



APPUNTI DI VIAGGIO 147

Note di
ricerca spirituale

Anno XXVI - Bimestrale Maggio-Agosto (27/06)

SULLA MORTE
*Considerazioni
sul possibile Oltre*



di ANGELO TONELLI
Ediz. La parola

La mappa – Shalom – La misericordia come saggezza – Alessandro D’Avenia: «Il celibato è una scelta, a volte fare l’amore è dare una carezza» – Milano. Scritta pro aborto sulla chiesa, la reazione del parroco vola sui social – TORNARE A CASA: Prove di Cammino spirituale – Soffrite d’ansia? Iniziate a disegnare questa immagine... – Accompagnare è un po’ saper morire. La meditazione nell’accompagnamento ai morenti – Le porte della liberazione – Meditare al Liceo: portare la Pace alle future generazioni – Yoga Destutturato – NOVITÀ IN LIBRERIA: Sulla Morte [Considerazioni sul possibile Oltre], di Angelo Tonelli. Edizioni La parola. – Corsi di meditazione e di preghiera – Popoli in cammino

LA MISERICORDIA COME SAGGEZZA

La misericordia, che sia sentimento o atto, è, per colui che la esprime, il luogo di una mutualità. L'attenzione alle miserie materiali rimanda a ciò che abbiamo di più comune: il corpo e la terra. L'attenzione alle miserie spirituali ci rivela ciò che richiede la nostra azione comune: il male. In tutti e due i casi, la misericordia ci immerge nella nostra comune umanità. [7]

MEDITARE AL LICEO: PORTARE LA PACE ALLE FUTURE GENERAZIONI

Spesso si parla del disagio dei ragazzi, ma cosa prova un professore quando gli studenti gli mancano di rispetto, non lo ascoltano o addirittura lo minacciano?

La meditazione è uno straordinario strumento che consente di riconoscere le emozioni negative – che possono sorgere in situazioni del genere – e che permette di non essere travolti da esse, ma anzi di rispondere con saggezza e compassione. Inoltre consente di entrare in uno stato mentale pacificato che necessariamente si riverbererà su chi si relaziona con noi. [42]

LE PORTE DELLA LIBERAZIONE

I concetti dualistici, come nascita e morte, essere e non-essere, identità e alterità, venire e andare sono il fondamento di ogni afflizione. Meditare sulle tre porte della liberazione ci aiuta a liberarci di tali concetti. Le tre porte della liberazione, che vengono illustrate in ogni tradizione buddista, sono la vacuità, il senza segno e il senza scopo. Contemplare queste tre verità profonde può contribuire a liberarci dalla paura e dalla sofferenza. Sono tre accessi alla libertà. [37]

Sacro Cuore di Gesù confido in te



YOGA DESTRUTTURATO

Yoga Destrutturato non è uno stile, ma indica semplicemente un modo di affrontare la pratica di questa splendida disciplina. Destrutturare è un termine molto importante per noi. Vuol dire prendere questo *corpus* di conoscenza incredibile che ci giunge dal passato ed analizzarlo, scomporlo, praticarlo con costanza, passione e intelligenza, andando in profondità a scoprire cosa funziona e perché funziona. Dietro questo atto c'è un grande amore, che viene da ciò che lo yoga ci ha donato negli anni e dalla voglia di dare indietro un po' di questi doni. [46]

SCRITTA PRO ABORTO SULLA CHIESA LA REAZIONE DEL PARROCO

Caro scrittore anonimo di muri,

mi dispiace che tu non abbia saputo prendere esempio da tua madre. Lei ha avuto coraggio. Ti ha concepito, ha portato avanti la gravidanza e ti ha partorito. Poteva abortirti. Ma non l'ha fatto. Ti ha allevato, ti ha nutrito, ti ha lavato e ti ha vestito. E ora hai una vita e una libertà. Una libertà che stai usando per dirci che sarebbe meglio che anche persone come te non ci dovrebbero essere a questo mondo. [24]

ALESSANDRO D'AVENIA IL CELIBATO È UNA SCELTA

«Mantenere il celibato è una decisione che ho maturato nel tempo. Non significa rinunciare all'amore, ma viverlo seguendo altre strade, quelle dove mi porta la mia passione, raccontare e ascoltare storie, a scuola, in teatro, nei libri.

