



*Note di  
ricerca spirituale*

# APPUNTI DI VIAGGIO 120

Anno XXI - Mensile Gennaio-Febbraio 2012 (1/2)

**FILASTROCCHIE E SAGGEZZA  
IN GIROTONDO**



**ANTONELLA CARELLA**  
Edizioni La parola

**La mappa - Shalom - Iniziazione alla Preghiera Profonda [III] - La giustificazione per mezzo della fede secondo la lettera ai Galati [I] - Pellegrini della luce [Pellegrinaggio nella Scozia dei monaci celti] - VEDERE CON CUORE Manuela Sadun Paggi ci ha lasciati; Nel duello in corso con l'E-book. Se il libro vince a mani basse - Attualità della cultura archetipica - Yantra [II] - L'asana come il grembo della dea - Recensione [II] di Alessia Piana IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA [Il senso delle cose] di Pasquale Chiaro, Edizioni La parola - Corsi di meditazione e di preghiera - Popoli in cammino - IL CATALOGO**

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 8 Iniziazione alla Preghiera Profonda [III]  
*Antonio Gentili*
- 12 La giustificazione per mezzo della fede secondo la lettera ai Galati [I]  
*Albert Vanhoye*
- 18 Pellegrini della luce [Pellegrinaggio nella Scozia dei monaci celti]  
*Guidalberto Bormolini e Roberta Mazza*
- 25 VEDERE CON CUORE  
Manuela Sadun Paggi ci ha lasciati, di *Elena Lea Bartolini De Angeli* [25]; Nel duello in corso con l'E-book. Se il libro vince a mani basse, di *Giulia Galeotti* [29]
- 32 Attualità della cultura archetipica  
*Luigi Turinese*
- 37 Yantra [II]  
*Alessandro Cravera*
- 45 L'asana come il grembo della dea  
*Gioia Lussana*
- 52 Recensione [II] di *Alessia Piana*  
*IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA [Il senso delle cose]*, di Pasquale Chiaro, Edizioni La parola
- 56 Corsi di meditazione e di preghiera
- 58 Popoli in cammino
- 63 IL CATALOGO

«Il corpo rivela l'uomo», «Il corpo è il linguaggio dell'anima», è stato giustamente affermato. Anche la più alta esperienza spirituale ha nel corpo il suo veicolo, si direbbe il suo sacramento, il suo segno visibile e operativo. È inoltre un dato di fatto che, anche quando preghiamo, cominciamo con il corpo. Il segno di croce, «le genuflessioni, il prosternarsi, aiutano lo spirito a concentrarsi, lo accordano come uno strumento musicale». [8]

### YANTRA [II]

Questo tipo di immagine è conseguenza di percorsi di Hatha Yoga che mi hanno portato, durante il rilassamento, alla comparsa di immagini, spesso vivide, che sono rimaste impresse nella memoria. Ciò mi ha permesso successive elaborazioni e creazioni di Yantra sulla base dello stimolo formale e cromatico impresso dalle immagini stesse. La situazione creatasi era molto simile a quella delle immagini oniriche ma si realizzava senza sonno, in quello stato caratteristico della Savasana in cui si giunge alla soglia del sonno senza scivolarvi dentro. [37]

### ATTUALITÀ DELLA CULTURA ARCHETIPICA

*“Verso il 1906 mi imbattei nel singolare delirio di uno schizofrenico paranoide internato da molti anni. Il paziente soffriva fin da giovane ed era incurabile [...] Non aveva nessun particolare talento e io stesso non sapevo niente di mitologia né di archeologia in quel periodo [...] Un giorno trovai il paziente accanto alla finestra, che scuoteva da un lato all'altro il capo e aguzzava le ciglia verso il sole. Mi disse di fare lo stesso. Avrei visto qualcosa di molto interessante. Quando gli chiesi che cosa vedesse, si stupì che io non riuscissi a scorgere niente e disse: ‘Sicuramente vedete il fallo del sole... quando muovo la testa di qua e di là, anch'esso si muove, ed è di là che proviene il vento’.* [32]

