

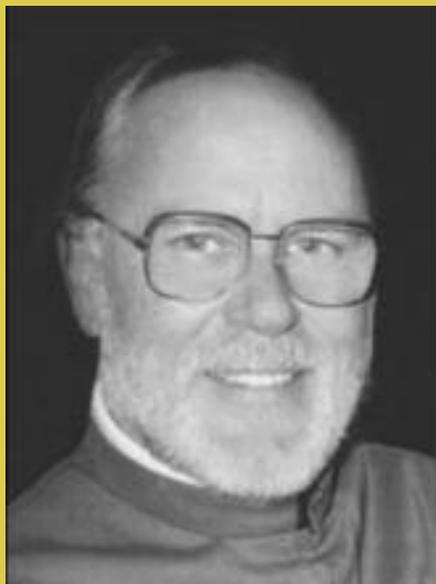


# APPUNTI DI VIAGGIO 138

*Note di  
ricerca spirituale*

Anno XXV - Mensile Settembre-Ottobre 2015 (5/10)

**IL SILENZIO E LA QUIETE**  
*meditazioni quotidiane*



**DI JOHN MAIN**  
Edizioni Appunti di Viaggio

**La mappa – Locandina Concorso *Parole dell'anima* – Shalom – I Padri del deserto – Una conferenza sullo Zen – Meditazione e preghiera – Rinuncia a capire – Saulo-Paolo: la sua storia può continuare in noi – Tornare a casa: *Vita di san Giuseppe; La Grande Promessa; Sette dolori e gioie; Il fortunato “transito”* – Regolamento Concorso *Parole dell'anima* – NOVITA' IN LIBRERIA: *Il silenzio e la quiete* [meditazioni quotidiane], di John Main. Edizioni Appunti di Viaggio. Prefazione di Laurence Freeman – Corsi di meditazione e di preghiera – Popoli in cammino**

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Locandina Concorso *Parole dell'anima*
- 5 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 7 I Padri del deserto  
*Willigis Jäger*
- 12 Una conferenza sullo Zen  
*Alan Watts*
- 26 Meditazione e preghiera  
*Swami Chidananda*
- 33 Rinuncia a capire  
*Filippo Carli*
- 37 Saulo-Paolo: la sua storia può continuare in noi  
*Anna Maria Verdi Vighetti*
- 43 Tornare a casa: *Vita di san Giuseppe; La Grande Promessa; Sette dolori e gioie; Il fortunato "transito"*
- 52 Regolamento Concorso *Parole dell'anima*
- 55 NOVITA' IN LIBRERIA: *Il silenzio e la quiete* [meditazioni quotidiane], di John Main. Edizioni Appunti di Viaggio. Prefazione di Laurence Freeman
- 59 Corsi di meditazione e di preghiera
- 61 Popoli in cammino

“Medita incessantemente questo versetto, muovendolo nel tuo cuore (volvatur). Non smettere di pregarlo durante ogni attività o servizio e mentre cammini. Meditalo mentre dormi e mentre mangi e nella sofferenza estrema del corpo. Questo movimento nel cuore ti diverrà una formula benefica e ti purificherà anche da tutti i contagiosi vizi terreni, conducendoti alla visione paradisiaca invisibile (theoria) e trascinandoti anche all’ardore indicibile della preghiera, di cui fanno esperienza solo pochi. Nel meditare questo verso ti coglierà il sonno, finché tu – formato dalla pratica incessante – non ti abituerai a pregarlo addirittura nel sonno (decantare!)... [7]

UNA CONFERENZA  
SULLO ZEN

Una volta uno studente di zen recitò al maestro un’antica poesia buddista: «Il vociare dei torrenti è articolato da un’unica grande lingua, i leoni delle montagne sono il puro corpo del Buddha». «È giusto vero?» aggiunse. Il maestro rispose: «Sì, lo è, ma è un vero peccato dirlo!». [12]

