



*Note di  
ricerca spirituale*

# APPUNTI DI VIAGGIO 111

Anno XIX - Mensile Maggio-Giugno 2010 (1/6)

Immagine custodita  
presso il Santuario della  
Madonna del Buon Consiglio  
a Genazzano (RM)



MADRE DEL  
BUON CONSIGLIO

La mappa – Seguire la Via – Shalom – Mistica: Fuga dal mondo o responsabilità per il mondo? – Illuminazione [parte prima] – VEDERE CON CUORE Sogni ritrovati – Il guardiano del faro – Parole di pietra, parole di preghiera – Intervista a Eric Baret [parte seconda] – Rosario della Santa Presenza – I nostri libri – RIPROPOSTE Dalla parola al silenzio; Il Cristo, il Contadino e il Bue; La via del silenzio; Il filo d'oro – Corsi di meditazione e di preghiera

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Apertura *Seguire la Via*
- 5 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 8 Mistica: Fuga dal mondo o responsabilità per il mondo?  
*Willigis Jäger*
- 17 Illuminazione [parte prima]  
*Hugo M. Enomiya-Lassalle*
- 30 VEDERE CON CUORE  
Sogni ritrovati  
*Autori vari*
- 38 Il guardiano del faro  
*Rita Bigi Falcinelli*
- 44 Parole di pietra, parole di preghiera  
*Alessia Piana*
- 47 Intervista a Eric Baret [parte seconda]  
*realizzata da Gioia Lussana per Appunti di Viaggio*
- 55 Commiato *Rosario della Santa Presenza*
- 56 I nostri libri
- 59 RIPROPOSTE  
Dalla parola al silenzio; Il Cristo, il Contadino e il Bue;  
La via del silenzio; Il filo d'oro.
- 64 Corsi di meditazione e di preghiera

Il Baal Shem Tov ha insegnato che un individuo nasce con un numero stabilito di parole; quando sono tutte pronunciate quell'individuo muore. Immaginiamo che questo valga anche per noi. Ogni parola pronunciata ci porta più vicini alla morte. La prossima volta che staremo per emettere una parola, chiediamoci se per essa valga la pena morire.

p. 44

## ILLUMINAZIONE

Il "koan" consiste, di solito, in una breve narrazione tratta dalla vita di un bonzo famoso, per mezzo della quale si esprime una profonda sapienza in un paradosso. Leggendo o ascoltando il koan, sembra che non abbia alcun senso: è un enigma che non può essere risolto attraverso il pensiero logico: solo andando al di là di tale modalità di pensiero si può giungere all'intuizione. Quanto più ci si riflette sopra, tanto più l'enigma appare insolubile. Una volta un bonzo lo ha spiegato in maniera pittoresca, dicendo che si deve continuare sempre a masticare il koan, finché il dente con cui si è masticato cade da sé.

p. 17

## La mappa

### MISTICA: FUGA DAL MONDO O RESPONSABILITÀ PER IL MONDO?

Harada Dai-un Sogaku Roshi, il padre della corrente zen alla quale appartengo, racconta del suo incontro con il suo fratello di dharma Kato Chodo: "Un mattino egli trovò tra i rifiuti una bacchetta usata normalmente a tavola e mi chiese: 'Che cos'è?'. Io risposi: 'Una bacchetta'. 'Sì, è una bacchetta. Non la si può più usare?'. 'No!', dissi, 'la si può ancora

usare'. 'Sì, ma l'ho ritrovata tra i rifiuti insieme a tante altre cose senza valore', mi interruppe, 'hai tolto la vita a questa bacchetta. Forse conosci il proverbio: Chi uccide un altro scava due fosse. Hai ucciso questa bacchetta, questa bacchetta ti ucciderà'". A quel tempo Harada Dai-un aveva sette anni. "Da allora ho trattato ogni cosa con cura meticolosa". p. 8



EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO  
ROMA, via Eugenio Barsanti

