



Note di
ricerca spirituale

APPUNTI DI VIAGGIO 103

Anno XVIII - Mensile Gennaio-Febbraio 2009 (1/2)

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

Stampato nel mese di Gennaio 2009
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: 9,30-13; 15,30-18,30;
Sabato: 10-13; Chiuso *Lunedì mattina*
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.

2009 © Appunti di Viaggio
€ 7,00

- 2 **La mappa**
- 3 **Apertura**
Non avranno più fame, né avranno più sete
- 4 **Shalom**
Pasquale Chiaro
- 7 **Lettera sulla vita contemplativa**
Thomas Merton
- 14 **La gratitudine, radice del ben-essere**
Giovanni Cucci
- 24 **VEDERE CON CUORE**
Vieni che ti do un bacio
Angela Chermaddi
- 32 **Beata Elisabetta della Trinità:**
l'epifania di Dio nel cuore
Valentina Dordolo
- 38 **Parvatāsana: La posizione della montagna**
Gioia Lussana
- 42 **Introduzione ai salmi/2**
André Chouraqui
- 54 **Commiato**
A servizio degli orfani
Raffaele Crudetti
- 57 **Presentazione libro Edizioni “La parola”:**
UN CUORE PIENO DI PACE
Tracce di spiritualità per il terzo millennio
di Joseph Goldstein [Introd. Corrado Pensa]
- 61 **I nostri libri**
- 64 **Corsi di meditazione e di preghiera**

Nella quiete dello spirito, in un ascolto umile e mite il silenzio si tramuta in delizioso colloquio, dove "delizioso" indica la gioia nel senso più vero e profondo, quelle *deliciae* che solo un cuore toccato dalla Grazia può conoscere. È la scoperta di un Amore traboccante, che inonda di Luce vivificante il piccolo giardino interiore della creatura. Nel silenzio della preghiera Elisabetta della Trinità si sente chiamata a trasformare i semplici gesti del quotidiano in scintillanti fiammelle di questo divino Fulgore. [p. 32]

LA POSIZIONE DELLA MONTAGNA

La montagna collega cielo e terra. È la terra che si erge a toccare il cielo. Questo anelito, questo proiettarsi verso l'alto ci fa comprendere che la sua struttura è solo apparentemente solida o immobile. Si tratta in realtà di tessuto vivo, fluido, caldo, disomogeneo, in continuo movimento. Proprio come le duecentosei ossa che compongono il corpo umano, le montagne costituiscono lo scheletro del mondo, l'impalcatura viva che sostiene lo scorrere della vita. Ma questo sostegno, smentendo la nostra percezione ordinaria, è in realtà fatto di energia, calore, spazio, aria. [p. 38]

La mappa

LETTERA SULLA VITA CONTEMPLATIVA

Caro fratello, prima di tutto mi scuso di rivolgermi a te, dal momento che tu non ti sei rivolto a me e non mi hai, di fatto, domandato nulla. E mi scuso di stare dietro un alto muro che tu non comprendi. Questo alto muro per te è un problema, e forse lo è anche per me, fratello. Forse mi domandi perché continuo a starci. Forse non sei molto soddisfatto se ti dico che se sto dietro questo

muro ho calma, raccoglimento e il cuore nella pace. Forse mi chiedi che diritto ho di avere tutta questa pace e tranquillità quando alcuni sociologi hanno dichiarato che per le nostre generazioni più giovani uno spazio privato diverrà un lusso incredibile. Non ho una risposta soddisfacente; però è vero quel che dice un proverbio islamico: "La gallina non depone le uova al mercato". [p. 7]



Edizioni La parola

di Marco De Alexandris

DIVENTARE FELICI NON È DIFFICILE

Dalla tetraplegia al recupero motorio Dal ritardo mentale alla poesia

LA GRATITUDINE, RADICE DEL BEN-ESSERE

L'invito alla lode attraversa tutta la Scrittura; i Salmi in particolare, libro di preghiera per eccellenza, sono in gran parte costituiti da preghiere di lode, che invitano l'orante ad essere grato per quanto il Signore ha compiuto e a diventare, attraverso di lui, portavoce del ringraziamento di tutta la creazione.

