



# APPUNTI DI VIAGGIO 148

Note di  
ricerca spirituale

Anno XXVII - Bimestrale Settembre-Ottobre (02/10)

**GUARIRE LO SPIRITO**  
*nelle tradizioni  
cristiana, buddista  
e islamica*



di **JEAN-YVES LELOUP**  
**FAOUZI SKALI**  
**LAMA DENYS TEUNDRUP**  
Edizioni La parola

**La mappa – Shalom – Peregrinando per la Terrasanta all’insegna dell’I.N.R.I. Il Nazareno e la sua regalità messianica – Volto di fuoco. La moglie di Manòach – TORNARE A CASA: «Il Cristianesimo non aumenta la paura della morte, la toglie», Raniero Cantalamessa; Annotazione, Pasquale Chiaro – «Io sono il Signore». La tradizione ebraica dell’emunà – Prendere rifugio – NOVITÀ IN LIBRERIA *Guarire lo spirito* [nelle tradizioni cristiana, buddista e islamica], di Jean-Yves Leloup, Faouzi Skali e Lama Denys Teundroup. Edizioni La parola – Il Catalogo – Corsi di meditazione e di preghiera**

## La mappa

«IO SONO IL SIGNORE»  
LA TRADIZIONE EBRAICA  
DELL'EMUNÀ

L'emunà consiste non solo nel sapere che ogni cosa è «Io sono il Signore», ma anche comprendere che tutto è per il bene. Una emunà genuina afferma che Dio fa ogni cosa per il bene e non c'è alcun male in questo mondo. Perciò in ogni circostanza la prima cosa da fare è capire che viene da Dio, che è per il bene e ringraziare per essa. Solo allora si può provare a discernere in che cosa consista il bene di quella determinata situazione e che cosa il Signore voglia insegnare. [38]

### PRENDERE RIFUGIO

Insieme i rifugi si chiamano i Tre Gioielli; e sono veramente come dei bei gioielli ai quali possiamo tornare ogni volta che c'è confusione, ogni volta che c'è agitazione. Possiamo sempre tornare indietro e prendere rifugio nella conoscenza di questi stati, non li dobbiamo pensare, non dobbiamo psicoanalizzarci. Possiamo realmente tornare indietro alla conoscenza; e quello che succede allora, è che vediamo ciò che il Buddha ha visto: l'impermanenza. [41]

PEREGRINANDO PER LA TERRASANTA  
ALL'INSEGNA DELL'I.N.R.I.

È stato detto che non si è cristiani se non si vive in contemporanea con Cristo. E poiché «Gesù sarà in agonia sino alla fine del mondo, durante questo tempo non si deve dormire» (Blaise Pascal). Di qui lo spirito con cui viviamo le giornate al Romitaggio. L'invito rivolto da Gesù ai discepoli, dopo aver lasciato il Cenacolo e raggiunto il podere del Getzemani sulle pendici del Monte degli Ulivi, fu perentorio: «State qui» (Mt 26,36). Si tratta di quello «stare» da cui germina il pregare. [7]



La discesa agli inferi

IL CRISTIANESIMO NON AUMENTA  
LA PAURA DELLA MORTE, LA TOGLIE

Il credo della Chiesa termina con le parole: «Aspetto la risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà». Non menziona quello che precederà la risurrezione e la vita eterna, e cioè la morte. Giustamente, perché la morte non è oggetto di fede, ma di esperienza. La morte però ci riguarda troppo da vicino per passarla sotto silenzio. Per poter valutare il cambiamento operato da Cristo nei confronti della morte, vediamo quali furono i rimedi tentati dagli uomini al problema della morte. [29]

VOLTO DI FUOCO  
LA MOGLIE  
DI MANÒACH

Che cosa dobbiamo apprendere dalla *moglie di Manòach*, dalla donna senza nome ma che la tradizione rabbinica ha così profondamente esaminato e qualificato?

