



*Note di
ricerca spirituale*

APPUNTI DI VIAGGIO 101

Anno XVIII - Mensile Settembre-Ottobre 2008 (1/10)

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, P.
Chiaro, C. Crocella, prof. V. Dordolo,
sr. M.P. Giudici, fratel J. M. Kuvarapu,
p. A. Schnöeller

Stampato nel mese di Settembre 2008
Tiratura 1000 copie. Stampa: 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: 10-12 [su appuntamento]
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
int. Appunti di Viaggio srl
IBAN: IT26X 03268 03201
052846648900

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
Salita del Monte Carmelo
- 4** Shalom
Pasquale Chiaro
- 8** Darsi del tutto a Lui.
L'orazione: amicizia con Gesù
Cristiana Dobner
- 12** I fiori dell'amore spirituale/2
Massimo il Confessore
- 16** VEDERE CON CUORE
-Le feste di Dio [16]
-Sulla comunicazione umana e divina [18]
-I ragazzi senza illusioni [25]
- 27** Introduzione ai Salmi/I
André Chouraqui
- 36** Il cardatore dei segreti dell'anima: Al-Hallaj
Valentina Dordolo
- 42** La principessa perduta
Gioia Lussana
- 48** Intervista a Mary Jo Meadow
[co-autrice e curatrice del libro *Meditazione
cristiana di consapevolezza]*
- 52** Presentazione libro Edizioni "Appunti di
Viaggio": *VIAGGIO AL CUORE DELL'ESSERE*
di Maria Pia Giudici
- 57** Presentazione libro Edizioni "La parola":
*MEDICINA TRADIZIONALE EURO MEDITERRA-
NEA di Angelo Eliseo Sberna*
- 62** I nostri libri
- 65** Corsi di meditazione e di preghiera

L'unione con Dio, meta di ogni sforzo del vero fedele, consiste in una trasformazione bruciante, in una trasfigurazione che estingue l'individualità del corpo e della mente per lasciar posto ad una più elevata ed eterna personalità.

[p. 36]

DARSI DEL TUTTO A LUI

Deve risaltare un solo rapporto: Gesù-persona. Il resto è ombra e non luce, miseria umana e non ricchezza divina. Il grande passaggio dal Nulla al Tutto, dalla caducità all'eternità.

[p. 8]

I RAGAZZI SENZA ILLUSIONI

Non c'è mai silenzio attorno a loro, non c'è quella pace magari un po' noiosa che riempiva di nulla i pomeriggi e invitava i ragazzi a coltivare sogni privati, dolci illusioni, nobili progetti contro la mediocrità del mondo. Quasi nessuno ama più chiudersi nel bozzolo di una camera, come in un'astronave che vola fuori dallo spazio terrestre, per suonare una chitarra, leggere un romanzo d'avventure, lasciare che il tempo scorra portando con sé pensieri infiniti.

[p. 25]

La mappa

SULLA COMUNICAZIONE UMANA E DIVINA

È un comunicare che si manifesta anzitutto nel mistero della voce, comunicativa di gioia, vibrante e modulata così da far trasalire chi l'ascolta ("Ecco, appena la voce del tuo saluto è giunta ai miei orecchi, il bambino ha esultato di gioia nel mio seno", *Lc 1, 44*). Attenzione reciproca e concretezza sono alla base della comunicazione dialogica tra Maria ed Elisabetta. È un incontro nel

gesto e nella parola che esprime la sovrabbondanza del cuore, la gratitudine e la gratuità. Maria si sente capita a fondo, sente che il suo segreto, che non aveva osato dire a nessuno e che non sapeva come esprimere senza timore di essere tacciata di follia, è stato capito, accolto, stimato, apprezzato. La tenerezza di questo incontro è figura di un comunicare umano e riuscito.

[p. 18]

*Meditazione cristiana
di consapevolezza*



*di Mary Jo Meadow
e altri*

INTRODUZIONE AI SALMI/1

E da quasi due millenni i conventi e i ghetti si incontrano misteriosamente in questa amorosa veglia di guardia, per salmodiare, qui in latino, là in ebraico, gli inni dei pastori d'Israele. Quale sapore, quale puro diamante nell'anima di quanti non rinunciarono mai alle

parole riprese dalle stesse labbra di David, se si pensa che così essi attraversarono tutte le notti, tutte le guerre, mossi dalla folle speranza di vedere un giorno, oltrepassate le tenebre, sulle sante colline, un bambino alzarsi e cantare davanti all'Arca.