Pensieri semplici sulla Parola



Maurizio Roma

### LA GIUSTIFICAZIONE PER MEZZO DELLA FEDE SECONDO LA LETTERA AI GALATI [I]

Il tema della giustificazione per mezzo della fede può sembrare troppo intellettuale e complicato, ma, secondo l'apostolo Paolo, è d'importanza fondamentale, anzi drammatica. Lo vediamo nella Lettera ai Galati scritta da san Paolo in un momento di grave crisi per le comunità cristiane della Galazia. Lo si intuisce sin dall'indi-

rizzo di questa lettera, giacché san Paolo, invece di presentare se stesso pacatamente come «apostolo di Gesù Cristo per volontà di Dio» (2Cor 1,1), assume subito un tono polemico, scrivendo: «Paolo, apostolo non da parte di uomini, né per mezzo di uomo, ma per mezzo di Gesù Cristo e di Dio Padre» (Gal 1,1).

[12]

“My heart is in the  
Highlands”

Robert Burns

“Il mio cuore non è più qui / Il mio cuore è nelle Highlands” scriveva il poeta inglese Robert Burns riferendosi ad una regione scozzese, suggestiva tappa del pellegrinaggio che ha avuto come teatro l'antica Caledonia, terra di eremiti, santi e cavalieri. Ma soprattutto terra dei pellegrini della luce come suggestivamente definisce i monaci celtici lo storico Nuccio

### L'ASANA COME IL GREMBO DELLA DEA

Esploreremo insieme la relazione esistente tra alcuni tratti caratteristici della grande dea nell'India antica e la specifica qualità della coscienza che emerge nell'esperienza yogica. Nell'immobilità viva dell'asana si rende accessibile una percezione della realtà, una modalità conoscitiva non mediata dalla logica discorsiva e dall'approccio intellettuale che caratterizza il funzionamento ordinario della coscienza. [45]

---

# Shalom

---

Carissimi amici e compagni di viaggio, procediamo nel cammino.

[Alla guerra]

*O prode, cingiti al fianco la spada,*

*tua gloria e tuo vanto,*

*e avanza trionfante.*

*Cavalca per la causa della verità,*

*della mitezza e della giustizia.*

*La tua destra ti mostri prodigi.*

*Salmo 45,4-5*

Dopo aver contemplato il Natale appena trascorso, vorrei approfondirne un aspetto che, di solito, passa inosservato. Proverò quindi a leggere l'avvenimento da un'angolazione speciale, per molti certamente inusuale.

Noi, in famiglia, sul lavoro e in ogni ambito in cui siamo inse-

ritti, quotidianamente, viviamo immersi in una guerra non dichiarata tra bene e male, tra guerrieri ed eroi del bene (i santi gli umili i puri i poveri i miti, e così via) ed agenti ed eroi (negativi) del male (quelli che si arricchiscono con gli imbrogli, quelli che usano e sfruttano gli altri, i furbi i prevaricatori gli assassini, e via dicendo). Si tratta di una guerra aspra e violenta, con i due eserciti che si confrontano e si combattono senza esclusione di colpi: una guerra dove non si fanno prigionieri. A capo dei due eserciti c'è il Signore da una parte e il nostro eterno "nemico" dall'altra: loro ispirano e muovono in molti modi i cuori degli uomini alla battaglia.

In realtà, però, la maggior parte delle persone non si rende neanche conto di essere immersa in questa guerra, vive come

---

addormentata in un lungo sonno da cui, probabilmente, si risveglierà solo quando passerà nell'altra dimensione. Per questo motivo si muove a volte come uno strumento del bene (quando dà ascolto alle "ispirazioni" di bene) e, a volte, come strumento del male (quando viceversa dà ascolto alle "ispirazioni" del male): senza una piena consapevolezza di chi è, che cosa fa, perché lo fa.

Addirittura, molte persone non credono neanche all'esistenza di un "nemico", nonostante la testimonianza delle Scritture (questo anche tra i religiosi). Lo vedono semplicemente come un simbolo. Mi rendo conto che questo è un capolavoro di dissimulazione da parte del "nemico": per colpirci meglio. Un po' come fanno i soldati che utilizzano le tute mimetiche per nascondersi nella vegetazione.

