



APPUNTI DI VIAGGIO 129

Note di
ricerca spirituale

Anno XXIII - Mensile Novembre-Dicembre 2013 (1/12)

di Giuseppe Morotti

LA PREGHIERA CHE MI FA VIVERE



Ed. Appunti di Viaggio

*Percorso di preghiera per singoli e gruppi,
alla luce dell'esperienza di Gesù e dei mistici*

La mappa - Shalom - Marguerite Porete, un'eretica da santificare - Dall'intimità del rovetto - Teologia degli animali - Un mare di storie - Meditare nell'inferno vivente di San Quintino - Lo Yoga come cammino spirituale/2 - Meditazione e tempi di crisi - NOVITÀ IN LIBRERIA: IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA [Nella terra del latte e del miele] Gesù come via, di Pasquale Chiaro. Edizioni La parola. Recensione di Alessia Piana - NOVITÀ IN LIBRERIA: LA PREGHIERA CHE MI FA VIVERE [Percorso di preghiera per singoli e gruppi], di Giuseppe Morotti. Pref. di Arturo Paoli e Introduzione. Edizioni Appunti di Viaggio - Corsi di meditazione e di preghiera - Il Catalogo

Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom
Pasquale Chiaro
- 6 Marguerite Porete, un'eretica da santificare
Silvana Panciera
- 14 Dall'intimità del roveto
Susanna Fresko
- 23 Teologia degli animali
Paolo De Benedetti
- 28 Un mare di storie
Norman Fischer
- 38 Meditare nell'inferno vivente di San Quintino
Dario Doshin Girolami
- 45 Lo Yoga come cammino spirituale/2
Tiziana Piccinelli
- 50 Meditazione e tempi di crisi
Pierpaolo Patrizi
- 52 NOVITÀ IN LIBRERIA: IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA [Nella terra del latte e del miele] *Gesù come via*, di Pasquale Chiaro. Edizioni La parola. Recensione di Alessia Piana.
- 56 NOVITÀ IN LIBRERIA: LA PREGHIERA CHE MI FA VIVERE [Percorso di preghiera per singoli e gruppi], di Giuseppe Morotti. Pref. di Arturo Paoli e Introduzione. Edizioni Appunti di Viaggio.
- 61 Corsi di meditazione e di preghiera
- 64 Il Catalogo

Sapere che la mia storia non è esattamente mia, ma è piuttosto un'onda che sorge dal mare delle storie, significa apprezzare la mia storia e quelle di tutti gli altri in un nuovo modo, più ampio e più significativo. Forse guardando le storie in questo modo possiamo vederle come vaste e misteriose. E allora, forse, non avremo più bisogno di aggrapparci a una particolare versione della nostra storia come l'unica vera, una storia di vittimizzazione o banalizzazione, o disperazione o noia; invece potremmo cominciare a vedere le nostre molte storie come storie dell'umanità, dell'essere vivi, e non soltanto come una nostra piccola proprietà. [28]

TEOLOGIA DEGLI ANIMALI

C'è una comunione di origine e destino tra l'uomo e gli animali, che deve essere vissuta nell'esistenza quotidiana. Ecco perché sono fondamentali tutti i precetti che nella Bibbia riguardano il nostro rapporto con gli animali, e che non sono soltanto affermazioni teologiche, ma regole per la vita di ogni giorno. [23]

La mappa

MEDITARE NELL'INFERNO VIVENTE DI SAN QUINTINO

Il San Francisco Zen Center – monastero dove sono stato ordinato e addestrato e dove continuo a insegnare e praticare periodicamente – da decenni propone un corso di meditazione zen per i detenuti del carcere di San Quintino. Ed è proprio questo programma che mi ha ispirato per proporre il corso di meditazione nel carcere di Rebibbia.