Non sono un filantropo e basta: la mia vita è piena del rapporto con Dio (ma non ho la vocazione sacerdotale) e il mio amore per lui, in fondo, ha un aspetto sentimentale: senza, non posso vivere». [21]

Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom
Pasquale Chiaro
- 7 La misericordia come saggezza
Guilhem Causse S.I.
- 21 Alessandro D'Avenia:
«Il celibato è una scelta, a volte fare l'amore è dare una carezza»
Daniela Monti
- 24 Milano. Scritta pro aborto sulla chiesa,
la reazione del parroco vola sui social
Gigio Rancilio
- 26 TORNARE A CASA
Prove di Cammino spirituale, Pasquale Chiaro [26]; Soffrite d'ansia? Iniziate a disegnare questa immagine..., Margaret Rose Realy OBL OSB [31]; Accompagnare è un po' saper morire. La meditazione nell'accompagnamento ai morenti, Guidalberto Bormolini e Nicola Casanova [33]
- 37 Le porte della liberazione
Thich Nhat Hanh
- 42 Meditare al Liceo: portare la Pace alle future generazioni
Dario Doshin Girolami
- 46 Yoga Destrutturato
Massimo Celentano
- 52 NOVITÀ IN LIBRERIA
Sulla Morte [Considerazioni sul possibile Oltre], di Angelo Tonelli. Edizioni La parola.
- 57 Corsi di meditazione e di preghiera
- 61 Popoli in cammino

Shalom

Cari amici e compagni di viaggio, siamo arrivati all'ultimo numero della rivista, per l'anno 2016/2017.

Oggi fa caldo e si fa fatica a pensare [per scrivere]. Voglio comunque provare a mettere giù qualcosa che vi strappi un sorriso, o che vi faccia almeno riflettere, e che magari vi accompagni nei mesi estivi.

Intanto vi informo che da alcuni mesi siamo presenti su Facebook, www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio. Lo abbiamo fatto soprattutto per dare una maggiore visibilità ai nostri libri e alla rivista. In realtà, abbiamo potuto farlo perché abbiamo un nostro collaboratore, Fabrizio Liotti, che è molto bravo in queste nuove forme di comunicazione, i *Social*.

Facebook è un mezzo potente, che elimina le distanze: di spazio

ma anche di tempo. Su fb, è come se tutto si svolgesse allo stesso tempo e nello stesso luogo. È come se ci incontrassimo tutti in un'unica grande piazza [virtuale], immersi in un unico attimo presente. Mi spiego. Se io posto [appunto] un "post" nella mia pagina fb, immediatamente può essere visualizzato a Roma come a New York e a Mosca, e dunque si eliminano le distanze. Contemporaneamente, si eliminano anche i tempi necessari alla comunicazione. Una volta, per far arrivare un messaggio [post] da Roma a Parigi, oppure a Pechino, occorre settimane, magari mesi. Oggi, appunto, appena postato, è visibile in tutto il "mondo".

Abbiamo detto che si tratta di un *mondo virtuale*, ovvero uno *spazio virtuale* [il *Web*], se vogliamo, uno spazio convenzionale, che

nella realtà non esiste. Non è che io che “posto” un messaggio incontro materialmente coloro che lo leggeranno come avveniva un tempo: andavo in piazza, incontravo i miei amici, raccontavo le mie cose. No! Io non conosco le persone che mi leggono, né loro conoscono me. E dunque questo mezzo [fb], che ha un potere enorme, è però difficilmente controllabile. Può capitare che chi posta qualcosa, o mandi un messaggio, usi false generalità, dica cose al solo scopo di danneggiare qualcuno, diffonda notizie false [le *fake news*] per interessi economici o personali.

E poi, impedendo concretamente di essere identificati, questi mezzi tolgono i freni inibitori che ci impediscono, nella vita ordinaria, di fare del male, di comunicare odio ad altre persone che magari non ci piacciono. Naturalmente ci sono anche molte persone che utilizzano i *Social* per spandere del bene.

Per questo motivo, in questo mondo, è necessario *muoversi con molta cautela, scegliere con cura gli “amici” con cui dialogare, verificare le notizie che si leggono o i messaggi che ci arrivano, senza dargli immediatamente credito.*

Ecco, volendo dare una visione d’insieme, a me fa l’impressione

di un grande campo di battaglia dove soffiano e si combattono, all’ultimo sangue, lo “Spirito del bene” e lo “spirito del male”, e mi aspetto di veder comparire, da un momento all’altro, le immagini dell’Apocalisse, ovvero il drago che vuole mangiare il bambino, e Maria che lo porta in salvo. *Sono immagini da ultimi tempi.*

Tornando a questo numero della rivista, voglio dirvi che è veramente un numero da portare in vacanza con voi, per leggerlo e rileggerlo durante l’estate, con tanti articoli belli e nutrienti. Pensate che c’è anche un mio articolo, dal titolo “Prove di Cammino”, in cui racconto il mio personale *cammino spirituale*.