INTERVISTA A  
ERIC BARET/2

Se si vuole sentire la vita prima di morire, non si sente altro che agitazione. Se si vuole sentire il suono prima del silenzio, non si sente altro che rumore. Se ci si vuole muovere prima di aver sentito l'immobilità non si farà altro che annaspere. L'insegnamento è pedagogico. Si arriva da un Maestro con l'immagine della persona, pensando che il movi-

mento sia una forma di liberazione, si viene per essere di più, per essere più mobili, più felici, senza rendersi conto che il fatto stesso di voler essere più felici ci impedisce di sentire la vera gioia. In questo contesto l'insegnamento tradizionale kashmiro punta verso la fine di tale dinamismo, la fine di tale falso movimento.

p. 47

### IL GUARDIANO DEL FARO

Essere  
sabbia distesa al sole  
battuta dalla pioggia  
e dalla tramontana.

Essere  
mare in moto perpetuo  
che conosce la stasi  
quando l'afa diventa  
gabbia di piombo  
minaccia di morte

Essere  
ghiaia in balia del vento  
spinta negli orridi anfratti  
a bucare gli spazi eterni  
dell'uomo.

Essere  
nuvola di fumo  
che nell'aria si consuma.

Essere  
il tempo di un grido  
per un fremito felice.

Essere.  
E niente più. p. 38

### SOGNI RITROVATI

Finiamo con un sogno di Fratel Raffaele Crudetti, Osa, datato 1992.

Il sogno  
Stavo giù nel piazzale  
davanti alla nostra Casa  
[dei Padri Agostiniani a  
Riano Flaminio], quando  
ecco venire Eligio tutto  
vestito d'azzurro e gioioso,  
giovane. Gli corro incontro  
a salutarlo e gli dico: Eligio...  
ma tu, non sei morto? No, mi dice.  
Quell'altro Eligio sarà  
morto, ma io no. Eccomi.

p. 30

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio,

in questa nostra epoca in cui sembra che stiamo perdendo [o traballano] le certezze e i punti di riferimento tradizionali, mi riferisco ad esempio alla stabilità della famiglia, ad una religiosità di tipo tradizionale, alla politica intesa come servizio [e non come ricerca del potere o di arricchimento personale], credo stiano diventando sempre più preziosi i valori che scaldano e orientano il cuore, come l'amicizia, come un buon libro di saggezza, come [spero] *Appunti di Viaggio*. Per questo motivo, come vi ho già accennato sullo scorso numero, sto lavorando per poter offrire nuovamente a voi lettori la "festa" di *Appunti di Viaggio*: si tratta di un'occasione unica di incontro tra amici, tra persone che condividono gli stessi valori, per-

sone che fanno parte della stesso "popolo" [in spirito]. È una cosa bella, che vorrei donarvi. Per questo motivo sto quindi cercando una Sede dove incontrarci e i Relatori giusti, e sto riflettendo sul "modo" giusto per stare almeno qualche ora insieme.

Per ora, salvo ripensamenti dovuti a causa di forza maggiore, sono orientato a fare l'incontro nel mese di Novembre, probabilmente il 20 o 21, quando tutti avranno finito ferie e vacanze e avranno ripreso a lavorare.

Con il prossimo numero vi darò altre notizie.

A proposito di cose belle, volevo dirvi che il "Cammino della Santa Presenza" procede, passo dopo passo. Praticiamo l'Incontro settimanale il martedì e un Ritiro mensile. In realtà siamo solo un piccolo manipolo di

---

eroi, ma sono certo che cresceremo. Per aiutare il “Cammino” a mettere radici e per proteggerlo dal male, l’ho affidato all’intercessione di Maria, nella sua speciale manifestazione di “Custode” [o Porta] della Santa Presenza. Per lo stesso motivo chiedo le vostre preghiere e la vostra di intercessione, e vi faccio un piccolo dono: i “cinque misteri” che velano il segreto della Santa Presenza, ovvero il Rosario della Santa Presenza, e che potrete pregare ogni volta che avrete il desiderio di sintonizzarvi con la SP. Li troverete nel Commiato. A me sono stati donati da “qualcuno” che vuole restare nascosto e io li dono a voi che mi leggete. Spero che voi li doniate a una infinità di gente. Naturalmente, spero che doniate a una infinità di gente anche il mio piccolo libro “Il Cammino della Santa Presenza” perché è bello e può fare del bene.

