



APPUNTI DI VIAGGIO 139

Note di
ricerca spirituale

Anno XXV - Mensile Novembre-Dicembre 2015 (2/12)

Concorso per racconti
poesie/preghiere e sogni
PAROLE DELL'ANIMA
Copertina dell'anno I



Potete iscrivervi fino al 31 Gennaio
Per maggiori informazioni consultate
"Locandina" e "Regolamento" sul sito
www.appuntidiviaggio.it
alla voce "Buone notizie"

La mappa – Shalom – La nascita di Dio nell'anima [Meister Eckhart] – Il regno dei cieli sarà simile alle dieci vergini – Il Patto delle catacombe e la Chiesa dei poveri – La mistica del quotidiano: il sufismo – Tornare a casa: *La Fondazione Esperia*; "Sofferire insieme": *Letizia*; *Queste nostre leggi che ci "vietano" la pietà per i morti* – La respirazione nello Yoga – Mindfulness, Dharma e Neuroscienze – NOVITÀ IN LIBRERIA: *Il Risveglio* [Dottrina, Testimoni e Pratica], di *Antonio Gentili*. Edizioni Appunti di Viaggio – Popoli in cammino – Corsi di meditazione e di preghiera – Il Catalogo

Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom
Pasquale Chiaro
- 5 La nascita di Dio nell'anima [Meister Eckhart]
Willigis Jäger
- 13 Il regno dei cieli sarà simile alle dieci vergini
Sant'Agostino
- 24 Il Patto delle catacombe e la Chiesa dei poveri
Pier Giuseppe Accornero
- 28 La mistica del quotidiano: il sufismo
Alessia Piana
- 34 Tornare a casa: *La Fondazione Esperia* [34]; "Sofferire insieme": *Letizia* [35]; *Queste nostre leggi che ci "vietano" la pietà per i morti* [37]
- 40 La respirazione nello Yoga
Tiziana Piccinelli
- 45 Mindfulness, Dharma e Neuroscienze
Dario Doshin Girolami
- 51 NOVITÀ IN LIBRERIA: *Il Risveglio* [Dottrina, Testimoni e Pratica],
di *Antonio Gentili*. Edizioni Appunti di Viaggio
- 55 Popoli in cammino
- 61 Corsi di meditazione e di preghiera
- 64 Il Catalogo

Ci siano tra voi persone come le cinque vergini sagge, appartenenti cioè alla saggezza raffigurata dal numero cinque. Verrà infatti l'ora, ma non sappiamo quando verrà. Verrà a mezzanotte: vegliate. Così conclude il Vangelo: *Vegliate perché non sapete né il giorno né l'ora*. Se dunque è inevitabile addormentarci, in qual modo potremo vegliare? Veglia col cuore, con la fede, con la speranza, con la carità, con le opere; e quando ti sarai addormentato col corpo, verrà il momento d'alzarti. Quando poi ti sarai alzato, prepara le lampade. [13]

LA MISTICA
DEL QUOTIDIANO:
IL SUFISMO

Il fine ultimo di tutto l'itinerario spirituale, come dicevamo, è la conoscenza della Realtà ultima, ossia l'unione con Dio. In effetti, questa «unione» va piuttosto intesa come la comprensione che il mistico è *uno con Dio*, ossia fa già parte di Dio. [28]

La mappa

LA NASCITA DI DIO NELL'ANIMA

Per Eckhart, come del resto per ogni maestro zen, esiste una via: "Se non lo cerchi, lo trovi". La ricerca si muove ancora troppo al livello dell'ego. L'uomo vuole ancora ottenere qualcosa. L'ego è ancora troppo coinvolto. Solo quando si è abbandonata ogni cosa si è pronti per la grazia. Ogni pratica è un esercitarsi ad allentare la presa, al distacco. Una volta che l'uomo ha raggiunto il distacco ed è finalmente vuoto, Dio deve riversarsi in lui. [5]