La mappa

RINUNCIA A CAPIRE

Non ho capito! quante volte ci siamo espressi così fin dagli anni della scuola, ma quante altre volte da bambini ci siamo permessi di dire: non lo sento, non riesco a sentirlo, ponendoci una mano sul petto all’altezza del cuore? Certamente molto meno di frequente. Nel nostro mondo, ci viene insegnato a coltivare l’intelligenza mentale, ma viene poco considerato cosa sentiamo, non viene presa in considerazione quell’intelligenza più ampia e profonda che chiamiamo del cuore. [33]



SAN GIUSEPPE BENEDETTO

PATRONO DEI MORENTI

SAULO - PAOLO

LA SUA STORIA PUÒ CONTINUARE IN NOI

Saulo-Paolo tratteggia la storia della nostra breve vicenda umana racchiusa tra nascita e morte, ricca e intensa se costellata da rivisitazioni e rinascite.

Reinterpretando l’espressione di Sofocle: *dove l’uomo nasce torni al più presto colà donde viene*, possiamo leggerla quale invito a riattraversare le proprie matrici, aperti a prospettive di mutamento, storicizzazione di tempi senza consapevolezza, rifondando percorsi personali di ritorno in sé, per uscirne con visioni nuove, complesse, amorevoli, riparando la propria umanità frammentata. [37]

Nella meditazione, siete elevati in una esperienza in cui potete sorridere alla morte, in cui potete trattarla come qualcosa del tutto insignificante. Vi viene fornita la realizzazione della vostra sempre immutabile esistenza. Siete senza nascita, senza morte, senza alcun cambiamento, senza inizio o fine. Vi viene data la solida esperienza di quella realizzazione proprio qui ed ora – non in qualche altra vita, non in qualche al di là, ma mentre siete in questo corpo. Sarete così liberati dal terrore e dalla paura della morte, riconoscerete che, se qualcosa perisce, appartiene a ciò che è terreno ossia a questa terra, ma questo non influisce su di voi. [26]

TORNARE A CASA

3. *Glorioso san Giuseppe, il sangue che il Bambino Gesù sparse nella circoncisione ti trafisse il cuore, ma ti consolò il tuo compito di padre d’imporre al Bambino il nome di Gesù. Per questo tuo dolore e per questa tua gioia ottienici che, purificati da ogni peccato, possiamo vivere col nome di Gesù sulle labbra e nel cuore.* [43]

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, siamo di nuovo insieme.

Spero che abbiate passato una buona estate, che vi siate riposati e abbiate acquisito nuove conoscenze e nuova sapienza, soprattutto in ambito spirituale, perché “fatti non foste per viver come bruti, ma per seguire virtute e canoscenza”.

Per quanto mi riguarda ho cercato di farlo, infatti ho partecipato anche ad un corso molto interessante sul “Risveglio” tenuto da p. Antonio Gentili. A parte il corso però, per l'intera estate, fino a pochi giorni fa, sono rimasto immerso in un forte disagio fisico perché non sopporto il caldo, che mi fa mancare le forze e mi inibisce le facoltà mentali, già molto limitate di loro, per cui sto pensando di cercare un eremo immerso nei boschi di qualche monte vicino Roma, dove rifugiarmi nelle vacanze estive dei prossimi anni.

Ma voltiamo pagina e riprendiamo il cammino.

*Il Concorso Letterario Spirituale*  
Parole dell'Anima

Avrete certamente notato che la rivista si apre sulla Locandina che bandisce il “II Concorso Letterario Spirituale” *Parole dell'anima*. Abbiamo infatti deciso di ripetere l'esperienza dello scorso anno perché ci è sembrato che l'iniziativa fosse stata molto gradita dai partecipanti.

A differenza dello scorso anno però, offriamo tre sezioni anziché due, perché abbiamo aggiunto quella relativa ai “Sogni”: avendo realizzato che l'anima si esprime anche con i sogni, abbiamo deciso di aggiungere al Concorso una sezione che li accolga.

Le informazioni relative al Concorso le trovate sia nella suddetta Locandina che nel relativo Regolamento, che pubblichiamo sempre su questa rivista.

Per quanto potete, vi preghiamo di diffondere questa notizia. Grazie.