Ora voglio raccontarvi una cosa che mi è accaduta ultimamente. Per circa due settimane ho avuto in casa un ospite inatteso: un piccolo topolino di campagna entrato nella mia cucina dalla porta del terrazzo. Da lì era poi passato nel grande ri-

postiglio che abbiamo in casa, pieno di cose, di carte e impicci vari. In realtà il topolino non dava tanto fastidio, perché stava sempre nascosto e usciva solo per mangiare, però mia moglie era entrata in crisi e ne aveva paura: non riusciva più neanche a dormire. Per questo motivo ci siamo organizzati e una mattina abbiamo cominciato a tirare fuori tutta la roba che c’era nel ripostiglio per stanarlo: anche buste piene di carta che, con l’occasione, mi sono messo a controllare per vedere se contenessero cose importanti. Questo controllo non è ancora finito, perché le buste erano molte e il tempo a disposizione per controllarle poco. Ad ogni modo, il topolino intanto è uscito dal ripostiglio e si è rifugiato nella cameretta, e da lì lo abbiamo poi costretto ad abbandonare definitivamente dalla nostra casa [almeno così speriamo].

Vi ho raccontato questo fatto per dirvi che tra le carte che ho controllato ho ritrovato molti testi che raccontano sogni fatti da lettori molti anni fa e che, su mio invito, li avevano inviati ad Appunti di Viaggio per essere pubblicati. Siccome alcuni sono molto belli, colgo l’occasione

---

per farlo ora, e mi sorge un dubbio: non è che il topolino era un “angelo” inviato dal Signore, sotto quella forma, per aiutarmi a ritrovare i sogni da pubblicare sulla rivista?

È un dubbio che potrò sciogliere solo quando sarò dall'altra parte.

Intanto, approfitto dell'occasione per invitare nuovamente i lettori ad inviare “sogni”, “racconti” e “poesie” ad Appunti di Viaggio [00146 Roma, via Eugenio Barsanti 24]. Pubblicheremo quelli che ci sembrano più belli e in sintonia con il nostro percorso spirituale.

Su questo numero della rivista vi offriamo quindi i vostri “sogni ritrovati”. Vi offriamo poi una serie di meditazioni piene di poesia della nostra amica Rita Bigi Falcinelli, dal titolo “Il guardiano del faro”. Potete poi leggere alcune profonde riflessioni di Willigis Jager sulla mistica, raggruppate sotto il titolo “Mistica. Fuga dal mondo o responsabili-

tà per il mondo?”. Trovate anche un articolo molto bello sulla Parola e le parole di Alessia Piana, sotto il titolo “Parole di pietra”. C'è poi la seconda parte della bellissima intervista di Gioia Lussana a Eric Baret. Infine, meraviglia delle meraviglie, pubblico un testo sull'Illuminazione. Su questo argomento le idee sono un poco confuse, perché come accade spesso nel cammino contemplativo, chi ha fatto l'esperienza non ne parla e chi ne parla, invece, non ne ha fatto esperienza, ho allora pensato di pubblicare un testo scritto da un pioniere dello Zen in Occidente, il gesuita tedesco Hugo M. Enomiya-Lassalle: che certamente sa di cosa parla.

Credo di aver preparato un banchetto buono e nutriente.

Buon appetito.

Un abbraccio affettuoso a tutti, con amicizia e simpatia.