IL RISVEGLIO Dottrina, Testimoni e Pratica



di ANTONIO GENTILI Edizioni Appunti di Viaggio

IL PATTO DELLE CATAcombe
E LA CHIESA DEI POVERI

Le radici di una «Chiesa povera per i poveri» sono molto antiche. Da sempre la Chiesa ha sentito che nel messaggio del Vangelo i poveri occupano un posto privilegiato, che sono i primi «clienti» di diritto dell'«Evangelo, buona notizia», che nell'atteggiamento verso di loro, bisognosi e ultimi, si decide la partecipazione al Regno di Dio o la via mortifera della dannazione. [24]

Ben guidati, scopriremo nella respirazione un mondo insospettato, una varietà infinita di sottigliezze. Scopriamo, ad esempio, che la relazione ininterrotta con il flusso d'aria è possibile solo con un mentale rilassato. Queste due funzioni, mentale e respiro, sono della stessa natura, sono identiche, funzionano all'unisono. Quando il mentale è rilassato, la respirazione è di qualità, fluida, leggera, il mentale è in pace. Se vogliamo restare in relazione costante con il flusso dell'aria bisogna lasciare, abbandonare qualcosa e non cercare di ottenere qualcosa con uno sforzo di volontà. [40]

TORNARE A CASA

Penso che per andare incontro ad una morte serena bisogna prepararsi. Ho capito che la buona morte non è scontata, è un privilegio e un compito. Questa consapevolezza è diventata forte dentro di me quando sono morti i miei genitori. [34]

Shalom

Cari amici e compagni di viaggio,

ci avviciniamo al Natale e, tra aerei abbattuti e attentati con centinaia di morti e feriti, dobbiamo comunque provare a raccoglierci interiormente per accogliere degnamente, con attenzione e amore, il Dio della pace.

Siamo al secondo numero della rivista e ci sono molti articoli che aspettano solo di essere colti per donarci la loro fragranza e sapienza. Per tutti cito il testo di Jäger, *La nascita di Dio nell'anima*, e quello di sant'Agostino, *Il regno dei cieli sarà simile alle dieci vergini*.

Voglio anche annunciarvi, con grande gioia, che è in libreria il nuovo libro di p. Antonio Gentili, *Il Risveglio* [Dottrina, testimoni e pratica], per le Edizioni Appunti di Viaggio. D'ora in poi, se non arriverete al

risveglio, sarà solo per vostro demerito, perché noi con questo libro vi forniamo tutti gli strumenti necessari per farlo.

Approfittatene!

Colgo anche l'occasione per sollecitare chi è interessato al Concorso "Parole dell'Anima", a iscriversi e inviare i testi per poter partecipare [entro il 31/1].

Voglio infine ricordare, a chi non lo avesse ancora fatto, che va rinnovato l'abbonamento per questo nuovo anno. Le quote sono 40, 50 e 100 euro. Spero ci sarà chi vorrà rinnovarlo come *Amici* (50 euro), ne abbiamo bisogno. Grazie.

Ora vi abbraccio tutti e vi auguro un Santo Natale e un buon *risveglio* per il nuovo anno: e speriamo che sia un anno di pace.

Roma, 25 novembre 2015

Pasquale Chiaro

APPUNTI DI VIAGGIO

Novità

Il Risveglio

DOTTRINA, TESTIMONI E PRATICA

di Antonio Gentili

pp. 176, € 16

Novità in Libreria

LA MISTICA DEL RISVEGLIO

Il «respiro di Dio nell'anima»

Giovanni della Croce considera il risveglio, nella sua espressione più compiuta, un fenomeno essenzialmente mistico dello stato di unione con Dio, come canta in una mirabile strofa: «Oh noche que juntaste / Amado con amada, / amada en el Amado transformada!; O notte che hai unito Amato con amata, l'amata nell'Amato trasformata!» (Salita al Monte Carmelo, poesia En una noche oscura, strofa 5). Nella Fiamma viva d'amore B, strofa 4, recita: «Quanto dolce e affettuoso / ti svegli sul mio seno, / ove dimoristi, nascosto e solo! / E nell'emozionante tuo risveglio / di bene e gloria pieno, / quanto soavemente

m'innamori!». Per il “Dottore mistico” l'unione trasformante produce due «meravigliosi effetti. Il primo è il risveglio di Dio nell'anima; e il modo con cui avviene è quello della dolcezza e dell'amore. Il secondo è l'aspirazione di Dio nell'anima» (Fiamma viva, 1-2).

