



# APPUNTI DI VIAGGIO 146

Note di  
ricerca spirituale

Anno XXVI - Bimestrale Marzo-Aprile (27/04)

**MEDITAZIONE**  
*Dalla preghiera pura  
di Evagrio Pontico  
al raja-yoga di Patañjali*



di **AXEL BAYER**  
Ediz. **Appunti di Viaggio**

**La mappa — Shalom — L'umiltà — Meditare, avere cura di sé. La tradizione esicasta — Fede e psicoanalisi — TORNARE A CASA Confessione. Papa Francesco: ecco le regole del "buon confessore"; Papa Francesco: "Riflettiamo sulla possibilità di ordinare sacerdoti gli uomini sposati"; Giubileo interreligioso alla Porta Santa di San Pietro — La pratica della gentilezza amorevole. L'esperienza con i bambini — Yoga e cammino spirituale — È finito il mito della Rete. Effetti collaterali dell'abuso dei social media — Corsi di meditazione e di preghiera — NOVITÀ IN LIBRERIA Il Sufismo [Una risposta all'odierna sete di spiritualità], di Giuseppe Morotti. Edizioni La parola. Prefazione di Andrea Schnöller; Meditazione [Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patañjali], di Axel Bayer. Edizioni Appunti di Viaggio. Prefazione di Antonia Tronti — Il Catalogo**

## La mappa

### FEDE E PSICOANALISI

Da tempo sto meditando sul Dio della misericordia. Gesù viscere di compassione, cuore verso il povero.

Cuore rimanda al centro, al sentimento dell'amore nelle sue mille sfaccettature. Una inclinazione ricca di grazia verso chi è nella disgrazia: *hesed* è il suo retroterra ebraico; un chinarsi verso il povero qualunque sia la sua povertà per il principio dell'alleanza: *hesed* è il suo retroterra ebraico. [28]

### LA PRATICA DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE

La gentilezza amorevole è una pratica meditativa insegnata dal Buddha per sviluppare una disposizione mentale di amore generoso o altruistico. Incrementando sentimenti di benevolenza per noi stessi, per chi ci sta accanto e per tutti gli esseri, è probabile che tali sentimenti prenderanno il posto di altri, meno desiderabili. La gentilezza amorevole non può coesistere con l'ostilità: questa viene dissipata e non alimentata se sostituiamo i pensieri radicati nella rabbia con pensieri radicati nell'amore. [39]

### L'UMILTÀ

Essere umile secondo il modello di Gesù significa dunque spendersi gratuitamente, non vivere solo per se stessi (cfr. 2 Cor 5,15). Quando noi cerchiamo il plauso, i riconoscimenti, manchiamo di umiltà perché rompiamo la gratuità. In quel momento stiamo cercando la nostra ricompensa. Io posso andare in un posto a parlare e tornare a casa con una duplice ricompensa: o in soldi, o in compiacenza di me stesso. In tutti e due i casi Gesù mi dice: "Hai ricevuto la tua ricompensa". [8]

### IL SUFISMO Una risposta all'odierna sete di spiritualità



### di Giuseppe Morotti, Edizioni La parola

#### MEDITARE, AVERE CURA DI SÉ

Al Monte Athos, padre Serafino fin dall'inizio mi diceva che prima di poter meditare come il Cristo, o come i saggi o i santi, dovevo cominciare a sedermi nella postura giusta e meditare come una montagna, entrare nel tempo del minerale. C'è un'eternità dietro di noi, c'è un'eternità davanti a noi e c'è un'eternità in noi, ed è necessario prendere il tempo per sedersi, mantenere la postura – che faccia caldo o che faccia freddo, che ci si senta bene o che faccia male – ed essere interamente lì. [19]

### È FINITO IL MITO DELLA RETE

Ora, d'improvviso, la rete tanto osannata assume l'aspetto di un campo di battaglia, la battaglia per la ricerca della verità o quantomeno per smascherare quelle che sono vere e proprie bufale messe in circolo non solo per divertimento (poche) ma per ben più concreti fini di lucro. Notizie false poi rilanciate dagli stessi ignari utenti della rete, che non riescono ad astenersi dal condividere quelle *news* dai titoli così accattivanti visto che in fondo non esistono, e mai potranno esistere, sanzioni contro chi condivide una *fake*. [52]

### YOGA E CAMMINO SPIRITUALE

Essere praticanti di yoga significa avere scelto un cammino spirituale. Mi stupisco sempre quando insegnanti di questo percorso mi raccontano che i loro allievi non vogliono sentire parlare di spiritualità. Che praticano perché si sentono meglio, più calibrati, più presenti e che questo è l'obiettivo finale. Si potrebbe dire che mangiano non per nutrirsi ma per non morire... [47]

