

Quercia Amica

Pubblicazione Trimestrale dell'Istituto Campostrini

Comunicando sulla comunicazione...

01

La modestia

02

*Teodora Campostrini:
la vita modesta*

04

Modestia interiore

05

*Modestia:
immagine reale di sè*

07

Ponderazione ed equilibrio

09

*Oggi la modestia
ha ancora significato?*

10

*Modestia:
Ognuno al proprio posto*

12

Essere modesti e sobri

14

*La modestia
come virtù*

16

Armonia con le proprie radici

18

*La Scuola
Campostrini*

19

*Fondazione Centro Studi
Campostrini*

20

Fondazione Centro Studi Campostrini-Verona



Comunicando sulla

Comunicazione

Ai Lettori,

Il tema di questo numero di Quercia Amica riguarda la virtù della Modestia. Potrebbe essere un po' strano prendere in considerazione una tematica quasi dimenticata, forse ritenuta superata, ma le riflessioni che si presentano possono aiutare al suo recupero. Arrivare all'idea veritiera di sé, mantenerla viva e acquisire un comportamento corretto con gli altri non è un obiettivo da poco. La modestia è una specie di essenza che con sincerità e giusta misura va posta in noi stessi e in tutte le nostre azioni, affinché possano essere utili ed efficaci per tutti.

Alcune piccole regole di vita

«Figlio, nella tua attività sii modesto, sarai amato dall'uomo gradito a Dio.
Quanto più sei grande, tanto più umiliati;
così troverai grazia davanti al Signore,
perché grande è la potenza del Signore e dagli umili egli è glorificato. »

Siracide 3, 17-20

Quando parli spiega bene
il tuo pensiero.
Parla adagio in modo
che tutti capiscano

Offri la tua opinione quando
ti è richiesta.
Non prendere la parola
prima che l'altro abbia
terminato la sua frase.

Non dire il contrario
di quello che pensi.
Non prendere in giro
con leggerezza.

Rispondi a qualcuno quando
hai ben capito ciò
che vuole dire.
Le tue proposte siano
sempre utili.

Il tuo parlare abbia sempre
uno scopo positivo.
Qualsiasi cosa tu dica tieni
sempre conto dello stato
emotivo dell'altro.

Ascolta con attenzione
le risposte altrui.
Accetta di essere discepolo
di chi sei stato maestro.

**La modestia è
compagna del sapere,
arte di incoraggiare gli altri,
ornamento e difesa di tutte le virtù.**

La Modestia

*Figlio, bada alle circostanze e guardati dal male
così non ti vergognerai di te stesso.
C'è una vergogna che porta al peccato e c'è una
vergogna che è onore e grazia.
Non usare riguardi a tuo danno e non vergognarti a
tua rovina.
Non astenerti dal parlare nel momento
opportuno, non nascondere la tua sapienza.
Difatti dalla parola si riconosce la sapienza e l'istru-
zione dai detti della lingua.
Non contraddire alla verità, ma vergognarti della
tua ignoranza.
Non arrossire di confessare i tuoi peccati, non
opporti alla corrente di un fiume.
Non sottometterti a un uomo stolto, e non essere
parziale a favore di un potente.
Lotta sino alla morte per la verità e il Signore Dio
comatterà per te.
Non essere arrogante nel tuo linguaggio, fiacco e
indolente invece nelle opere.*

Siracide 4, 20- 31

Il libro del Siracide deve il suo titolo alla trascrizione greca del nome dell'autore "Ben Sira", uno scriba e maestro di sapienza vissuto probabilmente a Gerusalemme tra il III e l'inizio del II secolo a.C. Scritto in ebraico intorno al 180 a.C., il testo venne tradotto in greco verso il 130 a.C. dal nipote dell'autore, che si presenta all'inizio del libro. Scritto, dunque, più di due mila anni, questo libro propone massime che hanno ancora molto da dirci.

L'obiettivo fondamentale di Ben Sira è di formare i lettori alla vera sapienza, che affonda le proprie radici nel timore di Dio e nell'amore per la legge. Dalla sapienza antica, riflessa nei versetti scelti, cercheremo di ricavare i tratti della modestia, virtù che vale la pena di riscoprire nella sua grandezza.

La modestia è il risultato del riconoscimento e dell'accettazione dei propri limiti, di una proposizione ponderata nelle relazioni, di una giusta valutazione della realtà, della chiarezza e della sincerità. La persona modesta manifesta comportamenti specifici di orientamento di sé e di capacità di dare spazio all'altro.

Il testo scelto comincia con un consiglio che l'autore offre a chi legge: nella vita è importantissimo esprimere parole e compiere azioni tenendo conto delle circostanze, per non vergognarsi successivamente delle cose fatte. Quindi, i versetti, nel loro insieme, mettono in evidenza l'importanza di due elementi che caratterizzano l'essere umano: il parlare e l'agire, che possono edificarlo oppure annientarlo, in base alla scelta di costruire o di non costruire e alla capacità di pensiero, che sa valutare le situazioni per dare il giusto peso alle azioni.

La persona modesta è impegnata a considerare e ad analizzare qualsiasi sentimento e movimento interno, a ponderare qualsiasi manifestazione esterna, consapevole che l'assenza della riflessione e della valutazione può avere conseguenze poco piacevoli o addirittura negative su se stessi e sugli altri.

Per verificare se la modestia è presente, Ben Sira richiama il senso della vergogna, sentimento che, nel testo citato, fa da filo conduttore.

La vergogna si coglie, talvolta, nell'apparire del rossore sul volto delle persone, ma non sempre è così, perché la sua realtà è complessa. C'è un tipo di vergogna che deriva dal sentire della società, che induce le persone ad arrossire oppure a sentirsi a disagio, perché non corrispondono agli standard della cosiddetta normalità sociale dal punto di vista fisico, comunicativo, economico, ecc. C'è anche un tipo di vergogna che ha finalità educativa. L'autore del testo si sofferma su quest'ultima, invitando il lettore a provare, di quando in quando, vergogna interiore, vergogna dal signi-



ficato positivo, perché basata sulla riflessione e sulla presa di coscienza dei propri pregi e limiti.

L'autore stesso fa una distinzione all'interno del testo: "C'è una vergogna che porta al peccato e c'è una vergogna che è onore e grazia". La vergogna che porta al peccato deriva dalla trasgressione della legge di Dio, dal non rispetto del creato e delle creature, dal fare del male, dal procurare danni con le parole, con le azioni e con le omissioni del bene; vergogna generata dalla mancanza di riconoscimento e di rispetto di sé, ritenendosi autosufficienti, senza limiti, senza bisogno di fare riferimento a leggi, a regole e all'aiuto dagli altri. Provare la vergogna "positiva", ossia di "onore e grazia", aiuta a diventare divenire persone coerenti e responsabili.

