



*Note di
ricerca spirituale*

APPUNTI DI VIAGGIO 100

Anno XVII - Mensile Giugno-Agosto 2008 (1/7)

IN QUESTO NUMERO

Reg. Trib. di Roma n. 365 del
10/06/91; iscritto al nuovo ROC con
il n. 5638.

Sede legale: via E. Barsanti 24,
00146 Roma

Direttore responsabile: Pasquale Chiaro
Consiglio di redazione: D. Capuano, dott.
G. Carlo, L. Chiaro, P. Chiaro, C.
Crocella, prof. V. Dordolo, sr. M.P.
Giudici, fratel J. M. Kuvarapu, p. A.
Schnöeller

*Stampato nel mese di Giugno 2008 Tiratura
1000 copie. Stampar:* Tip. Arti Grafiche
La Moderna,
via di Tor Cervara 171 Roma

Uscite previste: 1/10; 1/12; 1/2;
1/4; 1/6; 1/8.

Redazione e Libreria: via E. Barsanti 24,
00146 Roma.
Orario

Lunedì-Venerdì: 9,30-13,30; 15-19;
Sabato: 9,30-12,30.
Tel. 06_47825030;
Fax 06_20382124.

Recapito postale: Appunti di Viaggio-La
parola, Casella Postale 14001, [00149]
Roma Trullo.

Sito web: www.appuntidiviaggio.it,
E-m: laparola@appuntidiviaggio.it.

Abbonamento Settembre 2008-Agosto
2009 (dal n. 101): ordinario € 35;
amici € 50; sostenitori € 100; estero:
€ 60 Europa, € 70 Extra-Europa.

Per abbonarsi versare il relativo
importo su *Appunti di Viaggio*, conto
corrente postale n. 61287009,
oppure sul conto corrente bancario
n. 052846648900, ABI 03268, CAB
03201, CIN X, c/o Banca Sella,
A6 Dip. Roma.

Il simbolo di Appunti di Viaggio
riportato in copertina è opera di
Giorgio Tramontini e si chiama
Ali dello Spirito.

2008 © Appunti di Viaggio
€ 7,00

- 2** La mappa
- 3** Apertura
Dedicata a chi "cammina"
- 4** Shalom
Pasquale Chiaro
- 8** I logismoï/2
Guidalberto Bormolini
- 18** «Le onde che Tu solo, o Dio, sai contare e chiamare»: l'uomo e il mare nella Bibbia, nel Corano e nei Logia arabi di Gesù/2
Valentina Dordolo
- 26** Che cos'è un Laboratorio di Preghiera e Vita?
Ignacio Larrañaga
- 29** VEDERE CON CUORE
*-Le feste di Dio [29]
-La collina della pace [31]
-Rispetto per la vita [34]*
- 42** Il sonno come specchio del vissuto emozionale
Riccardo Fatone
- 49** La fonte dell'amore
Tommaso Sguanci
- 55** Popoli in cammino
- 61** Corsi di meditazione e di preghiera
- 63** Presentazione libro "La parola" [Edizioni]:
*-L'IMMORTALITÀ DELL'ANIMA [La luce di Dio
nelle viscere dell'uomo] di Elia Benamozegh*

La tradizione spirituale, collocandosi nella strada aperta dalla Scrittura, ha spesso paragonato l'ascesi ad una lotta, ad un combattimento contro i nemici dell'anima. Questa guerra è universale ed è presentata dagli autori in modi diversi: a volte l'anima è descritta come una specie di campo chiuso dove vizi e virtù si danno combattimento, altre volte è l'uomo stesso che entra in lotta e cerca di abbattere le forze avverse. Questa lotta è soprattutto contro i pensieri. [p. 8]

DEDICATA A CHI
"CAMMINA"

Viandante

Viandante, le orme dei tuoi passi sono il sentiero, e nient'altro; viandante, non c'è sentiero, il sentiero si fa camminando. Camminando si fa il sentiero, e guardandosi alle spalle si vede la strada che mai più si potrà calpestare. Viandante, non c'è sentiero, ma solo scie nel mare. [p. 3]