[p. 27]

Come un uccellino nato al tepore di un giovane sole, così Sati – questo era il nome della principessa – aveva una irresistibile voglia di esplorare e scoprire le bellezze della natura nella stagione più tenera dell'anno.

[p. 42]

I FIORI DELL'AMORE SPIRITUALE/2

98. È un'anima perfetta quella la cui potenza passionale si volge completamente a Dio.

[p .

MEDITAZIONE CRISTIANA DI CONSAPEVOLEZZA

La verità è verità ovunque la si trovi. Ed io ho trovato verità nella pratica buddhista, come è accaduto a milioni di persone nel corso del tempo. Non la vedo come una preparazione. Quando si entra nella pratica spirituale oltrepassando parole e concetti, tutto si svolge più o meno allo stesso modo. Non modello la pratica buddhista sulle mie esigenze: lascio che sia la pratica a modellare me. Il Buddha non ha detto nulla con cui credo che Gesù sarebbe in disaccordo, e Gesù non ha detto nulla con cui credo che il Buddha sarebbe in disaccordo.

[p. 48]

Shalom

Carissimi amici e compagni di viaggio,

eccoci di nuovo insieme. Spero che abbiate passato delle belle vacanze, magari che abbiate fatto degli incontri nutrienti per il vostro spirito. In alternativa, spero che vi siate almeno riposati.

Io mi sono riposato.

Il nuovo anno di *Appunti di Viaggio* inizia con il n. 101, cioè 1 dopo 100. Quindi è come se cominciassimo una nuova vita: è come se nascessimo di nuovo. Gesù dice a Nicodemo che "... se uno non nasce di nuovo non può vedere il Regno di Dio" (Gv 3,3). Speriamo allora che per *Appunti di Viaggio*, e per tutti i suoi lettori, si aprano finalmente le porte del Regno. Noi ci metteremo tutto il nostro impegno.

Sullo scorso numero 100 abbiamo anticipato che con il nuovo anno avremmo arricchito i nostri campi di interesse allargando lo sguardo a temi nuovi rispetto a

quelli di cui ci siamo occupati finora. Avevamo infatti indicato tra i temi importanti di cui occuparci il corpo, con i vari approcci possibili del cibo, della medicina, dello yoga e di quanto altro ha incidenza sul corpo.

Un altro tema essenziale di cui vorremmo occuparci è la Parola affidata alla Scrittura: in realtà, secondo la tradizione cristiana, ma ciò vale anche per le altre tradizioni, tutto nasce dalla Parola scaturita dal Silenzio. Tutto l'universo creato. Il regno vegetale, animale, l'uomo. Ogni realtà: i mondi. La Parola e il Silenzio sono due manifestazioni della stessa Realtà, due manifestazioni dell'unica Realtà divina. Sono entrambe importanti, anzi l'una valorizza e completa l'altra. La Parola che non scaturisce dal Silenzio non ha peso, non ha valore. E così il Silenzio che non prepara la Parola.

Proveremo ad occuparci di Parola-Scrittura partendo da un

libro dell'Antico Testamento: i Salmi. Si tratta di un libro veramente speciale, perché contiene le preghiere più elevate innalzate dall'uomo a Dio, con l'aiuto dello Spirito. Canta il rapporto tra l'uomo e Dio in tutte le sfaccettature dei sentimenti sia umani che, in qualche modo, divini. Fornisce una lettura della vicenda umana e del cammino della salvezza di Israele e della Chiesa e della lotta contro il male. Dà delle importanti anticipazioni profetiche sulla figura del Messia che Israele attendeva [e ancora attende]. Dona all'uomo una traccia pedagogica indispensabile da seguire, alla quale educare il cuore per entrare a far parte della schiera dei santi.

Inizieremo con un testo di André Chouraqui, uno dei grandi geni spirituali ebraici, che ha attraversato l'intero XX secolo ed è stato un grande rappresentante del dialogo fra le tre religioni abramiche. Nel suo testo appassionato ci farà toccare con mano il valore dei Salmi.

Dobbiamo anche considerare che i salmi sono pregati sia in ambito ebraico, dal quale provengono, che in ambito cristiano. Sono talmente importanti che, all'interno della "Preghiera delle ore", sono diventati la preghiera ufficiale della Chiesa Cattolica. Per questo motivo, nel corso dell'anno, cercheremo qualche testo valido per presentare anche la

"Preghiera delle ore".

