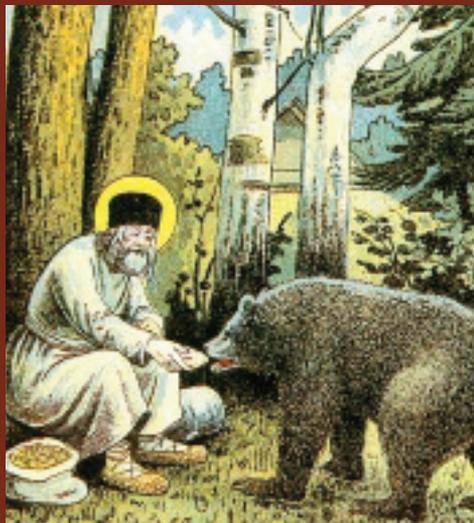


# APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



165



## SAN SERAFINO DI SARÒV

VITA E MIRACOLI

di padre

Justin Popovic

*Edizioni  
Appunti di Viaggio*

## SHALOM

- # *Memoria ed Eucaristia*
- # *Meditazione mattutina*
- # *Perché una regola di vita*
- # *Inafferrabile respiro*

## TORNARE A CASA

- # *I pellegrinaggi/Prima parte*
- # *Scuola, pandemia e vita  
nello spirito*

- # *I cinque sensi.  
Il tatto e la vista*
- # *L'arte della preghiera/  
Prima parte*

NOVITÀ IN LIBRERIA  
IL CATALOGO

Anno XXX

Gen/Feb 2021

Sped. abb. post. D.L. 353/03 [conv. in L. 27/02/04 n. 46] art. 1 c. 1 - DCB - Roma

# LA MAPPA

## I CINQUE SENSI

Le mani generano la realtà. L'omo faber è tale perché con le mani ha creato e modificato il mondo in cui è immerso, ma non edificiamo soltanto manufatti.

45 Cosa può creare una carezza? Una mano sulla spalla di un amico? Il contatto di corpi amanti? Il tatto è sacramento della presenza dell'altro. È atto performativo: ci sono tocchi che quando vengono elargiti creano mondi e paradisi.

Jean-Paul Sartre dice che la carezza non è semplice sfiorare, è foggiare, plasmare. La carezza, come parola poetica, comincia laddove finiscono le parole.

## INAFERRABILE RE- SPIRO

Il salmo 39 sembra adatto ad essere pregato in pieno deserto. Immagina un immenso paesaggio desertico, dove le dune e la sabbia campeggiano fino all'orizzonte. In un lontano promontorio, l'unica forma umana sembra una statua sagomata in controluce

32 sull'orizzonte: è il salmista che ha emesso quel profondo grido, centro della sua preghiera: "Ogni uomo è solo un soffio!"

## SCUOLA, PANDEMIA E VITA NELLO SPIRITO

Dopo gli entusiasmi iniziali per la DAD, frutto del disorientamento tipico della nostra epoca, sembrava che il mondo degli adulti stesse tornando sui suoi passi e invece non è stato così. Non possiamo fare a meno di osservare che la strada tecnologica intrapresa dalla Scuola in un momento particolare come questo 41 della pandemia abbia sviluppi negativi subito adottati, subito intrapresi. La facilità, chiave esplicativa di molte pragmatiche decisioni del mondo in cui viviamo, sta alla base di errori formativi che incidono in modo determinante sui giovani.

## L'ARTE DELLA PREGHIERA

Tutti sanno che la postura del nostro corpo è molto importante nella preghiera. Se unisci i palmi delle mani, se sei in ginocchio, allora probabilmente 51 avrai una maggiore concentrazione perché ti rivolgi a Buddha, alla Sangha o a Gesù con consapevolezza e rispetto, e sei presente in modo davvero autentico. Per quanto riguarda la contemplazione, nella tradizione buddhista apprendiamo che il corpo e la mente non sono due cose separate.

## I PELLEGRINAGGI

La Via Francigena era un fascio di tracciati e di vie che dall'Europa Occidentale, in particolare dalla Francia, conduceva nel sud dell'Europa passando per 35 Santiago de Compostela, giungendo fino a Roma. L'altro

grande percorso era quello per la Terra Santa, attraversando i Balcani via terra o via mare. Con l'imbarco a Bari o ad Otranto, si raggiungeva Costantinopoli e poi, a piedi, si proseguiva alla volta di Gerusalemme. Erano le prime grandi mete per i pellegrinaggi più importanti, che a tutt'oggi sono rimasti tali.