La mappa

IL SONNO COME SPECCHIO DEL VISSUTO EMOZIONALE

Lo studio della fisiologia del sonno è stato la naturale base di partenza per la comprensione dei disturbi del sonno. È stato osservato che il sonno cosiddetto normale presenta delle fasi di maturazione che variano con l'età. L'adulto presenta una fase del cosiddetto sonno lento (caratterizzata da un sonno leggero intervallato

da brevi risvegli e da segnali diversi della mimica facciale, così come da una regolare rallentamento del ritmo cardiorespiratorio), che dura circa un'ora e mezza, cui fa seguito per circa 20-30 minuti una fase detta di sonno paradosale, con viso espressivo, ritmo cardiorespiratorio irregolare e movimenti oculari rapidi. [p. 42]

L'immortalità dell'anima



di Elia Benamozegh

CHE COS'È UN LABORATORIO DI PREGHIERA E VITA?

In un laboratorio si impara lavorando e si lavora imparando. Nel nostro caso i verbi imparare e lavorare si riferiscono all'attività orante: si impara a pregare pregando. Il TOV ha quindi una caratteristica eminentemente sperimentale e pratica.

Pregare non consiste in una riflessione intellettuale, ma nell'elevare a Dio la mente [attenzione ed emozione] e così entrare in una relazione affettiva con un Tu. È quindi un'attività vitale, e le cose della vita si imparano vivendole e praticandole. [p. 26]

“Io porto l'acqua alle persone, l'amore è come l'acqua, quindi porto l'amore. Possibile che non si possa amare tutti? Eppure con le mie forze non riesco a farlo. Ma dev'esserci un modo”. Tornò così dal suo maestro e gli confessò le sue pene: «Se l'amore ha tutte queste qualità, perché non si può darlo a tutti?». Il maestro rispose sorridendo: «Certo che si può!». Il discepolo ribatté: «E come si fa?». Il maestro rispose: «Non si fa, si lascia fare». Il giovane rimase in silenzio, cercando di capire. [p. 49]

L'UOMO E IL MARE/2

Nella tradizione islamica, e in particolare in quella del sufismo, numerosi sono i maestri di spiritualità che guardano a Gesù Cristo come ad un'autentica guida di saggezza. Gesù Cristo è *khâtam al-walâya*, il “sigillo della santità”, e si presenta come *exemplum*, emblema della vita ascetica. Per i mistici musulmani Cristo è l'asceta per eccellenza, il povero “bisognoso di Dio” (*al-faqîr ilâ Allâh*), il vero modello della divinizzazione. [p. 18]

Shalom

La felicità è vera soltanto quando è condivisa

La volta scorsa ho accennato al fatto che, agli inizi, mi è stato sconsigliato di portare avanti la rivista perché la cosa avrebbe potuto nuocere al mio cammino di meditazione, nel senso che mi avrebbe dato una serie di preoccupazioni tali da impedirmi di arrivare alla meta. Io non ho accolto il consiglio, anche se capivo che era saggio e profetico [e le preoccupazioni e i problemi hanno puntualmente bussato alla mia porta e ancora oggi accompagnano il mio cammino], perché con la meditazione profonda mi sembrava di aver scoperto qualcosa di molto importante, qualcosa in grado di cambiare la mia vita e, come nella parabola del vangelo, sono corso a vendere i miei averi per comprare il campo che nascondeva il tesoro. E poi perché, oscuramente, sentivo che volevo e dovevo condividere quella scoperta con una infinità di gente: volevo donarla al mondo intero. “La felicità è vera soltanto quando è condivisa” dice il protagonista del libro *Nelle terre estreme* di J. Krakauer [edito da

Corbaccio], da cui è tratto il film *Into the Wild* di Sean Penn, sentendo approssimarsi la sua fine. Questo è ciò che mi ha spinto a portare avanti *Appunti di Viaggio*: il desiderio di condividere una gioia grande, una grande scoperta da donare agli altri. Su questo ho scommesso la mia vita. Spero di aver fatto la scelta giusta. In ogni caso, ho realizzato una cosa in cui credevo.

