

# Appunti di Viaggio 74

note di ricerca spirituale



## *Il dhikr del cuore: una meditazione del Nome*

Il *dhikr*, il “ricordo” di Allah, è il rito principale del Sufismo: come in tutte le tradizioni contemplative, la sua pratica interiore (*al-dhikru al-qalbi*, “il *dhikr* del cuore”, dove “cuore”, *qalb*, è il luogo metaforico-reale dell’intuizione mistica, che trascende i contrari della mente razionale, discorsiva) fonda e giustifica la pratica esteriore, “vocale” (*al-dhikru al-jabri*). Nella *tariqa Naqshbandiyya* la meditazione “del cuore” attinge un livello supremo di finezza, degno del *Kundalini-Yoga* e del Buddhismo tantrico, fino a sostituire (o meglio, ad assorbire in sé) il *dhikr* vocale:

“Sappi che il *dhikr* è praticato in due modi: con il cuore e con la lingua. Ciascuna di tali forme ha il proprio fondamento nel Corano e nella *sunna* [Tradizione]. p. 25

## *Il Nome divino*

Dio è intangibile. Qualsiasi cosa conosciamo di Dio nei templi e nelle moschee, nelle sinagoghe e nelle chiese è stato creato dall’uomo, ed è concettuale. Noi dobbiamo sovrapporre ai simboli e alle immagini la nostra immaginazione, le nostre idee di un Essere più alto. Però, quest’Essere intangibile è presente con noi in un aspetto tangibile che possiamo concretamente creare, sperimentare, sentire e praticare. Questo è il Nome, che noi possiamo pronunciare con molta chiarezza. Esso ha un suono che possiamo udire con le nostre orecchie e possiamo scriverlo con la nostra mano.

La *rupa* di Bhagavan (la forma di Dio) è al di là della nostra comprensione. Ma c’è qualcosa, un aspetto di Dio che è tutt’uno con Lui, che è stato scoperto in tempi antichi. Questo è il *Mantra* dell’essere Supremo e Assoluto: qualcosa che è sia Nome sia privo di forma, e che quindi è a contatto con il mondo senza forma. Il Nome stesso è privo di forma, essendo *Nirakara* (senza forma), a contatto cioè con la Suprema Realtà Senza Forma. Parabrahma è senza forma e senza attributi, ma qui (in quanto *Mantra*) Egli è *Nirakara* e *Saguna* (privo di forma ma con attributi). Egli è nella forma di suono: è nella forma di Nome; ha una vibrazione. p. 34



*“Il Padre proclama: «Questi è il mio Figlio prediletto. Ascoltatelo»”*

3

Shalom  
Pasquale Chiaro

6

Nomi del Signore  
nell’ebraismo  
Sergio Amedeo  
Terracina

11

La rivelazione del Nome  
di Dio nell’A.T.  
Donatella Scaiola

16

Forza del nome di Gesù  
Tomas Spidlik

19

I Nomi di Dio nella tra-  
dizione islamica  
Daniele Capuano

25

Il *dhikr* del cuore: una  
meditazione del Nome  
Redazione AV

29

Il divino nelle  
Upanishad: l’Atman-  
Brahman  
Antonia Tronti

34

Il Nome divino  
Swami Chidananda

38

Editoriale: Il dialogo  
interreligioso oggi  
Redazione de “La  
Civiltà Cattolica”

57

Dal profondo  
La storia di Ludmila  
Javorova,  
ordinata sacerdote  
della Chiesa Cattolica  
Romana

Prefazione di Rosetta  
Stella

66

Il Vangelo di Filippo  
Recensione di Lea  
Chiaro



# Appunti di Viaggio

Appunti di Viaggio

*Note di ricerca spirituale*

Settembre/Ottobre 2004

n. 74

Reg. Trib. di Roma n. 365 del 10/06/91

Iscritto al nuovo ROC con il n. 5638.

*Direttore responsabile:*

Pasquale Chiaro

*Consiglio di redazione:* D. Capuano, G. Carlo, L. Chiaro, P. Chiaro, C. Crocella, F. Mastrofini, M. Molino, P. Patrizi, A. Tronti

*Membri onorari:* sr. M.P. Giudici, p. Livio Passalacqua, p. A. Schöneller, cardinal T. Spidlik, prof. G. Sono-Fazion

*Redazione e libreria:* Via Urbana 130, 00184 Roma. Tel. 06/47.82.50.30, Fax 06/47.880.245, e-mail: [appunti@appuntidiviaggio.it](mailto:appunti@appuntidiviaggio.it), Sito: [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it).

Orario: 10,30-14; 15,30-19; *Lunedì:* 15-19, *Sabato:* 10,30-13,30.