Quando i meditatori di San Quintino hanno saputo del programma di meditazione nel carcere di Roma, mi hanno invitato da loro a tenere un insegnamento sull'esperienza italiana. Ma, nella realtà, quello che ha ricevuto l'insegnamento più grande sono stato io. [38]

GESÙ SI INCARNA TRA GLI UOMINI



LO YOGA COME CAMMINO SPIRITUALE

Lo yoga, come Via spirituale, può dare molto a noi occidentali, perché ci aiuta a comprendere che la base di una vera ricerca è l'esperienza interiore diretta, profonda, e che nessun credo, se aprioristico, ci potrà essere di aiuto nella nostra personale evoluzione. Troppo spesso in occidente vengono insegnati i principi della fede come risposte già preconfezionate da assumere, senza nessuna verifica personale e in modo acritico. [45]

DALL'INTIMITÀ DEL ROVETO

Di fatto il roveto sarà il luogo per eccellenza da cui *prenderà corpo* la successiva liberazione del popolo di Israele dall'Egitto, il luogo in cui Mosè sarà incaricato di "guidare" tale liberazione.

È importante per me precisare che la liberazione del popolo di Israele dall'Egitto racconta di ogni tipo di liberazione, individuale e collettiva, e si rivolge a ogni essere umano, non solo all'ebreo – sebbene si declini attraverso la narrazione mitobiografica di questo specifico popolo. Alla stessa stregua di altri "miti" di questo genere, racconta di come si possa e si debba uscire dalla condizione di schiavitù, cui l'essere umano così spesso e volentieri si presta. [14]

MARGUERITE PORETE

Non si finirebbe di chiedere perdono a tutte le beghine braccate, represses e anche arse al rogo. Tra esse Marguerite, condannata dall'Inquisizione come eretica: le sue vertiginose intuizioni, guidate da Amore, hanno poi innervato la teologia renana. [6]

Shalom

Carissimi amici e compagni nel viaggio spirituale e in questa nostra povera e fragile vita, vi saluto con affetto e vi abbraccio tutti.

Vi scrivo queste poche righe per invitarvi ad alzare lo sguardo dalle miserie in cui ci dibattiamo quotidianamente, specialmente in questi ultimi tempi, per fissarlo sulle cose che sole possono darci speranza, pace, gioia: vi scrivo, per invitarvi a trasformare la vostra vita.

In questo numero della rivista troverete, tra gli altri, anche un articolo di Dario Doshin Girolami, maestro zen, che ci racconta di una sua recente esperienza nel carcere di San Quintino, in California, che è il più famoso carcere degli Stati Uniti d'America, luogo dove, ordinariamente, si sperimenta una grande sofferenza. Ebbene, Dario ci racconta che, anche in questo luogo, ci sono persone che hanno raggiunto la pace e la gioia praticando il cammino di meditazione zen.

Credo che non esista una sola via per ottenere la nostra liberazione. Il Concilio Vaticano II (*Nostra Aetate*)

ha riconosciuto che ogni religione contiene "frammenti di Verità". Questo vuol dire che alla Verità, magari non nella sua pienezza, si può arrivare per molte vie. Così, potrebbe quindi acquistare nuovo significato anche la frase di Gesù: *Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Se no, vi avrei mai detto: «Vado a prepararvi un posto?»* (Gv 14,2). Per questo motivo è bene che ciascuno segua la via che più sente in sintonia con il proprio cuore, ma deve praticarla seriamente, fino in fondo: nel cammino spirituale le cose fatte a metà non portano da nessuna parte. Se poi ci mettiamo seriamente in ascolto del nostro cuore, dove lo Spirito soffia libero, può anche nascere il desiderio di conversione.

Domenica primo dicembre è la prima domenica di Avvento: comincia un nuovo anno liturgico. L'anno liturgico è uno speciale approccio alla contemplazione del mistero dell'incarnazione di Gesù nel susseguirsi del tempo. Quindi, nel dipanarsi dell'anno, rievociamo l'evento della sua nascita, della

sua morte e della sua risurrezione. Questa, in realtà, è una speciale forma di contemplazione e, per praticarla nel modo giusto, occorre prestare grande attenzione e amore a questi eventi. Questa pratica ha il potere di trasformare la nostra vita, come dice San Paolo: *E noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore* (2Cor 3,18).