Come notiamo, il testo non esaurisce le sfumature della vergogna nella sua complessità, perché prende in considerazione solo due aspetti che riguardano il credente.

Il credente si deve vergognare quando si nasconde in una specie di assenza, di anonimato e non prende posizione o non mette in gioco i propri doni che possono esprimere sostegno nelle difficoltà o disapprovazione di fronte al male.

E si deve anche vergognare quando assume atteggiamenti arroganti, dovuti ad una visione distorta di sé e di conseguenza dell'altro.

Riflettere sulla modestia e rivederla nel concreto della propria vita, non solo aiuterebbe ad avere una giusta percezione di sé e vivere con equilibrio, ma anche ad esercitare il rispetto e l'attenzione verso l'altro e soprattutto la responsabilità civile.

Madre Teodora Campostrini, la fondatrice del nostro Istituto, nelle Prime Costituzioni, dedica un capitoletto alla riflessione sulla modestia, spiegando che questa virtù è necessaria per la propria edificazione e per quella del prossimo. Credo che questo messaggio possa essere il riassunto di tutte le considerazioni precedenti.

Lo scopo della modestia non è l'evitare di apparire, ma l'edificazione di sé e dell'altro, frutto di un minuzioso lavoro basato sull'ascolto, sulla comprensione, sul rispetto, sulla benevolenza, sulla partecipazione e sulla condivisione.

sr. Biatris



Foto: Meri Palvarini

*
Costituzione
XII
Della Carità

Teodora Campostrini

La vostra modestia sia nota a tutti

Fil 4,5

Così pensa e scrive Teodora Campostrini, facendo suo il pensiero di s. Paolo.

La modestia, che ha come "abito" preferito "la semplicità, la tranquillità" e sta lontano dal "fasto, dai modi volgari ed affettati", ossia, ostentati e artificiali, viene da tutti riconosciuta; infatti, la persona che indossa il "vestito" della modestia, non avendo come obiettivo quello di mettersi in mostra, viene notata per il suo comportamento che si preoccupa dell'essenza di ciò che è e che, perciò, si distingue da quello, quasi generale, del voler apparire. La parvenza, la singolarità, la pura apparenza, in una parola, la facciata esteriore priva di interiorità, sono del tutto riprovate da Teodora, che non cede a leggerezze, ad arroganze, ad insolenze, ma che si rapporta con discrezione, amorevolezza e "cordiale gravità" in ogni occasione,

Alle sue suore raccomanda di essere "umili, affabili e soprattutto sincere fra loro, rispettandosi amichevolmente". Non vuole suore chiacchierone, pettegole, oggi diremmo amanti del "gossip"; non vuole che si parli inutilmente e senza alcun profitto e soprattutto non vuole che ci siano contrasti nella comunità, ma soltanto chiarificazioni e dialogo calmo e confronto soprattutto quando dovessero sorgere difficoltà relazionali.

L'essere modeste per Teodora è dato da quell'atteggiamento fondamentale di continuo recupero di se stessi e dell'altro, che viene espresso nell'attenzione di vivere da persone coerenti tra le scelte fatte e le azioni concrete con cui tali scelte vengono manifestate. Si costruisce questo atteggiamento con il rispetto profondo di sé e degli altri, della propria e altrui crescita verso l'adulità che è responsabilità seria e serena del dono dell'esistenza, dentro un tempo che scorre in modo inarrestabile.

Teodora ha delle espressioni bellissime riguardo la modestia. Descrive la modestia come "nettezza", nel senso proprio dell'essere pulite dentro e fuori.

La trascuratezza, la noncuranza o, peggio, il disinteresse esteriore o interiore sono elementi molto simili all'ostentazione, all'affettazione, alla superficialità.

L'essere pulite richiama molto l'equilibrio interiore, privo di ogni eccesso; l'eccesso lo si manifesta nelle conversazioni frivole, volgari, nei modi altezzosi, nella pretesa di voler essere al centro dell'attenzione, ma anche nel nascondere le qualità personali o nel non farle crescere, per evitare di assumere responsabilità, anche in funzione del bene comune.

Volere essere al centro dell'attenzione o voler ritirarsi in se stessi, per non rischiare troppo, sono atteggiamenti situati agli opposti e, come si sa, gli opposti si toccano; sono due atteggiamenti scorretti che non appartengono assolutamente allo specifico equilibrio della modestia.

Il "vestito" della modestia è molto variopinto; è costituito dal colore del rispetto, del superamento di ogni curiosità inutile, dall'attenzione al recupero della propria completezza, dalla cordialità sincera, dall'essere responsabili senza false apparenze di umiltà e senza arroganze, dal riguardo al contesto e dalla capacità di tener conto della presenza dell'altro. È un vestito elegante e semplice: è il vestito dell'autenticità di sé. "Questa virtù – dice Madre Teodora – è necessaria non solo per il proprio spirituale profitto, ma anche per l'edificazione e profitto dei prossimi".

Vera Maestra di spiritualità, come sempre, la Campostrini va dritta alla concretezza della vita. Come sempre insegna che la spiritualità non va cercata nelle belle parole, ma va vissuta e compiuta nei "fatti e in verità".

sr. M. Fernanda Verzè

Teodora Campostrini

Teodora Campostrini

Modestia: abito interiore

Nel sentire comune, la modestia viene percepita come un atteggiamento mancante di qualcosa. Già Aristotele così si esprimeva: "La modestia non può essere detta una virtù, perché assomiglia più a una sofferenza che a una qualità." Nell'attuale società, in cui per misurare e valutare le possibilità, i vantaggi, le probabili realizzazioni, si usa la bilancia che dia soprattutto la dimensione dell'utile, ciò che viene definito modesto assume un

significato di limitatezza di mezzi, di possibilità, di potere d'acquisto. La modestia, abbinata all'ambito economico, viene materializzata, estromessa dall'interiorità della persona, dal quel nucleo profondo che funziona in costante reciprocità con ogni altro e con la realtà e che anela all'essenziale. Nel crogiuolo di questa interazione, fatta principalmente di pensiero, di capacità critica, di giudizio, di scelte ponderate, avviene la costruzione della verità del proprio essere.