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 8 L'umiltà  
*Raniero Cantalamessa*
- 19 Meditare, avere cura di sé. *La tradizione esicasta*  
*Jean-Yves Leloup*
- 28 Fede e psicoanalisi  
*Annamaria Verdi Vighetti*
- 31 TORNARE A CASA  
*Confessione. Papa Francesco: ecco le regole del "buon confessore", Ilaria Solaini; Papa Francesco: "Riflettiamo sulla possibilità di ordinare sacerdoti gli uomini sposati", Paolo Rodari [34]; Giubileo interreligioso alla Porta Santa di San Pietro, Dario Doshin Girolami [36]*
- 39 La pratica della gentilezza amorevole. *L'esperienza con i bambini*  
*Gregory Kramer*
- 47 Yoga e cammino spirituale  
*Marta Giacon*
- 52 È finito il mito della Rete. *Effetti collaterali dell'abuso dei social media*  
*Cristian Martini Grimaldi*
- 55 Corsi di meditazione e di preghiera
- 58 NOVITÀ IN LIBRERIA  
*Il Sufismo [Una risposta all'odierna sete di spiritualità], di Giuseppe Morotti. Edizioni La parola. Prefazione di Andrea Schnöller.*
- 60 *Meditazione [Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patañjali], di Axel Bayer. Edizioni Appunti di Viaggio. Prefazione di Antonia Tronti.*
- 64 Il Catalogo

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio,

siamo arrivati a Pasqua e la situazione in cui siamo immersi volge all'instabilità permanente. A livello planetario, con i vari Trump e altri campioni simili in varie parti del mondo, ma anche a livello nazionale, dove si scopre che alcuni casi politici, molto pompati mediaticamente per danneggiare taluni partiti e precisi personaggi, sono delle *bufale* conclamate, come nel caso della Consip.

Quello della menzogna usata come arma per danneggiare altri non è una novità, esiste da quando esiste l'uomo, ma oggi, con l'avvento dei *social* ha assunto una virulenza inusitata, anche perché una balla che posti, ad esempio, su Facebook, si difonde con la velocità della luce, la

possono leggere, allo stesso tempo, da Roma a Pechino, da New York a San Pietroburgo. E una volta smascherata come fandonia è comunque difficile sradicarla dalle menti della gente e riparare i danni che ha provocato.

Credo che nell'approccio ai social ci vorrebbe molta più prudenza.

Ad ogni modo, per renderci conto della gravità del problema pubblichiamo su questo numero della rivista un articolo apparso il mese scorso sull'Osservatore Romano, dal titolo "È finito il mito della rete", a firma di Cristian Martini Grimaldi.

Poi, come approccio generale alle persone, alla società e, in particolare al web e ai social, mi sembra utile volgere ancora una volta

---

lo sguardo a Gesù, e siccome siamo in tempi di passione, facciamo una piccola meditazione a partire dalle Scritture che trattano della passione di nostro Signore.

Di Gesù, Isaia (42,2-3) profetizza:

*Egli non griderà, non alzerà la voce, non la farà udire per le strade. Non spezzerà la canna rotta e non spegnerà il lucignolo fumante; insegnerà la giustizia secondo verità.*

E dunque, il nostro santo *Maestro* e *Salvatore*, per affermare la verità e la giustizia non alza la voce, né prevarica i suoi interlocutori, perché non ne ha bisogno: la verità e la giustizia hanno una loro “forza interiore” che le spinge, lo Spirito Santo. È dunque molto probabile che chi nelle discussioni usa gridare, offendere e prevaricare gli interlocutori non è dalla parte della Verità, ma vuole affermare una “menzogna”. Ora riflettete sui tanti dibattiti e discussioni a cui assistiamo ogni giorno, innanzitutto in televisione, e mettete a fuoco chi usa di norma questi metodi. Ecco, occorre opporsi a queste persone: noi siamo dalla parte della Verità.

Facciamo ora un passo avanti.

*Ma i capi dei sacerdoti e gli anziani persuasero la folla a chiedere Barabba e a far morire Gesù. Allora il governatore domandò loro: «Di questi due, chi volete che io rimetta in libertà per voi?». Quelli risposero: «Barabba!». Chiese loro Pilato: «Ma allora, che farò di Gesù, chiamato Cristo?». Tutti risposero: «Sia crocifisso!». Ed egli disse: «Ma che male ha fatto?». Essi allora gridavano più forte: «Sia crocifisso!» (Mt 27,20-23).*

Tornando ai dibattiti e alle discussioni che ci propinano ogni giorno, avrete certamente notato che alcuni portano a sostegno delle loro tesi argomenti e risposte chiare mentre altri si limitano a dire slogan e frasi fatte, spesso bugie, e le ripetono come un mantra per dargli parvenza di verità, cercando al contempo di alzare la voce, offendere e prevaricare l'interlocutore per impedirgli di parlare, ovvero: crocifiggilo, crocifiggilo. Ecco, il mio consiglio è di dare fiducia a chi porta argomenti e risposte chiare a sostegno delle argomentazioni.