Il primo evento che l'anno liturgico ci racconta è la nascita del Signore Gesù, il 25 dicembre. Il mio invito, allora, è di fare silenzio e contemplare la grandezza di questo evento: un Dio che rinuncia alla propria beatitudine per incarnarsi in un fragile corpo. Un corpo come il mio, come il tuo che mi leggi, soggetto alle tentazioni, alla malattia, alla sofferenza. Un corpo soggetto alla morte, e alla morte di croce. E tutto questo per amore, per amore dell'uomo, per liberarlo dal male, per accoglierlo in sé: nel suo Regno beato.

Che bellezza, che gioia: questa è l'essenza del mistero d'amore, un mistero infinitamente grande sul quale veramente vale la pena di meditare, e che può cambiare la nostra vita.

Prima ho citato il bell'articolo di Dario Doshin Girolami, dal titolo *Meditare nell'inferno vivente di San Quintino*, ma nella rivista ci sono altri articoli belli, anzi, ci sono solo articoli belli: uno più bello dell'altro. Questo

che avete fra le mani è un numero degno del Natale che viene: questo è il mio piccolo dono per voi, *mio e di tutti gli amici che vi hanno collaborato*.

All'interno troverete anche la presentazione del bellissimo libro di Giuseppe Morotti, *La preghiera che mi fa vivere*, che esce in questi giorni per le Edizioni Appunti di Viaggio.

Troverete inoltre una generosa recensione di Alessia Piana al mio recente libro, *Il Cammino della Santa Presenza* [Gesù come Via], per suggerirne l'acquisto in occasione del Natale.

Prima di chiudere volevo ricordare a chi non lo avesse ancora fatto, che questo è il secondo numero dell'anno e che va rinnovato l'abbonamento. Le quote sono quelle degli scorsi anni:

35 ordinario, 50 amici, 100 sostenitori

70 paesi europei, 90 extra europei

Nella rivista troverete quindi un bollettino di conto corrente postale che potrete utilizzare per rinnovare l'abbonamento (chi non l'ha ancora fatto), oppure per regalarlo agli amici spirituali, o ancora per acquistare libri delle nostre Edizioni.

Buon Natale a tutti e l'augurio di cuore di un 2014 pieno di bene.

Roma, 20 Novembre 2013
Pasquale Chiaro

LA PREGHIERA CHE MI FA VIVERE

*Percorso di preghiera per singoli o gruppi,
alla luce dell'esperienza di Gesù e dei mistici*

di Giuseppe Morotti

formato 15 x 21, pagg. 194, € 20

PREFAZIONE di Arturo Paoli

«I cristiani hanno da sempre visto Gesù come il Messia promesso, il Salvatore, il Signore, il Figlio di Dio, colui che ci ha rivelato il Padre, la seconda persona della Trinità da venerare e da adorare. I più impegnati in campo sociale hanno colto in Lui in particolar modo il Maestro, il Modello, il Liberatore, il Rivoluzionario, l'Uomo Nuovo di cui dobbiamo "rivestirci" come affermava san Paolo.

Oggigiorno lo si riscopre come l'uomo autentico, il nostro "io più profondo" che dobbiamo ritrovare e lasciare crescere in noi.

Tutto questo è legittimo e veritiero. Io stesso l'ho concepito in questi vari modi, sebbene con accentuazioni diverse nelle differenti tappe della mia vita.

Vi confido pertanto che al di là di tutto questo, il Cristo Gesù per me è stato e rimane soprattutto l'Amico, il Compagno di viaggio.

Ecco perché considero la preghiera come fondamentale per la mia vita di uomo e di credente.

Una preghiera concepita come un dialogo familiare, continuo con l'Amico.

È questa relazione da amico ad amico, che si avvale di momenti particolari di intimità fino a coinvolgere tutto il mio quotidiano, a infondere nella mia vita gioia, calore e sapore di eternità.

È questa relazione da amico ad amico a sorreggermi nei momenti di stanca e di difficoltà oltre a darmi grinta e coraggio nel lanciarmi con passione, insieme a Lui, in quella che ritengo essere la più affascinante e autentica di tutte le avventure: quella di amorrizzare il mondo.»