---

## CONCORSO LETTERARIO SPIRITUALE

[LOCANDINA]

*Parole dell'anima*

### II EDIZIONE

La casa editrice “Appunti di Viaggio” bandisce il secondo concorso letterario per testi *inediti* a carattere spirituale, che riguardino il modo di intendere, vivere e concepire la propria spiritualità, a qualunque religione o confessione si appartenga.

Il concorso è suddiviso in tre sezioni:

1. RACCONTI - 2. PREGHIERE, POESIE E HAIKU - 3. SOGNI

L'iscrizione e i testi dovranno pervenire entro il **31 gennaio 2016**.

I testi selezionati di ciascuna sezione verranno pubblicati in un volume edito dalle Edizioni La parola.

Il bando e altre informazioni relative al concorso sono disponibili anche sul nostro sito [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it) alla voce *Le attività*, mentre alla voce *Buone notizie* trovate questa Locandina, che Vi chiediamo cortesemente di stampare e diffondere.

Edizioni Appunti di Viaggio/La parola

00146 Roma

Via Eugenio Barsanti, 24

Tel./fax 06.4782.5030

laparola@appuntidiviaggio.it

---

CONCORSO LETTERARIO SPIRITUALE  
[REGOLAMENTO]

*Parole dell'anima*  
II Edizione

La casa editrice “Appunti di Viaggio” bandisce il secondo concorso letterario per testi *inediti a carattere spirituale*, che riguardino il modo di intendere, vivere e concepire la propria spiritualità, a qualunque religione o confessione si appartenga.

Il concorso è suddiviso in tre sezioni:

1. RACCONTI - 2. PREGHIERE, POESIE E HAIKU - 3. SOGNI

ART. 1 - MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

Il costo per l'iscrizione è di 10 euro.

Il versamento va effettuato sul seguente conto:

conto corrente postale n. 61287009  
(con bollettino di conto corrente postale)  
intestato ad Appunti di Viaggio

specificando nella causale per quale sezione si concorre e indicando con chiarezza e in stampatello i propri dati, compreso un recapito telefonico.

Si può concorrere anche per tutte e tre le sezioni, pagando per ciascuna la relativa quota di iscrizione.

*Per ogni sezione, comunque, si può inviare un solo testo.*

---

L'iscrizione e i racconti dovranno pervenire entro il 31 gennaio 2016.  
Gli autori dei testi che verranno pubblicati saranno contattati entro  
marzo 2016.

#### ART. 2 - INVIO DEI TESTI:

I testi dovranno rispettare i seguenti criteri:

*Racconti:* min. 2 max. 5 cartelle di 1800 battute/cartella.

*Pregchiere, poesie e haiku:* max. 1 cartella di 1000 battute.

*Sogni:* max. 3 cartelle di 1800 battute/cartella.

Per ciò che riguarda i *Sogni* per testo si intende la descrizione del sogno e un commento essenziale dell'autore che comprenda le emozioni e le risonanze suscitate dal sogno e il significato che l'autore stesso gli attribuisce.

I testi dovranno essere inoltrati esclusivamente per e-mail al seguente indirizzo:

[laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

allegando la ricevuta del pagamento dell'iscrizione e specificando tutti i propri dati, incluso un recapito telefonico.

Il materiale inviato rimarrà a disposizione di "Appunti di Viaggio" fino alla chiusura del concorso. I testi che entreranno a fare parte del volume che verrà pubblicato resteranno invece di proprietà di "Appunti di Viaggio".

#### ART. 3 – PUBBLICAZIONE DEI TESTI:

I testi verranno letti e giudicati in modo insindacabile da una Giuria costituita da persone, scelte da "Appunti di Viaggio", che operano in campo spirituale e letterario.

---

*I testi giudicati più belli verranno pubblicati in un volume edito nelle Edizioni La parola.*

Gli autori dei testi pubblicati si impegnano ad acquistare rispettivamente:

per la sezione *Racconti* 10 copie del volume;

per la sezione *Sogni* 8 copie del volume;

per la sezione *Pregbiere, poesie e haiku* 5 copie del volume.

Nel corso di una giornata dedicata, la cui data verrà comunicata in seguito, verrà presentato il volume e verranno letti e recitati i testi più belli e significativi della raccolta.