La salda *emunah*, la fede, quando rassicura il marito. La sua forza di carattere, insieme con il suo eroismo per aver riconosciuto la missione dell'Altissimo come propria. Se l'Altissimo vuole che collabori al piano di salvezza ne attesta, simultaneamente, la virtù: *la moglie di Manòach* è una donna eletta che dimostra di saper mettere in pratica quando detto sul Sinai (Es 24,7):

*Quanto ha detto il Signore, lo eseguiremo e vi presteremo ascolto.* [19]

COME VENTO LIEVE

*E basta un attimo  
e torno a dimorare  
nel silenzio  
e lo spirito mi si spacca  
come melagrana  
matura  
e tutto  
è  
senza soluzione  
di continuità  
Tuo.*

Marianna Manzullo

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 7 Peregrinando per la Terrasanta all'insegna dell'I.N.R.I.  
Il Nazareno e la sua regalità messianica  
*p. Antonio Gentili*
- 19 Volto di fuoco. *La moglie di Mandàch*  
*suor Cristiana Dobner*
- 29 TORNARE A CASA  
*«Il Cristianesimo non aumenta la paura della morte, la toglie»,*  
Raniero Cantalamessa; *Annotazione*, Pasquale Chiaro [36]
- 38 «Io sono il Signore». *La tradizione ebraica dell'emunà*  
*Rabbi Shalom Arush*
- 41 Prendere rifugio  
*Ajahn Sundara*
- 56 NOVITÀ IN LIBRERIA  
*Guarire lo spirito* [nelle tradizioni cristiana, buddista e islamica],  
di Jean-Yves Leloup, Faouzi Skali e Lama Denys Teundroup.  
Edizioni La parola
- 60 Il Catalogo
- 63 Corsi di meditazione e di preghiera

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, siamo di nuovo insieme: abbiamo un anno davanti prima della prossima estate. E sì, ormai da tanti anni, perlomeno da quando ho iniziato il cammino di meditazione, gli anni per me cominciano a settembre e finiscono con l'agosto dell'anno successivo. È successo che partecipando ai ritiri mensili di meditazione [sono ormai passati circa trenta anni], che iniziavano a settembre-ottobre e terminavano nel giugno-luglio dell'anno successivo, il mio cuore pian piano si è immerso in questo ritmo spirituale, e la mia mente lo ha accolto eletto come il tempo mio proprio: per me non esiste altro tempo che abbia pari valore significato. E poi, quando mi sono riavvicinato alla Chiesa, mi sono accorto che questo tempo speciale coincide, approssimativamente, con il tempo liturgico e lo posso quindi vivere centrando la mia attenzione sui tempi vissuti da Gesù nella carne,

e dunque viverli in comunione con lui. A Natale posso “rinascere” con Gesù, dopo aver vissuto l'Avvento, ovvero il periodo dell'attesa, e dopo il Natale ci sono varie “feste” liturgiche importanti, cito solo *Maria Madre di Dio*, *l'Epifania* e il *Battesimo di Gesù*, e dopo ancora un po' di tempo comincia la Quaresima, che è un tempo speciale di preparazione alla Pasqua, digiunando [forse oggi per noi è più difficile farlo, ma ci sono molti modi per digiunare: ad esempio rinunciare a guardare la televisione] pregando ed esercitando la carità. E poi c'è la Pasqua, il “passaggio”, la “liberazione” dalla schiavitù della carne, del peccato e della morte, ovvero la passione morte e resurrezione di nostro Signore Gesù Cristo a favore di tutti noi. Che meraviglia, la santa Pasqua è l'evento più importante per la Chiesa, per i cristiani, per l'umanità intera. Dopo la Pasqua c'è la *festa* dell'Ascensione di Nostro Signore, della *Pentecoste*,

---

ovvero la discesa dello Spirito Santo, della Santissima *Trinità*, del *Corpus Domini* e siamo già a fine giugno. E dopo altre importantissime *feste liturgiche*, che non cito per non tediarvi troppo, arriviamo a fine agosto. Con settembre poi inizia il nuovo anno. All'interno dell'anno liturgico inoltre, festeggiamo anche gli eroi di questo nostro faticoso cammino di liberazione: i santi. Ecco, vivere l'anno con l'occhio della fede attento agli eventi che Gesù ha vissuto nella carne è molto bello, ci dona grazia e forza per andare avanti, soprattutto dà un sapore di eternità alla nostra vita quotidiana.