In occasione del suo centesimo compleanno mi sono recato con la famiglia a Lucca per fare visita ad Arturo Paoli, al quale sono legato da un rapporto di profonda amicizia. Dopo avergli parlato dell'*Itinerario di preghiera* che mia moglie Angela e io abbiamo animato nel decanato di Bolzano gli ho chiesto: «A partire dalla tua esperienza di vita e di fede, che cosa ci suggeriresti come brevissima prefazione al libro che ne riporterà il contenuto?».

Dopo averci a lungo meditato durante la preghiera della sera, Arturo ci affidò le parole riportate sopra, che a mio parere introducono e riassumono nel migliore dei modi il contenuto del presente libro.

INTRODUZIONE

Perché questo itinerario di preghiera?

Leggendo i Vangeli ci rendiamo conto di come la vita di Gesù non si sia fondata su affermazioni dottrinali o su enunciazioni morali e tanto meno su formule rituali, ma su una relazione profonda, intima, continua e appassionata con Colui che Egli

chiamava «Abbà», Padre. Una vita la sua che è stata tutta un «a tu per tu» con il Padre, tutta una preghiera. È vedendo non solo l'importanza che dava alla preghiera, ma anche la passione che Gesù metteva nei suoi momenti di cuore a cuore con il Padre, che nei discepoli scaturì l'invocazione: «Insegnaci a pregare». Avevano intuito che imparare a pregare equivaleva a imparare a vivere e a vivere di una vita autentica e piena, una vita da figli e da fratelli, una vita d'amore.

Siamo sempre più convinti di quanto anche per la nostra vita di fede, come sottolinea bene Arturo Paoli nella prefazione, l'intrattenimento di un rapporto diretto, personale, amicale con il Cristo Gesù e, attraverso il Suo Spirito, con il Padre, sia per noi una esigenza imprescindibile. È all'interno di questa comunione d'amore, infatti, che poi anche le enunciazioni dottrinali, le norme morali e i gesti rituali acquistano significato e valore.

I nostri momenti di preghiera costituiscono il tempo più prezioso che doniamo non solo a Dio ma anche a noi stessi e al prossimo. La gente ha un disperato bisogno, oggi in modo parti-

colare, di uomini e donne che, come i mistici, più che parlare di Dio, parlino con Dio e di conseguenza sappiano trasmettere un'esperienza viva del loro incontro.

Costatiamo, infatti, sempre di più in ognuno di noi e perfino in coloro che non si ritengono credenti, una grande sete di interiorità. Come reazione a una società divenuta troppo razionalista, frenetica e consumista, si avverte oggi in tutti una sete profonda di silenzio, di meditazione e di preghiera. Sete di senso, di respiro contemplativo, di una comunione con il Mistero che possa ricucire la nostra persona e le nostre relazioni.

La preghiera è diventata oggi ancor più che una necessità, una vera urgenza, se non vogliamo essere risucchiati nella spirale di un attivismo sfrenato che ci svuota di noi stessi. Vi è in gioco la nostra salute non solo spirituale, ma anche fisica e psichica. Rispondere a questa sete esige innanzitutto da noi il coraggio di andare contro corrente, l'adozione di ritmi meno frenetici, di un passo più lento, di momenti di sosta, di gratuità, di meditazione, di preghiera, cose essenziali

per la costruzione della nostra persona e lo sviluppo del nostro essere relazionale.

Ma esige anche che qualcuno ci aiuti a introdurci in questo cammino. In che modo?

L'importanza di fondarsi su esperienze di preghiera

Come spesso accade in tutti i campi, più che le teorie e i trattati sono gli esempi e le testimonianze di vita a farci vibrare e a far breccia in noi.

Nella vita di *Teresa di Lisieux* si narra come da bambina fosse stata molto colpita e commossa nel vedere il modo e l'intensità con cui suo padre pregava in chiesa. Fu questa testimonianza concreta, diretta di suo padre, che la indusse ad abbracciare la vita religiosa e a diventare una santa contemplativa.

Nella conversione al cattolicesimo di *Edith Stein* giocò un ruolo fondamentale l'aver visto delle casalinghe entrare a pregare in chiesa fervorosamente, con le borse della spesa. Comprese che Dio lo si poteva pregare in ogni luogo e in ogni momento in modo personale.

