

APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



166



AMOREVOLEZZA

IL GRUPPO SALES
DI PSICOTERAPIA INTEGRATA
CON LA SPIRITUALITÀ

di Enrico Loria

*Edizioni
La parola*

SHALOM

- # *Suggerimenti per una possibile Regola personale*
- # *Memoria ed Eucaristia*
- # *Meditazione pomeridiana*
- # *La forza del vento*

TORNARE A CASA

- # *“Vi raccomando di pregare per me”*
- # *I pellegrinaggi/*
Seconda parte
- # *I cinque sensi.*
L’udito
- # *L’immobilità nell’azione*
- # *L’arte della preghiera/*
Seconda parte

NOVITÀ IN LIBRERIA
IL CATALOGO

Anno XXX

Mar/Apr 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

Il rumore è la colonna sonora della nostra vita, e nella storia umana questa è un'assoluta novità. È nato nel XX secolo, con le grandi città industriali, dove il

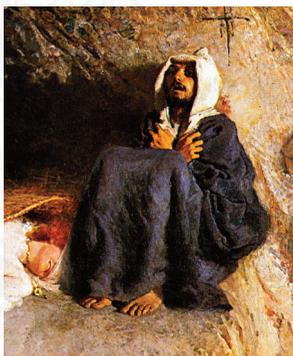
40 chiasso è la norma e il silenzio un'eccezione, un momento di sospensione.

Un respiro. Nelle civiltà precedenti era il contrario. Il rumore era l'eccezione che andava ad infrangere un mondo silenzioso.

L'IMMOBILITÀ NELL'AZIONE

Ogni volta che l'azione è interessata, si agisce, invece ogni volta che l'azione è disinteressata e la si fa perché si risponde ad una necessità, non c'è azione, vale a dire siamo liberi dal meccanismo causa/effetto. Ogni volta che c'è un io e un voi, un io e tutto il resto, saremo nella dualità, e si

46 perseguirà sempre il proprio interesse, magari a scapito di tutto.



Vita di Antonio
di Atanasio
a breve in libreria
per le Edizioni
Appunti di Viaggio

L'ARTE DELLA PREGHIERA

Tutti possono fare la meditazione camminata. Per alcuni di noi la meditazione in posizione seduta è difficile, ma **52** tutti camminano. Quindi propongo che tutti, a prescindere dal fatto che si trovino a Berkeley, a New York, ad Amsterdam, a Parigi o a Bangkok, trovino piacere nella meditazione camminata, e che a ogni passo consapevole che compiono arrestino l'oblio.

I PELLEGRINAGGI

Molto è stato raccontato e romanizzato sul "pellegrino medioevale".

Portava un abbigliamento tipico, semplice ed essenziale: un mantello per coprirsi dalle intemperie che gli **31** faceva anche da coperta la notte, perché spesso dormiva all'aperto. Un cappello a grandi falde, quasi a nascondergli il viso, per ripararsi dalla pioggia e dal sole; un solido bastone per appoggiarsi durante il cammino e come difesa, per spaventare gli animali molesti.

SUGGERIMENTI PER UNA POSSIBILE REGOLA PERSONALE

La Regola è dunque l'organizzazione delle nostre armi, risorse, strumenti, energie, innanzitutto del nostro tempo limitato, per poter combattere la nostra santa battaglia, perché non organizzarci per partecipare alla guerra a cui siamo chiamati, e lasciare tutto in balia del caso o dell'ispirazione del momento, ci porterebbe inevitabilmente all'abbandono di ogni impegno. **8**