Foto: Meri Palvarini

In questo ambito la modestia, quale abito che adorna e custodisce, si prende cura della trama del vissuto personale per formare quell'intreccio che, pian piano, può costituire la verità del proprio essere. Un abito tessuto di atteggiamenti e di comportamenti che usano il linguaggio della discrezione, che rimandano a contenuti di senso, ai valori del vivere, alla capacità di attivare relazioni corrette, mentre appartiene all'umiltà e alla verità. Un abito non visto come accessorio, ma come modo di procedere, scevro dai vincoli dell'apparire, del superfluo, del non essere. Vista così, la modestia non è più restrittiva o mancante di qualcosa, è capacità di accogliere e nello stesso tempo di depurare, raffinare tutto ciò che dalla realtà, nella sua

complessità, entra in noi e passa a far parte di noi. A questo proposito, Clemente Alessandrino così si esprimeva: "La modestia è abito alieno dal superfluo e che sa accogliere quanto necessita a una vita sana e felice secondo ragione." La modestia può essere la verità costruita, intessuta e custodita nel cuore, che caratterizza un modo di procedere secondo ragione e che dovrebbe essere presa in considerazione da chi veramente desidera una vita sana e felice.

Suor Amalia



Modestia: immagine reale di sé

La modestia è la qualità di chi è o diventa consapevole dei propri limiti e impara a farne una reale risorsa per apprendere. Essa rimanda alla comprensione-conoscenza discreta di se stessi, non di ciò che appare, ma di ciò che si è veramente nella sostanza dell'essere. È l'atteggiamento fondamentale

irsi una cultura. Può succedere, invece, che si sia più portati verso un'operosità pronta ed efficace, mentre non si risponde altrettanto immediatamente al bisogno di coltivare lo spirito con la lettura e l'apprendimento.

Agire con modestia nella quotidianità indica consa-



di chi, guardando sé, riesce a descrivere pregi e limiti e, considerandone le opportunità, evita di posizionarsi sugli uni o sugli altri. Assumere la modestia come unità di misura significa riuscire ad osservare attentamente e a valutare ogni particolare della propria persona e prendersi la responsabilità di elaborare e far evolvere capacità e debolezze. Significa aumentare le capacità interiori, ad esempio l'ascolto dell'interiorità dell'altro, e renderle sempre più idonee a mantenere un atteggiamento costante di conoscenza. Significa imparare a trasformare le debolezze in punti di forza e ad equilibrare la disponibilità al lavoro e l'impegno di costru-

pevolezza dei propri movimenti interiori e attenzione ad orientarli nella direzione del conoscere, del comprendere, del riorganizzare se stessi. La modestia è la disponibilità continuata a capire chi si è come individuo e a porre ordine nella propria vita. La persona modesta mantiene un atteggiamento tranquillo e ponderato nel parlare, pone nelle interazioni in premessa l'ascolto vigile di se stessa e dell'altro e si dispone ad imparare da ogni esperienza. Ha come obiettivo il costruire equilibrio nella propria esistenza; equilibrio che nasce dal guardare con realismo se stessa, riconoscendo di aver molto da capire e da modificare per abitare pie-

namente l'interiorità nella quale portare, alla luce della consapevolezza, i vissuti e le esperienze. Una persona modesta si distingue per la sua capacità di porre ordine dentro di sé e nei propri comportamenti, sente il bisogno e si adopera di rivedere i suoi modi di pensare, di stabilire relazioni, di comunicare, di presentarsi e di muoversi. Non rifugge la fatica e il duro lavoro su se stessa, sceglie l'impegno di vigilare sui suoi sentimenti e sul riflesso che essi hanno nel suo agire e nel rapporto con gli altri. Essa regola il proprio desiderio di sapere, distinguendo l'inutile, il superficiale, il fine a se stesso, la soddisfazione del controllo degli altri, da ciò che, invece, può ricavare come nuovo elemento di conoscenza che serve per avere una diversa visione della realtà e una percezione più reale di sé. La persona modesta non brama di mettere in mostra le proprie qualità, ma sa porre a disposizione dell'altro quanto ha

acquisito e valuta il contesto in cui si trova per assumere il comportamento più discreto e adeguato possibile. Nell'intessere i rapporti con gli altri, non pone come fondamento necessario il riconoscimento, l'attenzione e l'apprezzamento di se stessa, ma ha imparato a raccogliere apprendimenti dall'interazione per accrescere la propria consapevolezza.

Any



Foto: Meri Palvarini



Ponderazione ed equilibrio

Con il termine modestia si indica un modo di essere delle persone, che corrisponde al riserbo, alla compostezza, alla discrezione, caratteristiche che traspaiono nell'abbigliamento, nel comportamento, nella relazione, tutte manifestazioni esterne, che, però, trovano il movente nell'interiore sensibilità. Nel modo di pensare, comune al nostro tempo, la modestia, intesa nel senso sopraindicato, sembra essere un'alta qualità morale, più diffusa nelle generazioni passate, molto da apprezzare, ma non così facile da mettere in pratica. Questa comprensione, come possiamo avvertire dalla nostra esperienza, in parte è frutto dei cambiamenti sociali, che si stanno susseguendo rapidamente. Infatti, non è necessario essere competenti in materia, per rendersi conto che oggi sono numerosi gli stimoli, che inducono a "mettere in piazza tutto", ad aumentare il desiderio sfrenato di apparire, a costo di sprecare la vita in cose da poco; in parte, questa visione è anche il risultato di un mancato impegno al livello personale di vivere con buon senso e in modo ponderato la propria vita. Sono convinta che la modestia cammini di pari passo con la volontà di coltivare e di mantenere costante questa ponderazione nei confronti del vivere. Per comprendere meglio che cosa significa "ponderazione", possiamo pensare all'età classica dell'antica Grecia e in particolar modo a Policleto, uno degli scultori più conosciuti di quel tempo. Questo artista, essendo costantemente alla ricerca dell'equilibrio, stabilì un nuovo canone per la scultura greca, denominato ponderazione. La statua, ovvero il *koúros* greco, trova un equilibrio stabile attraverso un gioco sapiente di rapporti e di relazioni tra le diverse parti che compongono il corpo umano; ogni posizione del corpo trova la sua equilibrata contrapposizione, ogni tensione si smorza in un opposto rilassamento, cosicché cambiare la posizione, anche di una sola delle parti del

corpo, significherebbe cambiare, contemporaneamente, tutte le altre fino a raggiungere un nuovo equilibrio. Anche la nostra vita può essere considerata un *koúros* greco, che trova il suo equilibrio nella misura in cui diventiamo capaci di stabilire relazioni con la nostra interiorità e con quello che si colloca fuori da noi, ma che in un modo o in un altro inevitabilmente ci riguarda, consapevoli del fatto che l'equilibrio perfetto, quello a cui aspiravano i greci è irraggiungibile, proprio perché a differenza della statua greca, la vita umana è fatta anche di imprevedibilità, di non conoscenza e di mistero ancora da svelare. Ognuno è chiamato a stabilire il suo equilibrio interiore e farne una meta da raggiungere, attraverso lo sforzo continuo di tradurre in concretezza le conoscenze che ricava da quello che legge, che sperimenta, che vive - ecco perché, la persona che ha a cuore questo equilibrio interiore, sceglie di vestirsi in un modo e non in un altro, di usare un tipo di linguaggio e non un altro, di comportarsi in un modo e non in un altro - atti esterni che noi, in un'unica espressione, definiamo essere modesti.

