

# APPUNTI di VIAGGIO

Note di ricerca spirituale



169



GESÙ NEL CUORE

*IESUS IN CORDE*

di Pasquale Chiaro

*Edizioni*

*La parola*

## SHALOM

- # *Raggiungere la fonte*
- # *“Tutto è grazia”: San Francesco nello spessore della storia*

## TORNARE A CASA

- # *Camminando si risolve*
- # *In cammino verso la dimora del nulla*
- # *Il popolo mite che non può più camminare*
- # *Il pescatore*
  
- # *Archetipi.*  
*Le forme dell'essere*
- # *Equanimità*

## NOVITÀ IN LIBRERIA

## CORSI DI MEDITAZIONE E PREGHIERA

## IL CATALOGO

Anno XXXI

# LA MAPPA

## RAGGIUNGERE LA FONTE

Per capire meglio cosa sia “il punto d’origine”, immaginiamo che un individuo mai esercitato nell’arte della contemplazione, un bel giorno trovasse in mezzo alla natura un petalo di garofano. Siccome il nostro individuo è anche un po’ filosofo, resta incuriosito dalla forma triangolare del petalo: “perché è proprio così?”, si domanda, “che senso ha questa forma, e a che serve?”.

## TUTTO È GRAZIA

È davvero sconcertante l’insistenza di Francesco sul perdono, sia che il fratello lo chieda, sia soprattutto se non lo chiede:

24 abbi sempre misericordia..., la misericordia del Signore, che non si stanca mai di perdonare e che perdona tutto senza nemmeno contare le volte. “Non ci sia alcun frate al mondo, che abbia peccato quanto poteva peccare, il quale, dopo aver visto i tuoi occhi, se ne torni via senza il tuo perdono misericordioso, se egli lo chiede; e se non chiedesse misericordia, chiedi tu a lui se vuole misericordia”.



Gesù custode  
dell'uno e dell'altro

di Marco Bonarini

Edizioni  
Appunti di Viaggio

## ARCHETIPI. LE FORME DELL'ESSERE

Nell’antichità gli archetipi erano concepiti come una sorta di divinità che abitano l’umano, una sorta di radici dell’anima in grado di governare le prospettive attraverso cui l’uomo vede se stesso e il mondo. Questo il motivo 41 per cui è necessario chiamarli per nome, definirli e conoscerli. Essi hanno il potere di influenzare il nostro modo di pensare, di agire, di parlare, come una sorta di occhiali attraverso cui viene filtrata tutta la realtà.

## EQUANIMITÀ

Un modo di concepire la nostra vita è quella di vederla come un interminabile flusso di eventi, in cui un fatto segue a un altro. La nostra vita è simile a un grande fiume 46 che nasce come una piccola sorgente che giunge in superficie e che s’ingrossa sempre di più. E nel corso del fiume ci saranno punti in cui l’acqua è quieta e punti in cui ci sono delle rapide. Vi saranno zone in cui l’acqua scorre lenta che però potranno trasformarsi in cascate.

## CAMMINANDO SI RISOLVE

34 L’uomo è un animale che ha bisogno di camminare. Per curare la solitudine e soddisfare il suo bisogno di crescita. Per aprire nuovi orizzonti. Camminare crea i presupposti psicologici ideali per una riflessione ponderata, accende le idee. Equilibra i due lobi del cervello in un’operazione quasi automatica.

# SOMMARIO

Anno XXXI

## ARTICOLI

- 9 **Raggiungere la fonte**  
Mariano Ballester
- 24 **“Tutto è Grazia”: San Francesco nello spessore della storia**  
Giancarlo Pani

### TORNARE A CASA

- 34 **Camminando si risolve**  
Michele Mauri
- 35 **In cammino verso la dimora del nulla**  
Michele Mauri
- 37 **Il popolo mite che non può più camminare**  
Michele Mauri
- 39 **Il pescatore**  
Marta Giacon
- 41 **Archetipi. Le forme dell'essere**  
Paolo Scquizzato
- 46 **Equanimità**  
Christina Feldman

## RUBRICHE

- 5 **Shalom**  
**Pasquale Chiaro**
- NOVITÀ IN LIBRERIA**
- 56 **GESÙ CUSTODE DELL'UNO E DELL'ALTRO**  
**Marco Bonarini**  
**Edizioni Appunti di Viaggio**
- 58 **ANTICIPAZIONE**  
**GESÙ NEL CUORE**  
**Pasquale Chiaro**  
**Edizioni La parola**
- 60 **Corsi di meditazione e di preghiera**
- 63 **Il Catalogo**





XXXXI

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 novembre 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 2021-Agosto 2022 (dal n. 168):

**Abbonamento** ordinario € 50.00, amici 70.00, sostenitori 100.00;  
paesi europei 90.00, extra-europei 100,00; Digitale 30.00

*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 secondo numero della rivista.