La gratitudine è

l'atto di verità fondamentale di chi si riconosce creatura e sa che tutto gli è stato donato senza alcun merito o possibilità di contraccambio. Questo atteggiamento è un prezioso insegnamento della Scrittura e suggerisce, nello stesso tempo, una maniera di affrontare la vita nelle sue molte e differenziate situazioni. [p. 14]

A SERVIZIO DEGLI ORFANI

Com'era bello quando scendevamo per il pranzo recitando l'*Angelus Domini*! E in chiesa sempre si cantava. Quante belle feste! Quante belle messe cantate, anche a più voci! Nelle feste della Madonna, anche semplici, p. Agostino Rossi, il direttore, ci faceva preparare sempre una pietanza in più e noi, a chiesa chiusa, nella cappella dell'immagine della Madonna, facevamo l'ora di lode a Maria con i canti più belli. A te, Madre, che eri sempre con noi, che ci davi Gesù e ci difendevi dai pericoli. [p. 54]

VIENI CHE TI DO UN BACIO!

Un lampo che apre il varco a cavalli luminosi: vieni che ti do un bacio!

Dentro di me ho sentito un impulso, deciso, forte, che mi ha gridato -anche io!-.

Una signora in fila alla bilancia per pesare il sacchetto con le sue mele, abbandona la fila e si avvicina verso l'uomo -anche a me.

Un'altra che la precedeva si volta: allora anche io!

Una vecchina che sceglieva i limoni chiede: che c'è?

-C'è un signore che dà baci.

-Oh! lo voglio anche io! ne ho proprio voglia.

-Ha ragione!- dice un'altra che ha sentito - ce bisogno di baci.

E si crea come una piccola ressa, un girotondo chiassoso di occhi risorti. [p. 24]

Shalom

Cari amici e compagni di viaggio, con questo che avete fra le mani, siamo arrivati al terzo numero dell'anno 2008/2009. Credo che anche le uscite di *Appunti di Viaggio* possano aiutarvi ad osservare una cadenza di marcia nel cammino verso la "Terra promessa", la "Terra dove scorrono latte e miele". Spero che vi aiutino a vegliare, a mantenervi svegli per continuare a camminare. E poi lo facciamo assieme, e questo è un motivo di gioia e di speranza: non siamo soli, siamo in comunione di cuori, e ciò significa che in qualche modo anche *Appunti di Viaggio* fa parte del corpo mistico di Gesù, reso vivo dalla presenza dello Spirito. Forse, quando saremo nel seno del Padre, ricordando la nostra avventura terrena parleremo anche di *Appunti di Viaggio*. Vi voglio bene.

Sullo scorso numero della rivista vi ho accennato al fatto che, come molte realtà dell'editoria, anche *AV* sta attraversando un periodo di "difficoltà" economica. Credo che sia qualcosa di temporaneo, in parte dovuto alle difficoltà che attraversa l'intera economia italiana, in parte al fatto che da poco abbiamo avviato un nuovo marchio editoriale, *La parola*, che ha bisogno di tempo per affermarsi. Per poter superare queste difficoltà ho cercato di ridurre i costi e, siccome il costo maggiore, quello che assorbiva la maggior parte delle risorse, era dovuto all'unico dipendente di *AV*, con mio grande dispiacere ho dovuto licenziarlo a fine 2008.

Ora però sono rimasto solo e, visto che non ho né le energie né le competenze sufficienti per affrontare le molte incombenze

che fanno parte dell'attività di AV, dovrò comunque cercare una persona in grado di aiutarmi nel lavoro per alcune ore della mattina: che è ciò che mi serve. Con questa persona devo però riuscire a trovare la giusta forma di collaborazione, che mi permetta di risolvere i miei problemi ad un costo sostenibile e senza espormi al rischio di contratti che, in questo momento, comportano vincoli che vanno oltre le mie possibilità.