Carmen



Foto: Meri Palvarini

Oggi la modestia ha ancora significato?

La modestia, ossia, un comportamento sobrio, misurato ed equilibrato, tempo addietro era senz'altro considerato un valore ed era visibile agli occhi di tutti, talmente visibile che pareva fosse quasi connaturale nelle persone. Era un valore che si riceveva in famiglia e che veniva riconosciuto dalla società e che non faceva meraviglia; la meraviglia semmai sorgeva di fronte a chi teneva un comportamento contrario alla modestia, come l'essere ostentato, esibizionista, presuntuoso.

Con il passare del tempo, tante "cose" sono cambiate e oggi sono più diffusi l'individualismo e la competizione. Per questo la formazione di se stessi e l'interesse per l'aspetto formativo degli altri non possono essere lasciati da parte.

Educarci ed educare ad acquisire un atteggiamento "modesto", non vuol dire assumere un modo di fare ipocrita, falsamente dimesso, ma andare ad approfondire il significato teorico e l'aggancio pratico di questa espressione, per far fiorire in noi, anche oggi, questo apprezzabile valore, che si esprime con una caratteristica specifica, che è quella del profondo rispetto di se stessi e degli altri.

Il rispetto determina un comportamento di parità fra gli essere umani, in quanto si dichiara che non esiste un essere umano inferiore/superiore ad un altro. Questa convinzione genera reciproca stima e una concreta azione di collaborazione, di confronto, di conoscenza. L'atteggiamento modesto è un valore molto utile per la propria vita, in quanto favorisce la serenità interiore e lo stare nella relazione senza sentimenti di inferiorità o di superiorità; fa agire in modo autentico, con la consapevolezza dei propri valori e dei propri limiti, sostiene la moderazione in ogni momento, facilita l'attenta osservazione di se stessi e del proprio modo di comunicare con l'altro, della cui presenza si tiene conto.

La persona modesta comunica con calma, non sovrappone il suo tono di voce a quello dell'interlocutore, mette in atto un corretto ascolto, si propone con uno sguardo semplice, senza mai mettere in imbarazzo le persone, dichiara apertamente, anche se diverso, il suo pensiero, senza raggiri e falsità.

Per realizzare questo comportamento occorre mettere in conto una certa fatica, ma la gratificazione interiore è garantita. E' necessario, innanzitutto, acquisire una chiara distinzione tra sé e l'altro, una distinzione che impegna lo sguardo, l'ascolto, il pensiero, che vengono indirizzati sia all'esterno sia all'interno: all'esterno sono rivolti all'interlocutore, all'interno verso se stessi. Così la comunicazione sarà un insieme ragionato ed equilibrato, che arricchirà la propria interiorità e allo stesso tempo avrà raggiunto l'obiettivo di mettere l'altro al centro e non i propri bisogni o propri interessi. Il comportamento modesto si rivela anche nel modo di riferirsi alle cose, perché fanno parte della nostra esistenza, la quale dovrebbe sempre tendere all'equilibrio, alla ragionevolezza e all'efficienza. Quando abbiamo poca cura delle cose o siamo così avidi, da non sentirci mai sazi, sarebbe doveroso domandarsi quale sia il nostro rapporto con i beni



Foto: Meri Palvarini



materiali, per arrivare ad un loro fruttuoso utilizzo, senza lasciarsi prendere da eccessivi attaccamenti. Spesso i mass-media ci presentano penose situazioni di vita, come abituali fatti di cronaca: persone che vivono in povertà estrema, che muoiono per la mancanza di beni essenziali, che non hanno possibilità di raggiungere una vita dignitosa. Questo modo di comunicare, purtroppo, non porta a costruire ragionamento su quanto accade attorno a noi, non educa al rispetto dell'ambiente-mondo in cui viviamo e non costruisce solidarietà con la sofferenza umana. Vivere modestamente vuol anche dire essere profondamente riconoscenti per quanto si ha, essere attenti a non sciupare cose che ci o non ci appartengono, non sprecare neppure quanto fosse frutto del nostro lavoro, credendolo esclusiva nostra proprietà. La riconoscenza e l'apprezzamento per i beni spirituali e materiali che possediamo sono essenziali per dar voce ai più elevati sentimenti umani, che, a loro

volta, vanno a costruire e a rinsaldare forti relazioni. La persona che sa mantenere un comportamento modesto adotta un linguaggio adeguato, non fa propaganda delle proprie difficoltà e non le fa pesare sugli altri e sul contesto in cui vive, agisce con maturità emotiva ed affettiva e, quando ha il compito educativo di correggere gli altri, non rinfaccia gli eventuali errori, ma aiuta a diventare responsabili unicamente mossa dal desiderio di costruire bene a sé e agli altri.

Loredana I



Foto: Meri Palvarini

Modestia ognuno al proprio posto

Costruire una relazione corretta con se stessi e con gli altri, anche se costa fatica, è gratificante e soprattutto è produttiva di autenticità e di rispetto. Per autenticità si intende quell'atteggiamento costante di consapevolezza delle proprie capacità-possibilità e dei propri limiti, per cui si è facilitati ad assumere una posizione di continuo apprendimento verso qualsiasi persona e realtà, per mantenere un permanente orientamento a migliorare se stessi. Si intende quell'atteggiamento moderato, sobrio e modesto - privo di finzioni e di ipocrisie - che favorisce lo stare al proprio posto ed evita di invadere lo spazio degli altri, dei loro compiti e delle loro funzioni. Se volessimo utilizzare la riflessione per approfondire il significato dell'autenticità, frutto di un comportamento, basato sulla consapevolezza della realtà del proprio essere, potremmo constatare che tutte le migliori qualità, senza una certa dose di modestia, perdono la loro bellezza intrinseca e le persone che le possiedono diventano insopportabili. Le persone, sia pur dotate di grandi capacità comunicative, non convincono nessuno se, accanto a questo dono, non pongono anche un pizzico di modestia, che le fa avvicinare a chi è colto e anche a chi lo è meno. Rischiano, infatti, di lasciare il tempo che trovano, se chi ascolta è disturbato da un atteggiamento esibizionista o dall'ostentazione di superiorità. La modestia sana, non finta, aggiunta alle capacità comunicative, fa stare tutti al loro posto con grande profitto per ciascuno. Chi ha maggiori capacità comunicative potrebbe godere di mettersi in contatto con tante persone e rendersi utile, offrendo in modo semplice la sua capacità a servizio degli altri; le persone che ascoltano riceverebbero così contenuti importanti per la vita, sia dai messaggi verbali, sia da quelli comportamentali. Lo stesso ragionamento può essere fatto nei confronti di una particolare bellezza: un bel volto, un bell'aspetto, un bel sorriso... Il nostro sguardo viene attratto da ciò che è bello e si posa volentieri su di esso. Si ferma e contempla, mentre