A proposito di Parola, su questo numero troverete anche un testo molto interessante "Sulla comunicazione umana e divina", indirizzato dal Cardinal Carlo Maria Martini alla comunità milanese con la lettera "Effatà – apriti" (del 1990).

Su questo numero pubblichiamo inoltre un articolo molto bello della teologa Cristiana Dobner sull'*Orazione d'amicizia con Gesù* in Teresa d'Avila. Valentina Dordolo ci presenta con grande bravura il mistico sufi Al-Hallaj. Massimo il Confessore ci istruisce sul cammino della carità. Su questo numero pubblichiamo inoltre una bellissima fiaba di Gioia Lussana che ha per protagonista *Sati* (la *presenza mentale* nel buddhismo). Chiudiamo il numero con una nostra breve intervista a Mary Jo Meadow, autrice di un testo sulla *Meditazione Cristiana di Consapevolezza* che a breve pubblicherà "La parola".

Ho volutamente lasciato per ultimo un pezzo [*I ragazzi senza illusioni*] che Marco Lodoli (scrittore e insegnante in una scuola di Roma) ha scritto sulla *Repubblica* del 7 Maggio 2008 e che noi pubblichiamo in "Vedere con cuore": l'articolo racconta del fenomeno del bullismo tra i ragazzi. La ragione sta nel fatto che questo fenomeno è uno dei segni di una

società che si va disfacendo giorno dopo giorno. Credo che stiamo entrando in una nuova epoca buia, che non so quanto durerà. Stiamo assistendo al crollo di conquiste civili guadagnate faticosamente con decenni, a volte secoli di lotte.

L'abbandono dei valori che una volta improntavano i rapporti tra le persone, la violenza che dilaga, l'insicurezza del posto di lavoro e la mancanza di una prospettiva di vita per le generazioni future, l'annullamento della solidarietà tra classi di età diverse e tra regioni diverse, il tentativo di disfare il sistema sanitario, quello scolastico e ogni altro meccanismo che permetteva a tutti i cittadini di usufruire di pari opportunità: sembra quasi che una mente diabolica abbia programmato di minare al cuore lo stato sociale, e con esso ogni tipo di solidarietà e di bene per i cittadini, e lavori con tutte le sue forze per realizzare questo obiettivo giorno dopo giorno.

E i cittadini dormono, spesso non sono consapevoli di quanto sta accadendo: sono come ipnotizzati da qualcuno che li controlla dall'esterno. Non sanno più pensare, non sanno più scegliere.

Credo che tutto sia iniziato con la televisione. Con la televisione vista in modo passivo lo spettatore non pensa, è però pensato, o meglio, c'è qualcuno che pensa per lui e gli introduce nel

cervello, come dei virus che al momento opportuno produrranno il loro effetto, suggerimenti idee scelte. Ora, se queste cose sono pensate e suggerite da altri certamente non sono a vantaggio dello spettatore ma di chi glielo suggerisce. Gli effetti li abbiamo sotto gli occhi tutti i giorni. È come se fossimo sottoposti a una lobotomia di massa. Purtroppo le prime vittime sono i bambini, e in questo modo ci giochiamo anche le generazioni future.

Guardando ciò che accade, alla continua e sfacciata manipolazione delle menti e delle coscienze, desta meraviglia il silenzio della Chiesa su questo argomento, la sua timidezza nell'esprimere il proprio pensiero, mentre su altri temi trova sempre il modo di stigmatizzare i comportamenti che non approva, esprimendosi in maniera forte e chiara. Forse non ha raggiunto ancora una piena consapevolezza della gravità del problema?

Ad ogni modo, l'inquinamento delle coscienze impedisce di vedere la Verità, ed è certamente un ostacolo all'azione dello Spirito.

Mi sorge spontanea dal cuore una domanda: cosa direbbe Gesù in questa situazione?

Ma andiamo avanti e chiediamoci: cos'è che dà piacere nello stare davanti al televisore in modo passivo? Probabilmente il fatto di

non essere costretti a pensare, perché pensare costa fatica. Quindi, davanti al televisore si gusta “il sottile piacere del non pensare”. A Napoli c’è un proverbio che dice: “A cape nu’ vvuole pensieri”, ovvero: “la testa non vuole pensieri”. Ma liberare la mente è anche il punto di arrivo delle meditazioni silenziose, anche se il fine ultimo è diverso. Abbiamo allora un’alternativa: si può far riposare la testa anche senza stare davanti al televisore, e lo si può fare senza lasciarci inquinare la mente, ovvero senza subire danni: con la meditazione e, aggiungo, con un certo tipo di preghiera.