A dire il vero, per alcuni millenni questa "guerra" è sembrata volgersi a favore del male, l'umanità è sembrata soggiogata e dominata dal male: senza alcuna speranza di salvezza per l'uomo.

In questa ottica possiamo quindi affermare che Gesù si è incarnato per realizzare, per

conto del Padre e in favore della *sua gente* (gli *eletti*), una "missione" speciale: iniziare e portare a compimento (alla fine dei tempi) la "guerra" di liberazione dell'umanità. In questa sua "missione" lui ci ha donato innanzitutto un messaggio liberante, la *Buona Novella*. Nel suo passaggio terreno ci ha poi indicato le armi per combattere questa guerra e ci ha mostrato come utilizzarle: la preghiera, la "veglia" e il discernimento, l'abbandono, l'amore. Ha anche creato un suo "corpo" speciale, che è la Chiesa, anche se ci sono molti soldati del bene che combattono al di fuori della Chiesa. Per questo motivo sono convinto che, alla fine dei tempi, potrebbe scoprirsi che il cuore di Cristo è infinitamente più grande di quello che riescono a concepire gli uomini, e così il suo corpo mistico, a cui comunemente si dà il nome di Chiesa (cf. *Mc* 9,38-40).

Gesù ha infine promesso di inviarci il suo Spirito [e i doni che lo Spirito porta sempre con sé: la sapienza, la forza, la pace, la gioia, l'amore] se glielo chiederemo con fede.

Ecco, vorrei allora che questo Natale segnasse la data del no-

---

stro “risveglio” dal torpore in cui siamo immersi, vorrei che segnasse l’avvio della nostra personale guerra di liberazione che è, allo stesso tempo, guerra di liberazione da combattere per i nostri cari, i nostri amici, per l’umanità intera: dovremmo farlo con una scelta libera e con determinazione, oserei dire *appassionatamente*, con tutto il cuore, perché non c’è niente di più importante da fare. In realtà non possiamo aiutare nessuno se, noi stessi, siamo ancora addormentati e schiavi del male.

Credo allora che sia arrivato il momento di muoverci, di iniziare la nostra liberazione, perché il tempo a nostra disposizione è limitato.

E ricordate che è meglio morire combattendo che cadere senza combattere, perché: *chi pecora si fa, il lupo se la mangia*.

[*Santa Presenza*]

Un umile modo per combattere la mia personale guerra di liberazione e aiutare gli altri a farlo è avviare il “Cammino della Santa Presenza”. Per questo motivo il 21 gennaio scorso, alle ore 17, nella Libreria Appunti di Viaggio in Roma, ho presentato i miei due libri sul

*Cammino:*

[I] *IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA*

*Il volo dell’aquila*

[II] *IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA*

*Il senso delle cose*

Mi sembra che la presentazione sia andata bene: sono rimasti tutti contenti. Per questo motivo mi rendo disponibile per altre presentazioni. Chiamatemi pure, possiamo parlarne (tel. 340.391.55.03 oppure e-mail: [santapresenza@gmail.com](mailto:santapresenza@gmail.com)).

Ho poi fissato le date dei primi due corsi di *Iniziazione alla Santa Presenza*.

Il primo a Campello sul Clitunno, dal 27/4 pomeriggio all’1/5 [2012] a pranzo, nel Convento dei padri Barnabiti.

Il secondo a Trento, dal 17/8 pomeriggio al 21/8 [2012] a pranzo, a Villa S. Ignazio.

Entrambe le sedi mi sembrano molto belle e certamente adatte a realizzare il *corso di Iniziazione*. Nella rubrica sui “Corsi” di meditazione e di preghiera troverete tutte le indicazioni necessarie per chiedere in-

---

formazioni e prenotarvi.

Su questo numero della rivista, infine, troverete una bella recensione di Alessia Piana al mio secondo libro, che ha come sottotitolo: *Il senso delle cose*.

Buona lettura.

[25/3 (2012), *Festa di Appunti di Viaggio*]

Vi ricordo poi che, il prossimo 25 marzo, presso la Casa dei Padri Passionisti a Roma, in piazza S.S. Giovanni e Paolo 13, dalle ore 8 alle 13,30, ci sarà la prossima *Festa di Appunti di Viaggio*.