# SOMMARIO

Anno XXX

## ARTICOLI

- 9 **Memoria ed Eucaristia**  
**Meditazione mattutina**  
Giovanni Vannucci
- 19 **Perché una regola di vita**  
Giuseppe Pollano
- 32 **Inafferrabile respiro**  
Mariano Ballester

### TORNARE A CASA

- 35 **I pellegrinaggi/Prima parte**  
Giusi Saracino
- 41 **Scuola, pandemia  
e vita nello spirito**  
Franco Cafazzo
- 45 **I cinque sensi.**  
**Il tatto e la vista**  
Paolo Scquizzato
- 51 **L'arte della preghiera/  
Prima parte**  
Thich Nhat Hahn

## RUBRICHE

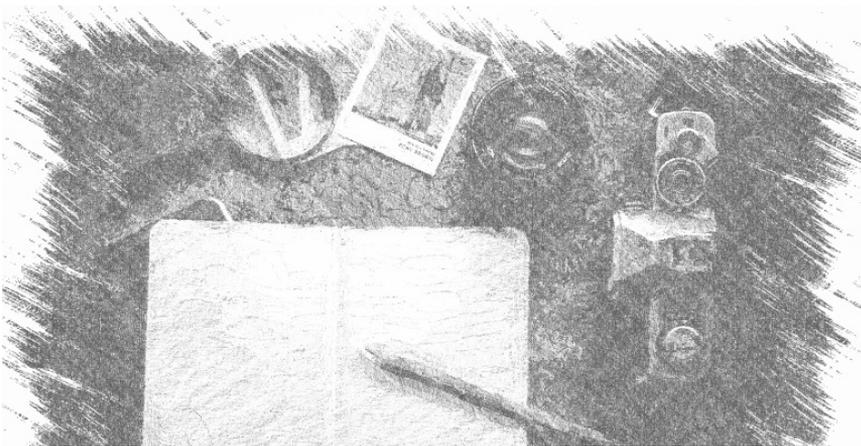
- 5 **Shalom**  
**Pasquale Chiaro**

### NOVITÀ IN LIBRERIA

- 59 **SAN SERAFINO DI SARÒV**  
*Justin Popovic*  
**Edizioni Appunti di Viaggio**

- 63 **Il Catalogo**





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](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 2021 - 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

2021 © Appunti di Viaggio

SEGUICI SU

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

# SHALOM



Carissimi amici e compagni di viaggio,

eccoci al terzo numero dell'anno. Proprio su questo numero della rivista pubblichiamo la prima parte di un bell'articolo sui *Pellegrinaggi*, di Giusi Saracino, ed ecco che in me è sorto spontaneo paragonare il cammino di *Appunti di Viaggio* con un pellegrinaggio che insieme stiamo facendo verso la *Terra Promessa*: un pellegrinaggio che ormai va avanti da oltre trent'anni. Il popolo ebraico ha raggiunto la propria meta dopo quarant'anni di "marcia" nel deserto, e dunque, se il paragone è valido, noi abbiamo ancora un po' di anni di cammino davanti.

Ma per andare dove? Qual è la nostra *Terra Promessa*?

In effetti *Appunti di Viaggio* è nata per raccontare l'avventura

delle meditazioni silenziose di radice cristiana, che in Italia si sono affacciate nei primi anni ottanta del secolo scorso, all'inizio centrata soprattutto sulla "Meditazione Profonda" di p. Mariano Ballester e poi, man mano allargando lo sguardo, è arrivata ad abbracciare buona parte dei cammini silenziosi praticati in Italia, cristiani e a volte non cristiani, i cammini di preghiera e di ricerca spirituale in genere.

Dunque possiamo dire che il primo obiettivo, ovvero *raccontare l'avventura delle meditazioni silenziose* in Italia, è stato in qualche modo raggiunto. D'altronde, con l'avvento dell'era digitale, i *Cammini*, le *Comunità*, i *Gruppi* che si costituiscono sono ormai diventati tutti autosufficienti: si creano i loro *Siti* internet, hanno la loro pagina *Facebook* e *Insta-*

gram, i loro *Blog*, e non hanno più bisogno di nessuno per farsi conoscere e per promuoversi.

Credo allora che oggi, il motivo per cui ha “senso” che esista una piccola rivista come *Appunti di Viaggio*, e magari altre simili, consiste nell’offrire una voce “originale” nel panorama spesso conformista della miriade di voci della comunicazione, spesso appiattite su verità calate dall’alto, a volte manipolate: una voce dunque, capace di aiutare a comprendere il senso delle cose in cui siamo immersi.