Il mio suggerimento è questo: la sera, anziché guardare la televisione, praticate le meditazioni silenziose o anche le meditazioni di consapevolezza. Magari recitate un Rosario perché, ricordate, “Chi è devoto di Maria non smarrisce mai la via” e oggi c’è molto bisogno di non smarrirla. Potete anche mettervi, semplicemente, alla “Presenza” di Gesù e “guardarlo mentre lui vi guarda” come consigliava Teresa d’Avila.

In casi “speciali” potete qualche volta stare davanti al televisore, ma scegliendo voi un programma che veramente vi interessa e restando svegli, con atteggiamento vigile.

Soprattutto mantenete sempre la mente lucida e scappate subito quando iniziate a sentire parole vane che escono da quella scatola.

Fra qualche giorno (il 5/10) inizia il “Cammino della Grande Presenza”, ovvero il cammino contemplativo che ho immaginato e che sto sperimentando personalmente da qualche tempo con al centro Gesù: Dio, maestro, amico. Se qualcuno è interessato a camminare con me può chiamarmi al n. 393_931.7045. Chiedo le vostre preghiere affinché “tutto sia bene”.

Ho ricevuto circa cento nominativi a cui spedire una copia omaggio della rivista. L’ho inviata a tutti. Ora potete quindi contattare i vostri amici per parlargliene e magari suggerirgli di camminare insieme a noi: di camminare con AV.

La rivista che avete fra le mani è il primo numero del nuovo anno. L’abbonamento va quindi rinnovato ora e avrà validità 1/09/08 – 31/08/2009. Trovate il bollettino nella rivista.

Ripeto le quote: 35 euro, ordinario; 50 amici; 100 sostenitori; 60 paesi europei; 70 paesi extra europei.

Credo di aver detto tutto. Mando allora un caro saluto e un forte abbraccio a tutti.

Roma, 16 Settembre 2008

Pasquale Chiaro

VIAGGIO AL CUORE DELL'ESSERE

[*Suggerimenti per vivere in pienezza*]

di Maria Pia Giudici

[Prefaz. di Susanna Tamaro]

Edizioni Appunti di Viaggio, p. 150, prezzo 14 euro

Seguono la Prefazione e il
cap. del libro dal titolo:

Ascolta e vivrai

Prefazione

*Cara Suor Maria Pia,
mi hai chiesto di fare una prefazione al tuo libro Viaggio al cuore dell'essere. Non è una cosa che, purtroppo, so fare. Non sono un critico e non ho la facilità di scrittura dei giornalisti. Sembra strano, ma ho un'estrema difficoltà a scrivere cose diverse dai miei libri.*

Credo anche, però, che i buoni libri non abbiano bisogno di prefazione perché, con la loro coerenza e forza, si presentano da soli ai lettori. Ed è quello che ho pensato fin dalle prime pagine del tuo lavoro.

Le descrizioni di Formicopolis e i suoi devastanti – e subdoli – effetti sulla profondità e la ricchezza dell'essere umano catturano immediatamente il lettore, portandolo a fare un doppio viaggio: all'interno di se stesso e nella inquietante realtà che ci circonda.

C'è un piano molto preciso per ridurre l'uomo a 'cosa tra le cose' e questo piano agisce su molti livelli, manipolando il sentire comune in una direzione ben precisa. Quella che vuole l'uomo totale artefice e totale padrone del suo destino. Così, idee che avrebbero fatto inorridire le persone di buon senso fino a pochi decenni fa, ora vengono accettate come una dovuta conquista della modernità.

Come fai giustamente notare, il grande assente del nostro tempo è

il silenzio. Al silenzio è stato sostituito il frastuono. Il frastuono che frastorna e che rende l'uomo eccitato e confuso, incapace di orientarsi e di radicarsi nella realtà.

Per questo mi auguro che il tuo libro, che ha in sé la semplicità della profondità, possa raggiungere molte persone e accompagnarle in un percorso di risveglio e di consapevolezza.

Con amicizia

Susanna Tamaro

Cap. II

Ascolta e vivrai

In una società parolaia come la nostra, il rischio è di non intendersi e non riuscire a comunicare neppure in famiglia.