un senso di soddisfazione pervade l'animo. Un bel volto richiama la bellezza del creato, la bellezza di Dio, la bellezza dell'animo umano, la bellezza di ciò che non si vede, ma che è molto reale. La bellezza, però, in assenza del senso di modestia, diventa aggressione, imposizione, spudoratezza, irriverenza, mancanza di rispetto per sé e per gli altri. Altre qualità come la forza e la giustizia, virtù di grande utilità individuale e sociale, escono dalla loro collocazione naturale e non raggiungono gli obiettivi intrinseci, se all'interno



della loro magnificenza manca l'atteggiamento di modestia, che consente ad esse di apparire nel loro reale splendore e soprattutto nella loro reale efficacia per un vivere sereno. Coloro che usano le doti personali, per ricavarne soltanto interessi privati, schiacciano chi è più fragile e indifeso e fanno generare ingiustizie e perversità. L'atteggiamento modesto favorisce, invece, lo sviluppo delle possibilità e delle capacità della persona e, allo stesso tempo, ne impedisce la deformazione. Se ci si muove per un miglioramento di sé, lontani da false motivazioni e spinte narcisistiche, possono trovare realizzazione le varie potenzialità, trovare risposta i bisogni fondamentali ed essere raggiunti gli obiettivi di giovare al prossimo, amandolo in verità, con l'impegno di superare le difficoltà e di pervenire ad una pacifica e collaborativa convivenza. Per compiere questo percorso verso un amore scevro da scorie, non è sufficiente nutrirne il desiderio, ma è necessario compiere quei passi che conducono verso una consapevolezza profonda dei propri pregi e limiti, ben sapendo che è sempre possibile affinare la resa. Quando non si accetta la propria condizione, il "proprio posto", significa che manca quel "pizzico" di modestia che mette in salvo, manca quella semplicità senza la quale anche le caratteristiche più belle diventano insopportabili e umilianti per gli altri. Ci sono persone che, possedendo qualche conoscenza

settoriale, pensano di poter competere con altre molto più esperte e finiscono per suscitare sentimenti di pena e di derisione. Non tenendo in considerazione quanto, nel proprio comportamento, siano fondamentali la modestia e la prudenza, si rischia di perdere quel necessario equilibrio tra la realtà di sé e la realtà esterna e si creano disastri relazionali. La modestia è la virtù che fa brillare, tenendole al loro posto, tutte le altre virtù, che in tal modo emanano la loro vera luce, quella luce che a sua volta rende vere e libere le persone che si impegnano ad essere se stesse in piena autenticità di vita. La modestia, la moderazione e l'equilibrio non sono atteggiamenti vistosi come la potenza, l'arroganza, la presunzione, ma, messi in efficienza all'interno di ogni possibilità e capacità, ri-conducono ogni "cosa" al suo posto e sostengono la consapevolezza di se stessi, che diventa un punto positivo per tutti. La modestia, proprio perché tale, è regina, regina in ogni momento e in ogni situazione della vita, in ogni dono e in ogni limite, in ogni azione, sentimento e pensiero. Rende la vita luminosa, vera e credibile.

sr. M. Fernanda Verzé



Foto: Meri Palvarini

Essere modesti, e sobri Possibilità di elevare il pensiero, il linguaggio, l'azione

"Siate dunque moderati e sobri, per dedicarvi alla preghiera".

1 Pt 4, 7

Osservo questi due aggettivi che vengono riportati dalla lettera di Pietro: *moderati* e *sobri*.

Il termine *moderato* richiama un corretto ed equilibrato modo di pensare, parlare, fare, avere ed agire. Significa essere attenti, ragionare sulle cose, dare un senso e trovare l'essenziale, utilizzando una corretta capacità di giudizio per evitare ogni esagerazione.

La sobrietà denota la capacità di avere e mantenere un pensiero lucido, controllato, ordinato, che favorisce l'essere discreti, semplici, seri, di regolare e valutare con giudizio gli avvenimenti, i fatti, le situazioni di ogni realtà.

La modestia e la sobrietà sono qualità che rendono la persona consapevole della propria finitezza e la mettono nella condizione di coltivare l'atteggiamento di flessibilità e di disponibilità ad un continuo apprendere.

Ralph Waldo Emerson scrive: "*Il pensiero è il fiore, il linguaggio il bocciolo, l'azione il frutto dietro di esso.*"

"*Il pensiero è il fiore*", ossia, il processo della mente che forma ed elabora le idee, le immagini, i concetti e i desideri conservati in noi, che trovano compimento nei fatti concreti. Dio ci ha fatto dono dell'intelligenza, del pensiero, che possiamo utilizzare con finezza, con cura e abilità per far fiorire dentro e attorno a noi dei "beni reali" che elevano la nostra e altrui umanità. La riflessione, usata in modo discreto, corretto, equilibrato, ordinato e chiaro, produce nella persona motivazioni di vita che fanno superare la banalità e la superficialità, talvolta così diffuse. Essere "moderati e sobri" è, dunque, necessario

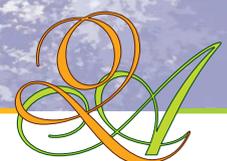
per monitorare l'attenzione, la concentrazione, l'elaborazione, il dialogo e il confronto con altre menti pensati.

Ci è stata data la capacità di pensare, di andare oltre, per cogliere e conoscere lo spessore del bene che ci abita, del bene che è nelle nostre possibilità. L'arroganza, la superbia, la prepotenza non portano a scoprire e ad accogliere né il nostro germe di bene, né quello degli altri. "*Il pensiero è il fiore*", è la sommità da cui dipende il nostro modo di parlare e di agire.

