di mungere direttamente il quantitativo di latte richiesto giorno per giorno, il che consente di vendere un prodotto sempre fresco evitando inutili raccolte;*
- *un prezzo piuttosto elevato (15 euro/litro).*

L'utilizzo del latte di asina nell'immediato futuro, con la risoluzione di questi punti e soprattutto con l'apporto di un quadro legislativo efficace, si ipotizza possa far guadagnare sempre più consensi tra i consumatori.

LA COMPOSIZIONE DEL LATTE DI ASINA

- Quantità di **lattosio** prossima a quella del latte umano => buona palabilità e corretto sviluppo della flora lattica intestinale (substrato ideale);
- **Residuo secco** simile a quello del latte umano => carico renale dei neonati nella norma (Iacono et al., 1992);
- **Frazione lipidica** ricca di acidi grassi delle serie ω -3 ed ω -6;
- Ridotta quantità di caseine (causa di allergie) e concentrazione azotata media prossima al **tenore proteico** del latte di donna;
- Elevato contenuto di **lisozima** => la funzione battericida di tale peptide bioattivo conferisce al latte asinino la peculiarità di conservare a lungo inalterate le proprie caratteristiche organolettiche e microbiologiche.

Tipi di latte	Residuo secco %	Grasso %	Proteine %	Lattosio %	Ceneri %	Valore energetico KJ/Kg
Donna	12,43	3,38	1,64	6,69	0,22	2855,60
Asina	9,61	1,21	1,74	6,23	0,43	1939,40
Cavalla	9,52	0,85	2,06	6,26	0,35	1877,80
Bovina	12,38	3,46	3,43	4,71	0,78	2983,00

- *Tab. 1: Composizione percentuale media (g/100 ml) riscontrata nel latte d'asina, comparata con altre specie lattifere e con alcuni alimenti per l'infanzia sostitutivi del latte materno (formula iniziale e latte di proseguimento).*

UNA GIORNATA DI NOVEMBRE**Di Rita Carpinelli**

Strano questo Novembre!
C'è qualcosa di misterioso nell'aria,
un silenzio, come d'attesa.

Il vento lieve che mi sfiora è piacevole.

Il cielo come una cappa scura
non lascia trapelare alcun raggio di sole.

Le colline lontane sembrano tristi
rivestite anch'esse di un manto grigio verde.

Dal basso banchi di nebbie silenziose e misteriose
si sollevano a raggiungere le cime tondeggianti.

Intorno i colori caldi dell'autunno
cantano la loro luminosa diversità.

Marrone, giallo, ocra, rosso, verde cupo,
verde chiaro e argento, uniti e mescolati
con arte da madre natura, scaldano l'animo.

Le foglie si sbizzarriscono in una sinfonia di colori
insieme al bruno della terra appena arata.

Cascate di bacche arancio
adornano qua e là le siepi.

Poi, quasi inaspettatamente,
un chiacchierio rimbalza
da una parte all'altra della strada:
tra i rami ormai pronti a spogliarsi
caldi nidi fanno sentire che c'è vita.

La terra arata si è spogliata,
ma solo per attendere la novità di un'altra stagione,
di una vita pronta a ricominciare.

MOMENTI**Di Rita Carpinelli**

Ti guardo:
uomo fiero e a volte insofferente...
Che tenerezza mi fai ora!

Ti dico:
"O bà, ti ricordi quanti baci mi davi
Da piccola e dicevi "bella di babbo!"?
Che vergogna!
Che imbarazzo provavo allora di fronte ad altri!
Ora, sono io a baciarti insistentemente
e tu mi dici: "sei matta!".

Ti guardo: sei tu un bambino ora
e il mio petto è ricolmo di affetto
e protezione per te.
Sei lì, indifeso,
in attesa che qualcuno ti dica cosa fare
e aspetti speranzoso che presto soddisfino i tuoi bisogni.

Ti guardo:
i nostri occhi si incontrano mentre ti vesto
e tu, riconoscente,
alzi la mano stanca
e sfiori il mio volto.

Che bel gesto babbo mio!
Che grande ricompensa!
Più preziosa di qualsiasi altro dono!

Ti accompagno:
porgo il mio braccio che afferri fiducioso;
il tuo passo, un tempo sicuro,
ora è lento e malfermo.
Stringo la tua mano calda e tu
ricambi il mio gesto:
sei certo che ti proteggerò...

Buon Natale 2011 e Felice Anno 2012!

Carissimi, carissime,
più di 2000 anni fa, a Betlemme, piccolo ma importante paese della Giudea, nel sud della Palestina, nasceva un Bambino di nome Gesù, un Bambino speciale, perché i suoi genitori sono una giovane donna di 13-14 anni e, addirittura, Dio Spirito Santo.
Giuseppe, sposo di Maria, ne è solo il padre adottivo.
E' una storia bellissima che tutti conosciamo e che ci riempie ogni volta il cuore di grandissima gioia; è un Mistero profondo, meraviglioso: beati coloro che riescono a comprenderlo!
Pensate: Dio, l'eterno, l'invisibile, il creatore del cielo e della terra, si fa visibile, si fa come noi, bambino come noi, per trasformarci, un giorno in lui e donarci la sua stessa felicità.

Ringraziamo e lodiamo il Signore!

Il mio augurio è che questo Natale accresca in noi la Fede, la Speranza e la Carità e ci renda forti nel fare, ogni giorno, la santa Volontà di Dio. Allora anche noi, come Maria, potremo generare spiritualmente Gesù e donarlo a tutti, al mondo intero.

Infiniti auguri a tutti, specialmente agli anziani, ai malati, ai piccoli e ai bisognosi.

Con affetto

Don Stefano