Proprio come quando entri in un supermercato sovraffollato. Tu sei con un amico o con tua sorella, con chi sa chi. Però non sognarti di capire bene quello che ti dice l'altro. Il frastuono spazza via il tuo dire e quello di chi è con te.

E più ancora il significato, il senso delle tue parole e quelle altrui.

È chiaro che, in una realtà socioculturale come questa, la prima cosa di cui riappropriarsi è la capacità di ascolto, che si connette in direttissima col saper fare silenzio.

Dico silenzio e non taciturnità, dico silenzio e non assoluta assenza di voci. Perché questo è il bello: niente è senza voce nel mondo meraviglioso che Dio ci ha affidato.

Non occorre avere un udito da musicisti raffinati per accorgersi che nel creato, se tu cammini tranquillo, percepisci lo stormire delle fronde, il trillo di un uccello, la mareggiata sulla riva del mare, il canto del vento ora lieve come una carezza ora forte come un boato.

Perfino i fili d'erba nel prato emettono un lieve sussurro alla brezza. E l'accorgertene ti comunica un senso di soavità.

Niente è senza voce. La più bella è quella dell'uomo, della donna che ti vive accanto: o che incontri al lavoro, a scuola, lungo la via. Perché è la voce di

uno che, come te, è fatto a immagine e somiglianza di Dio; e dunque il suo parlare, la sua voce in qualche misura ti connette con Lui.

L'ascolto è premessa di una vita piena, mentre rinunciare all'ascolto, lasciandosi sprofondare nell'attuale stordimento di chiacchiere e occulto imbonimento di parole finalizzate al mercato planetario, è l'inizio della deriva.

Ascolta e vivrai. C'è gioia anche in un tipo di ascolto che è impegnativo e a volte un po' faticoso ma necessario.

Come spalancare la porta per uscire da una stanza chiusa e respirare al sole.

Sì, è indispensabile ascoltare anzitutto se stessi.

La relazionalità con il necessario ascolto degli altri (di cui parleremo poi) parte dal presupposto di saper ascoltare se stessi.

Come conoscersi e stimarsi e iniziare il cammino della liberazione se non si sceglie di stare un po' da soli in silenzio? *Habitare secum* dicevano gli

antichi: stare soli con se stessi.

Non è difficile conoscersi e non è opprimente il vero ascolto di sé.

Scegli un apposito tempo di silenzio e uno spazio di solitudine in cui respirerai la presenza di un Dio che è lì con te, perché tu conosca la verità, quella verità che ti farà libero.

È importante che tu invochi il Signore per ascoltarti con pace, in modo sano.

Si tratta, dunque, di ascoltare in tutta sincerità quali pensieri ti abitano e quali sentimenti sono lì nel cuore, pronti ad impregnare prima le intenzioni delle tue scelte e poi tutto il tuo agire.

Ascolta dapprima i sogni, gli ideali che si affacciano o che in passato hanno colorato i cieli della tua anima.

Forse non ci sono più? Sei stato deluso? O, nella fatica, hai lasciato che si spegnessero?

Ascolta. Fosse pure il crepitio dell'ultimo fuoco nel bivacco del cuore .

E chiediti: perché si è spento o sta spegnendosi?

Ascolta. Forse qualcosa in te

è andata logorandosi dentro un rapporto d'amore, nello studio, nella frustrazione di certi lavori, nelle relazioni di amicizia.

Forse qualcosa è franato? Proprio lì dove ti illudevi che tutto fosse a posto.

Per colpa tua o di altri o – tu dici – “è andata così per un destino avverso”?

Scendi nel profondo. Non temere.

Ascolta. Quali sentimenti verso te stesso, verso gli altri, verso Dio ora ti abitano.

Ascolta. Ma sulla giusta lunghezza d'onda: quella della vita che non finisce.

Per essere felici anche qui ed ora, è importante avere orizzonte: quello amplissimo della vita eterna. Allora ci si può riprendere sempre. Se Dio è Dio, è qui ad amarmi, ad amarti infinitamente.

Puoi scommettere tutto su questa certezza di fede.

Egli non solo recupera tutto di quello che hai vissuto, ma ti presenta la chiave vincente che è il suo amarti per primo.

Ascolta anzitutto te stesso, così come sei. Dal gorgoglio

dei tuoi pensieri anche contraddittori, al maremoto dei tuoi sentimenti forse ancora inquinati di angoscia e rabbia e stanchezza.