SOMMARIO

Anno XXX

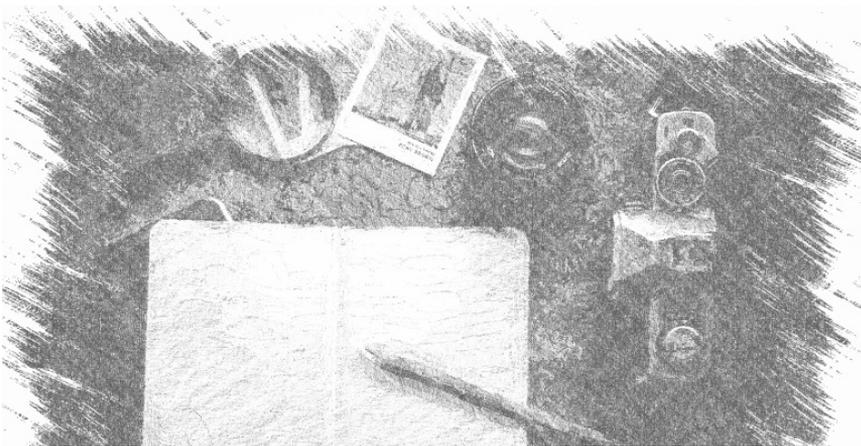
ARTICOLI

- 8** **Suggerimenti per una possibile Regola personale**
Pasquale Chiaro
- 16** **Memoria ed Eucaristia**
Meditazione pomeridiana
Giovanni Vannucci
- 24** **La forza del vento**
Mariano Ballester
- TORNARE A CASA**
- 29** **“Vi raccomando di pregare per me”**
Giuseppe Morotti
- 31** **I pellegrinaggi/Seconda parte**
Giusi Saracino
- 40** **I cinque sensi.**
L'udito
Paolo Scquizzato
- 46** **L'immobilità nell'azione**
Un insegnamento che viene da lontano
Tiziana Piccinelli
- 52** **L'arte della preghiera/**
Seconda parte
Thich Nhat Hahn

RUBRICHE

- 5** **Shalom**
Pasquale Chiaro
- 45** **Vita di Antonio**
Anticipazione
- 60** **NOVITÀ IN LIBRERIA**
- AMOREVOLEZZA**
Enrico Loria
Edizioni La parola
- 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

Sito: www.appuntidiviaggio.it

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

Stampato nel mese di Aprile 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 quarto numero dell'anno. Oggi si festeggia il "lunedì dell'Angelo", che prende il nome dal fatto che in questo giorno si ricorda l'incontro dell'angelo con le donne giunte al sepolcro di Gesù. Il Vangelo racconta che Maria di Magdala, Maria madre di Giacomo e Giuseppe, e Salomè andarono al sepolcro, dove Gesù era stato sepolto, con degli olii aromatici per imbalsamare il corpo di Gesù, ma lo trovarono vuoto. Apparve allora loro un angelo che disse: "Non abbiate paura! So che cercate Gesù il crocifisso. Non è qui! È risorto come aveva detto; venite a vedere il luogo dove era depresso" (Mc 16,1-7). E aggiunse: "Ora andate ad annunciare questa notizia agli Apostoli" ed esse si precipitarono a raccontare l'accaduto agli altri.

Questa è una notizia rassicurante, che dona certezze, perché

con la Resurrezione si realizzano le promesse delle Scritture. Gesù ha "veramente" vinto, e ha liberato per sempre l'umanità dalla morte, dal male, dal peccato, e dunque è una notizia da trasmettere ad ogni uomo, un segno di speranza che dobbiamo tenere sempre vivo nel cuore.

E dunque, Gesù ha realizzato il progetto del Padre. Ma noi cosa scegliamo di fare: lo accogliamo e lo condividiamo questo progetto, lo facciamo anche nostro o lo lasciamo andare?

Ecco, in realtà noi ci troviamo immersi nel nostro pellegrinaggio terreno e stiamo vivendo gli anni che il Signore ci ha concesso. Siamo divisi tra i valori che il mondo ci propone per stare bene, la ricchezza, il potere, i piaceri, e la proposta che Gesù ci ha fatto con la sua Buona Novella, che propone altri valori: combattiamo così la nostra *santa battaglia*.

