

# APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



#150



## SHALOM

Il lungo viaggio dei Re Magi  
Scoprire la volontà di Dio su di te  
Mical, donna frustrata ma coraggiosa

## TORNARE A CASA

*Vita, morte, vita*  
*Che cos'è l'amore?*

Guarire con il respiro  
Non c'è che un solo cuore  
Lo scopo dei ritiri silenziosi

## NOVITA IN LIBRERIA

## IL CATALOGO

CORSI DI MEDITAZIONE  
E DI PREGHIERA



Cyprian Consiglio

## PREGARE NELLA GROTTA DEL CUORE

La vocazione universale  
alla contemplazione

Anno XVII

# SOMMARIO

— Anno XXVII —

## ARTICOLI

- 8 **Il lungo viaggio dei Re Magi**  
Christian Manuel
  - 11 **Scoprire la volontà di Dio su di te**  
di Jean Lafrance
  - 19 **VOLTO DI FUOCO**  
**Mical, donna frustrata ma coraggiosa**  
Cristiana Dobner
- TORNARE A CASA**

  - 30 **Vita, morte, vita**  
Marco Cassuto Morselli
  - 34 **Che cos'è l'amore?**  
Abraham J. Twerski
- 35 **Guarire con il respiro**  
Thich Nhat Hanh
  - 48 **Non c'è che un solo cuore**  
Eric Baret
  - 52 **Lo scopo dei ritiri silenziosi**  
Amoda Maa Jeevan

## RUBRICHE

- 5 **Shalom**  
**Pasquale Chiaro**
- NOVITA IN LIBRERIA**
- 55 **Pregare nella grotta del cuore**  
*La vocazione universale alla contemplazione*  
di Cyprian Consiglio  
Edizioni Appunti di Viaggio
- 59 **Il Catalogo**
- 63 **Corsi di meditazione e di preghiera**



# SHALOM

di Pasquale Chiaro



*È nato Gesù*

Cari amici e compagni di viaggio, è appena passato il Natale e, oltre al sapore dei cibi in eccesso, mi è rimasto qualcosa nel cuore che voglio condividere con voi. Ho sempre guardato alle feste del Natale come se ciascun avvenimento fosse separato dagli altri, ovvero ho visto la nascita di Gesù come qualcosa di separato dalla visita dei pastori, e poi dei Magi. E così la “strage degli innocenti” ad opera di Erode, e così tutte le altre cose relazionate alla sua nascita. Invece, cercando di vedere l'insieme degli eventi, ovvero, cercando di affermare le cose con un unico sguardo come fa probabilmente Dio, ho percepito che in realtà si tratta di un unico evento, la nascita di Gesù, al quale ciascuno degli attori citati dà una risposta diversa a seconda del proprio atteggiamento interiore. In altre parole, ci sono i pa-

stori, che sono i “piccoli” di Dio, i poveri, coloro che sono emarginati dalla società, ai quali Dio riserva un trattamento speciale e manda gli angeli ad avvertirli che è nato il Salvatore. Ci sono poi i Magi che sono dei ricercatori spirituali, che non nascono nella religione di Abramo, però sono dei “puri” che indagano con grande desiderio di conoscere la *Verità* e per trovarla si mettono in gioco e si avventurano in un lungo viaggio. Ecco, i pastori e i Magi, che sono molto diversi, sono simbolo dell'universalità del messaggio di Gesù: la salvezza è offerta a tutti, a chiunque abbia il cuore aperto e disponibile, qualunque sia la sua condizione, per nascita cultura e religione. E accettare la salvezza riempie di gratitudine e di gioia, come accade ai pastori e ai Magi. Ma ci sono tanti che non accolgono questo dono. C'è Erode, che “puro” e “povero” non è, ma è invece attaccato