E poi c’è un testo di Thich Nhat Hanh, *Le porte della liberazione*, tradotto dalla lingua inglese dalla nostra brava collaboratrice Alessia Piana. C’è un articolo di Dario Girolami, *Meditare al Liceo: portare la Pace alle future generazioni*. C’è un articolo di Massimo Celentano, *Yoga Destrutturato*, che introduce una nuova modalità della pratica yoga, di cui certamente sentirete molto parlare in futuro. Ma c’è innanzitutto un articolo di Guilhem Causse sj, *La misericordia come saggezza*, con il quale apriamo la rivista. E poi ci sono tanti, tanti [tanti]

altri articoli e testi, che vi terranno compagnia nei prossimi mesi.

E poi, come sempre, riportiamo i *Corsi di preghiera e di meditazione*, con i quali potrete utilizzare proficuamente i mesi estivi. E così i *Popoli in cammino*.

Per i libri presentiamo una bellissima novità delle Edizioni La parola, *Sulla Morte* [Considerazioni sul possibile Oltre], di Angelo Tonelli, poeta e tra i maggiori grecisti viventi, *trainer* di *Ricerca del Sé* e studioso di discipline psicoanalitiche e meditative, tra Oriente e Occidente.

Prima di chiudere vi ricordo che, con questo numero della rivista, termina l'anno. Va quindi rinnovato l'abbonamento [con il bollettino allegato] per il nuovo anno

che inizierà con il prossimo numero di Settembre/Ottobre 2017.

Le quote per l'abbonamento restano invariate, e precisamente:
per l'Italia 40 euro ordinario, 50 amici, 100 sostenitori;
per l'Estero 70 euro paesi europei, 90 paesi extra-europei.

Mi sembra di aver detto tutto ciò che avevo da dire.

Vi auguro allora buone vacanze, sperando che vi aiutino a ricaricarvi di energie e vi offrano buone opportunità per crescere spiritualmente.

Un abbraccio a tutti.

Roma, 15 giugno 2017

Pasquale Chiaro

Nel cielo apparve poi un segno grandioso: una donna vestita di sole, con la luna sotto i suoi piedi e sul suo capo una corona di dodici stelle. Era incinta e gridava per le doglie e il travaglio del parto. Allora apparve un altro segno nel cielo: un enorme drago rosso, con sette teste e dieci corna e sulle teste sette diademi; la sua coda trascinava giù un terzo delle stelle del cielo e le precipitava sulla terra. Il drago si pose davanti alla donna che stava per partorire per divorare il bambino appena nato. Essa partorì un figlio maschio, destinato a governare tutte le nazioni con scettro di ferro, e il figlio fu subito rapito verso Dio e verso il suo trono. La donna invece fuggì nel deserto, ove Dio le aveva preparato un rifugio perché vi fosse nutrita per mille-duecentosessanta giorni. Scoppiò quindi una guerra nel cielo: Michele e i suoi angeli combattevano contro il drago. Il drago combatteva insieme con i suoi angeli, ma non prevalsero e non ci fu più posto per essi in cielo. Il grande drago, il serpente antico, colui che chiamiamo il diavolo e satana e che seduce tutta la terra, fu precipitato sulla terra e con lui furono precipitati anche i suoi angeli. [Ap 12,1-9]

Edizioni La parola

SULLA MORTE

Considerazioni sul possibile Oltre

di ANGELO TONELLI

[pagg. 150, euro 16]

PREMESSA DELL'AUTORE

Questo libro è il frutto di molti anni di riflessioni sulla morte e il possibile Oltre, con un approccio non accademico, ma neanche privo di riferimenti alla letteratura scientifica sul tema, nella convinzione che il momento più impegnativo, insieme con la nascita, della nostra permanenza sul pianeta terra, sia evento solenne e culmine di conoscenza, a cui è bene giungere il più possibile consapevoli e preparati.

