

# APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



155



AU JOUR  
LE JOUR

Riflessioni  
per il filo dei giorni

di Gianni Gasparini

*Edizioni La parola*

SHALOM

# *San Giovanni della Croce*

# *La gola,  
insaziabile fame di affetto*

TORNARE A CASA

# *Riflessioni sulla  
ricerca del volto di Dio*

# *La presenza di Dio nel lavoro*

# *Il silenzio e lo spazio*

# *Metti il karma nel lavoro*

# *Abuela Margarita:*

«*La morte non esiste*»

# *Commiato*

NOVITA IN LIBRERIA

IL CATALOGO

CORSI DI MEDITAZIONE

E DI PREGHIERA

Anno XXVIII

# LA MAPPA

## SAN GIOVANNI DELLA CROCE PURIFICAZIONE DEGLI APPE- TITI DISORDINATI

Gli appetiti disordinati non solo impediscono l'unione con Dio attraverso l'amore, ma danneggiano anche la nostra personalità. Ogni scelta che facciamo ha un effetto su di noi. Come gli atti di virtù ci procurano mitezza, pace, consolazione, luce, purezza e forza, così mettere in atto i desideri disordinati ci tormenta, affatica, spossa, acceca e indebolisce. Come risultato, diventiamo frammentati e disfunzionali.

## RIFLESSIONI SULLA RICERCA DEL VOLTO DI DIO

Il silenzio contemplativo permette l'attesa del volto di Dio: la spiritualità dell'oblato benedettino invita a

**26** scoprire ogni giorno con gioiosa attesa di essere da Lui cercato e atteso, dilatando il cuore nell'attesa paziente e amorosa.

## IL SILENZIO E LO SPAZIO

Ascoltando, potete effettivamente arrestare la forza delle abitudini e dei desideri. E in questo ascolto, in questo stare con il suono del silenzio,

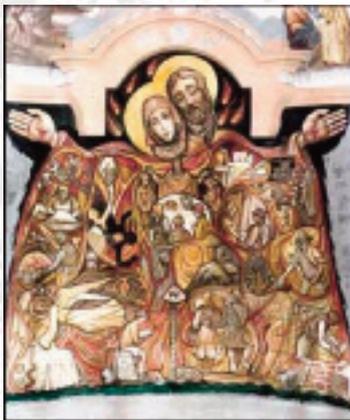
**36** c'è attenzione. Non occorre chiudere gli occhi, tapparsi le orecchie o chiedere a qualcuno di uscire dalla stanza, non occorre trovarsi in un posto particolare, a quanto pare funziona ovunque.

## METTI IL KARMA NEL LAVORO

Lo yoga dell'azione, ossia del lavoro, è il percorso che porta alla liberazione. Lo afferma Krishna ad Arjuna, ma non si riferisce soltanto al compiere bene le mansioni, bensì a qualcosa di molto più profondo: «essere» il compito assegnato. Parla della qualità dell'attenzione prestata, indipendentemente dal risultato raggiunto; questo è karma yoga. **44**

## LA GOLA, INSAZIABILE FAME DI AFFETTO

Contrastare la gola significa affrontare il vuoto che l'ha generata, gli ostacoli che impediscono alla persona di prendersi realmente cura di sé, gli elementi cioè che hanno fatto dell'alimentazione non semplicemente una maniera fra le altre **17** di ristorarsi, ma un vizio, un lento e sottile rifiuto della vita: «Le diete non funzionano perché cibo e peso sono i sintomi, non il problema».



## ABUELA MARGARITA: «LA MORTE NON ESISTE»

Il potere del cosmo, della terra e del grande spirito è lì per tutti, basta prenderlo. Noi guaritori valorizziamo e amiamo molto i 4 elementi **50** (fuoco, acqua, aria, terra), li chiamiamo nonni. Una volta ero in Spagna, accudivo a un fuoco e ci siamo messi a chiacchierare.»

«Con chi?»

«Con il fuoco. “Io sono in te”, mi disse. “Lo so già”, risposi. “Quando decidi di morire ritornerai allo spirito, perché non ti porti il corpo?” disse.»