con tutte le sue forze al potere e alla sua posizione, che difende con grande spietatezza. E, nei vangeli, sono citati i Sacerdoti e gli Scribi, che indicano Betlemme come il luogo dove sarebbe nato il Messia, ma non se ne sentono coinvolti, si disinteressano di questa nascita: come se [inconsciamente] la temessero. In realtà, pur custodendo le Scritture, semplicemente, non mettono cuore in ciò che fanno, come se la loro non fosse una chiamata, un compito sacro che gli ha affidato il Signore, ma un lavoro qualsiasi. Come si vede, ognuno reagisce a questa “nascita”, a seconda della propria disposizione d’animo. Notiamo anche che, a differenza dei pastori e dei Magi, non c’è gratitudine né gioia in Erode e negli altri personaggi coinvolti.

Infine, un’ultima annotazione: se facciamo attenzione, ci accorgiamo che questa “nascita”, anche oggi, interpella ciascuno di noi. Allora vi chiedo, chiedo a ognuno di voi che legge: e tu come rispondi alla nascita di Gesù?

### *La rivista*

Siamo arrivati al terzo numero della rivista per questo anno: il 150. Credo che questo sia un numero

importante, perché dietro il numero ci sono 30 anni di cammino: 27 ufficiali [sulla rivista riportiamo la data della registrazione al *Tribunale Civile di Roma*: il 10 giugno 1991] e 3 non-ufficiali. Il primo numero della rivista, infatti, è stato pubblicato il 25 settembre del 1988 come “foglio” di accompagnamento al *cammino dei Ritiri mensili* per la pratica della “Meditazione Profonda” a Roma, e contiene il mio “discorso introduttivo” al *ritiro* di quel giorno. E dunque, 27 più 3 sono 30 anni di vita. Per questa speciale occasione i miei *collaboratori*, Alessia e Fabrizio, hanno deciso che era arrivato il momento di dare una *rinfrascata* alla veste grafica della rivista, e dunque avete fra le mani una rivista rinnovata. Spero che, per i contenuti, come ha fatto fin’ora, il Signore continui a suggerirci articoli e testi che rispondano alla fame di Dio: che c’è, ed è grande. Comunque, noi di *Appunti di Viaggio* abbiamo scoperto una “formula” misteriosa che ci aiuta a fare una rivista che sia sempre apprezzata: ogni numero che pubblichiamo, deve essere più bello di quello precedente. Così non possiamo sbagliare. E ora che vi ho raccontato il nostro segreto però, non vorrei che qualcuno iniziasse subito a

pubblicare riviste. In realtà, la cosa non riesce sempre. Per ciò che riguarda l'aspetto economico, noi di *Appunti di Viaggio*, andremo avanti finché ci sarà possibile: abbiamo sempre volteggiato al *trapezio* senza reti di sicurezza. A dire il vero una rete c'è, ed è la *Providenza* che finora ci ha assistito, e non è neanche tanto misteriosa perché si esprime attraverso il cuore e le mani dei nostri abbonati: cioè le vostre. Dunque, noi continueremo a contare sulla vostra generosità, e quando questa verrà meno capiremo che è arrivato il momento di farci da parte, di mettere la parola *fine* a questa nostra bella avventura.

*Su questo numero*

Su questo numero troverete alcuni articoli particolarmente belli e nutrienti per lo spirito. Un articolo sul discernimento di Jean Lafrance, dal titolo [per scoprire] *La volontà di Dio*, un articolo di Cristiana Dobner sulle donne della Bibbia, *Mical* [donna frustrata ma coraggiosa], *Guarire con il respiro*, di Thich Nhat Hanh, un bel testo di Eric Baret, e molti altri articoli e testi che non possiamo citare per non dilungarci troppo. Sulla rivista, inoltre, potrete leg-

gere la presentazione del bellissimo libro di Cyprian Consiglio, monaco camaldolese, dal titolo *Pregare nella grotta del cuore* [La vocazione universale alla contemplazione], che sarà a breve nelle librerie nelle Edizioni *Appunti di Viaggio*.