Ho fatto questo discorso per dirvi come intendo festeggiare questo numero 100 della rivista che chiude 20 anni [17+3] di lavoro. Vorrei inviare [in omaggio] 1 copia della rivista a persone che mi indicheranno gli “abbonati” ad *Appunti di Viaggio*. Questo è un modo per condividere la scoperta di AV con gente che voi stessi mi indicherete. È anche un modo con cui i lettori potranno condividere il proprio cammino spirituale e la grande scoperta della meditazione con altre persone: perché di questo si occupa AV.

Concretamente, gli “abbonati” dovranno inviare una mail, un fax, o una lettera alla Redazione di

Appunti di Viaggio [gli indirizzi sono sulla copertina], in cui indicheranno [fino a] 3 nomi, con relativo indirizzo, codice postale e ogni altro elemento utile per far arrivare la rivista a queste persone. Questa possibilità è riservata agli abbonati di *AV* perché con l'abbonamento hanno scelto di condividere il cammino che facciamo con la rivista e sono certamente in grado di presentarla anche ad altri. È importante che segnaliate solo persone che vi sembrano realmente interessate al cammino spirituale e alla meditazione perché altrimenti sprechiamo tutti tempo e fatica, e che poi spieghiate loro che riceveranno il numero di *AV* in omaggio, naturalmente raccontando loro di cosa si occupa la nostra rivista e invitandoli a proseguire il cammino con noi.

Siete pregati di scrivere nomi e indirizzi in modo leggibile: possibilmente a computer. Questi nomi ce li dovrete fornire entro i primi di settembre.

Da parte nostra, quando arriveranno i nomi, decideremo come organizzarci per l'invio della rivista. Ad ogni modo, sui prossimi numeri vi diremo come ci stiamo muovendo.

Questa è la prima cosa che abbiamo pensato per festeggiare i 100 numeri e i venti anni della rivista. A me sembra sia un'idea bella per gli abbonati ad *Appunti di Viaggio* che così possono condividere con i loro amici il cammino che fanno. Questo perché, come abbiamo imparato, la felicità è vera soltanto quando è condivisa.

Credo che questa sia anche la motivazione per cui molti meditanti buddhisti formulano i voti del Bodhisattva: cioè estinguersi nel *Nirvana* solo quando l'intero universo sarà pronto a farlo con loro.

Un cammino contemplativo

C'è poi un secondo dono che vorrei fare per festeggiare il traguardo raggiunto: a chiunque è interessato a riceverlo. Chi ci legge da un po' di tempo certamente sa che qualcuno considera un piccolo "miracolo" l'esistenza di *Appunti di Viaggio*, perché non ha finanziatori alle spalle, non è espressione di un movimento o di una solida istituzione, ma solo la realizzazione di una umile ispirazione. Ebbene, per festeggiare questo "piccolo miracolo", vorrei provare a realizzarne un'altro: dare vita ad un "cammino" contemplativo, utilizzando alcuni degli strumenti di cui si è occupata la nostra rivista in questi anni e che ho sperimentato personalmente. Innanzitutto la preghiera del silenzio, e poi vari altri "mezzi" spirituali, tra i quali la preghiera di lode, la custodia del cuore, la pratica dell'attenzione. Questo cammino avrà al centro Gesù: Dio, maestro, amico.

Gli incontri sono strutturati in otto tappe, otto giornate in cui, salvo un discorso introduttivo ed un colloquio finale, sarà osservato il silenzio. Avranno cadenza mensile: la prima domenica del mese, a partire dal 5 ottobre 2008, a Roma. A parte ho preparato un quadro riassuntivo in cui sono indicate le otto tappe del cammino.

È qualcosa che desidero da molto tempo: fare una cosa bella per Gesù. Se qualcuno è alla ricerca di un cammino “diverso” e prova interesse per questa proposta, può contattarmi [anche al cell. 393_931.70.45]. Credo che il Signore ami la varietà, per questo in natura ha creato molte specie diverse. Questo vale anche per i cammini spirituali: proviamo allora a donargli un nuovo cammino. Volete aiutarmi?

Lo scopo della rivista

Sullo scorso numero abbiamo raccontato come è nato *Appunti di Viaggio* e come si è sviluppato nei venti anni trascorsi. Proseguendo ora il viaggio continueremo ad avere come oggetto privilegiato d'interesse le meditazioni silenziose, innanzitutto di radice cristiana, e il dialogo tra le grandi religioni, e poi la ricerca spirituale nel più ampio senso del termine. Questo perché crediamo che una parte importante del futuro spirituale dell'umanità coincida con la contemplazione di tipo silenzioso.