Ascolta te stesso in tutta sincerità. E accettati così come sei.

Non per stipulare alleanza con la notte che ti abita, ma per credere, con tutta la fiducia tipica del vero cristiano, alle potenti energie del Cristo Crocefisso e Risorto. È con la sua grazia che puoi diventare *figlio della luce*.

Ascolta. C'è un palpito d'ali che dà voce al giorno nascente.

Ascolta e sei già nella luce. Tu: in viaggio verso il cuore dell'essere.

Esercizi meditativi

✧ In camera tua, o dove credi meglio, scova un angolo di assoluto silenzio.

Spegni il cellulare e qualsiasi altro aggeggio elettronico.

✧ Se tieni un diario sfoglialo, per rileggere ciò che ora ti si presenta più nitido circa pen-

sieri e sentimenti che hai provato in questo tempo non da molto passato.

✧ Abbi il coraggio di non nascondere a te stesso niente. Hai provato pensieri e sentimenti nobili, belli? Senza vantartene rallegrati, però col Signore.

Ringrazialo, chiedi che ravvivi in te questa realtà positiva. E tu stesso godine. È importante ascoltare, gioire del bene che è in te: impeti di generosità, desideri di sollevare chi soffre, godimento di quello che è bello nel creato, nell'arte. E altro ancora.

✧ Ascolta anche ciò che in te è negativo. Il male del tuo cuore e del cuore del mondo è una fogna dove si riversano rivoli puzzolenti. Ma la grazia del potente amore di Dio è l'irruzione di un fiume dalle grandi acque. Esse veicolano il più grande purificatore che esiste: il mistero della morte e resurrezione di Cristo. È questa la vittoria sul tuo male, su quello del mondo.

✧ Ascolta in quiete contemplativa. Esponiti con fede-fidu-

cia a questo scorrere potente di grazia, a questo Suo penetrarti. Ne uscirai nuovo.

✧ Ascolta ora le cose più semplici che hai a disposizione. Fosse pure ciò che arreda la tua camera: il letto, il tavolino, la finestra, o altro che è lì per la tua utilità e benessere, nel quotidiano. Riconciliati con tutto, soprattutto con te stesso.

✧ Ascolta, in silenzio, il cielo le nuvole qualche fiore che riesci a scorgere, o l'erba che ce la fa a spuntare perfino dalle crepe del selciato. Niente è senza voce.

✧ Ascolta. Entra nel silenzio e lascia che il silenzio penetri in te. Dio è lì. Che tu lo "senta" o no, Lui ti sta amando anche attraverso ciò che hai *toccato* in percezione di ascolto.

Dio ti sta amando. Tu puoi pregarlo come San Tommaso: "Signore mio e Dio mio". Oppure come San Francesco: "Mio Dio e mio tutto". O come piace a te, semplicemente.

✧ Dio è un Dio che ascolta. Abbandonati alla gioia di essere ascoltato da lui e di ascoltarlo.

*MEDICINA TRADIZIONALE
EURO MEDITERRANEA
[Teoria e applicazioni pratiche]*

di Angelo Eliseo Sberna

[Introd. Prof. Luigi Turinese]

Edizioni *La parola*, p. 160, prezzo 17 euro

INTRODUZIONE

Ci sono segni dei tempi; bisogna imparare a leggerli. Nella nostra convulsa contemporaneità, una linea di tendenza – senza dubbio maggioritaria – vede affermarsi il primato della tecnica. Su questo tema ha speso parole illuminanti, anche se troppo poco inclini a lasciare speranze, un filosofo della statura di Umberto Galimberti. Parallelamente al dispiegarsi delle fredde articolazioni della tecnica, tuttavia – e in rapporto enantiodromico rispetto a tale processo – vediamo sorgere anticorpi fertili e fertilizzanti. Cercatori della Verità, o più semplicemente uomini di buona volontà, si

adoperano per cogliere l'Unità nella molteplicità. Questo accade a tutti i livelli della conoscenza. Un settore del sapere che ben si presta a fungere da cartina al tornasole dei vettori culturali è certamente la Medicina. Anche in questo campo, difatti, si assiste a una dialettica serrata, non priva di elementi di conflitto anche drammatici, tra uno scientismo senz'anima e un recupero di valenze umanistiche e umanitarie. Su quest'ultimo versante, un buon numero di sanitari e di pazienti aderiscono al platonico richiamo alla *totalità dell'Essere (ole ousia)*, senza il quale la comprensione della salute, della malattia e della guarigione risultano fortemente manchevoli. La casa editrice *Appunti di viaggio-La Parola*, con la consueta recettività, si è fatta portavo-