Devo dire, mentre scrivo, che ho la sensazione di essere un corrispondente di guerra, la guerra del Covid-19, perché questa *pandemia* che ci avvolge, ci immerge in una vibrazione negativa, come se, da un momento all'altro, potesse accaderci qualcosa di brutto, a noi o ai nostri cari, anche se finora, per la maggior parte, fortunatamente, non siamo stati toccati dal virus. Virus che invece ha contagiato un mio collaboratore, che nonostante sia ancora giovane (ha meno di 50 anni) si è ripreso a fatica e, anche se sono passati ormai almeno tre mesi dall'uscita dalla malattia, continua ad avere sensazioni di stanchezza e spossatezza ricorrenti. Comunque sta riacquistando le forze, e questa è una grande cosa. Credo che fra un po' di tempo

tutto questo sarà solo un brutto ricordo. Per ora, comunque, resta questa sensazione di pericolo imminente che ci impedisce di vivere appieno la vita, di vedere gente, incontrare persone, anche solo per pregare. Sulla rivista però abbiamo ripreso a promuovere i corsi e ad affidarli al Signore: ci penserà lui a proteggerli, e a custodire coloro che vi partecipano.

E visto che ora c'è questo pericolo imminente e non siamo certi di cosa accadrà nei prossimi tempi, ho deciso di pubblicare un nuovo libro, così, se dovesse accadermi qualcosa, sarà il mio testamento spirituale, ovvero ciò che lascio in eredità a coloro che mi hanno voluto bene, e anche agli altri. Il titolo è "Gesù nel Cuore [*Jesus in Corde*]", e vedrà la luce nelle Edizioni La parola, come i miei libri precedenti.

Il titolo che ho dato al libro mette a fuoco il punto d'arrivo

del mio cammino spirituale: desiderato ardentemente e per il quale pratico, ormai da molti anni, un mio personale cammino di preghiera che ha una sua originalità, a cui accennerò brevemente, anche se ne ho già scritto in altre occasioni.

Ecco, io ho avuto un'educazione cattolica nel collegio presso il Santuario della Madonna del Buon Consiglio a Genazzano, dove sono andato prima dei sei anni, perché ero orfano di madre. Questo ha comportato anche che venissi istruito su alcune pratiche religiose, come la santa Messa, il Rosario, l'amore a Gesù e a Maria, e altre modalità di preghiera. In ogni caso, erano preghiere vocali o, tutt'al più, mentali. Poi sono tornato nel mondo e, piano piano, ho perso il desiderio di queste pratiche, anche perché ho constatato che, spesso, le parole non erano in sintonia con il cuore. Ho quindi provato a cercare vie di preghiera diverse, che rispondessero meglio alla mia "fame" spirituale e, dopo una lunga ricerca, sono approdato alla *Meditazione Profonda* di p. Ballester. La cosa più preziosa che questo cammino mi ha donato è la possibilità di approc-

ciarmi a Gesù in modo silenzioso, invocando il suo *Nome*, anche per zittire la mente. E per molti anni ho pregato solo così, valorizzando al massimo il silenzio e praticando anche eremitaggio. A un certo punto però, mi sono accorto che, pregando solo silenziosamente, stavo perdendo il senso dell'orientamento spirituale: non sapevo più dove stavo andando. E allora ho ripreso confidenza con la preghiera vocale: il Rosario, le Lodi, la Preghiera d'Amicizia con Gesù, la santa Messa. Questo ha inserito anche la preghiera silenziosa (che continuo a praticare) in un alveo in cui mi riconosco: la Tradizione cattolica, ed è ciò che faccio ancora oggi. E questo è anche ciò che mi sento di consigliare con tutto il cuore a chi cerca Dio con cuore sincero.

In realtà, guardandomi attorno, mi è capitato di vedere che non sono molti quelli che condividono l'approccio spirituale che ho raccontato, perché ci sono correnti di pensiero e di pratica cattolica che condannano ogni novità, e quindi anche lo yoga, lo zen, tutte le meditazioni silenziose, in nome della Tradizione, e viceversa, ci sono insegnanti e gruppi di meditazione cristiana

che “snobbano” le pratiche tradizionali, quasi ritenendole cammini per principianti. Sembra che la maggior parte delle persone, di fronte alla novità e al diverso, preferisce schierarsi, pro o contro, anziché cercare di integrarle nella propria vita e nel proprio cammino, ed è un peccato grave, perché causa di inutili lotte e sofferenze. Sono pochi quelli che ricordano che Gesù ha detto “Per questo ogni scriba, divenuto discepolo del regno dei cieli, è simile a un padrone di casa che estrae dal suo tesoro cose nuove e cose antiche”.

