

# APPUNTI di VIAGGIO

*Note di ricerca spirituale*



# 175



NOVITÀ IN LIBRERIA

## IL CRISTO INTERIORE

di JAVIER MELLONI

*Edizioni  
Appunti di Viaggio*

### SHALOM

- # *L'obbedienza non è più una virtù*
- # *Autoconoscenza e creatività*

### TORNARE A CASA

- # *Che cosa e come leggeva Ignazio a Loyola dopo la ferita?*
- # *Il respiro via verso la pienezza*
- # *Ahimsā, o la via della non-violenza/3*

### CORSI DI MEDITAZIONE E PREGHIERA

### IL CATALOGO

Anno XXXII

# LA MAPPA

## 8 | L'OBEDIENZA NON È PIÙ UNA VIRTÙ

La chiave della disobbedienza è la risposta di Pietro ai “capi del popolo e agli anziani” che, per liberarli dalla prigione in cui erano stati rinchiusi, volevano che Pietro e Giovanni rinnegassero la testimonianza che Cristo è morto e risorto per noi: «Ma Pietro e Giovanni replicarono: Se sia giusto dinanzi a Dio obbedire a voi invece che a Dio, giudicatelo voi. Noi non possiamo tacere quello che abbiamo visto e ascoltato» [At 4,19-20].

## 14 | AUTOCONSCENZA E CREATIVITÀ

Per chi era cattolico ma sentiva che qualcosa mancava alla piena gioia, ma anche per chi non lo era più, o non praticava per stanchezza, padre Mariano Ballester ha rappresentato un'ancora di salvezza, un miraggio per chi si stava facendo affascinare da miracolose tecniche di controllo mentale americane, da viaggi in India di famosi cantanti, ma anche dalla sapienza delle scritture orientali, dal buddhismo, dall'induismo, dai mantra, dalle discipline dei vari tipi di yoga...

## 27 | CHE COSA E COME LEGGEVA IGNAZIO A LOYOLA DOPO LA FERITA?

Ignazio inizia la lettura, e la sua vita comincia a cambiare. Incontra la persona dolce e affascinante di Gesù Cristo, che soffre e muore per lui e lo chiama a seguirlo. Entra in familiarità con sua Madre, si inserisce nel cammino della grande schiera dei santi, i veri discepoli di Cristo, con i loro ideali, le loro virtù, il loro eroismo. Legge e rilegge più volte,

impara a colloquiare con Cristo, con Maria, con i santi. Copia le parole che devono restare più impresse nella memoria e nel cuore, gli esempi che lo ispirano e che vuole imitare.

## 44 | IL RESPIRO, VIA VERSO LA PIenezza

L'antica tradizione indiana ci ricorda come, tra gli elementi che compongono l'essere umano, il respiro sia decisamente il più importante, quello senza il quale nessuna facoltà può funzionare. E ci invita a restituirgli la centralità che gli spetta e a dargli maggiore attenzione. Proviamo quindi a osservarlo un po' più da vicino e a imparare dalla sua dinamica. Il modo stesso in cui il respiro si muove in noi ci insegna qualcosa. Su chi siamo, su come siamo fatti, su quali sono le dimensioni fondamentali del nostro essere.



## 51 | AHIMSĀ, O LA VIA DELLA NON VIOLENZA

[57] La resistenza passiva è una spada universale; può usarsi in ogni caso; benedice colui che la usa e colui contro il quale viene usata. Senza spargere una goccia di sangue ottiene risultati di vasta portata. Non arrugginisce mai e non può essere rubata. [58] La disubbidienza, per essere civile, dev'essere sincera, rispettosa, contenuta, mai provocante, deve basarsi su principi bene assimilati, non dev'essere capricciosa e soprattutto non deve nascondere rancore e odio.