Anche questa è una forma di meditazione e vi invito di cuore a praticarla.

Ma voltiamo pagina. Per molti di noi sono terminate le vacanze. Spero che vi siate riposati e siate pronti per riprendere la vita lavorativa ordinaria. Vi confido però che io non ho fatto vacanze. O meglio, appena conclusa l'attività lavorativa ai primi di agosto, sono riuscito a stare 3 giorni in un Eremo vicino Roma, e ho potuto pregare e mi sono riposato, quando poi stavo andando [con mia moglie] a passare qualche giorno di vacanza con figli e nipoti, sono stato tamponato da un ragazzo "incosciente" che, mentre stavo incolonnato in una fila di macchine [praticamente fermo], cercando di

superare la fila a velocità molto elevata mi è venuto addosso di fronte a un ostacolo che non aveva previsto. In quel momento è terminata la mia vacanza perché, con la macchina quasi distrutta, non potevo più andare da nessuna parte. Ma la cosa che mi crea maggior disagio è che, da quel momento, sono entrato in una spirale "perversa", quasi *kafkaiana*, nel tentativo di ottenere il rimborso del danno dall'assicurazione da cui non sono ancora venuto fuori. E devo comunque ringraziare il Signore perché, con mia moglie, siamo rimasti illesi.

Questa vicenda però mi ha fatto capire una cosa, che forse può essere utile anche ad altri, e per questo motivo ve la sto raccontando: le cosiddette "ferie" non sono indispensabili, e se comunque si vogliono fare, sarebbe meglio farle in periodi diversi da luglio e agosto, quando c'è in giro molta gente "gasata" e per qualsiasi cosa sei costretto a stare in colonna [*praticamente fermo*] e qualunque matto ti può saltare addosso. Il Papa ha confidato che non fa vacanze. Anch'io vi confido che non voglio più fare vacanze. Tuttalpiù, moglie e congiunti permettendo, cercherò ospitalità in qualche eremo, oppure resterò a riposare a casa mia dove posso difendermi meglio dal caldo e dalla confusione, magari pregando e leggendo qualche buon libro.

---

Ora voglio dirvi qualche parola sulla rivista. Questo è il primo numero dell'anno, e certamente avrete notato che vi offriamo pochi articoli [5]. In realtà sono articoli molto lunghi, e per inserirne altri avremmo dovuto dividerli in più parti ma non ce la siamo sentita, perché sono tutti anche molto belli, sarebbe come spezzare un'emozione: non si può. È così per il "Pellegrinaggio" in Terra santa di p. Antonio Gentili, così per il racconto di suor Cristiana Dobner "Volto di fuoco", e per "La paura della morte" di p. Raniero Cantalamessa. Ci sono poi la bellissima conferenza di Ajahn Sundara sul "Prendere rifugio nei tre gioielli del buddismo" e il magnifico testo di Rabbi Shalom Arush sulla tradizione ebraica dell'emunà, ottimamente tradotto dalla nostra collaboratrice Alessia Piana.

Credo che la lettura di questo numero della rivista sarà fonte di gioia per tanti lettori.

Volevo inoltre dirvi che, su questo numero della rivista, vi presentiamo il bellissimo libro di Jean-Yves Leloup, Faouzi Skali e Lama Denys Teundroup, *Guarire lo spirito* [nelle tradizioni cristiana, buddista e islamica], pubblicato nelle Edizioni La parola.

