

APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



154



STRANIERO TRA LA FOLLA

Il cammino
psicospirituale come
via di guarigione

di Enrico Loria

Edizioni La parola

SHALOM

Felicità e silenzio
Storie di santa pazzia
La gola,
insaziabile fame di affetto

TORNARE A CASA

Riflessioni sulla
ricerca del volto di Dio
Per una integrazione
tra medicina cinese
ed euro-mediterranea
Il senso della meditazione
Bhagavad Gita
La «casa del silenzio»

NOVITÀ IN LIBRERIA

IL CATALOGO

CORSI DI MEDITAZIONE
E DI PREGHIERA

Anno XXVIII

LA MAPPA

PER UNA INTEGRAZIONE DELLE MFT

Uno dei vantaggi dello studio delle MFT (medicines filosofico-tradizionali) è la positiva visione dell'uomo come un unicum, per giunta che deve stare in continuo equilibrio con l'ambiente che lo circonda. Questo è molto logico

35 per le MFT perché riconoscono che l'uomo è fatto dagli stessi «elementi» che costituiscono l'universo e che gli «elementi» interni travasano in quelli esterni e viceversa.

FELICITÀ E SILENZIO

Il silenzio interiore costituisce quello «spazio vuoto», che al dire del Buddha, «è la casa della mente risvegliata». Gli antichi maestri spirituali lo hanno sempre saputo: il silenzio guarisce, il silenzio ci porta profondamente in noi stessi, il silenzio equilibra il corpo e la mente.

BHAGAVAD GITA

Quando si raggiunge Dio che è al di là di tutto e contemporaneamente in tutto non ci si può che aprire a tutta l'umanità e a tutta la creazione, trasformandosi in un «fiume di compassione»: «E quando un uomo vede che il Dio che è dentro di sé è lo stesso che è in tutto ciò che esiste, capisce che ferendo gli altri ferisce se stesso ed entra davvero nel sentiero del Supremo».

LA GOLA, INSAZIABILE FAME DI AFFETTO

Il cibo costituisce un modo di prendersi cura di sé, di volersi bene affettivamente, ma cedendo al vizio della gola si finisce per nuocere pesantemente a se stessi, fino a uccidersi. Inoltre il nostro modo di mangiare rivela chi siamo e soprattutto, quando il rapporto con il cibo inizia a degenerare, anche le nostre sofferenze di fondo.

STORIE DI SANTA PAZZIA

Nella *Historia Lausiaca*, composta attorno al 420, Palladio narra di una giovane donna ospitata in un monastero femminile nei pressi di Tebaide, che «recitava la parte di pazza e indemoniata». Con uno straccio lacerato in testa, trascorreva le sue giornate sbrigando tutti i servizi relativi alla cucina della comunità: non amava la compagnia delle consorelle, e queste ultime da parte loro la evitavano.



DIARIO SPIRITUALE

RIFLESSIONI SULLA RICERCA DEL VOLTO DI DIO

Sappiamo che abbiamo sempre due strade, quella dell'abbandono in Dio e quella del torturarsi. È chiaro che si tratta anche di mettere a fuoco quali siano i desideri e i valori sui quali stiamo costruendo la nostra vita. Quanto più il nostro stare bene dipende dal fatto che non abbiamo problemi, tanto più i problemi che abbiamo ci affliggono. Quanto più il nostro desiderio è realmente quello di vedere Dio, tanto più è quel desiderio che orienta i nostri pensieri e le nostre emozioni.

SOMMARIO

Anno XXVIII

ARTICOLI

- 8 **Felicità e silenzio**
Antonio Gentili
- 13 **Storie di santa pazzia**
Giovanni Cerro
- 18 **La gola, insaziabile fame di affetto/1**
Giovanni Cucci

TORNARE A CASA

- 25 **Riflessioni sulla ricerca del volto di Dio/1**
Francesco De Feo
- 35 **Per una integrazione tra medicina cinese ed euro-mediterranea**
Angelo E. Sberna
- 42 **Il senso della meditazione giorno dopo giorno**
Marianna Manzullo
- 46 **Bhagavad Gita**
Giuseppe Morotti
- 53 **La «casa del silenzio»**
Bruno Hussar