#### ART. 4 - ANNOTAZIONI:

Partecipando al concorso, l'autore dichiara implicitamente di accettare tutti i punti del presente bando.

L'autore dichiara inoltre che l'opera inviata è originale e frutto del proprio ingegno.

Con l'invio dell'opera, l'interessato acconsente al trattamento dei propri dati personali ai sensi del D. L.vo 196/2003. L'autore può richiedere la cancellazione, la rettifica o l'aggiornamento dei propri dati scrivendo a: [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it).

Edizioni Appunti di Viaggio/La parola

Via Eugenio Barsanti, 24

00146 Roma

Tel./fax 06.4782.5030

[www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

[www.laparola.eu](http://www.laparola.eu)

---

Edizioni Appunti di Viaggio

# IL SILENZIO E LA QUIETE

*meditazioni quotidiane*

di JOHN MAIN

[Prefazione di Laurence Freeman]

pagg. 390, 25 euro

---

## PREFAZIONE

L'idea della meditazione e i concetti usati per descriverla sono davvero molto semplici. Come ha sovente affermato John Main, per imparare a meditare non dovete padroneggiare tecniche complicate, né leggere tanti libri. Eppure si tratta di un'idea e di concetti estremamente complessi, se paragonati alla maggior parte delle altre competenze che dobbiamo acquisire. Nella concezione di John Main "semplice" non vuol dire "facile".

Come sappiamo da molte altre discipline – che riguardino una corretta alimentazione, lo studio o l'attività fisica – una forte motivazione che ci porti a voler meditare deve accompagnarsi a una decisa consapevo-

lezza che contribuisca a capire perché. Non vi è nulla di più facile che iniziare una nuova pratica nobile. La semplicità necessaria per perseverare e farla diventare parte integrante della nostra vita quotidiana è una sfida e richiede tempo per maturare.

John Main sosteneva che per imparare a meditare occorre serietà – non solennità, o presunzione, oppure eccessivi tecnicismi, e neppure bisogna confonderla con altre discipline che riguardino il corpo o la mente. La serietà, diceva, conduce alla gioia, che è indispensabile per apprendere in modo efficace. Per serietà Main intendeva semplicemente di mettersi a meditare: secondo lui, la meditazione è il fondamento del cammino. Ora, per quanto attiene ai tempi, egli era reali-

---

sta: taluni non trovano alcuna difficoltà nella disciplina quotidiana, altri ci combattono per anni. In un'ottica spirituale, proprio il processo di apprendimento insegna il senso dell'accettazione e della pazienza. Non importa quanto tempo ci vorrà, basta che siamo in cammino; tuttavia, quanto prima prenderemo il ritmo e stabiliremo un routine quotidiana di meditazione mattutina e serale, tanto meglio sarà per noi e per la nostra missione nel mondo.

Dobbiamo sostituire il perfezionismo, che ostacola ogni crescita spirituale, con la semplicità e l'umiltà: è una via che semplicemente ricominciamo sempre daccapo. Abbiamo bisogno di tutto l'aiuto possibile e John Main ci assicura che quanto ci occorre ci verrà dato al momento opportuno. Questa è stata la mia esperienza nella comunità che John Main ha fondato trentacinque anni fa. Sovente l'aiuto arriva quando vi siete arresi, all'undicesima ora; ma se non vi arrendete, neanche l'aiuto vi verrà meno.

Questo libro di lezioni quotidiane di John Main può essere

letto alla prima o all'undicesima ora, prima o dopo ciascuna meditazione, come parte del rituale da cui apprendere sempre qualcosa, oppure in modo casuale. I brani scelti sono disposti in modo tale che il viaggio tragga nuova linfa ogni anno – ricordandoci che siamo tutti principianti. Paul Harris, inoltre, ha scelto e disposto questi testi secondo l'anno liturgico e ciò ne aumenta l'autorevolezza. Da monaco, John Main viveva ogni giorno sentendo appieno la sacralità del tempo. Avere la sua saggezza e la sua bontà ad accompagnarci nel pellegrinaggio quotidiano, significa avere un compagno di viaggio che ci ispira, ci mantiene vigili e ci fa continuare.