# SOMMARIO

AV175 | gen./feb. 2023 | anno XXXII

## Articoli

8 L'OBEDIENZA NON È  
PIÙ UNA VIRTÙ  
PASQUALE GIARO

14 AUTOCONOSCENZA  
E CREATIVITÀ  
PATRIZIA FAVORINI, *ass. M.P.A.*

### TORNARE A CASA

27 *Che cosa e come leggeva  
Ignazio a Loyola  
dopo la ferita?*  
FEDERICO LOMBARDI S.I.

44 IL RESPIRO  
VIA VERSO LA PIENEZZA  
ANTONIA RONTI

51 Ahimsā, o la via  
della non violenza/3  
mAhAt mA GAndhi

## Rubriche

5 *Shalom*  
PASQUALE GIARO

### NOVITÀ IN LIBRERIA

57 *IL CRISTO INTERIORE*  
JAVIER MILLONI  
Ed. Appunti di Viaggio

60 Corsi di meditazione  
e di preghiera

63 Il Catalogo



2023 © Appunti di Viaggio

Reg. Trib. di Roma n. 365 del 10/06/91  
Iscritto al nuovo ROC con il n. 28187

*Direttore responsabile:*  
Pasquale Chiaro

*Consiglio di Redazione:*  
R. Boldrini; F. Liotti; A. Schnöller; P. Scquizzato; A. Tronti

*Sede legale e Redazione:*  
via Eugenio Barsanti 24, 00146 Roma; Tel. 06/47825030  
[laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)  
[www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)  
*Orario di Redazione:* 10-13, dal lunedì al venerdì

*Stampato nel mese di febbraio 2023 - Tiratura 500 copie*  
*Stampa:* Tipografia Digital Book srl, via Karl Marx 9  
06012 Cerbara - Città di Castello (PG)

Anno settembre 2022-agosto 2023 (dal n. 173):  
abbonamento: *ordinario* € 50,00, *amici* € 70,00, *sostenitori* € 100,00;  
*paesi europei* € 90,00, *extra-europei* € 100,00; *digitale* € 30,00

Per accreditare *APPUNTI DI VIAGGIO*  
Conto corrente postale: n. 61287009  
Conto corrente bancario: IBAN IT26X 03268 03201 052846648900  
Prezzo di questo numero € 10,00

*Seguici su*  
facebook: [@edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)  
instagram: [@edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

Il simbolo di Appunti di Viaggio, riportato in copertina,  
è opera di Giorgio Tramontini e si intitola *Ali dello Spirito*

# SHALOM



Cari amici e compagni di viaggio, con questo numero prosegue il nostro cammino.

Nel Vangelo proposto dalla Chiesa venerdì scorso, il 27 gennaio, potevamo leggere questa breve parabola:

*[Gesù] diceva: Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa. Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga; e quando il frutto è maturo, subito egli manda la falce, perché è arrivata la mietitura (Mc 4,26-29).*

Dunque, tra la semina e il raccolto c'è un intervallo, un tempo che può essere anche molto lungo, nel quale tutto è affidato al seme e alla terra, in cui Dio sembra tacere. Ma, nonostante le apparenze esterne, il seme cresce, cresce comunque, *spontaneamente* o, più precisamente, per “comando”, per disposizione di Dio.

Questa parabola mi è tornata in mente ieri sera, serata gelida, quando mi sono trovato a passare verso le 19 davanti a una chiesa di Roma, perché ho visto un poverino sdraiato sulla soglia di marmo davanti a una delle porte della chiesa, tutto infagottato e riparato da qualche coperta, ma era sempre in un luogo aperto ed esposto al freddo. E ho immaginato il freddo che doveva patire. E poi mi sono venuti in mente gli innumerevoli poveri sparsi su questa nostra Terra, che soffrono la fame, il freddo, che sono esposti a carestie e calamità, guerre e violenza, a cui non possono sottrarsi. Per non parlare delle grandi tragedie come la Shoah. E la domanda sorge spontanea: ma Dio dov'è, non vede tutta questa sofferenza, e non interviene in favore di chi soffre?

