

APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



163



MEMORIE DI UN
POVERO FRATE
UNA VITA VISSUTA A
"GLORIA DI DIO"

di fra Raffaele Crudetti

*Edizioni
Appunti di Viaggio*

SHALOM

*Introduzione alla Regola
dei monaci
di san Benedetto*
Il vento

TORNARE A CASA

*Affrontare la piaga
della pornografia "online"*

Chi sono io?

*Enso
"il Cerchio
dell'Illuminazione"*

NOVITÀ IN LIBRERIA
IL CATALOGO
CORSI DI MEDITAZIONE
E DI PREGHIERA

LA MAPPA

CHI SONO IO?

La mente è composta da pensieri. Il concetto di "io" è il primo ad affacciarsi alla mente. Quando viene costantemente posta la domanda "Chi sono io?", tutti gli altri pensieri si dissolvono, e alla fine, lo stesso concetto di "io" svanisce e ciò che rimane è il supremo Sé non duale. La falsa identificazione del Sé con i fenomeni del non Sé, come il corpo e la mente, alla fine scompaiono e si ha l'Illuminazione, Sakshatkara. Il processo di autoindagine naturalmente non è così facile da compiere.

IL VENTO

Nella meditazione silenziosa la volontà partecipa accettando di lasciarsi portare dal vento. Spesso vorresti un meraviglioso e fresco venticello per la tua meditazione, come quello che risvegliò Elia profeta...e invece c'è in te vento di tempesta. O vorresti un vento spettacolare, una Pentecoste a tua misura... e invece è così sottile che non sembra neppure muoversi. I profeti e gli uomini di Dio sanno bene che l'unica cosa da fare è accettare di sentire la voce del vento come viene..

INTRODUZIONE ALLA REGOLA DEI MONACI DI SAN BENEDETTO

La Regola dei monaci è uno di quegli scritti che vanno meditati ogni giorno, per poterne strappare il segreto; che occorre amare come la lingua materna, poiché solo l'amore dà alla conoscenza la sua vera profondità; e che poi devono essere messi in

pratica, poiché solo l'azione realizza e rende possibile la comprensione di questa parola, dandole la capacità di diventare viva.



ENSO "IL CERCHIO DELL'ILLUMINAZIONE"

Nella pittura Buddhista Zen, Enso simboleggia un momento in cui la mente è libera di lasciare che l'insieme corpospirito sia creativo. La pennellata d'inchiostro che disegna il cerchio viene tracciata su seta o carta di riso in un unico gesto, senza alcuna possibilità di cambiamento o correzione: mostra quindi l'espressivo movimento dello spirito, in quel preciso momento. Nel Buddismo Zen, quindi, si pensa che il carattere dell'artista e la sua indole siano pienamente rivelati dal modo in cui disegna un Enso.

SOMMARIO

Anno XXX

ARTICOLI

- 8 **Introduzione alla
Regola dei monaci
di san Benedetto**
Bernard Ducruet

- 19 **Il vento**
Mariano Ballester

TORNARE A CASA

- 23 **Affrontare la piaga
della pornografia "online"**
Giovanni Cucci

- 34 **Chi sono io?**
Ramana Maharshi

- 45 **Enso
"il Cerchio
dell'Illuminazione"**
L'arte nel Buddhismo Zen
[al web]

RUBRICHE

- 5 **Shalom**
Pasquale Chiaro

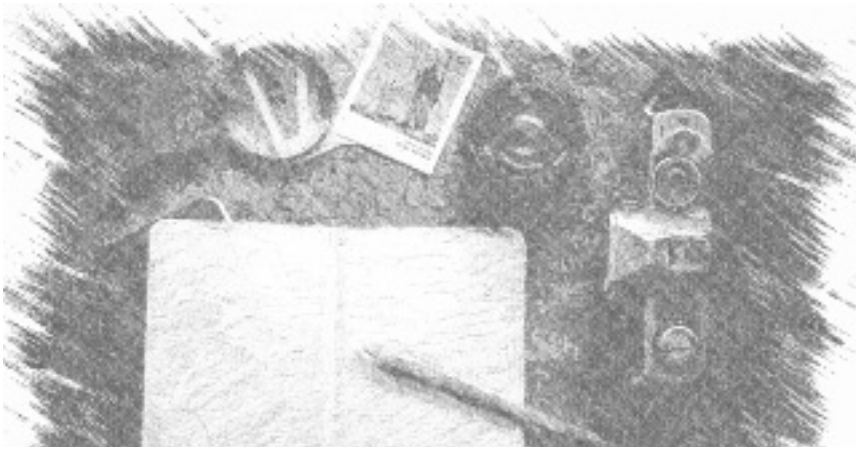
NOVITÀ IN LIBRERIA

- 54 **MEMORIE DI UN POVERO FRATE**
fra Raffaele Crudetti
Edizioni Appunti di Viaggio