Appunti di Viaggio è nato come un servizio e un atto d'amore ai cammini silenziosi: non può ridursi solo a una questione mercantile e legale.

A margine di questa vicenda volevo segnalarvi che, in via sperimentale, l'orario di apertura della Libreria e Redazione di AV sarà il seguente: 9,30/13, 15,30/18,30. Il lunedì mattina e il sabato pomeriggio resteremo chiusi. Volevo anche avvertirvi che per una settimana, dal 9 al 14 febbraio, la Libreria non aprirà. Devo essere sottoposto ad un piccolo intervento.

Vorrei ora accennare brevemente ai contenuti degli articoli pubblicati su questo numero della rivista.

Innanzitutto una "Lettera sulla vita contemplativa" scritta da Thomas Merton in risposta ad una richiesta, avanzata da papa Paolo VI agli ordini contemplativi, di trasmettere un "messaggio dei contemplativi al mondo".

C'è poi, molto importante, l'articolo sulla "Gratitudine, radice del ben-essere", con il quale P. Giovanni Cucci S.I. spiega l'importanza della gratitudine nella vita delle persone, anche al di là dell'aspetto puramente spirituale. Abbiamo tutti bisogno di recuperare questa attitudine.

Su questo numero, pubblichiamo inoltre un articolo molto bello di Valentina Dordolo sulla beata Elisabetta della Trinità con il quale, a partire da alcuni versi, si cerca di penetrare il cammino spirituale della santa.

Pubblichiamo ancora un testo molto interessante di Gioia Lussana sul significato simbolico di *Parvatāsana* [la "Posizione della montagna"] nello H. yoga.

Volevo poi consigliarvi di gustare con attenzione il racconto di Angela Chermaddi, nostra amica e nota autrice di poesie, che per la prima volta si cimenta con questo genere letterario. Il risultato mi sembra

molto originale e adatto a ispirare al cuore suggestioni positive, per questo lo abbiamo inserito nella rubrica “Vedere con cuore”.

La rivista comprende anche la seconda parte dell’“Introduzione ai Salmi” di Chouraqui, e un altro testo scritto da fratel Raffaele.

Volevo infine invitarvi a leggere, su questo numero della rivista, la “presentazione” del nuovo libro delle Edizioni La parola: *Un cuore pieno di pace*. Si tratta di un testo molto importante, scritto da un Autore molto importante, Joseph Goldstein, che così descrive il “viaggio spirituale”:

“In momenti diversi della nostra vita possiamo intravedere qualcosa al di là della nostra realtà ordinaria e convenzionale, toccando uno spazio che trasforma la nostra visione di noi stessi e del mondo. Come la luce di una sola candela può dissolvere le tenebre di un migliaio di anni, così nell’istante stesso in cui accendiamo una sola candela di saggezza, non importa quanto sia inveterata o profonda la nostra confusione, l’ignoranza è dissolta. Venite a

vedere; guardate la vostra vita in profondità, vedete coi vostri occhi. Questa è la vera natura del viaggio spirituale.”

Con i ritiri silenziosi della prime domeniche di febbraio (il 1/2) e di marzo (il 1/3) concluderò la prima parte del *Cammino della Santa Presenza*. Se qualcuno è interessato e vuole partecipare può contattarmi.

Prima di salutarvi, volevo ricordare ai ritardatari che il nuovo anno della rivista è iniziato da tempo, l’1/9/2008, e che va rinnovato l’abbonamento. Con l’occasione, mi permetto di suggerirgli di regalare l’abbonamento a qualche persona cara che vogliono aiutare a crescere. Ricordate che regalare un abbonamento ad Appunti di Viaggio è un grande “atto d’amore”.

Ricordo le quote: 35 (ordinario), 50 (amici), 100 (sostenitori).