Per questo motivo continueranno ad esistere le due rubriche “Corsi di preghiera e di meditazione” e “Popoli in cammino”, che sono una “promozione” gratuita dei cammini silenziosi. Gratuita perché coincide con la nostra vocazione, siamo nati per fare questo e il nostro premio consiste nel poterlo fare: siamo “servi inutili” di Cristo che si dona nel silenzio.

Naturalmente, con queste rubriche cercheremo di promuovere le cose [le persone e i gruppi] che

ci sembrano più utili per i lettori della rivista.

Esistono però corsi, avvenimenti, mostre, e molto altro, che sono importanti per la crescita dei lettori e, in vari modi, confinanti con i cammini spirituali di cui ci occupiamo, e che quindi potrebbero essere utilmente riportati sulla rivista: mi riferisco, ad esempio, alla mostra organizzata da Russia Ecumenica che riportiamo su questo numero. Ecco, potremmo provare a segnalare questi eventi sulla rivista. Comunque, anche per queste segnalazioni cercheremo di privilegiare quelle che ci sembrano più utili per i nostri lettori. Queste segnalazioni avranno un “piccolo” costo, che utilizzeremo per crescere e andare avanti con il nostro cammino: ci servono nuove risorse.

Ad ogni modo, chi è interessato a queste segnalazioni può contattare la nostra Redazione.

Abbiamo detto che *Appunti di Viaggio* ha come oggetto privilegiato d'interesse la meditazione, il dialogo e la ricerca spirituale. La nostra “ricerca spirituale”, però, finora era rimasta legata a temi vicini alla meditazione: credo sia ora arrivato il momento di allargare lo sguardo ad altri temi, sempre importanti dal punto di vista spirituale. Ad esempio potremmo occuparci del corpo, che è “tempio dello Spirito Santo”. Sappiamo poi che Cristo si è “incarnato”, santificando con ciò il corpo. Con il corpo preghiamo, amiamo, lavoriamo: tutte cose sante, che ci impongono di trattare il corpo con

attenzione e con amore. Con il corpo risorgeremo: il corpo ha quindi una valenza d'eternità.

Ma l'uomo è *soma, psiché e pneuma*. Interessarsi al corpo significa quindi anche interessarsi alla psiche e allo spirito. Significa parlare di yoga, cibo e medicina, e di molte altre cose. Su questo numero della rivista vi proponiamo un articolo sul sonno: scritto da un omeopata molto bravo.

Con questo numero 100 termina l'anno 2007/08

Con il prossimo numero 101 [relativo ai mesi di settembre/ottobre] inizia l'anno 2008/09. È questo il momento per fare, o rinnovare, l'abbonamento per il nuovo anno, utilizzando allo scopo il bollettino allegato.

Le quote sono rimaste invariate, e precisamente:

35 Euro, ordinario; 50 E, amici; 100 E, sostenitori;

60 E, Paesi europei; 70 E, Paesi extra-europei.

Colgo l'occasione per ricordare che l'abbonamento ad *Appunti di Viaggio* è valido dal settembre di un anno all'agosto dell'anno successivo, quindi questo che andate a sottoscrivere ha validità settembre 2008/agosto 2009, e poi andrà rinnovato.

Mi sembra di aver detto tutto ciò che avevo da dire. Vi auguro quindi buone vacanze, sperando che siano utili a ricaricarvi di energie e vi aiutino a crescere spiritualmente. Naturalmente prima di partire andate alla posta a sottoscrivere l'abbonamento ad *Appunti di Viaggio*. E non dimenticate di segnalarci i tre nomi interessati alla spiritualità del silenzio per la copia omaggio della nostra rivista.

Un abbraccio a tutti.

Pasquale Chiaro

LE OTTO TAPPE DEL CAMMINO

Pregiera del silenzio

Le lodi

Amicizia con Gesù

Custodia del cuore

La Grande Presenza

La parola

Centralità di Gesù

Il cammino