"*Il linguaggio è il bocciolo*" di ciò che abbiamo alimentato, modellato e curato e del suo come. Un parlare, chiaro, schietto, autentico, moderato, semplice, umile, discreto rivela i valori che raccogliamo nella nostra interiorità.

Dio, dice la Bibbia, donò all'uomo la parola, così che potesse dare il nome a tutte le creature. Il linguaggio è l'espressione dei pensieri e delle emozioni; con il linguaggio noi manifestiamo chi siamo, come siamo e come viviamo interiormente. L'atteggiamento moderato e sobrio non fa riferimento solo alle cose materiali, ma è rivolto anche al nostro modo di ragionare, al nostro modo di esprimerci e al nostro modo di interagire e agire. Come riflettiamo, così comunichiamo e così agiamo. E' un continuo percorso dalla mente al cuore, dal cuore alle labbra, dalle labbra all'azione.

"*L'azione è il frutto dietro di esso*"; non basta pensare e parlare occorre giungere all'azione concreta, che richiede responsabilità di prendere su di sé il proprio incarico, la cura e l'obbligo di rispondere delle proprie azioni. L'azione è un "bene" di cui ci si nutre, per diventare sempre più



se stessi, per saper prendere in considerazione gli altri e ogni realtà che ci circonda.

La parola-azione indica movimento, dinamismo, un agire voluto, non solo nel contenuto, ma anche per produrre dei cambiamenti interiori ed esteriori.

Lo sforzo di cambiare, per adottare concretamente il pensiero, il linguaggio e l'azione in maniera più efficace, è anche la possibilità di stare

con Dio, incontrato in noi stessi e negli altri; questo può aiutarci ad elevare la nostra umanità e la nostra preghiera di vita. Questo sforzo e questo impegno creano benessere e spiritualità, una spiritualità che nasce dalle nostre azioni.

Dany



Foto: Meri Palvarini

La modestia come virtù

Ogni virtù come la sincerità, l'onestà, la giustizia, la pazienza, ecc. è una qualità che gradualmente conduce ad una abituale e salda eccellenza morale che permette di riferirsi a criteri di vita unicamente buoni. Anche la modestia, intesa come moderazione, equilibrio, sobrietà, è un aspetto della persona che tende ad improntare l'esistenza su valori che durano e che si esprimono in modo discreto, benevolo e costante.

La virtù della modestia si accompagna sicuramente bene con la sincerità e, come tutti i comportamenti buoni, ha più bisogno di fatti che di parole.

Non è certo una virtù molto frequente al giorno d'oggi! Abbiamo molto spesso sotto gli occhi situazioni ed eventi nei quali si mira ad "occupare i primi posti", a gareggiare per vincere anche in modo disonesto, a fare mostra di sé con ostentato egocentrismo. Eppure a tutti noi non piace la compagnia di persone vanitose, spaccone, piene di se stesse, persone che combattono con qualsiasi mezzo per distinguersi.

E' evidente che in un clima di arrivismo e di ambizione è difficile ritenere la virtù della modestia come una qualità da valorizzare. Tutti vorremmo stare con persone che si comportano in modo corretto, con persone che sanno stare al loro posto, che compiono responsabilmente il loro dovere senza tante pose, spesso provocatorie. E chi ci è vicino vorrebbe vedere anche in noi stessi

atteggiamenti. Non sempre però la modestia è considerata una virtù; molte persone la confonde con la debolezza e con l'incapacità e quindi non si apprezza. Ciò avviene perché non ci si dà un sufficiente spazio per porre a se stessi utili interrogativi sulle qualità che si vorrebbe dessero significato gratificante alla propria vita. Di fatto, chi si impegna veramente riesce a conoscere il proprio funzionamento interiore e a valutare correttamente quanto gli viene suggerito per un continuo approfondire la conoscenza di sé, in vista di un durevole miglioramento.

Un'altra riflessione sulla virtù della modestia potrebbe essere la seguente: per comodità, per egoismo o per irresponsabilità talvolta ci si ritira, si dichiara di non essere capaci di fare una cosa o l'altra, o di assumersi un impegno e si copre il tutto definendolo un vivere la modestia. Niente di più contrario alla verità di questa virtù, che viene in questo modo strumentalizzata, dato che essa è possibilità, è forza, è energia interiore, cioè, tutt'altro che inerzia o paura. Chi manca di iniziativa e di creatività, chi si tira indietro, chi è inefficiente non è modesto, ma piuttosto pigro, negligente e inoperoso.

La persona "modesta" riconosce le sue capacità e i suoi limiti, è attiva, cosciente, sempre in ricerca di conoscenze, aperta a nuove esperienze che siano utili; è attenta a tutto, perché sa che



il discernimento per scegliere sempre il bene di sé e degli altri è una conquista faticosa e che ha bisogno di grande pazienza, accompagnata proprio da umiltà e modestia.

Non si raggiunge niente procedendo a singhiozzo o dando spettacolo di sé e della propria autosufficienza. Si raggiungono gli obiettivi quando, con consapevolezza e senza tanto chiasso, si lavora intensamente per conoscere noi stessi, per rafforzare quanto di buono abbiamo, per cambiare il meno buono, per dare forma al nostro mondo interiore, dove si imposta il percorso necessario

della nostra realizzazione umana e spirituale.

Attraverso questa continua ricerca ed elaborazione, possiamo trarre preziosi insegnamenti da valorizzare per noi e da offrire come esperienze positive agli altri.

Una persona modesta, proseguendo nel suo impegno, diventerà sempre più consapevole ed esperta del vivere: sentirà tutta la soddisfazione della reale misura di sé.

Irina



Foto: Meri Palvarini

Armonia con le proprie radici

Da tempo è iniziato
il mio essere,
avvolto nel mistero
della vita,
fra le nebbie
dell'umana consapevolezza.

Piccola luce
che non illumina nessuno,
ma da altri
è illuminata
perché il cammino
possa intravedere.

Le radici sono deboli
e fragili,
la voglia di conoscerle
è avvolgente,
le difficoltà,
acute e persistenti,
non spengono
la volontà di resistere.

La conoscenza cambia
la vita,
fa superare la paura,
elaborare l'esperienza,
trasformare la frustrazione.