Mando un caro saluto e un abbraccio a tutti.

Roma, 23 Gennaio 2009

Pasquale Chiaro

UN CUORE PIENO DI PACE

[*Tracce di spiritualità per il terzo millennio*]

di Joseph Goldstein

Introd. di Corrado Pensa

Edizioni *La parola*, p. 130, prezzo 13 euro

Introduzione

Siamo davanti, mi sembra, a un libretto di magistrale chiarezza e, per giunta, ricco di gemme ad apertura di pagina. Nella prima delle due parti che costituiscono il volume (ossia "A Heart Full of Peace") con lucida chiarezza il tema della consapevolezza meditativa e quello dell'amore e della compassione vengono trattati sapientemente, secondo quella semplicità che è, insieme, carisma dell'Autore e frutto dei suoi decenni di pratica meditativa e di insegnamento.

Come Christina Feldman nel suo libro *Compassione* (pubblicato in questa stessa

collana), così anche Joseph Goldstein non si stanca di ribadire in questa prima parte del suo volume – usando angolazioni via via diverse – l'interdipendenza di consapevolezza meditativa e compassione. Infatti, senza il lavoro della consapevolezza investigante e discernente – strumento principe per la purificazione della mente-cuore – noi rimarremmo sopraffatti dai nostri inquinanti o affezioni interiori (attaccamento, avversione e confusione), lasciando così nelle loro mani la guida della nostra esistenza. In queste condizioni, però, la gentilezza amorevole e la compassione non avrebbero alcuna possibilità di manifestarsi.

Ora dire purificazione interiore significa dire *pacificazione*

interiore. E questo è un passaggio cruciale, perché ciò che consente la fioritura di amorevolezza e compassione è proprio la nascita, nel praticante, di un'autentica pace interiore.

Nella seconda parte del libro ("The Practice of Freedom") l'Autore si sofferma più specificamente sul lavoro della consapevolezza, sviluppando i diversi spunti emersi al riguardo nella prima parte. La consapevolezza (*mindfulness*, talora *awareness*) è definita da Goldstein la chiave del momento presente. In mancanza di consapevolezza, noi non siamo in grado di vedere il mondo con chiarezza e "semplicemente ci perdiamo nei vagabondaggi della mente... La consapevolezza è la qualità e il potere di quella mente che è *profondamente consapevole* di ciò che sta accadendo senza commentare nè interferire" (p. 76). Inoltre, senza consapevolezza dei pensieri, non è possibile vedere in che misura la nostra vita sia influenzata e diretta dagli stessi pensieri. I quali, appunto, "se non riconosciuti acquistano un grande potere" (p. 85). Per quanto con-

cerne le emozioni, siamo ipnotizzati dai loro contenuti e ci sfugge che esse sono per natura impermanenti e insostanziali. Tale comprensione può essere generata solo dall'osservazione attenta e non giudicante (pp. 87-89). E poiché è "la consapevolezza ciò che vede tutta la gamma dei sentimenti anche intensi, senza perdersi in essi e senza giudicare noi stessi per il fatto di provare tali sentimenti" (p. 39), per questa ragione, appunto, "è la consapevolezza che porta il dono della compassione" (ivi).

In pochi tratti l'Autore descrive il cammino verso lo *spazio equanime* dal quale soltanto possono sorgere la compassione e l'amorevolezza: "la meditazione è l'arte della vera relazione. Che si tratti di dolore o gioia, rabbia o amore, paura o coraggio, ci sono molti modi possibili di correlarci a queste emozioni. Rimaniamo invischiati in esse? Ci identifichiamo con esse? La mente è *spaziosa* e *accettante* o ci perdiamo nei nostri giudizi? Possiamo immaginare la mente come uno spazio aperto e chia-

ro. In esso possono emergere cose di ogni genere, ma lo spazio non ne è toccato. È possibile sviluppare una mente simile, una mente che né si perde nei fenomeni né si attacca ad essi. Una mente come questa sperimenta un tipo di felicità molto più stabile perché non dipende da condizioni cangianti... [e sicché comprendiamo] la saggezza dell'affermazione del Buddha 'Non c'è felicità più grande della pace'. Ci sono momenti in cui sappiamo che ciò è vero" (pp. 50-51).