Questo è dialogo interreligioso.

Infine, nella rubrica "Corsi di meditazione e di preghiera", abbiamo cercato di darvi quanti più spunti possibili sui *corsi* per fornirvi tante opportunità per nutrire il vostro cammino spirituale. In particolare, per chi è a Roma, segnalo i miei incontri riportati sotto la voce *Tornare a casa*.

Ecco, ora inizia il nuovo anno della rivista e colgo l'occasione per invitarvi a rinnovare al più presto l'abbonamento, magari regalandolo anche ai vostri cari, diffondendo la "nostra" rivista tra i vostri amici. È bello camminare insieme in tanti, è bello *tenersi per mano* per andare insieme verso il "Regno dei cieli".

Le quote per l'abbonamento sono rimaste invariate:

40 euro ordinario, 50 amici, 100 sostenitori; paesi europei 70, extra europei 90.

Per fare l'abbonamento potete utilizzare il bollettino postale allegato oppure fare un bonifico bancario utilizzando l'IBAN riportato alla fine della rivista.

Un abbraccio a ciascuno di voi.

Pasquale Chiaro  
[Roma, 21 settembre]

---

# GUARIRE LO SPIRITO

*nelle tradizioni cristiana,  
buddista e islamica*

di Jean-Yves Leloup, Faouzi Skali  
e Lama Denys Teundroup

Edizioni La parola

---

## *Introduzione*

Lama Denys Teundroup: È utile e importante che rappresentanti di diverse tradizioni possano riunirsi e condividere un tempo nel cuore del luogo più sacro di ognuna delle loro tradizioni. Un pellegrinaggio condiviso consiste nell'accogliere, a turno, l'altro nella propria casa, nel cuore della sua tradizione, nella propria intimità. Per coloro che hanno una tradizione diversa è una occasione eccezionale per gustare il sapore di una tradizione sorella come ospite nella propria casa, in famiglia, nel focolare, nel suo luogo di origine.

Questi incontri inter-tradizioni ebbero origine nel 1997 tra Faouzi Skali, Jean-Yves Leloup e me nel deserto del grande Erg orientale, nel sud della Tunisia, dove ebbe luogo un incontro in terra d'Islam. Pensiamo di andare in seguito a Gerusalemme, luogo sacro per cristiani, musulmani ed ebrei.

Un pellegrinaggio inter-tradizioni è una forma d'incontro e scambio che fu proposta da Sua Santità il Dalai Lama come uno dei mezzi del dialogo inter-tradizioni. Ad esempio, nel libro *Il Dalai Lama parla di Gesù*, che descrive le sue conversazioni con monaci cristiani, egli rileva l'importanza della comunicazione tra le tradizioni e come questa si possa articolare intorno a quattro orientamenti centrali:

- l'organizzazione di incontri al vertice tra rappresentanti delle diverse tradizioni;
- la realizzazione d'incontri tra praticanti, tra comunità, al fine di sviluppare una vera e sincera fraternizzazione alla base;
- la realizzazione di studi approfonditi tra uomini e donne di esperienza;
- la pratica dei pellegrinaggi inter-tradizioni nei luoghi sacri.

Siamo ora a Bodhgaya. Nel buddismo ci sono quattro luoghi sacri di pellegrinaggio che corrispondono alle