Laurence Freeman OSB  
Pasqua 2010

#### INTRODUZIONE

Questa raccolta di letture quotidiane del monaco benedettino dom John Main (1926-1982) rafforza la grande ispirazione che le sue lezioni registra-

---

te hanno fornito a tante persone che cercavano un cammino spirituale contemplativo all'inizio del ventesimo secolo. John Main ha sempre sostenuto la necessità di una guida o di un maestro spirituale e in queste letture quotidiane si instaura senza alcun dubbio una relazione personale con un maestro che ci guida nella disciplina giornaliera del silenzio, dell'immobilità e della semplicità della preghiera.

Tutti i rapporti personali, anche tra maestro e allievo, implicano un mistero. Di tanto in tanto coloro che sono alla ricerca di un cammino spirituale menzionano l'importanza di un libro particolare di John Main o l'influenza che ha avuto su di loro l'ascolto della sua voce per la prima volta. Egli però indicava sempre un maestro sopra di lui – Gesù. Era sua ferma convinzione che lo Spirito fosse il primo maestro.

Pur tenendo presente il ruolo dello Spirito, dobbiamo altresì essere consapevoli che Dio usa i talenti degli uomini per compiere la sua opera sulla terra. In ogni epoca, Egli ha

suscitato dei maestri e nel ventesimo secolo John Main continua a guidare uomini e donne di tutto il mondo verso un «paese oltre le parole e le definizioni» – verso l'antico sentiero della preghiera contemplativa.

Molti esempi dell'influenza spirituale di John Main sono tratti dal volume *John Main by Those Who Know Him*. Layman Tom Abraham, uno dei membri originari del gruppo di meditazione alla Ealing Abbey di Londra, racconta il loro primo incontro: «Quando iniziò a parlare di meditazione, lo fece con autorità e sicurezza, senza tentennamenti. Il suo messaggio era chiaro, semplice e diretto. Ecco il maestro che stavo cercando. Posso solo dire che la via del mantra, il grande salto nell'amore incondizionato, ha cambiato la mia vita per sempre».

Padre Patrick Murray, irlandese, ricorda la data e il momento precisi in cui sentì per la prima volta John Main su un nastro, alle 15.30 del 25 giugno 1979 a Dar es Salaam, in Africa: «Non appena udii la voce di

---

John Main, il suono, la tonalità colpirono qualcosa di profondo nel mio essere. E mentre lo ascoltavo spiegare l'importanza del mantra (che a quel tempo non comprendevo appieno) c'era qualcosa nel mio io interiore che mi diceva che tutto aveva senso. Sentivo profondamente che anche se non capivo, lui stava dicendo una cosa importante e che mi sarebbe piaciuto incontrarlo».

Jill Black, che vive a Barossa Valley, a nord di Adelaide, in Australia, racconta la storia seguente: «Cinque anni fa una suora mi mise in mano una copia del libro di John Main *Dalla parola al silenzio* e mi sollecitò a leggerlo. Portai il libro a casa, lo misi sul comodino e poi lo evitai per diverse settimane. Ero sempre conscia del fatto che fosse lì, ma ero psicologicamente incapace di aprirlo. Guardando indietro, sono certa che intuitivamente sapessi quanto avrebbe cambiato la mia vita. Quando iniziai a leggerlo,

ne fui sconvolta. C'erano tutte le risposte alle mie domande, proprio le cose che stavo chiedendo a Dio. Tantissime persone nel mondo hanno provato la stessa cosa: la sensazione di aver aspettato tutta la vita di ascoltare l'insegnamento di John Main. Ecco in che cosa consiste il suo genio. Egli parla con voce autentica, cosicché i suoi ascoltatori non hanno il minimo dubbio che parli per aver davvero sperimentato Dio».

Forse ciò di cui parlano Tom, Patrick e Jill può essere sintetizzato dalle stimolanti parole di san Paolo in una lettera ai Corinti (1Cor. 2,4-5): La mia parola e la mia predicazione non si basarono su discorsi persuasivi di sapienza, ma sulla manifestazione dello Spirito e della sua potenza, perché la vostra fede non fosse fondata sulla sapienza umana, ma sulla potenza di Dio.

Paul Harris  
Ottawa, Canada