# SOMMARIO

Anno XXVIII

## ARTICOLI

**8** **San Giovanni della Croce**  
**Purificazione degli**  
**appetiti disordinati**  
Kevin Culligan

**17** **La gola, insaziabile fame**  
**di affetto/2**  
Giovanni Cucci

### TORNARE A CASA

**26** **Riflessioni sulla ricerca**  
**del volto di Dio/2**  
Francesco De Feo

**34** **La presenza di Dio nel lavoro**  
P. Teilhard de Chardin

**36** **Il silenzio e lo spazio**  
Ajahn Sumedho

**44** **Metti il karma nel lavoro**  
Sally Kempton

**50** **Abuela Margarita:**  
**«La morte non esiste»**  
Ima Sanchez

**56** **Commiato**

## RUBRICHE

**5** **Shalom**  
**Pasquale Chiaro**

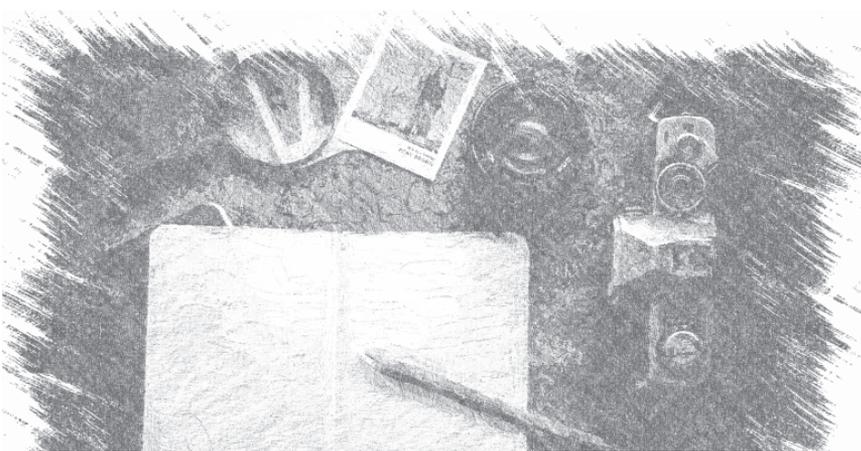
### NOVITA IN LIBRERIA

**57** **Au jour le jour**  
*Gianni Gasparini*  
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](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

Sito: [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

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

*Stampato nel mese di Febbraio 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

2019 © Appunti di Viaggio

SEGUICI SU

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

# SHALOM

di Pasquale Chiaro



Cari amici e compagni di viaggio, eccoci di nuovo insieme. Vi confesso che, man mano che vado avanti con gli anni, mi sento sempre più attratto dal bene e dalle cose buone, che nutrono l'anima, e a volte proprio non mi riesce, di abbandonare gli errori, il peccato, le cose dannose anche per gli altri.

Tra le cose che più mi attraggono, oltre alla preghiera nelle sue varie modalità, c'è la *Parola* che la Chiesa ci propone quotidianamente. Ecco, spesso mi capita di imbattermi in testi che parlano al mio cuore. Uno di questi l'ho incontrato domenica 20 gennaio, ed è tratto dalla *Prima lettera ai Corinzi*, di san Paolo apostolo, e voglio dividerlo con voi:

“<sup>4</sup>Vi sono poi diversità di carismi, ma uno solo è lo Spirito; <sup>5</sup>vi sono diversità di ministeri, ma uno solo è il Signore; <sup>6</sup>vi sono diversità di operazioni, ma uno solo è Dio, che opera tutto in tutti. <sup>7</sup>E a ciascuno è data una manifestazione particolare dello Spirito per l'utilità comune: <sup>8</sup>a uno viene concesso dallo Spirito il linguaggio della sapienza; a un altro invece, per mezzo dello stesso Spirito, il linguaggio di scienza; <sup>9</sup>a uno la fede per mezzo dello stesso Spi-

rito; a un altro il dono di far guarigioni per mezzo dell'unico Spirito; <sup>10</sup>a uno il potere dei miracoli; a un altro il dono della profezia; a un altro il dono di distinguere gli spiriti; a un altro le varietà delle lingue; a un altro infine l'interpretazione delle lingue. <sup>11</sup>Ma tutte queste cose è l'unico e il medesimo Spirito che le opera, distribuendole a ciascuno come vuole.”

(1 Cor 12,4-11; Domenica 20 gennaio 2019)

Con queste parole, san Paolo afferma che le nostre capacità qualità carismi vengono da Dio, dal suo Spirito: sono quindi un “dono” che riceviamo, non nascono da nostri meriti. E dunque è “uno” solo lo Spirito che è all'origine dei diversi carismi che abbiamo, e ci sono donati per l'utilità comune.

In realtà lo Spirito è soprattutto amore, per questo motivo i diversi carismi sono espressioni diverse dell'amore di Dio, una sfaccettatura di Dio, e i carismi sono infiniti quanto infinite sono le creature. Ognuno di noi ha i suoi, e ha quindi la possibilità di amare gli altri in un modo personale, unico.

E Dio ci fa questi doni perché li utilizziamo nei nostri “ministeri”, ov-

vero nel nostro lavoro, nelle attività a servizio degli altri, facendoci in qualche modo “servi” gli uni degli altri, come lo è stato Gesù, il servo per eccellenza. Ogni dono ha il suo modello in Gesù, che pone il dono, anzi sé stesso come dono, a servizio all’altro. E dunque il mio dono carisma mi unisce all’altro come dono, come ministero, come servizio.

E c’è una diversità di operazioni azioni per realizzare le cose, che però partono tutte da Dio Padre, che è il principio di tutto e tutti. Ovvero, tutto nasce da Dio [Padre], la “fonte originaria” di ogni cosa, che opera attraverso ciascuno di noi e opera tutto in tutti: ci dà le intuizioni e le energie per portare ogni cosa a compimento, secondo i disegni della sua Provvidenza.