*Commiato*

Mi sembra di aver detto tutto. Voglio solo ricordare, a coloro che non lo avessero ancora fatto, di rinnovare l'abbonamento alla rivista, perché ormai siamo a metà dell'anno. Le quote sono rimaste invariate, e le trovate comunque indicate sulla rivista. Vi ringrazio per l'attenzione e auguro a tutti uno speciale anno di grazia e di benedizioni. Un saluto affettuoso.

Roma, 10 gennaio 2018

Pasquale Chiaro

*Inizio d'anno  
vento di mille anni fa  
soffia tra i pini*

Onitsura

# NOVITÀ IN LIBRERIA



## PREGARE NELLA GROTTA DEL CUORE

LA VOCAZIONE UNIVERSALE  
ALLA CONTEMPLAZIONE

EDIZIONI APPUNTI DI VIAGGIO



### INTRODUZIONE

È importante per me dire subito, fin dall'inizio, che scrivo questo testo ponendomi nei vostri confronti più o meno come un insegnante o, ancora meglio, come un compagno di studi, ma non come una sorta di guru o maestro. (In effetti mi piace pensarli come uno che ha preso in realtà dei buoni appunti in classe e li condivide con tutti i suoi amici!)

Nei primissimi anni della mia vita monastica di tanto in tanto andavo in Arizona, dove avevo vissuto qualche anno prima di entrare in monastero, e dicevo alle persone che mi sentivo come se avessi «finalmente scoperto il vangelo!». Ricordo di aver fatto una volta una conferenza per dei giovani e di aver tentato di spiegare loro ciò che pensavo di aver imparato, ma le mie parole non colpivano nel segno. Non riuscivo ad esprimere ciò che pensavo di aver appreso, ed era perché io stesso avevo mosso

solo i primi passi lungo la via. Ora, dopo alcuni anni di vita monastica e di pratica regolare, e dopo aver scritto la mia tesi sull'antropologia contemplativa e divorato più libri possibile provenienti da molte tradizioni diverse, inizio ad avere un po' di vocabolario adatto. Ed è a partire da qui che condivido questi pensieri con voi.

Talvolta parliamo del monastero, e in particolare della cella monastica, come di un laboratorio, un luogo in cui ad alcune persone è concesso il lusso di fare il cammino interiore, di vivere la vita contemplativa. Sempre più, tuttavia, i monaci stanno arrivando a capire che è loro dovere condividere i frutti di quel cammino con gli altri. Una volta si pensava – e spesso lo si pensa ancora – che ciò che il monachesimo ha in realtà da offrire è una cultura radicata in una tradizione sapienziale, un certo stile nella celebrazione liturgica, con una certa forma e una dimensione interiore, e una modalità di vita più semplice, più sobria e più centrata rispetto a quella

che c'è fuori dai monasteri. Ma dobbiamo comprendere che questo tipo di cultura, questo tipo di preghiera e questo stile di vita provengono dalla vita contemplativa tanto quanto intendono condurre ad essa; provengono dall'aver sperimentato che il Dio dell'amore è il centro del proprio essere, tanto quanto intendono portare le persone a sperimentarlo.

In altre parole, nessuno di questi elementi «monastici» è fine a sé stesso. Io stesso, per esempio, sono impegnato nell'insegnamento della liturgia, nella predicazione e nell'apostolato, oltre che nel lavoro che ho fatto e che ancora faccio con la musica – comporre, registrare e fare concerti. Ma da quando sono entrato in monastero sono arrivato a comprendere che nessuna di queste cose, per quanto importante, è al cuore di ciò che faccio. Se comincio a sentirmi troppo preso dalla liturgia ai fini della liturgia, o dalla musica ai fini della musica, o dalla predicazione ai fini della predicazione, so che non sto vivendo la mia vocazione essenziale. La liturgia, la musica, la predicazione – anche altre persone possono fare queste cose. Io sono un monaco e sono stato chiamato a sprigionare la Buona Novella in tutto ciò che faccio. La mia specialità non è la giustizia sociale; non è l'ambiente accademico e certamente non l'amministrazione di una parrocchia. Tutto ciò che dico, insegno, scrivo o faccio deve avere come scopo, essenzialmente e in ultima istanza, di indirizzare e condurre le persone a un'esperienza di inte-

riorità, a sperimentare la presenza di Dio al loro interno.