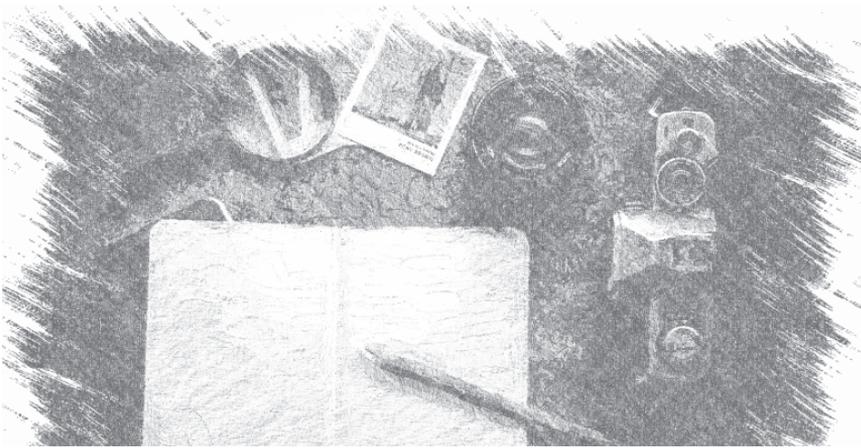
RUBRICHE

- 5 **Shalom**
Pasquale Chiaro

NOVITA IN LIBRERIA

- 57 **Straniero tra la folla**
Enrico Loria
Edizioni La parola
- 59 **Il Catalogo**
- 63 **Corsi di meditazione e di preghiera**





Reg. Trib. di Roma n. 365 del 10/06/91
Iscritto al nuovo ROC con il n. 28187

Direttore responsabile:
Pasquale Chiaro

Consiglio di Redazione:
R. Boldrini; P. Chiaro; A. De Luca; A. Piana; A. Schnöller; A. Tronti

Sede legale e Redazione:
via Eugenio Barsanti 24, Roma [00146]; Tel. 06/4782.5030

E_m: laparola@appuntidiviaggio.it

Sito: www.appuntidiviaggio.it

Orario di Redazione: 10-13, dal Lunedì al Venerdì

Stampato nel mese di Novembre 2018 - Tiratura 500 copie

Stampa: Tipografia Digital Book srl, via Karl Marx 9
06012 Cerbara - Città di Castello (PG)

Il simbolo di Appunti di Viaggio, riportato in copertina,
è opera di Giorgio Tramontini e si chiama *Ali dello Spirito*

Abbonamento anno Settembre 2018-Agosto 2019 (dal n. 153):
ordinario € 40, amici 50, sostenitori 100;
paesi europei 80, extra-europei 100.

Per accreditare APPUNTI DI VIAGGIO

Conto corrente postale: n. 61287009

Conto bancario: IBAN IT26X 03268 03201 052846648900

Prezzo di questo numero € 8,00

2018 © Appunti di Viaggio

SEGUICI SU

facebook: [@edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

SHALOM

di Pasquale Chiaro



Cari amici e compagni di viaggio, da qualche anno sono entrato nell'autunno della vita: ho 67 anni. Non so quanti anni mi restano ancora da vivere, pochi o molti che siano, ma siccome, bene o male, ho assolto i compiti primari che mi erano stati assegnati con la nascita come uomo – lavorare mettere su famiglia e riprodurmi – ora mi avanza un po' di tempo che posso utilizzare nel modo che più mi aggrada.

A dire il vero, visto che ho meno impegni pressanti, la cosa che mi sembra più bella e appropriata da fare in questa nuova stagione è prepararmi all'unione con Dio, perché questa è la condizione in cui mi piacerebbe vivere per l'eternità, e allora, dato che lui è «immerso nell'amore», ed è *puro umile mite povero (ovvero non attaccato) compassionevole misericordioso gioioso «grato» a chi ama*, vorrei fare «pratica» di queste inclinazioni del Cuore, altrimenti credo che non potrà accogliermi nel suo «seno», perché sarei un corpo estraneo a ciò che lui è.

Ecco, potremmo allora chiederci come si può esercitare il Cuore a queste inclinazioni.

Credo che il mezzo più semplice e diretto sia la preghiera, nelle sue varie espressioni, e dunque la «Preghiera di Gesù», le *Lodi*, il *Rosario* e così via, che ognuno praticherà secondo le sue preferenze.

La preghiera è innanzitutto un «atto d'amore» nei confronti di colui al quale è rivolta, ed è poi un potente strumento con il quale Dio, per mezzo del suo Santo Spirito, modella il nostro cuore rendendolo simile al suo: come fa un artigiano che lavora la creta. Ecco, con la preghiera, noi ci abbandoniamo come creta nelle mani del Signore.

