



# APPUNTI DI VIAGGIO 144

Note di  
ricerca spirituale

Anno XXVI - Mensile Novembre-Dicembre 2016 (01/12)

**IN SILENZIO DAVANTI A DIO**  
**Apprendere a meditare [II]**  
**Corso di approfondimento**



**DI ANTONIO GENTILI**  
**Ediz. Appunti di Viaggio**

**La mappa – Shalom – La dimensione affettiva del perdono – Beati noi – Don Ernest Simoni – Tornare a casa: [1] *Il Rosario è la sintesi della storia della misericordia di Dio che si trasforma in storia di salvezza*; [2] *Il senso della pratica dei primi venerdì del mese* – Intervista a Javier Melloni Ribas – Bagliori improvvisi di coscienza – La speranza che ci viene dai mistici sufi/1– Donne Zen, donne di Luce – Corsi di meditazione e di preghiera – NOVITÀ IN LIBRERIA: *IN SILENZIO DAVANTI A DIO* [Apprendere a meditare II; *Corso di approfondimento*] di Antonio Gentili, Edizioni Appunti di Viaggio – Il Catalogo**

## BEATI NOI

*Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.*

Cioè beati quelli che sono consapevoli della loro povertà interiore, del limite che portiamo scolpito nel cuore e che, perciò, cercano altrove, cercano il senso. Ma anche beati coloro che vivono con un cuore semplice, essenziale, trasparente. Beati perché, anche se non se ne accorgono, lasciano Dio regnare in loro. [19]

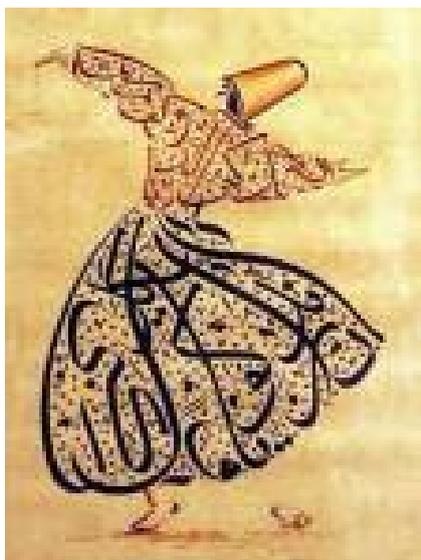
### LA SPERANZA CHE CI VIENE DAI MISTICI SUFI

Ho frequentato personalmente i mistici sufi, all'interno di una loro confraternita, durante i dieci anni che come piccolo fratello di Charles De Foucauld ho vissuto in Iran e devo confessare che la loro travolgente esperienza spirituale e mistica ha contribuito non poco a ridare vigore alla mia fede cristiana. In questo momento in cui siamo tutti intimoriti da un rigurgito di integralismo e di violenza, rischiando di fare di ogni erba un fascio, ritengo essere importante riscoprire il Sufismo come la vera anima dell'Islam. [41]

## La mappa

### LA DIMENSIONE AFFETTIVA DEL PERDONO

Il perdono richiede, come ogni atto umano, una sorta di «allenamento» pratico e mentale, una ripetizione continua perché possa divenire sempre più possibile ed efficace. Più che un gesto, esso è un percorso, un cammino, che coinvolge il tempo nelle sue modalità dinamiche: a partire dal presente, lavora sul passato, per aprirsi al futuro. Quando invece ci si rifiuta di perdonare, ci si fossilizza sull'evento passato, come se il tempo si fosse fermato; da qui la sensazione di morte interiore, di aridità e di isolamento. [6]



### IL ROSARIO

La preghiera del Rosario è, per molti aspetti, la sintesi della storia della misericordia di Dio che si trasforma in storia di salvezza per quanti si lasciano plasmare dalla grazia. I misteri che passano dinanzi a noi sono gesti concreti nei quali si sviluppa l'agire di Dio nei nostri confronti. Attraverso la preghiera e la meditazione della vita di Gesù Cristo, noi rivediamo il suo volto misericordioso che va incontro a tutti nelle varie necessità della vita. [25]

## DONNE ZEN DONNE DI LUCE

Per quanto siano famose le storie zen, non si parla mai o quasi della “lampada nascosta”, ovvero delle storie che hanno per protagoniste donne illuminate. Oltre a un lignaggio ininterrotto di Maestri Zen esiste, infatti, anche se poco noto, un lignaggio di Maestre che va da Mahapajapati, zia e madre adottiva del Buddha, fino alle maestre dei giorni nostri.