Presenteremo e daremo spazio ai nostri libri e ai gruppi di meditazione silenziosa che operano in Italia. Ci saranno poi delle relazioni sul cammino di meditazione, e chiuderemo con una meditazione finale.

Su questo numero della rivista troverete tutte le notizie che riguardano la “festa” in una pagina speciale appositamente de-

dicata.

[*Abbonamenti*]

Volevo infine ricordare, a chi ancora non l’ha fatto, di rinnovare l’abbonamento. L’abbonamento alla rivista è scaduto a fine agosto 2011: questo è il terzo numero del nuovo anno. Le quote sono: 35 ordinario, 50 amici, 100 sostenitori.

Considerate solo una cosa: ogni numero della rivista che arriva nelle vostre mani è la realizzazione di un “piccolo miracolo”: come lo scioglimento del sangue di San Gennaro. Un miracolo che dura ormai da oltre venti anni. Posso però promettervi che, se continuerete a sostenere con amore questo “piccolo miracolo”, *Appunti di Viaggio* continuerà ad accompagnare con amore ognuno di voi, per “lungheggianti anni” ancora.

Che il Signore vi benedica tutti.

Roma, 2 Febbraio 2012

[*Presentazione del Signore*]

SOMMA DELLA PERFEZIONE  
secondo San Giovanni della Croce

*Oblio di tutto il creato,  
memoria del Creatore,  
attenzione interiore  
e starsene amando l’Amato*

---

## Novità in preparazione per le

### EDIZIONI LA PAROLA E APPUNTI DI VIAGGIO

*Di seguito riportiamo tre novità in preparazione alle quali stiamo lavorando in queste settimane e che usciranno all'inizio del prossimo anno*

---

#### EDIZIONI LA PAROLA

*FILASTROCCHES E SAGGENZA IN GIRO-  
TONDO [per i bambini di tutto il  
mondo], di Antonella Carella*

L'Autrice

*Antonella Carella, laureata in  
Lingue e letterature straniere  
(inglese e russo) a Roma, è in-  
segnante di lingua inglese e madre di  
due bambine. Da sempre sensibile  
alle tematiche etiche e ambientali, è  
studiosa e praticante di  
Iconografia.*

#### PREFAZIONE

Mi sembra bello poter cogliere sul terreno odierno e non troppo ampio della narrativa per l'infanzia un fiore che profuma di semplicità e simpaticamente si infila nell'ambito degli interessi cari ai bambini.

Si tratta di storielle vagabonde

nel mondo della favola. Lo sappiamo: da Esopo a Fedro a La Fontaine e a tanti altri l'ingegno umano si è esercitato a incontrare, nel fantastico mondo dell'immaginazione, il mondo animale.

Attribuire pensieri arguti, sensibilità etica, riflessioni sempre attuali al cane, al gatto, alla volpe: questo è, da sempre, la modalità della favola. Anche il nostro libro propone simpatiche storielle dove sono quasi sempre gli animali a presentare argomentazioni serie, però in modo arguto e piacevole.

Sì, la coccinella Bibi, la volpe Giusy, e persino il ragno hanno da dire la loro sulla vita, sui valori che contano oggi e che conterranno sempre. Ma non sono solo loro i protagonisti di queste favole.

Qui parlano anche i nani della famosissima Biancaneve e parla l'autrice Antonella con i bambini e con chi bambino vuole diventare, nel senso evangelico del termi-



---

ne.

Perché bambino non significa semplicità e tanto meno un eterno immaturo incapace di assumere le proprie responsabilità.

Bambino è chi rimane puro nel cuore, chi crede a quello che in queste pagine è affermato con determinazione. “La potenza non ti è data dalla sopraffazione, la ricchezza non te la dà il denaro sotto il mattone, il valore non ti è dato dalla vittoria, l’amicizia non te la dà la gloria, l’amore non te lo dà il potere.”

Mi auguro che queste favolette siano una manciata di piccoli fiori profumati.