*Sede legale:* Via C. Guidi 20, Roma

*Recapito postale:* Appunti di Viaggio, Cas. Post. 14342 (00149 Roma Trullo)

2004 © Appunti di Viaggio

*Stampato nel mese di Ottobre 2004*

*Tiratura 1000 copie*

*Stampa:* Tip. Arti Grafiche La Moderna, Via di Tor Cervara 171 - 00155 Roma

*Distribuzione:* Messaggero Distribuzione di Padova, T. 049/8930922

Abbonamento anno Settembre 2004-Agosto 2005 (dal n. 74): ordinario € 28; estero € 45; sostenitori € 52

c.c.p. 61287009 int. *Appunti di Viaggio*, C.P. 14342; 00149 ROMA Trullo

Il simbolo di Appunti di Viaggio, riportato in copertina e nel sommario, è opera di Giorgio Tramontini e si chiama *Ali dello Spirito*

- 3 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 6 Nomi del Signore nell'ebraismo  
*Sergio Amedeo Terracina*
- 11 La rivelazione del Nome di Dio nell'A.T.  
*Donatella Scaiola*
- 16 Forza del nome di Gesù  
*Tomas Spidlik*
- 19 I Nomi di Dio nella tradizione islamica  
*Daniele Capuano*
- 25 Il dhikr del cuore: una meditazione del Nome  
*Redazione AV*
- 29 Il divino nelle Upanishad: l'Atman-Brahman  
*Antonia Tronti*
- 34 Il Nome divino  
*Swami Chidananda*
- 38 Editoriale: Il dialogo interreligioso oggi  
*Redazione de "La Civiltà Cattolica"*
- 47 Incontri in libreria
- 48 Corsi di meditazione e di preghiera
- 50 I nostri libri
- 56 Novità di AV in arrivo nelle librerie
- 57 *Dal profondo*  
*La storia di Ludmila Javorova, ordinata sacerdote della Chiesa Cattolica Romana*  
Prefazione di Rosetta Stella
- 66 *Il Vangelo di Filippo*  
Recensione di Lea Chiaro

---

# Shalom

---

Cari amici  
non è facile riprendere il cammino. Stanno accadendo molte cose negative nel mondo: la guerra in Iraq, i rapimenti delle ragazze italiane che lavoravano per aiutare la popolazione, la strage dei bambini in Ossezia, le tante guerre dimenticate che ci sono in giro, oltre agli innumerevoli avvenimenti negativi che accadono a ciascuno di noi nella vita ordinaria. La maggior parte di queste notizie le apprendo dai giornali e dai normali mezzi di comunicazione ai quali ognuno di noi può accedere e dai quali è spesso bombardato. Sono notizie che deprimono e fanno morire la speranza e la fiducia: non aiutano a vivere positivamente la vita. Però sono notizie false, o meglio, sono incomplete: non accadono solo fatti negativi nel mondo e alle singole persone. Accadono anche un'infinità di fatti positivi, solo che non vengono riportati dai mezzi di comunicazione, non fanno notizia, credo che si diano

per scontati, me ne rendo conto solo se faccio più attenzione alle cose.

Per questo motivo, in questo nuovo anno di *AV*, proveremo a fare attenzione agli avvenimenti positivi che accadono nel mondo e nella nostra vita, e proveremo a raccontarli in una rubrica che dovrebbe partire dal prossimo numero. Sarei felice se anche ognuno di voi si impegnasse a fare attenzione alle cose positive che accadono, nel mondo e nella propria vita, a riconoscerle e ad apprezzarle, in modo da camminare tutti in sintonia e, se ne ha voglia, a segnalarle e raccontarle sulla nostra rivista. Sarebbe un bel dono ai lettori. Proviamo insieme a realizzare questo piccolo compito.

In realtà, a fondamento della saggezza c'è uno sguardo "equanime" rivolto alle cose, che accoglie allo stesso modo la gioia e il dolore, la ricchezza e la povertà, la buona e la cattiva sorte. Non è la *Provvidenza* che guida

---

ogni cosa al bene? Allora dovremmo imparare a riconoscerla nelle cose che accadono nel mondo e nella nostra vita, anche in quelle che a prima vista ci sembrano negative, e ci sentiremmo subito più “leggeri”: vivremmo una vita qualitativamente migliore. Questo è già il passo successivo.

A proposito di raccontare e segnalare vi invito anche, come ogni anno, a raccontare su *AV* le vostre avventure spirituali, le scoperte, le tecniche di meditazione, i sogni, gli aneddoti e le storie che avete ascoltato.

In particolare, ora che avete appena terminato le vacanze, vi invito a parlare dei personaggi spirituali che avete incontrato, dei luoghi dello spirito “speciali” che avete scoperto. Naturalmente pubblicheremo quello che ci sembrerà più in sintonia con il nostro cammino.