Per finire, potreste chiedervi perché in molti si fanno strumenti di menzogna. In realtà

---

molti di loro sono dei poveretti, veramente in buona fede: non si rendono conto di essere manipolati con slogan, bugie e altre illusioni. Poveretti erano coloro che sostenevano il fascismo e il nazismo, poveretti sono coloro che oggi sostengono molti politici del nostro paese: poi però, il danno lo paghiamo tutti.

Ad ogni modo, la risposta la trovate nel versetto 20 del testo appena citato:

*Ma i capi dei sacerdoti e gli anziani persuasero la folla a chiedere Barabba e a far morire Gesù.*

Ecco, i capi dei sacerdoti e gli anziani, gli scribi e i farisei, sono le persone che se Gesù fosse riconosciuto come “Figlio di Dio”, come “Re dei Giudei”, perderebbero tutta la loro autorità, il loro potere. E dunque reagiscono a questo pericolo, cercano di eliminarlo. In realtà è solo una questione di soldi, potere e privilegi. Se cercate di guardare le cose oltre le apparenze, vi renderete facilmente conto che è ciò che succede nella maggior parte dei casi: se volete, è ciò che è successo anche al referendum appena votato.

Procediamo. Oltre all'articolo che abbiamo citato, proponiamo

un meraviglioso articolo di padre Raniero Cantalamessa su “L'umiltà” [questa sconosciuta]. Credo che la maggior parte di noi non ha le idee chiare riguardo all'umiltà. L'umiltà non è solo quella cosa per cui incrociando altre persone a volte abbassiamo lo sguardo, ma è qualcosa che è a fondamento della vita spirituale, è “pietra angolare”, e non solo per l'uomo. E allora ascoltiamo in proposito le parole illuminanti di p. Raniero Cantalamessa.

Ora voglio raccontarvi un fatto che mi è capitato qualche anno fa.

Voi sapete che io sono un peccatore, un grande peccatore. Siccome però sono anche timoroso di morire immerso nel peccato, quando mi accade di commettere qualche peccato che mi sembra grave cerco di confessarmi il più presto possibile. Un giorno, eravamo intorno alle 17, sono andato nella mia parrocchia a confessarmi e, dei tre preti che fanno parte della comunità parrocchiale, in chiesa non ce ne era nessuno. Allora sono andato in sacrestia e poi ho iniziato a girare nella canonica alla ricerca di un prete, e in una stanza ho trovato delle signore che festeggiavano

---

non so che cosa, e mi hanno detto che in giro c'era il parroco. Ad un tratto vedo il parroco, tutto trafelato, che andava in giro con una scala sulle spalle, e gli chiedo se poteva confessarmi. Lui mi risponde di no, perché stava andando ad aggiustare qualcosa, mi sembra una tapparella, e non aveva tempo per confessarmi. Per lui, in quel momento, era più importante aggiustare una tapparella che "aggiustare" un'anima.

Vi ho fatto questa confidenza per dirvi che Papa Francesco, incontrando nell'Aula Paolo VI i circa 700 partecipanti al 28° corso annuale sul Foro interno promosso dalla Penitenzieria Apostolica, si è raccomandato, con i confessori, di confessare "ogni volta che te lo chiedono", e "se tu stai lì pregando, stai con il confessionale aperto, che è il cuore di Dio aperto".

Lo raccontiamo su questo numero della rivista con l'articolo "Confessione. Papa Francesco: ecco le regole del «buon confessore»", di Ilaria Solaini.

Sulla rivista trovate poi molti altri articoli e testi, di Jean-Yves Leloup, di Dario Doshin Girolami, di Marta Giacomini, di Annama-

ria Verdi Vighetti, e molto altro: a dire il vero, tutto molto bello e nutriente.

Trovate inoltre un testo di presentazione del libro "Il Sufismo [Una risposta all'odierna sete di spiritualità]", di Giuseppe Morotti, Edizioni La parola, e la Prefazione di Antonia Tronti al libro di Axel Bayer, dal titolo: "Meditazione [Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patañjali]", nelle Edizioni Appunti di Viaggio. Sono due ottimi testi, il primo presenta un aspetto poco conosciuto dell'Islam, il Sufismo, che potrebbe essere un aggancio per il dialogo interreligioso, soprattutto a livello mistico. Il secondo evidenzia l'essenza della meditazione che, al di là di religioni, popoli e culture, mostra un filo unitario che lega i vari cammini meditativi.

Mi sembra di aver detto tutto. Non mi resta che augurarvi una buona lettura e una Santa Pasqua.

Un saluto affettuoso a tutti

Pasquale Chiaro

[Roma, 12 aprile 2017]