«I risvegli di Dio nell'anima – precisa – sono di molte specie e così numerosi che se dovessimo contarli non finiremmo mai. Ma il risveglio che l'anima qui intende, è quello prodotto dal Figlio di Dio che, a mio parere, è uno dei più sublimi e di quelli che l'arricchiscono di maggior bene. Tale risveglio, infatti, è un movimento che il Verbo compie nella sostanza dell'anima, ed è di tale grandezza, signorilità e gloria, e di così intima soavità che all'anima sembra che tutti i balsami e le spezie profumate e i fiori del mondo vengano scrollati, agitati e rimestati perché emanino la loro fragranza; e che

tutti i regni e gli imperi della terra e tutte le Potestà e le Virtù del cielo si muovano. E non solo questo; le pare anche che tutte le virtù, le sostanze, le perfezioni e le attrattive di ogni cosa creata risplendano e compiano tutte insieme all'unisono lo stesso movimento» (Ivi, 4).

Così inteso e vissuto, il risveglio riserva un «gran piacere» che consiste nel «conoscere le creature per mezzo di Dio, e non Dio per mezzo delle creature» (Ivi, 5), determinando un vero capovolgimento di prospettiva: non più dall'io a Dio, ma da Dio all'io. Scrive il santo: «Siccome ogni bene dell'uomo viene da Dio, mentre l'uomo da sé non può far nulla di buono, si può dire con tutta verità che il nostro risveglio sia il risveglio di Dio, e che il nostro alzarci sia l'alzarsi di Dio. Pertanto, poiché l'anima era addormentata nel sonno da cui non avrebbe mai potuto svegliarsi, e soltanto Dio può aprirle gli occhi e provocare in lei un tale risveglio, con linguaggio molto appropriato chiama questo suo risveglio un risveglio di Dio, dicendo: Ti svegli sul mio seno». Di qui la commossa preghiera: «Risvegliaci tu e illuminaci, mio Signore, affinché possiamo conoscere e amare quei beni che sempre ci tieni preparati, e così comprenderemo che ti sei mosso per

farci grazia e che ti sei ricordato di noi» (Ivi, 9).

L'unione trasformante, che si traduce nel risveglio, è apportatrice di un secondo effetto: Dio si fa respiro dell'anima: «Nel risveglio dello Sposo, in quest'anima perfetta, tutto ciò che accade e si compie è perfetto, perché fa tutto da solo, al modo di quando si sveglia e respira. Allora l'anima, nell'aspirazione dello Spirito santo in Dio, sente un insolito piacere, in cui si glorifica e s'innamora in modo sublime. Per questo dice i versi seguenti: E nell'emozionante tuo risveglio, / di bene e gloria pieno, / quanto soavemente m'innamori!» (Ivi, 16). Il santo così conclude: «Si tratta di un respiro di Dio nell'anima, in cui, per mezzo di quel risveglio di sublime conoscenza della Divinità, lo Spirito santo spira in lei con la stessa vastità d'intelligenza e di conoscenza di Dio. In tal respiro la assorbe in Sé innamorandola, molto profondamente, con perfezione e delicatezza divina, nella misura di quanto ella vide in Dio. Essendo infatti il respiro pieno di bene e di gloria, lo Spirito santo ne ricolmò l'anima e l'innamorò di Sé oltre ogni dire e ogni senso, immergendola nelle profondità di Dio. Al quale sia onore e gloria nei secoli dei secoli. Amen» (Ivi, 17).

«Un'altra giovinezza»

Sul carattere mistico del risveglio ha scritto una “favola della rinascita” il grande storico del fenomeno religioso, Mircea Eliade (1907-1986) e ne parla come di Un'altra giovinezza (il titolo originale è Giovinezza senza giovinezza). Ricollega quest'evento a un fulmine che, con la sua potente scarica elettrica, colpì il protagonista «durante la notte di Pasqua» – si noti questa circostanza che rimanda al risveglio di Cristo dal sepolcro – e, a prezzo di un'allarmante devastazione della sua persona che si ritrovò con un solo centimetro di pelle intatta, ne causò, dopo la fase iniziale di incoscienza successiva al trauma, non soltanto un nuovo e superiore stato di coscienza, ma un vero ringiovanimento, una rigenerazione dovuta, secondo una tesi cara al nostro autore, a una “ierofania”, a una manifestazione del sacro immanente all'essere umano. Dominic Matei si trovò di fronte a un evento umanamente inspiegabile: «Perché io? Perché questa mutazione è toccata proprio a me?», si andava chiedendo, per poi rispondere: «Lo ignoro». E non è senza significato che fra gli incontri di Dominic redi-vivo figure quello con il conte di Saint-Germain... Eliade prosegue citando da un giornale l'esperienza