---

quattro principali tappe della vita di Buddha: la nascita a Lumbini, il suo risveglio a Bodhgaya, l'insegnamento delle Quattro Nobili Realtà a Sarnath e infine la sua partenza nel parinirvana a Kucinagara. Il più importante di questi luoghi sacri è Bodhgaya o Vajrasana, la sede adamantina o «trono Vajra», come la chiama la tradizione. È il luogo di mezzo, il centro del mondo. Il centro del mondo è sempre nel cuore del risvegliato, ma Bodhgaya-Vajrasana è particolarmente al centro, coniugando geografia, simbologia e realtà spirituale. È qui che tutti i Buddha si sono risvegliati e tutti i Buddha del futuro si risveglieranno. È qui che il Buddha Shakyamuni si risvegliò e divenne l'Illuminato. Durante i due millenni che videro il Dharma fiorire in India, Bodhgaya fu un centro spirituale estremamente attivo dove monasteri e templi erano numerosi; era l'epicentro di diffusione della tradizione sul continente. Poi, verso il XII secolo le invasioni barbare infersero un colpo fatale al Dharma, e questo si rifugiò tra l'altro sulle alture himalayane. Marpa, il traduttore che portò l'insegnamento del Buddha in Tibet e vi stabilì la scuola Kagyupa, venne qui a Bodhgaya ottocento anni fa. Siamo eredi della sua scuola, la stessa che anima questo luogo, il tempio Karma, che ci offre la sua ospitalità.

Attualmente c'è un rinnovamento del Dharma in India e a Bodhgaya in particolare. Tutti i paesi buddisti hanno

qui il loro tempio, è un luogo molto cosmopolita nel quale tutte le tradizioni dell'insegnamento del Buddha convivono in grande armonia. Intorno a Bodhgaya c'è l'India profonda con la sua povertà. Bihar, la provincia dove si trova Bodhgaya, è la regione più popolata e più povera dell'India. In passato Bihar costituiva lo stato di Magada, letteralmente lo Stato del Centro, molto prospero all'epoca del Buddha e in seguito. In diverse epoche Bihar fu il centro della civilizzazione indiana, in particolare durante l'impero di Ashoka e dopo. Più recentemente ci sono stati in India il colonialismo e la dominazione straniera, con tutte le miserie e i problemi economici che hanno portato e che sono lontani dall'essere risolti. Oggi, le iniziative di molti monasteri e istituzioni buddiste permettono la costruzione di scuole e dispensari. Ci sono numerose opere sociali buddiste nei dintorni di Bodhgaya che purtroppo non hanno molte risorse e la loro azione, seppur importante, è completamente insufficiente in confronto agli enormi bisogni.

Siamo dunque partiti in pellegrinaggio per un viaggio sacro, un percorso verso un luogo che rappresenta esteriormente il sacro interiore e fondamentale. Il pellegrinaggio è essenzialmente un viaggio verso se stessi, verso il proprio sé, quel sé interiore fondamentale che è la nostra natura risvegliata. Il cammino esteriore è un



---

simbolo del percorso spirituale e allo stesso tempo un modo di farvi partecipare tutto il nostro essere, corpo, parole, spirito. È una pratica che attraverso il percorso esteriore permette di compiere il percorso interiore. Un pellegrinaggio completo comprende delle meditazioni, degli esercizi spirituali. Vi sono stazioni lungo il percorso che sono tappe di raccoglimento e di esercizi specifici. È anche un periplo con i suoi pericoli e i suoi ostacoli; il pellegrinaggio è una forma di viaggio iniziatico. In questo pellegrinaggio saremo un po' pellegrini e un po' turisti, e sarà un modo per entrare in una terra sacra che porta l'impronta viva di due millenni e mezzo di consacrazione spirituale e di storia, che è carica della presenza silenziosa del Buddha, del suo ricordo e del suo esempio. Entreremo ora nello spazio delimitato dal perimetro sacro.

Nel percorrere questo perimetro sacro, è possibile camminare in silenzio nel senso della volta celeste, lo stesso delle lancette dell'orologio. È sufficiente aprire il nostro cuore e il nostro spirito, essere presenti e aperti, ricettivi, senza pregiudizi né resistenze, disponibili, e respirare con il luogo, comunicare con la sua presenza. Questo luogo è depositario di una immensa influenza spirituale, carica della presenza di tutti i risvegliati che hanno vissuto e insegnato qui. Possiamo percepire questo luogo e la sua presenza molto semplicemente, il

più semplicemente possibile, nell'esperienza del suo ambiente, della sua atmosfera. Possiamo posarci, abbandonarci a questo luogo, rimetterci a lui e lasciarci essere nell'ispirazione e nell'espiazione dell'istante, immobili e silenziosi.