C'è pace nel cuore,
armonia nei sentimenti,
modesto il desiderio
che la mia luce,
rischiarata
dalle altrui fiaccole,
illumini
il cammino restante.

sr. M. Fernanda Verzé

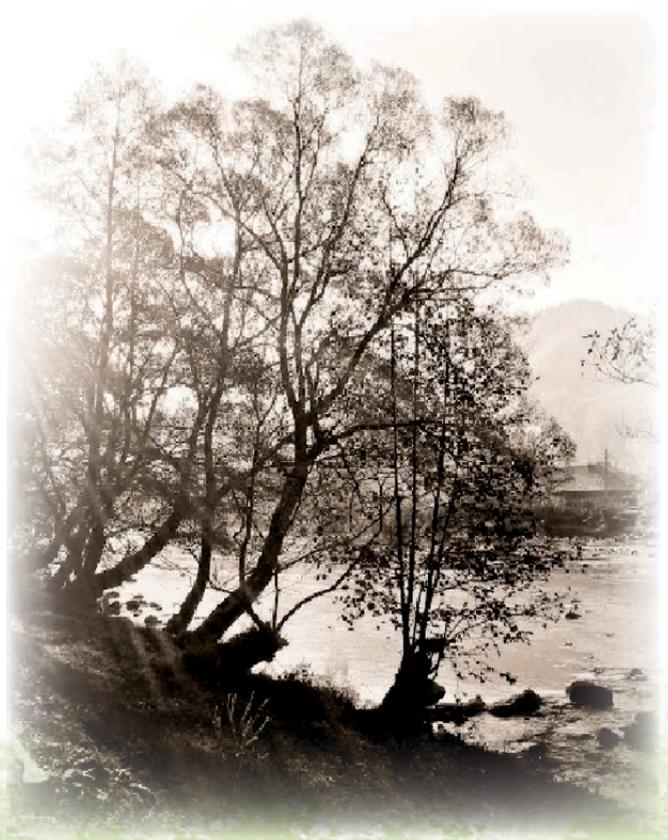


Foto: Meri Palvarini





Foto: Massimo Palvarini

Dalla Scuola dell'Infanzia al Liceo proseguono a ritmo regolare i Progetti previsti all'inizio dell'anno scolastico. Procedono quelli programmati per i singoli gradi di scuola e procede anche il progetto che coinvolge tutti gli alunni e che riguarda un importante aspetto della vita civile: LA LEGALITA'.

In questo approfondimento sono implicati in particolare gli studenti del liceo e, proprio per loro, sono già stati realizzati degli incontri cui ne seguiranno altri nei prossimi mesi.

Per il primo appuntamento sui "Dialoghi per la legalità" è stato invitato il Procuratore della Repubblica Guido Papalia, personalità di spicco, da tutti conosciuta.



Foto: Massimo Palvarini

Lo ha presentato il dott. P. Romani, che ha richiamato il titolo dell'intervento: "Le regole come fondamento della convivenza civile". Ne sono seguiti un'esposizione e un dialogo di grande interesse; sono stati toccati vari valori: diritto, dovere, giustizia, solidarietà, democrazia, uguaglianza, testimonianza... con le rispettive situazioni negative, presenti nella nostra società. Tanti sarebbero i concetti su cui riflettere e tante le speranze riposte sui giovani, che hanno bisogno di maestri-testimoni, per puntare alla costruzione di una convivenza civile, rispettosa della legge e capace di potenziare le qualità più alte che caratterizzano la persona umana. La partecipazione dei ragazzi, come risposta ai contenuti offerti, è stata veramente lodevole: ciascuno ha portato con sé una comprensione più chiara di che cosa significhi impegnarsi, come cittadini, per una vita migliore.

Il secondo incontro, sempre per le classi del liceo, ha per titolo: "L'altro: minaccia o risorsa?". Ha parlato G. Anversa, giornalista Rai, conduttore della trasmissione "Racconti di vita". Sempre per una sintesi troppo breve, raccogliamo le parole usate nello svolgersi del dialogo: diverso, pregiudizio, straniero, paura, xenofobia...; apertura, collaborazione, cambiamento, cultura, dialogo... Ogni termine meriterebbe un discorso, ma già si coglie lo spessore di un incontro che ha lasciato il segno. Imparare la cultura del convivere resta oggi un impegno fondamentale, se si vuol mantenere la fiducia di un domani, che rassicuri uno stare insieme rispettoso e responsabile della propria ed altrui identità.

C.



Foto: Massimo Palvarini



FONDAZIONE CENTRO STUDI CAMPOSTRINI

Etica, costituzione e studi sulla religione, ma anche tanta musica sono al centro dell'attività della Fondazione Centro Studi Campostrini.

Ci lasciamo alle spalle un inizio d'anno ricco di riflessioni anche grazie al percorso dedicato alle parole della filosofia. Il termine **Etica** è stato analizzato con una ricca riflessione da parte del professor **Salvatore Natoli** dell'Università del Studi di Milano – Bicocca, con la volontà di costruire una casa comune per le diverse tradizioni che, volenti o nolenti, vivono l'una accanto all'altra nel mondo globalizzato. Natoli afferma «*Si parla molto di etica perché, purtroppo, questa è messa in crisi dalle relazioni umane che sono diventate complesse. Anziché sviluppare legami di relazione, di rapporto di crescita ci sono invece lotte, dinamiche competitive, che sono sempre esistite nella storia, ma che oggi sono particolarmente accentuate. La moralità è quella condotta di vita necessaria, perché nessuno uomo è sufficiente a se stesso, anzi, come direbbe Spinoza: "nulla è più utile all'uomo che l'uomo stesso"*».

I prossimi mesi vedranno altri incontri stimolanti: incontri con gli autori, un seminario dedicato agli studi religiosi e la rassegna musicale dell'estate.

Pietro Ichino, dell'Università degli Studi di Milano, presenta **lunedì 1 marzo alle 17.30** il suo libro **I nullafacenti**, edito da Mondadori nel 2008; aiuterà a riflettere sul rapporto fra i quadri normativi, che regolano il lavoro, e le molteplici esigenze degli individui. Il lavoro: punto nevralgico del dibattito politico attuale, stretto com'è fra le esigenze di mercato e fra la piaga sociale della precarietà lavorativa.

Il percorso "Verona storica-religiosa" si fa libro. Si tratta di un volume che raccoglie il materiale visivo e i ragguagli storici, artistici e sociali emersi durante gli incontri dell'autunno 2009. Una vera e propria guida attraverso le manifestazioni artistiche e monumentali che attestano la successiva presenza di centri di culto religioso pre-romani, romani e cristiani nella città scali-

gera con l'apporto di fotografie, scattate nei luoghi più rappresentativi di Verona.

Il volume **Verona storico-religiosa. Testimonianze di una storia millenaria**, curato da **Pier Angelo Carozzi**, docente di Storia delle religioni all'Università degli Studi di Verona, sarà presentato **mercoledì 24 marzo alle 18.00**.