A questa domanda non riusciamo a dare una risposta accettabile dal punto di vista umano però, leggendo la parabola citata, capiamo che la risposta risiede nella logica di Dio, capace di sacrificare suo Figlio sulla croce, per salvare l'umanità, perché *i miei pensieri non sono i vostri pensieri, né le vostre vie sono le mie vie*. E dunque, noi non sappiamo perché Dio non interviene, e dobbiamo accettare questo *Mistero* in cui siamo immersi, perché è più grande di noi; intanto però, dovremmo fare il possibile per dare una nostra risposta alle necessità che ho citato: dare il pane a chi ha fame, coprire chi ha freddo, difendere chi subisce violenza. E, a proposito di violenza e di guerra, mi è venuto in mente che la “non-violenza” può essere praticata anche “da chi deve offendere”, ovvero eseguire ordini contro persone deboli e inermi, e non solo “da chi deve difendersi”.

Ecco, ne parlo nel mio articolo “L’obbedienza non è più una virtù”, che trovate subito dopo questo mio *Shalom*.

Naturalmente, a proposito di non-violenza, all’interno di questo numero continuiamo a pubblicare il testo di Gandhi “Ahimsā, o la via della non violenza”.

Sapete poi che, sabato 11 dicembre scorso, c’è stata la *Festa di Appunti di Viaggio* e, come avevo promesso, pubblicherò le conferenze dei relatori che hanno partecipato alla *Festa* sulla nostra rivista. Naturalmente quelle che mi verranno fornite.

Iniziamo con la conferenza di Patrizia Favorini, allieva di p. Mariano Ballester, e praticante della MPA da moltissimi anni. Questa sua conferenza ha per titolo “Autoconoscenza e creatività”.

Dalla nostra *Festa* pubblichiamo anche la conferenza di Antonia Tronti, dal titolo “Il respiro, via verso la pienezza”.

Come ultimo articolo, all’interno di questo numero trovate anche un testo, molto bello, che ci racconta la conversione di S. Ignazio di Loyola, uno dei più grandi santi della Chiesa Cattolica, che ha influito sulla spiritualità dell’intera Chiesa, soprattutto con i suoi *Esercizi spirituali*. Ma non solo. Ha per titolo: “Che cosa e come leggeva Ignazio a Loyola dopo la ferita?”.

Infine, presentiamo la nostra novità editoriale, che trovate già in libreria, dal titolo “Il Cristo interiore”, di Javier Melloni, pubblicata nelle Edizioni Appunti di Viaggio. Il volume, già

pubblicato in castigliano e catalano, è stato un grande successo in Spagna dieci anni fa e siamo orgogliosi di poterlo pubblicare anche in Italia, augurandoci che possa seguire le orme dell'edizione spagnola. Melloni offre al lettore un'opera ancorata nella tradizione biblico-evangelica le cui pagine, distillate senza fretta, hanno l'intenzione di esprimere ciò che il titolo annuncia: la scoperta del Cristo che opera dentro di noi.

Mi sembra di aver detto tutto ciò che avevo da dire. Vi auguro quindi una buona lettura e spero che tutto vi aiuti a crescere, come se i testi che proponiamo fossero tanti piccoli granelli di senape.

Un abbraccio a tutti.

Roma, 31 gennaio 2023, San Giovanni Bosco.

Pasquale Chiaro

Oh, Signore,  
 fa' di me lo strumento della Tua Pace;  
 Là, dove è l'odio che io porti l'amore.  
 Là, dove è l'offesa che io porti il Perdono.  
 Là, dove è la discordia che io porti l'unione.  
 Là, dove è il dubbio che io porti la Fede.  
 Là, dove è l'errore che io porti la Verità.  
 Là, dove è la disperazione che io porti la speranza.  
 Là, dove è la tristezza, che io porti la Gioia.  
 Là, dove sono le tenebre che io porti la Luce.

Oh Maestro,  
 fa' ch'io non cerchi tanto d'essere consolato,  
 ma di consolare.  
 Di essere compreso, ma di comprendere.  
 Di essere amato, ma di amare.

SAN FRANCESCO D'ASSISI