Per quanto mi riguarda, credo che, nel tempo che ho davanti, non potrei fare niente di meglio.

E voi ci avete pensato: come volete utilizzare il tempo che vi rimane?

A dire il vero, girandomi intorno e osservando ciò che accade, ascoltando le cose che si dicono e guar-

dando le immagini che la realtà ci propone, mi sembra che anche l'Italia, e direi l'Occidente tutto, stia entrando in una specie di autunno, politico e sociale, e ho paura che presto avremo anche l'inverno, scivolando piano piano in una specie di nuovo *medioevo* e di barbarie diffusa, e ci vorrà pazienza, molta pazienza per uscirne. Possiamo riconoscerne facilmente i segni osservando gli strumenti che più vengono utilizzati nella lotta politica: le bugie, le *fake news*. Qualche «anima candida», ricordando Machiavelli, potrebbe obiettare che le bugie non fanno male se sono dirette a raggiungere un fine buono: ma non è così. In realtà la bugia equivale ad uccidere la persona alla quale è riferita, e Gandhi sosteneva che «il mezzo» non è mai «separato» dal fine: un *mezzo* cattivo non può mai produrre risultati *buoni*. È questo il motivo per il quale ha fondato la *lotta di liberazione dell'India sulla nonviolenza*.

Oggi mi sembra che il male avanza e avvolge ogni cosa, anche la Chiesa: sappiamo per fede, però, che non avrà l'ultima parola.

Ecco, torna già il Natale. Nasce Gesù, il nostro amato Salvatore, la nostra unica speranza. Prepariamoci all'incontro con Gesù con il silenzio e la preghiera, pregando con fede perché ci aiuti a superare questo momento difficile, per l'Italia, per

l'Occidente, per la Chiesa, ed evitando, nelle prossime festività, di disperderci in cose inutili che ci portano fuori e lontano da noi.

Diario spirituale

E finisce l'anno vecchio ed entriamo nel 2019. Credo che l'inizio del nuovo anno sia il momento migliore per iniziare una nuova pratica: compilare un *diario spirituale*, come il «Diario di viaggio» di Egeria, «Diario. 1941-1943» di ETTY HILLESUM, il «Giornale dell'anima» di papa Giovanni XXIII. Il diario ci aiuta a tenere nota e a fare chiarezza nelle cose che ci accadono: a comprendere il *senso delle cose* e la volontà di Dio su di noi.

Per permettervi di realizzare questa *pratica* abbiamo pubblicato un *Diario spirituale [Anno 2019]* nelle Edizioni Appunti di Viaggio, che potete ordinare direttamente da noi oppure acquistare nelle migliori librerie. In questo *Diario* potrete annotarvi le cose importanti del vostro *Cammino* e sarete arricchiti da molti suggerimenti di importanti maestri [Bede Griffiths, G. Sono-Fazion, Mariano Ballester, John Main, Santa Matilde di Hackeborn] che abbiamo inserito nel testo.

Articoli

Venendo alla rivista, posso assicurarvi che questo è un numero par-

ticularmente ricco di suggestioni, degno del santo Natale in arrivo, che vanno dall'articolo «Felicità e silenzio» di p. Antonio Gentili, a «La gola, insaziabile fame di affetto» di p. Giovanni Cucci, fino all'articolo di Giuseppe Morotti sulla «Bhagavad Gita». Ma ci sono molti altri testi belli e ricchi, con al centro della rivista un bellissimo articolo di dom Francesco De Feo, monaco benedettino, che ci parla dell'essenza del cammino spirituale, e riassume, quindi, tutto il nostro cammino: «La ricerca del volto di Dio».

Il libro

In questo numero presentiamo anche la nostra ultima novità: *Straniero tra la folla* [Il cammino psicospirituale come via di guarigione], Edizioni La parola, di Enrico Loria, psichiatra e psicoterapeuta, fondatore del *Movimento Psicospirituale*, nato per integrare la *Psicoterapia* con la *Spiritualità* rispettando i valori essenziali di ogni persona nella sua unicità. In questo suo libro ci illustra una *via di guarigione e di liberazione* dalla sofferenza proprio tramite il «cammino psicospirituale».

