

APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



158



UNA FEDE PELLEGRINANTE

Spunti
sull'incompiutezza, la
cosmogenesi e la speranza

di Ivan Nicoletto
*Edizioni
Appunti di Viaggio*

SHALOM

*# Alla ricerca del Santo Volto
Il corpo e Dio*

TORNARE A CASA

*# Qualche parola su Appunti
di Viaggio
Testimonianze*

*# L'arte di vivere:
la meditazione Vipassana
Guida completa
alla sonnolenza durante
la meditazione*

*# Siamo tutti connessi,
parola di neuroscienziata*

**NOVITÀ IN LIBRERIA
IL CATALOGO
CORSI DI MEDITAZIONE
E DI PREGHIERA**

LA MAPPA

SIAMO TUTTI CONNESSI

Oggi siamo in grado di capire cos'è una cellula, i neuroni..., ma il salto che fa diventare il cervello una mente ancora non l'abbiamo capito.

48 Una mente non può esistere senza un cervello, ma un cervello può esistere senza una mente.

Un cervello non è il pensiero. C'è un plus che ci sfugge e su cui tutti si stanno interrogando da secoli. E adesso ci stiamo chiedendo ancora di più perché vengono contribuiti anche da scienze apparentemente lontane come la fisica quantistica.

IL CORPO E DIO

Nella filosofia platonica, l'anima si rapporta direttamente con il divino. A sua volta, il corpo diventa semplicemente il necessario supporto dell'anima, e così per molto tempo esso ha perso importanza nella riflessione teologica.

10 Stranamente, è il Vangelo di Giovanni che con il suo linguaggio – soprattutto nel Prologo – e il suo stile vicino all'ellenismo si discosta, in modo freddo e perentorio, da una metafisica dell'immaterialità, affermando che Gesù è il Logos fatto carne.

TESTIMONIANZE

All'arrivo all'Eremo di Monte Giove è il silenzio ad accoglierci.

26 Non è la prima volta che siamo qui, ma questa volta è la "festa" di Appunti di Viaggio che riprende dopo qualche anno in una veste diversa, più intima e concreta, come testimonianza anche la scelta di un luogo differente.

L'iniziativa si rivela ricca e stimolante poiché dà a persone con percorsi individuali diversi la possibilità di confrontarsi su di un tema comune: la ricerca spirituale.

GUIDA COMPLETA ALLA SONNOLEZZA DURANTE LA MEDITAZIONE

A chi non è mai capitato di dover lottare contro la sonnolenza, nel corso della meditazione? Quella del torpore e della sonnolenza è una questione che potremmo veramente definire storica, specialmente nell'ambito dello zen. La cerimonia del tè, una delle più note arti tradizionali zen, deriva proprio dall'usanza di bere il tè nei monasteri, per rimanere svegli nel corso della meditazione.

39

Quello utilizzato nella cerimonia del tè è il matcha, tè verde polverizzato, che viene mescolato all'acqua calda con l'apposito frullino di bambù, col fine di ottenere una bevanda notevolmente eccitante.

L'ARTE DI VIVERE: LA MEDITAZIONE VIPASSANA

Dovremmo vivere in pace con noi stessi e con gli altri. Dopotutto l'essere umano è un essere sociale; deve far parte della società e avere a che fare con gli altri. Ma come possiamo vivere in pace?

31

Come possiamo rimanere in armonia dentro noi e mantenere attorno a noi pace e armonia in modo che anche gli altri possano vivere in modo pacifico e armonioso?



Edizioni Appunti di Viaggio

SOMMARIO

Anno XXIX

ARTICOLI

7 **Alla ricerca del Santo Volto**
Pasquale Chiaro

10 **Il corpo e Dio**
Paulo Duarte S.I.

TORNARE A CASA

22 **Qualche parola
su Appunti di Viaggio**
Pasquale Chiaro

26 **Testimonianze**

31 **L'arte di vivere:
la meditazione Vipassana**
S.N. Goenka

39 **Guida completa
alla sonnolenza durante
la meditazione**
Paolo Subioli

48 **Siamo tutti connessi,
parola di neuroscienziata**
Silvia Costantini

RUBRICHE

5 **Shalom**
Pasquale Chiaro

NOVITÀ IN LIBRERIA

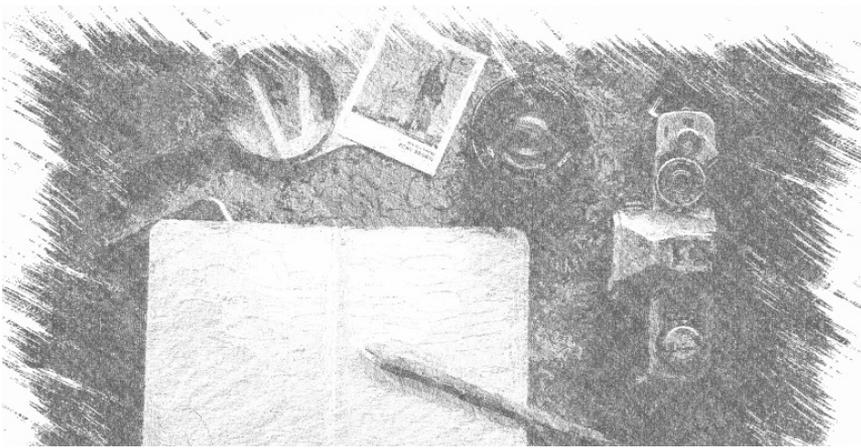
52 **UNA FEDE PELLEGRINANTE**
Ivan Nicoletto
Edizioni Appunti di Viaggio

56 **GIOVANI (DI OGNI ETÀ) E
RICERCA DI DIO**
Franco Cafazzo
Edizioni Appunti di Viaggio

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. 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 Settembre 2019 - 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 2019-Agosto 2020 (dal n. 158):
ordinario € 45, amici 60, 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 € 10,00

2019 © Appunti di Viaggio

SEGUICI SU

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

SHALOM



Cari amici e compagni di viaggio, riprendiamo il cammino.