Roma, 24 Maggio 2010

Pasquale Chiaro

---

# Riproposte

## EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO

*Avendo cambiato Distributore, stiamo riproponendo alcuni libri delle Edizioni Appunti di Viaggio alle Librerie. Ne approfittiamo per riproporli anche ai nostri lettori.*

---

### DALLA PAROLA AL SILENZIO

[Via semplice alla meditazione],

di John Main

[3a. Edizione]

#### *Note Tecniche*

Pagine 119; Prezzo: Euro 13

ISBN 978-88-87164-63-0

#### *IL LIBRO*

Ogni pagina di questo libro è indirizzata alla pratica della meditazione, ed è un aiuto ed una introduzione alla pratica meditativa.

La semplicità di John Main produce nei lettori una specie di miracolo. In un primo momento, il suo linguaggio profondamente semplice ed essenziale risulta a noi un po' sconcertante; a noi sempre più "sapianti e prudenti" in questo secolo che sovrabbonda di parole di ogni tipo, a noi sempre più specializzati ed analitici, travolti da opinioni e commenti che ogni giorno ci assalgono dalle colonne dei nostri quotidiani... e quindi

per noi più complicati che mai. Perciò l'uomo della strada, abituato a muoversi nel traffico caotico delle nostre città, aduso ormai all'inesorabile inquinamento atmosferico, acustico e dei pensieri, potrà sentirsi un po' sorpreso ed inquieto di fronte alla semplicità di Main. Ma la via della meditazione che ci propone l'autore, come ogni vera via di sviluppo spirituale della coscienza umana, conduce gentilmente i meditanti fino a lasciarli, quasi camminando in punta di piedi, sulla sponda del grande Silentium Mysticum.

Il vero fascino di un autore come Main nasce dall'autenticità stessa dell'esperienza fatta prima di essere espressa. È il fascino innato della "perla" in sé, che sia mostrata agli altri oppure no. Ciascuno è dotato anche di questo potere: comunicare, al di là delle parole, la propria verità o le proprie apparenze. È qualcosa che sta lì dentro, nella stessa natura umana, da quan-

---

do il fumo dei sacrifici di Abele saliva verso Dio e quello di Caino rimaneva a terra.

Solo dopo essere entrato in contatto con l'ultimo e più silenzioso di tutti i misteri, il cristiano di oggi possiederà qualcosa di veramente autentico e veritiero che irraderà con o senza parole. Poiché, come affermavano i pitagorici, il sapiente non rompe il silenzio se non per dire qualcosa di più importante del silenzio.

P. Mariano Ballester

#### L'AUTORE

Dom John Main (1926-1982) è entrato a far parte dell'Ordine dei Benedettini dopo aver prestato la sua opera in Estremo Oriente con il British Colonial Service ed essere stato lettore di Diritto Internazionale presso il Trinity College di Dublino. Ha fondato il Priorato Benedettino di Montreal ed ha dato vita ad una comunità spirituale diffusa in tutto il mondo e legata dalla comune pratica quotidiana della meditazione silenziosa.

IL CRISTO, IL CONTADINO  
E IL BUE [Via zen e via cristiana],  
di Mariano Ballester  
[3a. Edizione]

#### Note Tecniche

Pagine 153; Prezzo: Euro 14  
ISBN 978-88-87164-21-5

#### IL LIBRO

La ricerca della vera identità dell'essere umano è stata da sempre l'enigma più segreto e indecifrabile fra tutti i misteri. L'approccio filosofico, psicologico e perfino teologico a questo orizzonte, ci provoca una sorta di esasperazione, un senso di impotenza simile a quello sperimentato da Agostino d'Ippona quando, mentre tentava di penetrare concettualmente nei misteri di Dio, vide il leggendario bambino che tentava di racchiudere l'oceano in un piccolo secchio.