L'abbonamento

Ecco, vi ricordo che questo n. 154 è il secondo numero dell'anno, iniziato con il numero scorso, relativo a settembre-ottobre (il 153), e che quindi va rinnovato l'abbonamento. Allo scopo abbiamo inserito un bollettino per il pagamento alla posta. Ricordiamo gli importi:

40 *ordinario*

50 *amici*

100 *sostenitori*

80 *estero (Europa)*

100 *extra-Europa*

Mi sembra di aver detto tutto ciò che avevo da dire. Vi auguro allora un buon Natale, possibilmente ricco di silenzio meditazione e preghiera e, per le feste, vi raccomando di regalare i nostri libri, il nostro *Diario*, l'abbonamento alla nostra rivista a chi volete bene. Vi abbraccio tutti.

Roma, 15 novembre

Pasquale Chiaro

NOVITÀ IN LIBRERIA

STRANIERO TRA LA FOLLA

DI ENRICO LORIA

EDIZIONI LA PAROLA

Analizzare le dinamiche relazionali è molto di più di un fatto psicologico, non possiamo svilire un dono così immenso, la crescita interiore dell'uomo, in un senso meramente psicologico. Cosa ci rimane quando non siamo più in grado di coltivare l'amore nelle relazioni? Probabilmente solo rapporti umani strumentali e tesi solo alla sopravvivenza, che non facilitano la ricerca del proprio vero Sé.

L'ascolto di se stessi presuppone la capacità di un ascolto profondo attraverso il silenzio. Quanto rumore abbiamo dovuto attraversare dal momento della nostra nascita? È il rumore di tutto quello che non avremmo mai voluto sentire e che, nostro malgrado, ha invaso le nostre coscienze. Abbiamo subito l'inva-

sione di pressioni esterne che sono comunque riuscite a entrare dentro di noi e hanno condizionato il nostro interiore. Lo hanno fatto contro la nostra volontà, contaminando la nostra purezza. Ora abbiamo bisogno di recuperare la nostra integrità mai persa. Questo è possibile.

Il silenzio ha cambiato la mia vita più di qualsiasi eloquente discorso: la meditazione è entrata nel mio intimo e vive dentro di me in ogni momento. Ascoltare i rumori che stanno intorno a me, guardare quello che accade, percepire le mie emozioni, muovermi e interagire. Stare seduto, con gli occhi chiusi, entrare in un ascolto ancora più profondo, rimanere immobili per un tempo, rimanere in un ascolto attivo e distaccato. I pensieri scorrono

comunque come nuvole trasportate dal vento, non si possono fermare. Li osservo con distacco, mentre continuo a stare in silenzio.

La mia sensibilità mi rende vulnerabile e per questo mi allontano dalle tensioni del mondo: la consapevolezza dei miei limiti è la mia guida più saggia. Accetto che sia così, sono comunque forte nella mia debolezza se mi fido e mi affido. Come posso fidarmi in un mondo tanto impermanente e mutevole?

La fiducia nella prospettiva dell'amore attenua le strategie difensive. Quando sento di essere sulla difensiva e nella *reazione* ogni cosa perde valore, sto veramente male, nulla ha più senso: rabbia, tristezza, delusione, emozioni negative prendono il posto della mia gioia, mi rubano il dono più bello. Se *reagisco* con sofferenza è perché le mie memorie emotive, non completamente elaborate, sono ancora vive: agiscono inconsapevolmente dal mio profondo perché vogliono ancora risolvere quel problema sospeso. L'amore, quel bisogno di attenzione incondi-

zionata e senza giudizio, come posso realizzarlo?

Ho bisogno di stare, di essere. Il mondo è una miniera di cose belle, ciascuna è un dono. Il mare, il cielo, il vento fresco, le nuvole, la pioggia, la natura con la sua vegetazione, le stelle, il tramonto, le montagne, la neve, il cibo, l'acqua, le carezze, i tuoi baci, il deserto, la quiete, la solitudine, la preghiera, l'incontro, l'intuizione, la vita interiore, i sentieri di montagna, camminare, fermarsi ad ascoltare, meditare, godere del creato, volgere lo sguardo altrove, sentirsi grati, sperimentare gioia e amore, dire grazie, chiedere scusa, perdonare, amare di nuovo, abbattere i muri costruiti, mettere nuovi confini, diventare elastici e possibilisti, abbandonare le responsabilità che non sono mie, guardare il tuo volto, sentire il tuo odore, ascoltare la tua voce, guardarti, accettare il tuo bisogno, riconoscere il tuo valore, amare senza condizioni.

Desidero contemplare la meraviglia della creazione: è semplicemente spaventoso quanto già abbiamo gratuitamente, perché aggiungere delle piccole briciole a così caro prezzo?