Spero che nei mesi estivi abbiate fatto delle belle esperienze spirituali, abbiate incontrato amici “belli e santi” e, soprattutto, che vi siate riposati e ricaricati per affrontare il nuovo anno.

Io mi sono riposato, ma ho tanto sofferto il caldo: ogni anno di più.

Ora però, ricominciamo, e riprendo il discorso da dove lo avevo interrotto, e cioè che si può sperimentare la “santa presenza” e la *comunione* con Dio senza dover necessariamente andare nel deserto, anche restando nella propria casa, in famiglia, continuando a svolgere il proprio lavoro.

In proposito, Amma Sincretica, famosa *Madre del deserto*, ha detto:

“Molti che vivono sul monte fanno quello che fa la gente in città e si perdono. È possibile, vivendo insieme a molti, praticare con la volontà la vita solitaria e, vivendo da soli, essere con il pensiero in mezzo alla folla”.

[Sincretica]

Questa citazione l’ho tratta dal libro “Detti editi e inediti dei Padri del deserto”, delle Edizioni Qiqajon, a cura

di Sabino Chialà e Lisa Cremaschi, monaci di Bose. Un testo molto bello sui *Detti dei Padri del deserto*, che utilizzerò anche più avanti, e che vale veramente la pena comprare.

E dunque, non è necessario “ritirarsi” sul monte o nel deserto per incontrare Dio, ci si può santificare anche nel proprio ambiente, conducendo una vita “normale”. D'altronde ci sono tanti santi laici. Gli stessi Maria e Giuseppe, genitori di Gesù, erano laici: ma grandi santi.

E a proposito di santità che, a ben vedere, coincide con il vivere fino in fondo la comunione con Gesù, come dice san Paolo che afferma: *Non sono più io, ma è Cristo che vive in me*, a seguire vi faccio una proposta *che non potete rifiutare*, la proposta di un Cammino “Alla ricerca del santo Volto” di Gesù, che è un *Cammino* pensato per sintonizzarci con il *Nome*, il *Volto* e il *Cuore* di Gesù, un cammino per fare nostra l’affermazione di Paolo.

In realtà il *Cammino* è fruibile soprattutto da chi vive a Roma, perché gli incontri avvengono a Roma o nelle sue immediate vicinanze.

E veniamo alla rivista.

Prima di citare gli altri articoli volevo dirvi che, nella rubrica *Tornare a casa*, trovate un mio breve articolo che è, in realtà, il mio saluto ai partecipanti alla “festa” di Appunti di Viaggio che si è tenuta dal 31 maggio al 2 giugno nell’Eremo Camaldolese di Montegiove a Fano, che Antonia Tronti ha letto in mia vece, dato che io non ho potuto essere presente.

È un testo importante perché in questo testo racconto le ragioni che mi hanno spinto ad avviare la rivista Appunti di Viaggio e, successivamente la Casa Editrice. Sempre in *Tornare a casa*, trovate inoltre tre testimonianze di partecipanti che raccontano le sensazioni che hanno provato partecipando alla festa e, nei prossimi numeri, pubblicheremo le *relazioni* di Marco Vannini e di John Martin Kuvapurapu che hanno “parlato” alla festa. E poi, speriamo di riuscire a proporre di nuovo l’esperienza della “festa”.

Oltre ai pezzi finora citati, in questo numero della rivista trovate un importante articolo di Paulo Duarte s.i., “Il corpo e Dio”. L’Autore afferma «*Viviamo con il nostro corpo e attraverso il nostro corpo*». «*Ci si chiede allora se il corpo umano possa essere una via di accesso a Dio. E, viceversa, se possa rappresentare un modo con cui Dio comunica con noi*».

Altro articolo molto importante è “L’Arte di vivere: la Meditazione Vipassana”, ricavato da un discorso tenuto da S.N. Goenka a Berna, Svizzera, nel 1980. La tecnica che la scuola di S.N. Goenka propone rap-

presenta una tradizione che risale fino a Gotama il Buddha. Il Buddha non insegnò mai una religione settaria; egli insegnò il Dhamma - la via di liberazione - che è universale.

E poi, nella rivista, trovate tanti altri testi e suggestioni importanti che non voglio anticiparvi.

Le novità librarie.

Su questo numero della rivista, infine, vi presentiamo gli ultimi due libri pubblicati nelle Edizioni Appunti di Viaggio:

1_ *Una Fede Pellegrinante – Spunti sull’incompletezza, la cosmogenesi e la speranza*, di Ivan Nicoletto;

2_ *Giovani (di ogni età) e ricerca di Dio – Introduzione alla vita spirituale*, di Franco Cafazzo.

Leggendo le presentazioni vi accorgete che sono due bellissimi libri da acquistare per voi e da regalare a chi volete bene.

Come da rinnovare e regalare è l’abbonamento alla nostra rivista, che con questo primo numero dell’anno riprende il suo cammino.

Siamo al XXIX anno ufficiale della nostra rivista, XXXII effettivo.

Ecco, nella rivista trovate il bollettino per rinnovare l’abbonamento e per regalarlo ad altri. Chi vuole può fare il bonifico bancario utilizzando l’IBAN indicato nel colophon della rivista (pag. 4).

Un saluto affettuoso a tutti.

Roma, 23 settembre 2019.

Pasquale Chiaro