Per citare Abhishiktananda:

*SE I MONACI APRIRANNO LA LORO BOCCA LO FARANNO NORMALMENTE SOLO PER PARLARE DEL MISTERO INTERIORE E DI COME SCOPRILO NASCOSTO NELLE PROFONDITÀ DEL CUORE. ESSI EVITERANNO FERMAMENTE OGNI DISCUSSIONE MERAMENTE INTELLETTUALE; NON SONO PER LORO LE CONFERENZE E I SEMINARI DEGLI ERUDITI, O ANCHE LE RIUNIONI DEI SAGGI. MA NON NEGHERANNO IL LORO AIUTO AI RICERCATORI UMILI E GENUINI, A COLORO CHE DAVVERO ANELANO A CONOSCERE DIO, E MOSTRERANNO LORO LA VIA VERSO LA GROTTA DEL CUORE.*

È diventato sempre più chiaro che, oltre alla loro presenza, silenziosa come deve essere, i monaci e i contemplativi sono chiamati a condividere con il mondo e con la Chiesa attuale la via della preghiera contemplativa, la via della meditazione. È il dono principale che hanno da offrire. Questo è ciò che ho imparato da monaci come Abhishiktananda, Bede Griffiths, Thomas Merton, John Main, Laurence Freeman, e inoltre Thomas Keating e Basil Pennington. Sono stato influenzato anche da molti altri, alcuni carmelitani come Ruth Borrowes e William McNamara, e alcuni gesuiti come William Johnston ed Heinrich Dumoulin. La mia comprensione ha ricevuto probabilmente un'impronta molto profonda dai monaci del deserto: Antonio il Grande, che sentì proclamare le parole del vangelo: «Va', vendi tutto quello che hai e

dallo ai poveri, poi vieni e seguimi» e le interpretò come un invito ad andare nel deserto, a vivere nei sepolcri, a combattere i demoni e a cercare la purezza del cuore; ed Evagrio Pontico, che trasformò quella stessa ingiunzione biblica in: «Va', vendi tutto quello che hai e dallo ai poveri, così da poter pregare incessantemente».

Perciò, ciò che intendo fare per e con voi nelle pagine che seguono è condividere un po' di quello che ho imparato dalla tradizione monastica e dalla pratica della meditazione e della preghiera contemplativa, e dare anche a voi l'opportunità di seguire questa pratica.

#### *Dove questo lavoro ha avuto inizio*

Nel 2004, all'inizio di una fase particolare della mia vita in cui mi fu dato il permesso di vivere per mio conto, lontano dalla mia comunità monastica, e di impegnarmi in un lavoro di apostolato, mi inserii in una parrocchia sostituendo un amico a Santa Cruz, in California, che si era preso un periodo sabatico. In quel periodo, alcuni parrochiani mi chiesero di condurre una serie di incontri sulla preghiera e sulla meditazione. Non potevo rifiutare, anche se m'intimoriva l'idea di provare nuovamente a esprimere ciò che avevo cominciato a imparare. Le condizioni che posi per poter accettare di fare il ciclo di incontri furono: che doveva essere aperto a persone di tutte le fedi, che le confe-

renze si tenessero nel salone – cosa che avrebbe facilitato la partecipazione di chi non si sarebbe sentito a suo agio all'interno di una chiesa – e che mi fosse consentito di attingere alle varie tradizioni che avevo studiato al di fuori del giudeo-cristianesimo, così da poter condividere con altri ciò che io stesso stavo cominciando a scoprire, ovvero che la vocazione alla contemplazione è universale e che ci sono delle consonanze tra le tradizioni mistiche orientali e la tradizione mistica cristiana – una tradizione che molte persone non conoscono e che è (invece) accessibile a tutti.