Vi si troveranno riferimenti allo sguardo sapienziale greco (il *Fedone* di Platone, le *Lamine d'oro orfiche*) e orientale (*Il libro tibetano dei morti*) sul grande passo, ma anche alla letteratura relativa

alle *esperienze di quasi morte* (NDE), tra cui quella di C.G. Jung, e alle conseguenze che le esperienze documentate di OBE (*Out Body Experience*), ovvero di fuoriuscita dal corpo durante gli stati di coma, hanno sulla *vexata quaestio* del rapporto coscienza-cervello, anche alla luce della fisica quantistica.

L'approccio non è intimistico, né letterario, né filosofico, ma sapienziale, nel senso che non mira a elaborare procedure di pensiero suggestive o corrette intorno al mistero dei misteri, ma a esprimere, ed elicitare nel lettore, una posizione spirituale, o uno stato di coscienza, che consenta un approccio non nichilistico né vittimistico al morire, inteso come trasformazione radicale ed esperienza mistica,

naturalmente quando si sia divenuti capaci di ciò attraverso le discipline meditative e lo sviluppo della consapevolezza.

Colta in questa chiave la morte, pur restando un processo doloroso e perturbante, viene almeno liberata dai fantasmi e dalle angosce di cui la circondano la *communis opinio* e la psiche collettiva occidentale, sempre meno addestrata e capace di attraversarla con sguardo sapienziale, allo stesso modo che è incapace di attraversare con sguardo sapienziale la vita.

Naturalmente, poiché è passaggio di libertà (dai condizionamenti sensoriali, dalla malattia, dal *principium individuationis*), essa deve essere attraversata e compiuta nella piena libertà: di *autoliberazione* (eutanasia, suicidio, assistito o no), quando non si ritenga che ci siano più le condizioni minime di dignità e utilità spirituale della malattia che conduce a essa; e di *ritualità*, perché non è lecito a nessun potere (statale, ecclesiastico) condizionare il modo in cui ogni essere umano decide di salutare il mondo e i suoi cari.

E DOPO?

Un discepolo chiese a un maestro zen realizzato:

«Tu che sei un Maestro di piena realizzazione spirituale, dimmi: che cosa succederà dopo la morte?»

«Come faccio a saperlo, se non sono ancora morto?», fu la risposta.

Nessuno ha la risposta, né essa è scritta a chiare lettere nel bel mezzo del cielo.

Credo che la cosa migliore sia dimorare nella contemplazione perpetua, che è anche contemplazione di questa domanda.

Ma se un uomo, o un dio travestito da uomo, mi domandasse cosa penso che accadrà al momento della mia morte, risponderei, se proprio dovessi rispondere, che la chiusura delle soglie sensoriali e la sospensione delle attività della mente mi faranno implodere nell'Assoluto che mi sostanzia, e che è *Luce-non-lucente*, o *Silenzio*, radice di tutte le cose individuate, me compreso. Ovvero il *Vuoto* (*sunyata*) di cui parla il buddhismo, ma inteso come *cuore del Dio-cosmo*.

In seconda ipotesi, potrei semplicemente spegnermi e disperdermi nel *Nulla* eterno, in un *Silenzio* non mistico ma che comunque mi esonererebbe per sempre dal travaglio dolceamaro dell'esistenza, dopo avere lasciato una qualche traccia di me nella vita terrestre.

Entrambe le ipotesi non mi sgomentano, ferma restando l'inquietudine in relazione alle modalità del trapasso.

La mente ama interrogarsi sul dopo: qualora mi dissolva nella *Luce-Vuoto*, come nella prima ipotesi, che ne sarà di questo corpo di *luce-vuoto*? Il mio *Sé* manterrà una sua identità e una fisionomia propria, in parte analoga a quella di quando ero in vita, seppure di qualità diversa rispetto a essa, e naturalmente spogliata dei tratti psicologici più esteriori o grossolani, legati all'*ego* funzionale, oppure sarà tutt'altra cosa?

Forse da questo nuovo composto cosmico di *Luce-Vuoto* potrò slanciarci in corpo astrale o causale alle dimore dei maestri invisibili e ricevere da loro nuove istruzioni per la prossima reincarnazione?

Oppure questa congiunzione con la *Luce-Vuoto* incendierà ogni traccia di me e resterò per sempre sospeso in questo attimo eterno?