Non c'è compatibilità tra le due proposte, cioè non è possibile accogliere un po' dell'una e un po' dell'altra, e neanche è possibile mantenere un atteggiamento neutrale tra le due vie, perché non impegnarsi a vivere nella legge del Signore comporta comunque di essere assorbiti nei valori che il mondo ci offre. E allora ecco la necessità di una *Regola*, ovvero di un insieme di valori e di strumenti da darsi e da utilizzare nel nostro cammino terreno, perché senza una *Regola*, senza una scelta, senza un impegno preciso per accogliere e fare nostra la *proposta di Gesù*, le buone intenzioni scivolerebbero presto nel dimenticatoio.

Ora, negli scorsi numeri abbiamo parlato della *Regola* di san Benedetto, e poi della *Didaché*, e sullo scorso numero abbiamo riportato le parole di don Giuseppe Pollano che indicava gli elementi essenziali per costruire una valida *Regola*. Ora, potremmo anche proseguire esaminando altre regole, tra le tante che sono state elaborate, ma credo che questo non ci aiuterebbe molto. Credo sia invece necessario, per ciascuno di noi, fermarsi un poco a riflettere (in base alle nostre preferenze, alle disponibilità di tempo e alle situazioni di vita in

cui siamo immersi) sugli strumenti, sui tempi e sulle energie che possiamo concretamente dedicare al nostro impegno, per applicarci a tradurlo in realtà. Per questo motivo, a seguire potete leggere un mio breve scritto che accenna alla mia personale *Regola*, elaborata in base al mio percorso di vita e alle mie scelte di fede, e indica alcuni strumenti di preghiera che spero vi saranno utili, ma che, anche se non lo fossero, offrono comunque delle concrete indicazioni, un aiuto per costruirvi una vostra *Regola*. Questo mio testo ha per titolo: *Suggerimenti per una possibile Regola personale*.

In questo numero della rivista, oltre a questo mio testo, trovate molti articoli belli e interessanti, a firma di Giovanni Vannucci, Mariano Ballester, Giuseppe Morotti, Giusi Saracino, Tiziana Piccinelli, Paolo Scquizzato e Thich Nhat Hanh. Insomma, anche questo, credo sia un numero della rivista molto arricchente e nutriente.

E poi presentiamo la nostra importante novità editoriale, ovvero il libro di Enrico Loria *Amorevolezza. [Il Gruppo Sales di psicoterapia integrata con la spiri-*

tualità], nelle Edizioni La parola, che propone un concreto percorso psicologico e spirituale, vissuto ed elaborato dall'Autore, per donare amore e guarigione a quanti vorranno accoglierli.

Nella rivista, accenniamo inoltre alla nostra prossima novità libraria in uscita, dal titolo *Vita di Antonio*, scritto da Atanasio (santo) e tradotto dal greco da Mauro Corso. Il libro racconta la vita, la preghiera e l'ascesi di sant'Antonio Abate, fondatore del cammino eremitico e cenobitico, ovvero le basi della vita monastica contemplativa.

Vita di Antonio è arricchito dalla *Prefazione* di Axel Bayer, nostro apprezzato Autore del libro *Meditazione. [Dalla preghiera pura di Evagrio Pontico al raja-yoga di Patañjali]*, nelle Edizioni Appunti di Viaggio.

Ecco, siamo entrati nella primavera e ci avviamo verso l'estate, e, dopo oltre un anno di sofferenza a causa del Covid, che ci ha creato tante difficoltà, soprattutto di relazione, con i vaccini che finalmente hanno avuto

un'accelerata, si comincia a intravedere una certa luce e a sperare di tornare presto alla normalità. Tornare alla normalità significa anche tornare alle attività (yoga, meditazione zen, esercizi spirituali e molto altro) in presenza, e a poter raccontare queste attività nell'apposita rubrica dei Corsi di meditazione e di preghiera. Dunque, preghiamo affinché le cose si aggiustino in tempi brevi, e il Covid possa restare solo un ricordo.

Mi sembra bello chiudere lo *Shalom* con un *haiku* che dona speranza.

*Mondo di sofferenza:
eppure i ciliegi
sono in fiore.*
Kobayashi Issa
(1763-1827)

Ora non mi resta che salutarvi con affetto e augurarvi una buona lettura.

Roma, 5 aprile 2021
[Lunedì dell'Angelo]

Pasquale Chiaro