I mistici sono sicuramente quelli che, tra gli uomini, rimangono maggiormente appagati nella ricerca del divino; eppure, ciò che manifestano sul segreto più grande dell'uomo, appare generalmente velato sotto un linguaggio simbolico. Sembra quasi obbligatorio usare quest'antico modo d'espressione quando si voglia rivelare a tutti qualcosa di insolito, che potrà, per altro, essere capito e svelato solo con l'aiuto di un libero approfondimento e della meditazione che ne consegue. Come è noto anche nel Vangelo l'uso della simbologia appare, più che giustificato, voluto: "Tutte queste cose Gesù disse alla folla in parabole e non parlava ad essa se non in parabole, perché si adempisse ciò che era stato detto dal profeta «Aprirò la mia bocca in



---

parabole, proclamerò cose nascoste fin dalla fondazione del mondo»" (MT 13,34-35).

Lo zen si è sempre dimostrato estremamente attento a manifestare il non manifesto.

Giocando abilmente col paradosso e trasmettendo senza tradimenti la vera essenza dell'insegnamento tramite Koan e, nel nostro caso, i disegni quasi umoristici del contadino e il bue, lo zen è un dito che punta la luna e indica, con imperturbabile sicurezza, quel mistero che è a mille miliardi di leghe al di là del dito.

#### L'AUTORE

Padre Mariano Ballester, gesuita, nella sua lunga esperienza di guida di preghiera e di meditazione che dura ormai da oltre trenta anni, ha messo a punto un metodo di "meditazione silenziosa" che ha chiamato MPA, Meditazione Profonda e Autoconoscenza. Questo metodo si avvale largamente anche di esercizi basati sulla meditazione del respiro. Per maggiori informazioni sulla MPA potete contattare il seguente indirizzo web: [www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it).

LA VIA DEL SILENZIO [meditazione e consapevolezza],  
di Andrea Schnöller

[7a. Edizione]

#### Note tecniche

Pagine 248; Prezzo: Euro 20  
ISBN 978-88-87164-66-4

#### IL LIBRO

Questo libro delinea l'inizio di un viaggio, e colui che lo intraprende deve prepararsi a un pellegrinaggio che lo condurrà, di tappa in tappa, fino al punto più profondo di Sé, lì dove la parola umana non sa dire nulla (ma "la Divinità è un nulla" dice Silesius), se non per pallide immagini, timide icone di una realtà eternamente presente ma occulta a chi non abbia intrapreso con serietà il cammino. Strannik in russo significa "pellegrino". E Dio deve amare i pellegrini, se a Tobia mandò angeli a guidarlo: non è stato forse l'essersi fatto errante a condurre l'anonimo pellegrino russo a divenire presenza vivente del divino, attraverso i villaggi e le steppe dell'immenso paese? È quindi un pellegrinaggio che padre Schnöller delinea con la chiarezza che gli deriva dall'essere egli stesso uno strannik assai avanzato nella "via del ritorno", capace però di guidare a sua volta altri viandanti.

Il paesaggio delineato, da Occidente a Oriente, è ampio e affascinante, a rappresentare l'identica aspirazione dell'uomo al bene, al trascendente.

---

Uno strano viaggio, uno strano pellegrinaggio: seduti al mattino presto o alla sera su un cuscino o uno sgabello, con la schiena eretta, immobili ai quattro punti cardinali, a tentare di disincantarci da quell'io in cui albergano tutti i desideri, le illusioni e le infinite effimere richieste, per riscoprire il Sé silenzioso dove, come in un lago che rispecchia la luna nella notte, ogni domanda diventa muta, e solo la silenziosa chiarezza delle acque narra, a chi sa ascoltare, la magnifica e terribile storia del mondo.

Gianpietro Sono Fazion

#### L'AUTORE

Andrea Schnöller è un frate della provincia cappuccina svizzera. Risiede al Santuario della Madonna del Sasso sopra Locarno, dove tiene corsi regolari di meditazione serale.

Ordinato sacerdote, ha compiuto studi di giornalismo all'Università Cattolica di Milano.