L'ABISSO DELLA PERDITA

L'altro volto della morte è la perdita. Parte della vita si consuma nell'angoscia di anticipazione del lutto per il decesso o per l'abbandono di chi amiamo. Ogni affetto costella il nostro *habitat* emozionale, e perdere un amato o un parente è perdere una parte di sé, ed è fonte di dolore. I mortali, nessuno escluso, devono misurarsi con l'angoscia della morte propria e altrui. È un'ansia che lista a lutto molte esistenze ma può trovare sollievo nella pratica spirituale: gli strumenti più appropriati sono la *psicologia analitica*, che io preferisco chiamare *Ricerca del Sé*, con il continuo addestramento alla trasformazione psichica ed esistenziale e all'accoglimento riflessivo del vissuto emozionale perturbante, e la *meditazione di presenza*; quest'ultima consente di guardare l'angoscia

senza identificarsi con essa, pur provandola, e di verificare che, alla stregua di tutti gli stati emotivi e mentali, è soggetta a *impermanenza*, e dunque appare e si dissolve nello *specchio della mente*. Inoltre il radicamento della *mente-cuore-corpo* nel *qui e ora* del respiro (sembra una formuletta, *qui e ora*, ma è un potentissimo antidolorifico) ci esonera *ipso facto* dall'anticipazione dell'ansia che si fonda sull'*altrove* e sul *dopo*.

Il dolore può essere fisico-sensoriale oppure mentale-emozionale: è questo il caso della perdita di chi si ama; dopo lo *shock* del distacco resta un senso di mancanza, come una musica dolente che fa da sfondo al resto della vita, o una nostalgia che diventa miraggio del ritorno, mescolando la bellezza di momenti di gioia rammemorati con il senso di irrimediabile perdita di essi nel reale.

Ma nell'immaginazione chi era caro può trovare nuovamente, e talora con intensità maggiore, dimora stabile nella nostra anima, come un Lare amorevole e protettivo, o un Angelo, o una Musa.

Occorre accogliere e contemplare tutto questo: lo strazio, la

mancanza, la nostalgia, il desiderio, come nuvole che si riflettono sullo specchio della *mente-cuore*, e poi se ne vanno, senza avere tolto luce alla superficie specchiante, che è la *presenza-testimone*.

CONTEMPL-AZIONE

La *meditazione di presenza* della tradizione buddhista *zen* e *vipassana* è forse la forma più alta, insieme alla concentrazione di *śamata* della tradizione tibetana, di approccio sapienziale alla vita e alla morte. Consiste nel «guardare» e «sentire» ogni sensazione, pensiero, immagine che attraversi la mente e il corpo senza essere catturati da essa, restando centrati in una postazione che è il *testimone interiore*, ovvero un livello insieme immanente e trascendente della mente che tutto contempla, al ritmo del respiro, senza identificarsi con nulla. Considerato di per sé è uno *specchio vuoto di immagini*, e nella relazione con i contenuti interni ed esterni è come lo *specchio* che rimane sempre identico a se

stesso, sfondo immutabile delle innumerevoli immagini che lo colmano di volta in volta. Lo specchio è il testimone, le immagini sono le emozioni, sensazioni, pensieri che lo attraversano.

Meditare significa restare saldamente centrati nel *testimone* al ritmo del respiro consapevole e qualora, come è naturale, il flusso delle emozioni, sensazioni, pensieri trasporti il meditante al di fuori di esso, sentire che esso è lì, e a esso è possibile ritornare sempre, nella consapevolezza. Lì è la compassione, e lì dimora la *quinta essentia* interiore che consente di attraversare la vita con angoscia sempre meno lacerante e con gioia più intensa e misurata.

Essere perpetuamente nella presenza meditativa non implica assumere una flemma indefessa o privarsi della libera e consapevole catarsi delle pulsioni: signi-

fica ricondurre tutto al *testimone*, coscienti che anche Dioniso vuole la sua parte, e la vogliono Afrodite, e Ares, e Pan, ma non possono arrogarsi il dominio sulla personalità.

È una dialettica *contemplazione-azione*, o meglio, è *contemplazione-azione*, che libera il contemplare dalla fissità, l'agire dalla cecità. Progressivamente, lo spazio di libertà dalla pulsione cresce, e la sensibilità si affina. La catarsi dell'aggressività sa di essere tale, e non inchioda più di tanto alla dinamica di provocazione-reazione; la passione è fuoco che brucia, ma sa tornare brace, e la cenere non morde troppo l'anima.

È la via di mezzo dei saggi, la *sophrosýne* dei tragici greci che nasce dal *páthei máthos* («patendo conoscere») e non dimentica mai il gioco, la danza imprevedibile della vita.