Per la conversione di *Charles de Foucauld* giocò un ruolo determinante sua cugina Maria, ragazza profondamente credente che egli stimava molto. «Se Maria, intelligente com'è crede e prega, – diceva a se stesso – la fede e la preghiera non possono essere qualcosa di stupido». E divenne uno dei più grandi uomini di preghiera.

Io stesso per quanto riguarda la preghiera, devo molto all'esempio dei miei genitori. Ogni sera, con noi bambini sulle ginocchia, concludevano la giornata recitando con fede il santo rosario. Capitava spesso che mia madre dovesse risvegliare mio padre, scuotendolo con forza, poiché stanco del suo duro lavoro si lasciava prendere dal sonno non rispondendo più alle «ave Maria». Noi bambini non aspettavamo altro che il papà si riaddormentasse per rivedere la divertente scena della mamma che, scuotendolo, lo risvegliava di soprassalto. Una esperienza di fedeltà alla preghiera vissuta in famiglia che per me è stata la più convincente delle catechesi.

Come si svolgono concretamente gli incontri

Forti quindi della convinzione che, più che i trattati sulla preghiera, sono gli esempi e le testimonianze concrete a far breccia su di noi, nella *prima parte* di ogni incontro ci lasciamo guidare dall'esperienza concreta di Gesù attraverso una riflessione a partire dai Vangeli.

Nella *seconda parte* dell'incontro siamo invitati a vivere personalmente una breve esperienza di preghiera tenendo presente che, come ci ricordano i grandi oranti, «a pregare si impara pregando». In questa esperienza di preghiera personale cercheremo di coinvolgere non solo la nostra mente ma anche il nostro corpo, considerando che noi «siamo un corpo» molto più di quanto «abbiamo un corpo».

Nella *terza parte* dell'incontro proponiamo una sintesi della vita e della spiritualità di un mistico o di una mistica in grado di dare una conferma all'aspetto della vita di preghiera di volta in volta preso in considerazione. Ci rifacciamo ai mistici classici della tradizione cristiana ma anche a mistici più vicini a noi che costituiscono un vero tesoro di spiritualità, benché purtroppo ancora poco conosciuti.

Nella convinzione che *tutti i mistici parlano la stessa lingua*, ci preoccupiamo di tenere aperto il nostro orizzonte non solo ricorrendo a citazioni prese dai mistici delle differenti religioni, ma presentando anche mistici come Rabìa, la musulmana che scelse la verginità e che cantò Dio come gratuità d'Amore, Henri Le Saux, monaco cristiano-induista, Etty Hillesum, ebrea deceduta nel campo di Auschwitz, Dietrich Bonhoeffer, pastore luterano impiccato nelle prigioni di Hitler. Ancora, le grandi mistiche del movimento delle «beghine», purtroppo ancora sconosciuto. Accenneremo infine a quel profondo afflato mistico presente anche in coloro che ancora non riescono a dare a Dio un nome e a instaurare un rapporto personale con il «Tu».

Suggerimenti utili

Il presente itinerario di preghiera può essere percorso individualmente o in gruppo. Nel secondo caso in modo particolare, possono tornare utili i seguenti suggerimenti:

- Iniziare con un momento di profondo silenzio in cui invocare personalmente lo Spirito prima di invocarlo tutti insieme con il canto.
- È importante che i testi vengano letti con una cadenza lenta e meditativa. La testimonianza dei vari mistici può essere letta a due voci, una per la parte discorsiva e una per le citazioni.
- Possiamo intercalare le riflessioni e gli spazi di silenzio con dei canti litanici brevi e meditativi, sullo stile dei canti di Taizè.
- Sono particolarmente importanti i 15 minuti di silenzio vissuti durante l'esperienza personale di preghiera, sostenuti sia dalla contemplazione di una icona, sia da un gesto che coinvolga anche il nostro corpo.
- Durante la pausa di silenzio conclusiva diamo la possibilità a tutti coloro che lo desiderano di riprendere una piccola frase dei testi meditati che li ha colpiti in modo particolare. Il fatto di ripeterla davanti a tutti impegna a tradurla poi responsabilmente nel quotidiano aiutando a poco a poco a diventare «preghiere viventi» come Gesù.