Si chiama la “lampada nascosta” perché – anche se la lampada della saggezza delle donne buddhiste ha brillato attraverso i secoli – la sua luce è stata nascosta alla vista da culture androcentriche. [49]

### INTERVISTA A JAVIER MELLONI RIBAS

Il silenzio non è l'assenza di rumore, ma dell'ego. Il rumore dell'ego è il mormorio continuo di quello che bisogna ottenere o difendere. Silenzio, invece, è il silenziamento di quel mormorio, uno stato di apertura e di gratitudine per una Presenza che è costantemente in tutto e che si raggiunge attraverso l'auto-presenza. [32]

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 6 La dimensione affettiva del perdono  
*Giovanni Cucci*
- 19 Beati noi  
*Paolo Curtaz*
- 23 Don Ernest Simoni  
*Andrea Tornielli*
- 25 Tornare a casa: *Il Rosario è la sintesi della storia della misericordia di Dio che si trasforma in storia di salvezza*, papa Francesco; *Il senso della pratica dei primi venerdì del mese*, Pasquale Chiaro [28]
- 32 Intervista a Javier Melloni Ribas  
*Elena Lorente Guerrero*
- 39 Bagliori improvvisi di coscienza  
*Jiddu Krishnamurti*
- 41 La speranza che ci viene dai mistici sufi  
*Giuseppe Morotti*
- 49 Donne Zen, donne di Luce  
*Dario Doshin Girolami*
- 55 Corsi di meditazione e di preghiera
- 58 NOVITÀ IN LIBRERIA: *IN SILENZIO DAVANTI A DIO* [Apprendere a meditare II; *Corso di approfondimento*] di *Antonio Gentili*  
Edizioni Appunti di Viaggio
- 64 Il Catalogo

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, eccoci di nuovo insieme a questo nostro *speciale* appuntamento. Dico “speciale” perché è mio grande desiderio che la lettura di queste poche pagine che vi invio periodicamente vi aiutino a vivere un pochino meglio e vi permettano di affrontare il vostro *cammino* con maggiore fiducia e speranza.

In realtà i motivi di preoccupazione sono sempre tanti: ora c'è anche il *referendum* che, in modo in parte artificioso, è stato caricato di molti significati. Non che, una scelta oppure l'altra, non abbia conseguenze sulla nostra “fragile” democrazia e sulla nostra situazione economica, pubblica e privata. A mio parere avrà effetti per molti anni a venire. Accade però che i popoli siano soggetti, come le singole persone, a fascinazioni tentazioni peccati, e possano quindi cadere fa-

cilmente in errore, anzi, accade spesso che siano manipolati. Per non fare esempi su cose accadute di recente, vorrei che ricordaste come è salito al potere con una ascesa inarrestabile, Hitler. E come è stato condannato Gesù alla morte di croce, lasciando libero Barabba. È la lotta del male contro il bene in ogni epoca. È dura da accettare, e devo confessarvi che a volte ho il “mal di Terra” ovvero, mi è faticoso vivere. E poi però ci penso meglio e mi ricordo che contro il male abbiamo un'arma potente: l'arma della preghiera, che deve essere forte, carica di fede, e che può essere molto potente se è pregata da tante anime. E alla fine, comunque, abbiamo la certezza che *tutto sarà bene*, perché Cristo ha già vinto il male e poi, qualunque cosa accada, l'ultima parola spetta al Padre che ci vuole bene e non c'è nulla da temere.

Ad ogni modo, questo numero

---

della rivista lo riceverete quando il referendum sarà già stato votato, spero nella maniera “migliore” per l’Italia. Solo che, qualunque sarà il risultato, ci saranno certamente molti strascichi, per cui vi chiedo di pregare per l’unità dell’Italia e degli italiani: ne abbiamo tanto bisogno.

Passando alla rivista sono felice di dirvi che si tratta di un numero veramente speciale, colmo di luce e di bene, ad iniziare dall’articolo sulla *Dimensione affettiva del perdono*, di Giovanni Cucci. E poi c’è l’articolo di Paolo Curtaz, *Beati noi*, e l’articolo sul “Rosario” di papa Francesco, e l’articolo sulle “Donne Zen” di Dario Girolami, e quello sui “Mistici sufi” di Giuseppe Morotti, i “Bagliori di coscienza” di Jiddu Krishnamurti, e molti altri *magnifici* testi che non riesco neanche ad elencarvi tutti. Fidatevi.

Su questo numero della rivista presentiamo poi il nuovo libro di p. Antonio Gentili, *In silenzio davanti a Dio* [Apprendere a meditare II: *Corso di approfondimento*], pubblicato nelle Edizioni Appunti di Viaggio. Si tratta della seconda parte del *Corso di meditazione* di p. Gentili, la prima parte l’avevamo pubblicata un paio d’anni fa, con il titolo: *La preghiera del cuore* [Ap-

prendere a meditare: *Corso base*]. Di p. Gentili abbiamo inoltre pubblicato *Il Risveglio* [Dottrina, Testimoni e Pratica], sempre nelle Edizioni Appunti di Viaggio.

Credo siano libri indispensabili per un buon meditante.

Volevo poi sollecitare l’iscrizione e l’invio dei testi a coloro che desiderano partecipare al nostro Concorso letterario spirituale “Parole dell’anima”, perché si avvicina la data di scadenza per farlo: il 31 gennaio 2017.

Infine ricordo, a chi non lo avesse ancora fatto, che è iniziato il nuovo anno di Appunti di Viaggio, e va rinnovato l’abbonamento alla rivista, con le quote che seguono: 40 ordinario, 50 amici, 100 sostenitori, 70 paesi europei, 90 p. extraeuropei. Naturalmente: se potete siate generosi.

Allo scopo, alleghiamo bollettino di conto corrente postale.

Ricordate che si avvicina il Natale. Vi chiedo di raccogliervi in preghiera, con tanta fede, e attendere con amore Gesù.

Un saluto affettuoso a tutti  
Roma, 23 novembre 2016

Pasquale