Mi preparai al lavoro assecondando una sorta di flusso, cominciando proprio dalla base – il «che cosa» e il «perché» – e poi procedendo in modo naturale, seguendo una sorta di approccio storico all'esperienza contemplativa cristiana, così come lo avevo compreso: la preghiera del cuore negli insegnamenti di Gesù, negli scritti di san Paolo, nella tradizione monastica dei padri del deserto, nella tradizione carmelitana, nella tradizione dell'Oriente cristiano e in quella ortodossa. Mentre preparavo le conferenze, mi accorgevo con stupore di due cose: di quanto piacere provavo nello scriverle e di come spessissimo mi tornava alla mente una citazione o un seme di sapienza tratto da un libro che avevo letto dieci anni prima o giù di lì, nella speranza di poterlo condividere un giorno con qualcuno, e di come spesso andavo dritto a quel libro e



trovavo la citazione senza alcun problema. Era come se mi fosse stato dato il lusso di aver avuto lo spazio e il tempo per leggere tutti quei libri solo allo scopo di poter poi distillare l'insegnamento contenuto in essi, praticare ciò che insegnavano e poi trasmetterlo agli altri.

Fortunatamente, il ciclo di incontri sulla preghiera e sulla meditazione fu un grande successo: attrasse più di cento persone ogni settimana. Culminò con una veglia di meditazione interreligiosa per la pace a Capodanno. Da esso nacquero anche dei gruppi più piccoli determinati a continuare e ad approfondire l'insegnamento e la pratica. Da allora, negli anni, mi è stato chiesto di presentare lo stesso ciclo e di fare conferenze sullo stesso argomento in molti posti diversi.

I capitoli di questo libro sono modellati sulle sessioni del ciclo originario, e li ho raccolti e pubblicati dopo aver avvertito una grande spinta a mettere qualcosa per iscritto. La mia speranza, naturalmente, è che questo libro possa avere su di voi lo stesso effetto che le sessioni originali hanno avuto su chi ha partecipato ad esse e che possa stimolare in voi il desiderio di pregare e di meditare, di avvicinarvi al Divino tramite la via interiore, sia per la salute del vostro corpo, della vostra anima e del vostro spirito, sia per quella degli altri in questo mondo tanto bisognoso di misericordia.

Un'ultima considerazione: tutte queste sono solo parole se non ci s'impegna

in una pratica quotidiana. Sono arrivato a comprendere che la spiritualità è innanzitutto una scienza pratica – riguarda ciò che facciamo quando ci alziamo la mattina, come trascorriamo la giornata, come andiamo a letto la sera – e in particolare quanto tempo ed energia siamo disposti a dedicare alla pratica della preghiera e della meditazione. Così, anche se ciascun capitolo di questo libro si incentra su un determinato aspetto della via meditativa, facendo uso di fonti provenienti dalle tradizioni sia occidentali che orientali, ogni capitolo include anche delle indicazioni metodologiche pratiche.

La pratica più basilare di tutte è semplicemente quella di prendersi il tempo per pregare. Tutti raccomandano di dedicare alla pratica della meditazione due momenti della giornata, preferibilmente più o meno nello stesso posto e alla stessa ora – uno al mattino a uno alla sera. Probabilmente un obiettivo realistico per la maggior parte delle persone è venti minuti per ogni seduta, ma anche quella quantità di tempo può essere all'inizio un obiettivo che spaventa. Così, se si comincia con un tempo di cinque minuti, e si aumenta pian piano a sei, dieci, quindici, può andar bene. Come dice l'adagio monastico: «Prega come puoi, non come non puoi!».

Dopo questa premessa, cominciamo il nostro viaggio nella grotta del cuore.