ce del fermento di cui si è detto; e lo ha fatto come è nella sua natura, oseremmo dire nel suo *dharma*: con il varo di una collana denominata significativamente *La cura del corpo-mente. Medicina integrata*. Il primo libro della collana, *Medicina Tradizionale Euro Mediterranea*, di Angelo Sberna, si presta egregiamente a fare da battistrada a questa lodevole operazione. Che cos'è la Medicina Tradizionale Euro Mediterranea (METEM)? Come suggerisce il nome, si tratta di una sintesi della tradizione medica dell'antichità mediterranea (Egitto, Grecia, Italia, Spagna) con robuste iniezioni di sapere germanico. Posando lo sguardo sui diversi paradigmi medici (il primo paragrafo si intitola opportunamente *Non esiste una sola medicina*; con buona pace di chi sostiene, fin troppo retoricamente, che "la medicina è una sola"), Sberna ne individua sette (questa "ossessione del sette", per la verità, percorre tutto il libro, nel solco di tutte le tradizioni sapienziali): medicina accademica, medicine nuove, medicine popolari, medicine tradizionali, medicine

magiche, medicine psicologiche e medicine storiche. Il libro consiste in un'accurata ricognizione della meno indagata tra le medicine tradizionali (le altre due sono la Medicina Cinese e la Medicina Ayurvedica indiana), di ispirazione ippocratica. Sberna la definisce una "medicina percettiva e qualitativa", più facile a comprendersi e a praticarsi per quelli che Jung definirebbe *tipi di sensazione*. Il richiamo a Jung è pertinente anche per un altro motivo: il grande psicologo svizzero, infatti, ci ha insegnato che la via della conoscenza va perseguita secondo la nostra tradizione e non assimilando in modo posticcio tradizioni lontane. Vengono quindi descritte l'alchimia e la spagiria, ovvero *l'estrazione dell'archetipo*: metodica fitoterapica di ascendenza alchemica. Il filo rosso parte da Ippocrate e si snoda attraverso Empedocle (i quattro elementi), Galeno (i quattro temperamenti), Paracelso (che porrà al centro del suo sistema lo *zolfo*, legato all'energia; il *mercurio*, connesso all'informazione; il *sale*, base della materia). La METEM, come tutte le medicine tradizionali, è sostanziata di

pensiero analogico. Non mancano accenni alle connessioni degli organi con la simbologia astrologica e numerologica. La diagnosi fondata sulla lettura percettiva del paziente richiama alla memoria i grandi clinici del passato, capaci di esaltare la semeiotica fisica grazie a un'acuta sensibilità sensoriale (l'odore del paziente, il sapore di alcune secrezioni, ecc...). Chiudono il volume considerazioni utili alla pratica e un prontuario terapeutico orientativo.

Luigi Turinese

medico esperto in Omeopatia
e psicoanalista junghiano

Segue un capitolo del libro

LA MEDICINA SEGRETA

In questo testo non si descriveranno i lunghi processi chimico-fisici di trasformazione di metalli non nobili in oro eseguiti da neofiti armati di pellicani e fornelli. Le intenzioni sono quelle di scrutare den-

tro i segreti alchemici dei secoli passati, che gli "iniziati" trasmettevano solo ai più fidati seguaci; di rendere accessibili nella pratica questi cosiddetti segreti della antica medicina che si praticava nel bacino del Mediterraneo e in Europa; e di selezionare quanto di valido può essere proposto oggi nel campo del riequilibrio e mantenimento della salute.

Il nascondere i segreti del mestiere è cosa comune, nei tempi presenti e passati e nei vari luoghi. Il segreto dà la possibilità di trasmettere o ricevere un mestiere artigianale qualificante, che evita ed evitava di fare un lavoro subalterno faticoso e povero.

Anche i medici del passato seguivano la regola del segreto per mantenere il potere sociale ed economico di guarire, e per poterlo trasmettere ai figli o ai più fidati seguaci. Per di più, non solo il linguaggio era scelto per essere difficile da comprendere a chi non doveva, ma oggettivamente era anche difficile da esprimere, non essendovi ancora formule di struttura chimica o precise e moderne classificazioni dei farmaci e della malattie.