San Paolo riferisce le sue parole alla Chiesa. E dunque, la Chiesa è il corpo mistico di Cristo, di cui ciascuno di noi, che è diverso dagli altri, unico e irripetibile, è parte, è membro. Ognuno di noi riceve i suoi doni carismi dallo Spirito, che però non servono per ammirarci in modo narcisistico, a mostrare quanto siamo bravi, ma vanno usati a servizio del corpo di Cristo, con le energie e le intuizioni che riceviamo dal Padre, principio unico di ogni cosa, da cui tutto parte e in cui tutto dovrà confluire.

Tutto questo avviene per amore, con le energie dell’amore, che si dispiegano perché ognuno di noi è diverso dagli altri. E l’amore porta la diversità ad unità: il corpo mistico di Cristo, così come accade alla stessa Trinità beata che, per mezzo dell’amore, pur essendo tre persone sono “uno”, un unico Dio.

L’esempio più facile da capire è l’unione [fisica] tra l’uomo e la donna nell’atto dell’amore, che nasce appunto perché l’uomo e la donna sono diversi, e si attirano reciprocamente.

Ciò significa anche che la diversità è un valore, è ricchezza da difendere e conservare, con grande rispetto, e con gratitudine, perché è radice dell’amore, ed è totalmente falsa l’affermazione “uno vale uno”: è contro l’ordine naturale delle cose, come vi ho mostrato, è contro la volontà di Dio.

E veniamo alla rivista. Questo è un numero particolarmente ricco di testi che donano al lettore spunti e suggestioni, che spaziano dall’insegnamento di san Giovanni della Croce sulla “Purificazione degli appetiti disordinati”, di Kevin Culligan, alle “Riflessioni sulla ricerca del volto di Dio [II]” di Francesco De Feo, dal “Il silenzio e lo spazio”, di Ajahn Sumedho, ad “Abuela Margarita: «La morte non esiste»”, di Ima Sanchez. E ci sono poi altri testi, tutti molto belli e nutrienti, che incontrerete man mano che vi inoltrate nella lettura di questi nostri *Appunti*.

Vi segnalo inoltre la presentazione della bellissima novità “Au jour le Jour”, di Gianni Gasparini, nelle nostre Edizioni La parola, in cui l’Autore, giunto ormai alla *piena maturità* della sua vita, ci racconta le sue riflessioni sullo “scorrere dei giorni, l’alternarsi delle stagioni, il passare degli anni” che scandisce la nostra quotidianità, di cui ci rimane traccia nella misura in cui riusciamo ad afferrarle con la nostra consapevo-

lezza per accoglierle in un cammino umano e spirituale più ricco e profondo.

Ecco, *Appunti di Viaggio* è tutto quanto vi ho mostrato, e racchiude la traccia del nostro cammino umano e spirituale, e anche questo nuovo numero [155] ve lo dono con tutto il cuore, lo condivido con voi che leggete, nella speranza che possa aiutarci ad attraversare indenni questo “deserto” della vita, pieno di pericoli, per arrivare insieme alla nostra meta: la *Terra del latte e del miele*.

Prima di salutarvi, voglio farvi un ultimo dono. Molti di voi ricorderanno che, fino a pochi anni fa, ci incontravamo a Roma, una volta l'anno, in una giornata molto speciale che chiamavamo “Festa di Ap-

punti di Viaggio”. Era una bella occasione per incontrarci personalmente e per guardarci negli occhi. Poi, per vari motivi, avevamo abbandonato questa “tradizione”. Quest'anno però, per merito soprattutto di alcuni nostri amici che si sono offerti di organizzarla, e a cui siamo molto grati, la riprendiamo per dare a chi vuole la possibilità di “stare insieme”. Non si farà più a Roma, ma nell'Eremo Camaldolese di Monte Giove, e durerà un fine settimana. Potete leggerne la traccia nel riquadro che segue.

Ora mi sembra proprio di aver detto tutto, e allora vi abbraccio con affetto.

Roma, 29 gennaio 2019

*Pasquale Chiaro*

Torna la Festa di Appunti di Viaggio!  
Da venerdì 31 maggio a domenica 2 giugno,  
all'eremo camaldolese di Montegiove, sopra Fano,  
ci incontreremo per riflettere e meditare insieme.  
Marco Vannini, esperto di mistica,  
e John Martin Kuvarapu (Swami Sahajananda), monaco indiano  
proveniente dall'esperienza dell'ashram di Shantivanam,  
terranno per noi due conferenze,  
Antonia Tronti, Daniela Pancioni e Roberto Boldrini  
guideranno delle meditazioni.  
Sarà un'occasione per incontrarci,  
parlare dei nostri libri e della rivista,  
confrontare le nostre esperienze.  
Vi aspettiamo!  
Per informazioni e prenotazioni potete rivolgervi  
ai monaci dell'eremo:  
([www.eremomontegiove.it](http://www.eremomontegiove.it))  
0721 864090 - 868588 [info@eremomontegiove.it](mailto:info@eremomontegiove.it)