Dunque ha senso che *Appunti di Viaggio* continui ad esistere, fino a che avrà qualcosa di originale da dire, come ad esempio fa su questo numero con l’articolo di don Giuseppe Pollano che ci parla della necessità di darsi una “Regola” personale di vita [spirituale] e di preghiera: siamo interessati al vostro *cammino spirituale* e, in modo speciale, alla vostra [nostra] “salvezza”.

E originale, non convenzionale, è anche l’approccio all’Eucarestia di Giovanni Vannucci che molti anni fa abbiamo pubblicato nel libro *Dentro il mistero*, delle Edizioni Appunti di Viaggio, e che ora vi offriamo

sotto forma di articolo.

Altrettanto originale poi è l’articolo *L’arte della preghiera* di Thich Nhat Hahn, che un nostro bravo redattore ha tradotto per voi dall’inglese. Sono certamente in pochi a sapere che anche nel Buddhismo si prega. E così è anche per gli altri testi che trovate su questo numero della rivista.

Dunque *Appunti di Viaggio* ha ancora uno scopo, se riesce a raccontare in modo originale il *cammino spirituale*, ad offrirvi una lettura che in qualche modo vi arricchisca e che non potreste trovare altrove.

Continua la pandemia da Coronavirus, che molti danni sta provocando al nostro paese, sia come restrizioni di vita ai cittadini, con conseguenze spesso gravi sotto il profilo psicologico delle persone, soprattutto le più fragili, che come impoverimento del tessuto produttivo del paese, con la perdita di posti di lavoro e la chiusura di molte aziende. Uno degli aspetti più pesanti di questa crisi consiste nella chiusura delle scuole con l’utilizzo della DAD, la cosiddetta *Didattica a distanza*. Questa cosa è grave perché in questo modo formiamo futuri

cittadini che saranno meno preparati di altri per affrontare le sfide, anche lavorative, che la vita propone. Su questo numero, ce ne parla il prof. Franco Cafazzo.

E questa situazione si riflette anche nelle attività di formazione alla meditazione e alla preghiera, e nell'insegnamento dello Yoga. Sono molte infatti le guide e gli insegnanti che ormai si avvalgono di strumenti informatici per portare avanti i loro percorsi: ma non è la stessa cosa dell'insegnamento e della pratica "in presenza".

Naturalmente, questo si riflette poi anche sulla nostra rivista perché non possiamo offrirvi una valida rubrica sui corsi di meditazione e di preghiera, con l'indicazione puntuale delle date e delle sedi in cui si tengono, ma siamo costretti a segnalarvi solo alcuni riferimenti online presso i quali informarvi.

Ecco, spero che questa situazione di grave disagio ter-

mini al più presto, e che la vita torni alla normalità: vi invito a pregare con fede per questo.

Su questo numero trovate anche la presentazione del libro *San Serafino di Saròv*, di Justin Popovic. Non è una novità, ma lo abbiamo appena ristampato e ve lo riproponiamo perché Serafino è un grande santo che ha molto da donare alle *genti* della nostra epoca. E poi, Justin Popovic che lo ha scritto, nel frattempo è stato fatto anche lui santo, e dunque è il libro di un santo scritto da un altro santo: e chissà che non diventiate santi anche voi leggendolo.

Ecco, credo di non avere altro da dire. Questa volta voglio però salutarvi con una preghiera, che è anche un'esortazione, che mi sembra particolarmente appropriata per questi tempi bui che stiamo vivendo, in mezzo a tante difficoltà, per trovare la forza e il desiderio di andare avanti.

Non ti arrendere mai

*Non ti arrendere mai,  
neanche quando la fatica si fa sentire,  
neanche quando il tuo piede inciampa,  
neanche quando i tuoi occhi bruciano,  
neanche quando i tuoi sforzi sono ignorati,  
neanche quando la delusione ti avvilisce,  
neanche quando l'errore ti scoraggia,  
neanche quando il tradimento ti ferisce,  
neanche quando il successo ti abbandona,  
neanche quando l'ingratitude ti sgomenta,  
neanche quando l'incomprensione ti circonda,  
neanche quando la noia ti atterra,  
neanche quando tutto ha l'aria del niente,  
neanche quando il peso del peccato ti schiaccia...  
Invoca il tuo Dio, stringi i pugni, sorridi...  
e ricomincia!*

*[San Leone Magno (Papa)]*

Vi saluto con affetto.

Roma, 25 gennaio 2021

Pasquale Chiaro