di un altro “risvegliato” che «parlava di una nuova qualità della vita e insisteva sul fatto che può essere, e deve essere scoperta da ognuno di noi. Nel momento stesso in cui si svegliava, provava una gioia profonda che non sapeva come descrivere; senza dubbio, la gioia di sentirsi vivo, in buona salute, ma anche qualcos'altro: la gioia di sapere che esistono altre persone, che vi sono le stagioni e che nessun giorno assomiglia a un altro, la gioia di poter contemplare gli animali e i fiori, di poter accarezzare gli alberi. Per strada, anche senza guardarsi attorno, sentiva di far parte di un'immensa comunità, di costituire una parte del mondo. Anche le cose brutte ... sembravano misteriosamente illuminate da un irraggiamento interiore», così che «la longevità diventa[va] tollerabile, persino interessante ... Senza questa nuova qualità della vita, la longevità è un fardello e forse persino una maledizione». Infatti «si dice che le persone che si trovano al riparo di un albero – come non pensare all'“Albero dell'illuminazione”? –, quando questo viene colpito da un fulmine, e che ne escono indenni, sono destinate a vivere cento anni». Per poi concludere: «Sto sognando. Ed è solo quando mi sveglierò che mi sembrerà di cominciare a sognare per davvero».

«Pareva di essere come un altro uomo»

Riepilogando, possiamo dire che secondo Giovanni della Croce il risveglio è una grazia che accompagna lo stato unitivo, ossia – nel linguaggio teologico – lo stato che si situa dopo la fase della purificazione e dell'illuminazione. Il Verbo inabitante nell'anima la risveglia alla percezione e alla fruizione dei misteri divini, quasi preludio alla "visione beatifica". La creatura vive e respira immedesimata in Dio, al punto da sembrarle che sia piuttosto Dio a essersi ridestato in essa e non lei in Dio. Secondo Réginald Garrigou-Lagrange (1877-1964), teologo fondatore della cattedra di ascetica e mistica e celebre autore delle Tre età della vita interiore, il risveglio di cui stiamo parlando va considerato frutto delle tre conversioni, ma soprattutto di quella mistica, che ci propizia l'esperienza suprema delle virtù teologali, richiamata dall'inno liturgico: «Risveglia in noi la fede, / la speranza, l'amore...» (Inno delle Lodi del venerdì).

Né si mancherà di notare la visione marcatamente trinitaria che riveste il risveglio, misticamente inteso, nell'esperienza cristiana,

dove è il Verbo che ci consegna all'abbraccio del Padre infondendo nell'anima il suo Spirito di amore. Al suo paragone, altre specie di risveglio, cui peraltro allude Giovanni della Croce, si presentano, pur nella loro straordinarietà e pienezza, propedeutiche, e rientrano piuttosto nell'ordine dell'illuminazione che costituisce un'esperienza comune alle grandi tradizioni spirituali dell'Occidente e dell'Oriente. A simile esperienza fa riferimento sant'Ignazio di Loyola (1491-1556), quando ricorda l'evento vissuto a Manresa, presso il fiume Cardoner. Parlando in terza persona, scrive: «Mentre stava lì seduto, cominciarono ad aprirgli gli occhi della mente: non che avesse una visione, ma capì e conobbe molte cose, sia delle cose spirituali sia delle cose concernenti la fede e le lettere, e questo con un'illuminazione così grande che tutte le cose gli apparvero come nuove. Non si possono descrivere tutti i particolari che allora egli comprese, sebbene essi fossero molti, ma si può solo dire che ricevette una grande luce nell'intelletto. E questo di restare con l'intelletto illuminato si verificò in maniera così forte, che gli pareva di essere come un altro uomo» (Autobiografia, 30).