- 60 **Il Catalogo**

- 64 **Corsi di meditazione
e di preghiera**





XXX

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 2020 - 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 intitola *Ali dello Spirito*

Anno Settembre 2020-Agosto 2021 (dal n. 163):

Abbonamento ordinario € 45,00, amici 60,00, sostenitori 100,00;
paesi europei 80,00, extra-europei 100,00.

Per accreditare APPUNTI DI VIAGGIO

Conto corrente postale: n. 61287009

Conto bancario: IBAN IT26X 03268 03201 052846648900

Prezzo di questo numero € 10,00

2020 © Appunti di Viaggio

SEGUICI SU

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

SHALOM



Cari amici e compagni di viaggio, eccoci al nuovo anno, riprendiamo la nostra marcia.

Spero che abbiate passato una buona estate, che siate riusciti almeno a riposarvi un po', per quanto è stato possibile con le gravi preoccupazioni che ci ha dato il Covid, questo virus che viene dall'Oriente.

Questo è il trentesimo anno di vita ufficiale di *Appunti di Viaggio* [è stata registrata nel 1991 al Trib. Civile di Roma] e, a dire il vero, se me lo avessero detto quando ho avviato questa pubblicazione, non ci avrei creduto neanche io a un "miracolo" simile: trent'anni. Anzi, in realtà, la rivista è stata pubblicata anche per i tre anni precedenti senza che fosse registrata, e distribuita solo a coloro che partecipavano ai miei ritiri di meditazione alla fine degli anni 80. E dunque questa pubblicazione, se vogliamo essere precisi, ha 33 anni di vita, gli anni di Cristo: ecco, spero che anche *Appunti di Viaggio*,

come Gesù, trovi almeno un posticino nel cuore del Padre.

Per festeggiare questo lieto evento, in concomitanza a questo numero della rivista pubblichiamo un libro molto speciale: *Memorie di un povero frate* [Una vita vissuta a "Gloria di Dio"], di fra Raffaele Crudetti. Questo libro è speciale perché contiene il *Diario* di fra Raffaele [OSA], che è stato mio assistente nel primo collegio dove ho vissuto, a Genazzano, presso il Santuario della Madonna del Buon Consiglio. A dire il vero, oltre che assistente, Raffaele è stato anche il mio primo "padre spirituale". È lui, infatti, che ha fatto nascere in me l'amore per Gesù e Maria, che è ancora oggi la mia ricchezza più grande.

Trovate la presentazione del libro nelle "Novità in libreria": c'è la presentazione di fra Raffaele, e poi il mio discorso di commemorazione in occasione della sua morte. Oltre questo breve testo di commemorazione, che nel libro è inserito alla fine, ho curato anche

l'*Introduzione* al libro. Prima che lo prendiate in mano però, voglio avvertirvi che questo libro è frizzante come una bottiglia di spumante, ma di quello buono, perché Raffaele parla sempre dal cuore ed è gioioso e pieno di amore: per Dio, per il prossimo, per i diseredati. Incarna ciò che dovrebbe incarnare ogni vero cristiano: il Vangelo di Gesù. Acquistatelo e leggetelo tutto d'un fiato e vi riempirà di gioia e di energia, vi solleverà l'anima su un altro piano, più di un ricostituente. Insomma: *accattateville*, e soprattutto donatelo a tutti quelli a cui volete bene.