Un altro percorso, fatto di libri e testimonianze, che dura fino a maggio 2010, è stato pensato per i genitori degli alunni della Scuola Campostrini, ma è aperto a tutti i cittadini. Gli incontri del ciclo **La scuola e la città. In viaggio per conoscere la legalità**.

Libri e testimonianze sono fissati per

- **venerdì 26 marzo alle 18.00** con la presentazione di **Francesco Forgione** del libro **Mafia Export**, Baldini Castoldi Dalai, 2009;

- **venerdì 16 aprile alle 18.00** con la presentazione di **Umberto Ambrosoli** del libro **Qualunque cosa succeda**, Sironi Editore, 2009, e di **Agnese Moro** con il libro **Un uomo così. Ricordando mio padre**, Rizzoli Editore, 2008;

- **martedì 18 maggio alle 18.00** con la presentazione di **Salvatore Gibiino**, presidente della Cooperativa Pio La Torre di S. Giuseppe Jato (Pa), e di **Dario Riccobono**, dell'Associazione "Addio pizzo" (Pa), del libro **Le mani in pasta**, Editrice Coop. Con la presenza dell'autore **Carlo Barbieri**.

Gli incontri sono moderati da Pierpaolo Romani, collaboratore della Fondazione Centro Studi Campostrini.

Mercoledì 21 aprile alle 18.00 sarà presentato il libro **Dizionario minimo** di **Salvatore Veca** con **Umberto Curi**, entrambi dell'Università degli Studi di Padova. Un'occasione per conoscere uno strumento, per riflettere in modo laico e non fazioso, sulla necessità di trovare nuove definizioni utili per costruire una politica all'altezza della complessità della



società contemporanea. Modera l'incontro Davide Assael, collaboratore della Fondazione Centro Studi Campostrini.

La Valigia dei suoni. 5° edizione. Il soffio dell'arte sul vibrare di un'ancia sarà tutta dedicata agli strumenti ad ancia, accessorio posizionato all'imboccatura delle cavità degli strumenti a fiato o flusso d'aria. Un viaggio evocativo e suggestivo, curato da Rosa Meri Palvarini e Max Marmiroli, che può portare a tempi antichi ascoltando strumenti che la cultura occidentale ha classificato nella grande famiglia dell'oboe, come lo zurna (Turchia-Persia-Medio oriente), lo shanai (India), il duduk (Armenia-Caucaso), la bombardarda (area celto-europea), la ciaramella e il piffero (del nostro Medioevo). Tutti areofoni ad ancia doppia, fino alla preistoria con le launeddas (Sardegna) e loro stretti parenti nord africani ad ancia singola battente, fino a strumenti complessi come organi, organetti, fisarmoniche, armoniche a bocca, tutti dotati di cavità all'imbocco delle quali è posizionata un'ancia libera.

Venerdì 4 giugno alle 21.00: **Duo Verbanus**, piffero, ciaramella, zampogna, cornamusa, percussioni;

Venerdì 11 giugno alle 21.00: **Atos Bassissi e Stefano Calzolari**, fisarmonica e pianoforte;

Venerdì 18 giugno alle 21.00: **Troublamours**, zurna, piffero, sax soprano, tuba, percussioni;

Venerdì 25 giugno alle 21.00: **Gabriele Mirabassi Trio**, clarinetto, contrabbasso, chitarra;

Venerdì 2 luglio alle 21.00: **Wao - World's Atmospheres Orchestra**, Claudio Ughetti, Marco Dieci, fisarmonica, piano, chitarra e armonica.

Gli incontri, tutti presso la **Fondazione Centro Studi Campostrini in via Santa Maria in Organo, 4, a Verona**, sono ad **ingresso gratuito**. Solo la rassegna musicale prevede un costo del biglietto pari a 10 euro per gli adulti e 5 euro per gli studenti.

La Fondazione organizza un seminario dal titolo **Exclusive versus inclusive monotheis: jewish philosophy versus kabbalah** dal 3 al 5 maggio 2010 con il professor **Moshé Idél** dell'Università di Gerusalemme, massimo esperto internazionale di Qabbalà. Si prevede l'iscrizione di un massimo di 40 partecipanti, i quali dovranno presentare domanda inviando una mail al seguente indirizzo: info@centrostudicampostrini.it.

La Fondazione invia Newsletter con tutti gli eventi culturali, ma anche approfondimenti, interviste e consigli editoriali a tutti gli utenti che ne faranno esplicita richiesta via e-mail.



Per ulteriori informazioni contattare la reception al numero 045-8670770 o visitare il sito www.centrostudicampostrini.it.

Ufficio stampa
Fondazione Centro Studi Campostrini
Via S. Maria in Organo Verona, 4
Tel: 045 8670 743 - Fax: 045 8670 732
Elena Guerra - Mobile: 349 3949567
E-mail: ufficio.stampa@centrostudicampostrini.it

Venerdì Santo

La gente
scuote la testa,
se ne va delusa,
triste,
amareggiata:
"Noi speravamo!"

Il buio oscura la terra,
le tenebre avvolgono
le menti,
la natura si ribella:
grida al cielo
il suo dolore.

Fuggono e piangono
i discepoli,
chiusi nel manto
della paura,
privi di quella Presenza,
che li assicurava.

Con Lui
la Madre
e le donne fedeli
accanto.
E Giovanni,
figura dell'umanità
smarrita.

Venerdì Santo:
sconfinato Dolore,
infinito Amore.

Venerdì Santo:
preludio di Risurrezione.
La morte sarà vinta dalla Vita,
il peccato dall'Amore:
eterno Amore
che più non muore.

sr. M. Fernanda Verzè

Auguri di
Buona Pasqua

La superiora generale

sr. M. Fernanda Verzè

*sr. M. Fernanda Verzè
e Suore tutte*



Foto: Meri Palvarini





ISTITUTO CAMPOSTRINI

Pubblicazione Trimestrale dell'Istituto Campostrini

"Quercia Amica" è sostenuta dalla libera offerta dei lettori.

Il conto corrente postale porta il n° 17077371.

Va intestato a: Istituto Campostrini

Via S. Maria in Organo, 2 - 37129 Verona, con relativa causale.

w w w . c a m p o s t r i n i . i t



Pubblicazione Trimestrale dell'Istituto Campostrini

"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 DCB - Verona"
Istituto Campostrini - Via S. Maria in Organo, 2 - 37129 Verona - Tel. +39 0458 670 611 - Fax +39 0458 670 692 - info@campostrini.it
Direttore Responsabile Bruno Fasani - Autorizz. Tribunale di Verona 9 marzo 1965 n. 182
Stampa De Gasperini srl Via Lorenzini 93 - 25015 Desenzano d/G (BRESCIA)