Ne respirino l’aria inondata i lettori piccoli e grandi. Perché a tutte le età abbiamo bisogno di cieli puliti e di storielle argute e insieme divertenti, che anche nel riposo ti facciano sognare e desiderare quel che è giusto e vero, quel che ti educa ad amare, quel che ti fa amare la vita nella gioia e nel dolore sotto lo sguardo di quel Dio che te l’ha donata.

Eremo di San Biagio,  
Ottobre 2011

*Maria Pia Giudici*

IN STRADA. PERCORSI DI SVILUPPO  
PERSONALE, di Diana Pardini

L’Autrice

*Diana Pardini, studi classici, due lauree, un perfezionamento e, soprattutto, tanta pratica nei rapporti umani. Da venti anni svolge attività di direzione e di formazione presso l’Associazione Culturale Eraclito 2000 di Pisa e il Centro Studi Bancari G. Romano e M. Montioni di Spoleto. Ha pubblicato articoli a contenuto giuridico, culturale e formativo.*

INTRODUZIONE

*C’è solo la strada su cui puoi contare, la strada è l’unica salvezza.*

G. Gaber

Nel mio piccolo studio, a casa, campeggia una frase dell’economista venezuelano Adolph Pérez Esquivel che dice: per seminare occorre aprire le mani.

Leggo e rileggo quella frase che si proietta sul mio lavoro quotidiano, è questo il senso dei vari “semi-nari” che ho raccolto nel testo che segue: sono semi lasciati cadere in contesti diversi, sempre con la convinzione che bisogna aprire le mani perché è l’atteggiamento vitale, creativo, direi meglio costitutivo della nostra esistenza.

---

Per me rappresentano venti anni di crescita umana e di condivisione con tutte quelle persone che, partecipando alle mie lezioni-laboratorio, hanno vissuto con me momenti intensi ed entusiasmanti in cui tutti, io per prima, ci siamo arricchiti.

Ogni argomento trae ovviamente la sua origine dalla mia vita perché non si può essere credibili se non si attinge a ciò che ha plasmato noi stessi.

Ho sperimentato sulla mia pelle l'importanza della conoscenza di sé, tema nodale di ogni esistenza, e racconto dell'autostima perché ho tardato a capire il valore di me stessa; offro la mia esperienza, la riflessione sulle mie ferite personali perché possano essere utili a qualcuno.

Sento necessario chiarire e distinguere che cosa sia la promozione di sé e quanto sia difficile promuoversi in una società che scambia la promozione umana con quella di un detersivo o di un'auto.

Sulla comunicazione, tema di gran moda, scrivo partendo dall'idea-forza che una buona comunicazione ha le sue radici nella verità e porta in sé il germoglio di un cambiamento positivo.

Infine l'empatia, la chiave per

entrare nell'Altro, l'altro che è mio complemento e completamente, stimolo a crescere, l'altro che mi suscita il confronto, l'altro per il quale, in un certo senso, mi sono preparata, l'altro per il quale vale la pena vivere.

L'ultimo capitolo è dedicato al pensiero comprensivo e al suo inventore, io ho imparato a praticarlo traendone larghi benefici.

Attraverso questi temi in itinere propongo al lettore un percorso individuale di sviluppo personale; mi servirò dell'amicizia affettuosa dei libri e dei loro autori cari, mi servirò dei miei 50 anni di cui molti prestati all'associazionismo e al lavoro con i giovani e in generale al rapporto umano in cui credo fermamente. Richiamerò a piene mani la vita di tutti i giorni, i miei familiari, gli amici, i colleghi ma anche la persona incontrata per caso sul treno o per strada, a me capita spesso, nessuno è escluso nella costruzione di me stessa, cantiere aperto.

Utilizzerò infine un eserciziaro per dare consistenza al pensiero, sia nel corso del testo che alla fine, per avviare liberamente la pratica di quanto ragionato insieme: credo ce ne sia bisogno.

Ogni tanto intercalerò il mio

---

discorso con una fotografia fatta dalle mie figlie o da Marco, mio amico e marito, immagini del cuore, condivise e amate che, per la loro intensità, regalano un attimo di piacere e rilassamento, necessari quando il discorso si fa impegnativo.