Ed ora volgiamo lo sguardo alla realtà nella quale siamo immersi quotidianamente. Devo dire che da oltre venti anni l'Italia si è messa su una china pericolosa che peggiora ogni giorno di più, e di cui non capisco l'esito finale, ma ho paura che non sarà positivo. Accanto a problemi che affliggono l'umanità intera, come ad esempio la diffusione di notizie false sui social e la pornografia online, ce ne è uno specificamente italiano: una buona parte di coloro che si occupano di "cosa" pubblica, sia come *amministratori* che come *politici*, non lo fanno per "servire" [il prossimo], come raccomanda Gesù, ma per arricchirsi personalmente, appropriandosi di risorse pubbliche, e causando un aumento esponenziale del debito pubblico, a danno dell'intera col-

lettività, ma soprattutto a danno dei nostri figli e nipoti, insomma di chi sarà chiamato a ripianarlo. E non importa se i nuovi soggetti politici si affacciano sulla scena pubblica dicendo "io mi son fatto da me e non ho bisogno di rubare"; oppure "Roma ladrona"; o ancora "Onestà, onestà, onestà", l'esito è sempre lo stesso. Sono come i barbari che assalivano l'impero romano per deprederlo delle sue ricchezze. Solo che questi barbari ora ce li abbiamo in casa, e quando si affacciano sulla scena politica ci metti un po' a capire che sono pericolosi. E c'è chi non lo capisce mai.

Ecco, vorrei ricordare che, quando l'impero romano è stato invaso dai barbari, la cultura e la spiritualità dell'Occidente sono stati salvati da san Benedetto e dal suo Ordine, soprattutto dalla sua *Regola*, che possiamo sintetizzare nel celebre *Ora et labora*. Credo che anche ognuno di noi potrebbe giovare di una "regola" di vita per resistere alla deriva che ci sta trascinando verso il disastro. Una *regola* che ci permetta di capire cosa è bene e cosa è male, su quali valori va fondata la vita di una comunità, come proteggere la nostra famiglia, i nostri figli. Per questo pubblichiamo un articolo dell'abate Bernard Ducruet [OSB] che ci illustra i punti salienti della regola benedettina, dal titolo *Introdu-*

zione alla *Regola dei monaci di san Benedetto*. Ecco, un articolo di presentazione e commento della *Regola* perché la *Regola* stessa, se volete leggerla, la trovate facilmente su internet.

Nei prossimi numeri, se sarà possibile, pubblicheremo i commenti ad altre regole importanti, che ci permetteranno di formarci una visione più ampia della cosa e decidere cosa accogliere a far parte della nostra vita.

Su questo numero pubblichiamo, inoltre, un articolo su come *Affrontare la piaga della pornografia online*, di p. Giovanni Cucci SJ.

Eppoi pubblichiamo un articolo sul cuore dell'insegnamento di Ramana Maharshi, *Chi sono io?*

E un articolo sugli *Enso*: come certamente saprete, un *Enso* è una pennellata di inchiostro che disegna un cerchio con un unico gesto, su seta o carta di riso, senza possibilità di cambiamento o di correzione. Mostra quindi lo stato dello spirito dell'autore in quel preciso momento. È praticato specialmente in ambito zen. In realtà, tutto è racchiuso in un *Enso*: l'intero universo è racchiuso nell'*Enso* di Dio.

Infine, pubblichiamo un esercizio sul respiro, tratto dal libro di p. Mariano Ballester *Figli del Vento*, per mostrare un approccio cristiano alla meditazione del respiro. Altri esercizi saranno pubblicati sui prossimi numeri.

Per aggiornare invece la Rubrica dei *Corsi* conviene aspettare ancora un po'.

Prima di salutarvi, vi ricordo che con questo numero inizia ufficialmente l'anno della rivista, [settembre] 2020-2021 [agosto]. Potete quindi rinnovare l'abbonamento, con il bollettino di conto corrente postale allegato, oppure effettuando un bonifico bancario con i nostri dati riportati nel *colophon*. Vi saremo grati se darete conferma dell'abbonamento con una mail, perché a volte i dati sugli accrediti non sono leggibili.

Gli importi sono quelli dello scorso anno:

45 € abb. ordinario, 60 amici, 100 sostenitori;
paesi europei 80, extra-europei 100.

Vi saluto con affetto e vi abbraccio tutti, e spero che d'ora in poi, in compagnia di *Appunti di Viaggio*, le cose inizieranno finalmente ad andare meglio.

Buona lettura.

Roma, 8 settembre 2020
[*Natività di Maria*]
Pasquale Chiaro

*La vita non è aspettare che
passi la tempesta,
ma imparare a ballare sotto la
pioggia.*
(Mahatma Gandhi)