Ecco, mettere in pratica le parole di Gesù è ciò che cerco di fare con questo mio libro e con il percorso spirituale che ne è alla base: e dunque “silenzio” sì, e anche “meditazione silenziosa”, ma senza snobbare, dimenticare e accantonare la grande ricchezza spirituale della Chiesa Cattolica.

Oltre a questo aspetto importante di cui vi ho finora parlato, questo mio libro contiene molti altri elementi di originalità che arricchiranno i lettori: un nuovo approccio al termine “cuore” e alla discesa a zero in meditazione, un approccio speciale alla preghiera continua, la descrizione degli elementi di

una possibile *Regola* personale di vita e di preghiera, e molti altri elementi che sarebbe troppo lungo elencare, per i quali vi invito semplicemente ad acquistare e leggere il libro quando, fra poche settimane, sarà disponibile.

Volevo poi informarvi della nuova pubblicazione delle Edizioni Appunti di Viaggio: *Gesù custode dell'uno e dell'altro*, di Marco Bonarini, già autore sempre per Appunti di Viaggio, del libro *La parola del re. Una parola che dà vita* (2018).

*Gesù custode dell'uno e dell'altro* è un agile saggio che, come dichiara l'autore, ha lo scopo di “mostrare come la duplice natura umano-divina di Gesù sia all'origine della sua capacità di relazionarsi a quell'uno e a quell'altro che sembrano incommensurabili, come Dio e l'uomo, istituendo uno spazio terzo in cui poter trovare la salvezza”. Si tratta quindi di un testo molto accessibile, che tramite l'analisi di passi scelti dei Vangeli, ci regala una prospettiva di Gesù a cui forse siamo meno abituati, ma che ci permette di riscoprire l'umanità di Gesù e le sue capacità relazionali. Ne parliamo comunque più approfonditamente nella rubrica “Novità in libreria”.



Ecco, mi perdonerete se finora ho parlato soprattutto del mio libro, ma per me è come un figlio e il parto mi è costato grande fatica: è il frutto di una vita di ricerca spirituale.

Comunque, oltre alla presentazione dei due libri di cui vi ho parlato su questo numero della rivista ci sono naturalmente gli articoli, innanzitutto *Raggiungere la fonte*, di p. Mariano Ballester, tratto da uno dei gioielli pubblicati dalle Edizioni Appunti di Viaggio: *Il Cristo, il Contadino e il Bue*, che illumina le tappe della ricerca spirituale silenziosa. E poi *Tutto è grazia*, di Giancarlo Pani, e poi un testo di Christina Feldman, sull'*Equanimità*. Tutti molto belli. Mi fa piacere citare a parte don Paolo Scquizzato, con il suo primo articolo sugli Archetipi, dal titolo *Archetipi. Le forme dell'essere*, perché è l'inizio di un Viaggio, certamente fecondo, che don Paolo farà insieme ad Appunti di Viaggio. E come tacere della splendida fiaba di Marta Giacon, *Il pescatore*, e dei tre bellissimi articoli sul "camminare" di Michele Mauri. Credo sia tutto molto ricco e bello.

È un numero degno del Natale che viene. E vi prego di prepararvi con amore al Natale, e di accogliere il bambino Gesù con grande fede e desiderio. Se potete, vi chiedo di rivolgere al "bambino" anche una preghiera per Appunti di Viaggio, affinché divenga sempre più una realtà che aiuti e dia strumenti a coloro che cercano Dio, e che riesca inoltre a superare le difficoltà materiali che sempre avvolgono ogni realtà terrena.

A questo proposito, su questo numero trovate anche un bollettino che potete utilizzare per rinnovare l'abbonamento\*, se non lo avete ancora fatto, o regalarlo ad altri, o magari per acquistare libri.

Mi sembra di aver detto ciò che avevo da dirvi.

Vi saluto quindi e vi auguro ogni bene spirituale, per il santo Natale, e per il nuovo anno.

Un abbraccio a tutti.

Roma, 24 novembre 2021  
Pasquale Chiaro

\*Le quote sono €50 ordinario, 70 amici, 100 sostenitori, 30 digitale.