Al centro dell'area sacra, a lato della Grande Stupa, si erge l'albero della Bodhi, l'albero del Risveglio sotto il quale si risvegliò il Buddha Shakyamuni. Il suo seggio, il trono adamantino del risveglio è ai suoi piedi. Nel corso dei secoli non ci sono state rappresentazioni fisiche del Buddha, solo dei simboli suggerivano la sua presenza e il suo insegnamento: l'albero del Risveglio, la strada del Dharma, la Stupa, l'impronta dei piedi, il punto in cui sedeva ai piedi dell'albero sacro, l'albero della vita. La tradizione buddista ha conosciuto lo sviluppo dell'iconografia al tempo di Ashoka con l'arte di Gandhara, «ellenistico-buddista», nata dall'incontro tra il Dharma e l'impero di Alessandro Magno. Questo incontro ebbe luogo principalmente nella regione di Gandhara, che corrisponde approssimativamente all'Afghanistan e al Pakistan moderni.

Successivamente si sviluppò l'impero Ashoka che contribuì grandemente alla diffusione del Dharma. È da questo incontro tra le influenze indiana ed ellenistica che sono nate le rappresentazioni del Buddha nello stile che ricorda la statua greca.

L'iconografia attuale risponde a ca-

---

noni ristretti e precisi nei quali la rappresentazione fisica formale del Buddha è il simbolo di qualità universali al di là delle forme. Nella postura più classica la mano destra del Buddha tocca la madre terra prendendola a testimone della propria illuminazione: è simbolo della santità universale.

In questo pellegrinaggio abbiamo scelto un tema centrale che è la «terapia sacra». Si tratta del primo insegnamento che il Buddha diede a Sarnath, vicino Benares. Questo insegnamento è conosciuto come quello delle Quattro Nobili Realtà che sono la realtà della malattia nei suoi sintomi dolorosi, la realtà che riguarda la diagnosi dell'origine della malattia, la realtà della santità e di una guarigione possibile, e finalmente la realtà della terapia che conduce alla guarigione e alla santità fondamentale. Torneremo in modo più dettagliato su questa nozione di terapia sacra, ma va messo in evidenza che la prospettiva generale della tradizione buddista è medica, o terapeutica: si tratta di guarire dall'illusione e dalle sue passioni.

#### *Nota del traduttore*

Tra la fine degli anni Novanta e l'inizio del nuovo millennio Jean-Yves Leloup,

Faouzi Skali e Lama Denys Teundroup animarono una serie di incontri intertradizioni, tre dei quali si svolsero nei luoghi sacri delle loro rispettive religioni: Marocco, India e il terzo a Gerusalemme – al quale Faouzi Skali non poté partecipare poiché l'autorità israeliana gli negò il visto di entrata. Questo libro è il risultato della trascrizione dell'incontro svoltosi a Bodhgaya, in India.

Anche nella traduzione italiana, come nell'originale francese, si è cercato di conservare e trasmettere l'eco della forza espressiva del parlato e di un dialogo che da allora questi tre autori non hanno mai smesso di alimentare e diffondere.

La biografia e la bibliografia di Leloup, Skali e Lama Denys testimoniano della profondità del loro impegno e delle loro riflessioni. Nei loro interventi, pressoché ogni frase rimanda ai testi sacri, alle risonanze tra essi e al loro vissuto personale, richiedendo di tradurre senza tradire le sfumature che ogni parola può contenere. Se l'uso di alcuni termini può apparire in alcuni casi inconsueto è il frutto di questo sforzo di suscitare anche in italiano le stesse emozioni che l'ascolto diretto o il testo originale hanno prodotto.