Insomma, a me pare che questo volumetto rappresenti non solo un'eccellente introduzione al lavoro interiore per chi comincia, ma anche un incoraggiamento ad approfondire la pratica per coloro che sono da tempo sul cammino. Sia i primi, sia i secondi non potranno non apprezzare la capacità di sintesi caratteristica di Joseph Goldstein, che riesce a toccare tutti i fattori che compongono la via indicata dal Buddha per attraversare la sofferenza, ovvero l'ottuplice sentiero. A cominciare dalla coltivazione dell'etica, definita 'il

raffinamento della vera bellezza interiore' (p. 100); e per culminare in un finale bellissimo, ove le grandi verità dell'impermanenza e del non sé vengono inquadrare con la precisione autorevole del maestro: "Allorché noi sperimentiamo *la verità* dell'impermanenza e quindi non già un concetto, bensì una genuina intuizione (*insight*) dell'impermanenza, allora sarà giocoforza chiedersi: Che cosa veramente ha valore? Non ci sarà qualche altra cosa, qualcosa di più grande?" (p. 104).

Ma se è vero che la saggezza si sviluppa in virtù di una comprensione approfondita dell'impermanenza, è altrettanto vero che essa si sviluppa grazie a una esperienza sempre più ampia del non sé, ossia "l'esperienza del movimento *oltre il nostro piccolo mondo di identificazione con l'io...* [cioè il movimento verso] la spaziosità di una mente che semplicemente vede pensieri ed emozioni sorgere e passare nel cielo aperto della consapevolezza" (p. 106).

In tal modo noi perveniamo a “percepire un senso di connessione via via più profondo... [al punto che] non c’è più nessuno da cui sentirsi separati”. Così come afferma un insegnamento citato da Goldstein, “allorché si riconosce la natura insostanziale (*selfless*) dei fenomeni, allora comincia a profilarsi, naturale e spontanea, l’energia per fare il bene degli altri”. E a questo

punto Joseph, riprendendo il motivo conduttore di tanta parte del libro, così conclude, lapidariamente: “La saggezza e l’amore diventano una cosa sola” (p. 109).

Corrado Pensa

[NdE. I numeri di pagina citati si riferiscono all’Ediz. americana]

DIVENTARE FELICI NON È DIFFICILE

[*Dalla tetraplegia al recupero motorio. Dal ritardo mentale alla poesia*], Edizioni La parola, di Marco De Alexandris

Vorrei infine segnalarvi che sul prossimo numero della rivista ci sarà la presentazione del libro di Marco De Alexandris, “Diventare felici non è difficile”, libro che è innanzitutto “autobiografia” dei primi anni di vita che l’Autore [che oggi ha ventitre anni] ha vissuto con l’etichetta di “cerebroleso” e “tetraplegico”, e, nella definizione più benevola, “ritardato mentale”, ma tocca anche molti altri argomenti che definire esplosivi è dir poco, argomenti sui quali l’uomo si interroga da millenni, argomenti di cui l’Autore ha “memoria” in prima persona, che fanno parte della sua esperienza diretta. E così parla della “vita dell’anima” prima della nascita, della scelta del “percorso di vita” che ognuno di noi fa prima di incarnarsi, parla di “reincarnazioni”, di “dimensioni ultraterrene”, di “Maestri dimensionali”, di “Angeli custodi” e di “Gerarchie Angeliche” e di molte altre cose che difficilmente può aver imparato dai libri data la situazione in cui ha vissuto per la quasi totalità della sua esistenza

DOVREBBE ESSERE NELLE LIBRERIE I PRIMI DI MARZO