Quindi noi affronteremo alcuni dei segreti che vengono dai tempi antichi, cercando di svelare quali metodiche sanitarie o erbe medicinali sono in grado di dare il potere di guarire.

Per fortuna, vedremo che non sarà difficile comprendere i segreti principali degli alchimisti. Infatti in questo ambito non vi è una segretezza totale, ma solo il celare sotto un linguaggio simbolico quasi tutta la conoscenza. Basta conoscere la chiave di lettura del simbolo perché tutto diventi chiaro. In pratica il livello di segretezza era tale che bastava ricevere, o scoprire da soli, l'interpretazione cardine, e tutto diveniva palese. Così si celava tutto, ma contemporaneamente lo si lasciava a disposizione di chi era anche autonomamente all'altezza di scoprirlo. Tutti potevano accedere al bagaglio di conoscenze, ma solo chi aveva o scopriva la chiave interpretativa giusta lo poteva capire e sfruttare.

Anche noi ora avremo la possibilità di capire cosa si celava sotto il linguaggio immaginifico e mitico, e sapremo cosa era praticamente fatto allora per curare. La riscoperta

di queste tradizioni ci aprirà le porte di una grandissima biblioteca di sapere, di conoscenze teoriche e di esperienze, costruite a partire dai casi clinici innumerevoli che i medici antichi tentarono di risolvere, e spesso risolsero. Ormai sono giunti i tempi perché si debba fare questa riscoperta. E visto che il segreto principale si basa sulle cosiddette "funzionalità" e "potenzialità", ci concentreremo soprattutto su queste. Vedremo quali esse sono nei termini antichi (simbolici) e moderni, e cosa significano nella pratica. Le funzionalità erano definite con i nomi dei sette pianeti (in realtà cinque pianeti e due luminari), e le potenzialità con i nomi delle dodici costellazioni siderali (dall'ariete ai pesci). Renderemo possibile comprendere come si esercita una medicina basata sulle funzionalità e potenzialità, utilizzando le antiche e collaudate farmacopee.

Il presente lavoro interpretativo è stato fatto partendo dalla tradizione tramandata dal Dr. Angelo Angelini, con una necessaria rivisitazione medica.

La grande novità qui introdotta è che come cardine interpretativo moderno si è tenuto il paragone continuo fra tradizione e *realtà anatomica del corpo umano*. Quindi la base di studio è data dalla tradizione classica e si è semplicemente cercato di correggere quelle che sono apparse “discordanze”, sinora accettate acriticamente, nei confronti di un punto di riferimento forte, valido, certo, identico ora come nel passato: il corpo umano. Se vi è discordanza fra osservazione anatomo-fisiologica e teoria alchemica, si deve cambiare la teoria, non si può cambiare il corpo umano!

Infatti qualsiasi teoria per essere valida non deve solo essere coerente al suo interno, ma deve anche confrontarsi con la realtà. E la cosa più reale che abbiamo sotto gli occhi, facendo medicina, è proprio il corpo umano, fatto “a Sua immagine e somiglianza”, quindi secondo un progetto e delle regole Divine. Vedremo che il corpo umano può insegnarci molto. Tra l’altro la medicina percettiva è obbligata a vedere (acquisizione sensoriale) quali sono e dove sono

allocati gli organi dentro il corpo umano, tenendoli come riferimento continuo. Questo assunto è per definizione un dato fondamentale e fondante della sua ricerca. Facendo in questa maniera sfuggiamo al teorema di Gödel, che postula l’indimostrabilità di verità assolute. A noi basta dimostrare che sono vere delle regole che si ancorano sull’evidenza del corpo umano fisico. Questo ci terrà lontano ovviamente dal fare discorsi su “corpi eterici” o “astrali”, non dimostrabili sensorialmente.

A chi può servire il libro? Certamente a chi vuole utilizzare anche la medicina Euro Mediterranea, o solo i prodotti spagirici; a chi vuole integrare le sue conoscenze di altre medicine tradizionali, come la Cinese e l’Ayurveda; a chi vuole confrontarsi col proprio corpo, cercando di conoscere perché è così architettato; a chi vuole rivisitare in maniera diversa i miti greco-romani; a chi vuol seguire un percorso di salute naturale. A questo proposito vedremo come gli antichi medici furono i primi Naturopati.