La colonna sonora che mi ha accompagnato è un brano struggente e intenso che mia figlia Marta ha composto sul pianoforte regalato dal mio babbo nel dicembre 2007, un Milton di New York dei primi del novecento, un oggetto assolutamente vivo, creatura tra le creature di famiglia.

Tutto il libro è “segnato” da un sentiero che inizia ma non finisce, siamo in strada tutta la vita, io mi sento in strada.

## EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO

PENSIERI SEMPLICI SULLA PAROLA,  
di Maurizio Roma

L'Autore

*Don Maurizio Roma è parroco in un piccolo paese e, come tale, è impegnato nella quotidianità delle incombenze che una parrocchia porta con sé. Tra le sue molte attività c'è però un impegno che gli sta*

*molto a cuore, il commento della Parola. Questo è il motivo che lo ha portato a scrivere questo libro.*

PREFAZIONE

*Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.*

*Mt 4,4*

È da un po' di tempo che si sente spesso parlare dell'esigenza di una nuova evangelizzazione dell'Europa e, in modo speciale, dell'Italia, per contrastare il fenomeno del graduale abbandono della Chiesa da parte dei fedeli a cui stiamo assistendo in questi anni.

Credo che una delle cause di questo fenomeno sia da ricercare nella difficoltà a comprendere e fare propri gli insegnamenti che la Parola propone. Certo, la Buona Novella ha duemila anni e qualcosa è cambiato da allora nel mondo, quindi l'uomo ha esigenze diverse, problemi che richiedono un approccio diverso alla Parola. In realtà il messaggio centrale, l'appello a cambiare vita per essere accolti nel Regno dei Cieli che il Signore ci rivolge, il messaggio di amore e di liberazione che ci dona, sono rimasti inalterati. Credo occorra solo cambiare il modo di “porgere” questo mes-

---

saggio: occorre trovare le parole giuste, dar loro una veste che sia in sintonia con i giorni che ci troviamo a vivere. Questo è il compito di coloro che “porgono” la Parola ai fedeli, di norma sacerdoti, e che ne danno una prima lettura con le loro omelie. Anche se io non sono un sacerdote e non ho quindi esperienza in proposito, sono certo che non è un compito facile perché, per svolgerlo bene, occorre una grande semplicità e trasparenza, occorre in qualche modo spogliarsi delle proprie conoscenze e convinzioni per fare da ponte tra la l'Autore della Parola e l'uomo che se ne deve nutrire, senza fare ricorso a un eccesso di ragionamenti e di sapere umano che spesso complica il messaggio, lo carica di sovrastrutture ed elementi umani che non sono necessari per farlo arrivare, anzi, possono creare confusione.

In realtà, questo fatto in qualche modo evidenzia la poca fede che qualche volta hanno coloro che commentano la Parola: aggiungono parole su parole, concetti su concetti. Sembrano quasi convinti che siano le loro povere parole umane a convertire chi ascolta, e non l'Autore del messaggio e il suo Spirito che ci dona la Sapienza necessaria per comprenderlo.

Ascoltando le prediche domenica-

li, si nota che questa è una difficoltà che incontrano molti sacerdoti, ed è per questo motivo che molte omelie risultano inadeguate, spesso difficilmente comprensibili e, per la maggior parte, di difficile traduzione pratica nella vita dell'uomo di oggi.

È questa la ragione che ha mosso don Maurizio Roma, a mettere per iscritto le sue Omelie festive, con grande umiltà e semplicità, e con il desiderio di fare qualcosa di utile sia per i suoi confratelli religiosi che ogni domenica affrontano la fatica di fare “la predica”, sia per i fedeli laici che hanno il desiderio di approfondire i temi che la Parola propone.

Per ogni testo della Parola proposto nelle festività dell'Anno B, l'Autore ha scelto pochi temi essenziali e li ha sviluppati, in modo semplice e chiaro. Ne è scaturito un testo di facile lettura e comprensione, che ha il grande pregio di una grande semplicità e immediatezza e che, allo stesso tempo, affronta tutti i temi essenziali che la Chiesa propone nella giornata festiva.

Questo è ciò che serve.

Buona lettura.

Roma, 20 novembre 2011

*Festa di Cristo Re*

L'Editore