È stato per molti anni redattore della rivista *Messaggero* legata al Santuario del Sasso e ha frequentato a Milano il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale. Per diversi anni ha seguito i corsi di Yoga e meditazione di C.E.S. Ray di Montagnola, ritiri vipassana con Corrado Pensa e corsi d'introduzione alla meditazione cristiana con padre Antonio

Gentili, insieme al quale ha pubblicato "Dio nel silenzio". Da oltre venti anni anima diversi gruppi di ricerca meditativa in Ticino e in Italia. Ha fondato "Il Ponte sul Guado", Associazione per la meditazione e l'evoluzione della coscienza.

#### IL FILO D'ORO [Un'autobiografia]

di Bede Griffiths

[2a. Edizione]

Note Tecniche

Pagine 245; Prezzo: Euro 15

ISBN 978-88-87164-44-4

#### IL LIBRO

Scrivere il racconto della propria vita è condividere in nudità ed autenticità il proprio itinerario di ricerca. È offrire allo sguardo altrui i propri percorsi, le salite che hanno affaticato il passo e il respiro, le radure che hanno dato ristoro all'anima, le curve che hanno reso timoroso e lento il cammino, i rettilinei su cui si è andati avanti spediti e sicuri, i panorami che hanno catturato lo sguardo, i tentennamenti e le scelte di fronte agli incroci, le cadute nei punti impervi... Ma è anche celebrare, come Maria in visita all'amica Elisabetta, le grandi cose che ha fatto in me l'Onnipotente. Gioire del dono della propria vita e donarla a pro-

---

pria volta. Vedere in essa un percorso guidato verso la Verità.

Scrivere è l'indizio che si è "pensato agli amici nel tempo della neve, della luna, dei fiori di ciliegio"; ovvero, che il proprio vivere non è mai stato solo per sé, ma anche e sempre in comunione con il resto degli esseri umani, e che a loro si vuole lasciare la propria testimonianza, per offrire tracce di Senso e di Bellezza.

L'autobiografia di Padre Bede Griffiths (Walton on Thames, Inghilterra, 1906 - Shantivanam Ashram, India, 1993), che finalmente pubblichiamo in traduzione italiana, è uno strumento prezioso per chi, infaticabile, cerca, cerca... e cerca ancora... E per chi si sente cercato...

In essa c'è il racconto di una vita che si lascia trasformare da un'intuizione, che comprende la preziosità di un'esperienza giunta inaspettata e si mette alla ricerca del suo significato.

Un'apertura dei sensi al cospetto della natura, una sera, ai tempi della scuola, un'irruzione improvvisa di bellezza, e tutto definitivamente cambia nella vita del giovane Alan Richard Griffiths (questo il suo nome di battesimo prima della professione monastica). Da allora, egli impegna tutte le sue forze nel tentativo di capire. Con

strumenti diversi e con radicalità di ricerca.

Con impegno instancabile e costante. Attraversando territori vari e vedendo ogni volta dilatarsi gli orizzonti. Vivendo di intelletto e di emozionalità. Di studio e di manualità. Di riflessione e di esperienza diretta. Cercando ed incontrando sintonie. Prima nella poesia e nella letteratura, poi nella filosofia, quindi nella Bibbia, nel vangelo e nei testi di spiritualità.

Antonia Tronti

#### *L'AUTORE*

Padre Bede Griffiths nacque in Inghilterra, nel 1906, da una famiglia anglicana. Dopo un travagliato ed intenso itinerario di ricerca, tra studi di letteratura e di filosofia, si convertì al cattolicesimo ed abbracciò la vita monastica nell'abbazia benedettina di Prinknash. Nel 1955 si trasferì in India e lì fu impegnato nel tentativo di favorire l'incontro tra la spiritualità cristiana e la spiritualità indù.

Divenne guida spirituale del Saccidananda Ashram, in Tamil Nadu, fondato qualche anno prima da Jules Monchanin ed Henri Le Saux, e ne chiese l'incorporazione alla Congregazione Monastica Camaldolese. Morì a Shantivanam nel 1993.