Questo primo numero dell’anno è uno speciale numero monografico dedicato ai “nomi” di Dio nelle diverse tradizioni spirituali. Durante lo scorso anno nella nostra libreria abbiamo tenuto su questo argomento una serie di Conferenze che in questo numero mettiamo a disposizione dei lettori. Abbiamo trattato in modo particolare “Il nome di Dio nella tradizione ebraica”, “Il nome di Dio nell’Antico Testamento”, “Il nome di Gesù”, “Il nome di Dio nell’Islam”, “La divinità nelle *Upanishad*”.

Ma cosa è e a cosa serve un nome?

Il nome è una “parola” che si manifesta come “suono” e serve ad indicare una persona, un essere, ma anche a mettersi in relazione con essa, a contattarla, a chiamarla, a invocarla, a supplicarla, ad esprimergli i propri sentimenti: a renderla presente. Il “nome”, secondo le Scritture, racchiude l’essenza della persona, il suo potere, e dà potere [su di essa] a chi lo pronuncia.

Pronunciare il nome di Dio significa evocarlo, e “costringerlo” ad essere presente a chi lo invoca; è questo il motivo per cui, in Oriente come in Occidente e in tutte le grandi tradizioni religiose, ci sono molti cammini spirituali che utilizzano come “mezzo” di preghiera e di meditazione la “ripetizione” del Nome di Dio. Per questo motivo, alle Conferenze fatte in libreria, abbiamo aggiunto alcuni testi, sui quali ha lavorato la Redazione di *AV* per renderli fruibili, che vogliono mostrare l’utilizzo universale di questo “mezzo”, a dimostrazione della sua connaturalità con l’animo umano: in realtà è lo Spirito che ispira questo cammino [*Lo Spirito prega nel cuore dell’uomo con gemiti inesprimibili*, cfr. Paolo, *Rm* 8,26], dovunque l’uomo si rivolga all’Essere trascendente, in qualunque religione: e Dio risponde all’invocazione. Come potrebbe essere diversamente? Tutte le lingue degli uomini hanno un proprio nome per indicare la “mamma”, e la “mamma” in qualunque lingua venga invocata risponde immediatamente alla sua creatura: potrebbe Dio essere da meno di una sua creatura? Potrebbe essere

---

meno premuroso d'una figlia d'uomo perché viene chiamato con un nome anziché un altro?

Quando invoca il Nome di Dio, quindi, un islamico è fratello ad un ebreo, come un induista è fratello ad un cristiano. Sono convinto che, nel loro cuore, tutti si stanno rivolgendo allo stesso Dio, al di là delle diverse Scritture, delle diverse Rivelazioni, dei dogmi e delle teologie: e ciò non perché tutte le religioni siano uguali, ma perché unica è la fame di Assoluto che spinge gli uomini al viaggio spirituale.

Per dare comunque una cornice seria a questa nostra "ricerca" pubblichiamo anche un'Editoriale de *La Civiltà Cattolica* che fa il punto sul dialogo interreligioso "oggi".

All'interno di questo numero monografico riportiamo anche una Conferenza dello Swami Chidananda, un grande maestro indiano vivente, che dà una spiegazione dell'importanza dell'utilizzo del Nome di Dio nel cammino spirituale sulla base delle Scritture induiste.

In meditazione, concentrarsi sul "Nome di Dio" ha come punto d'arrivo "l'identificazione" con l'Essere rappresentato dal Nome.

Quando si arriva quindi all'identificazione o anche soltanto ci si sente

alla presenza dell'Essere invocato, quando si prova la sua benedizione, il suo amore, la sua gioia, la sua grazia, non c'è più bisogno di pronunciare il Nome, sperimentiamo allora l'Essere in silenzio: ci abbandoniamo al suo abbraccio. Questo è il punto d'arrivo delle meditazioni silenziose, questo è il punto d'arrivo di ogni "via" spirituale che ci apre il cuore di Dio.

Prima di salutarvi, volevo aggiungere che questo è il primo numero del nuovo anno della rivista [il XIV° anno]: settembre 2004/agosto 2005. Volevo quindi ricordarvi di rinnovare l'abbonamento e raccomandarvi di regalare abbonamenti ad *Appunti di Viaggio* alle persone alle quali volete bene, di diffondere in ogni modo possibile la conoscenza di questa nostra rivista. Ognuno di voi è ambasciatore di AV nel mondo. Abbiamo puntato su di voi per la nostra promozione, anche perché siete l'unica forma di promozione che ci possiamo permettere. Vi assicuro, comunque, che sapere che voi che ci leggete vi impegnate per diffondere questo nostro "umile" foglio, ci riempie di gioia. In ogni caso: grazie di cuore.

Vi abbraccio tutti e vi auguro un nuovo anno pieno di gioia e di benedizioni. Buon "viaggio" a tutti.

Pasquale Chiaro

Ricordiamo gli importi degli abbonamenti: 28 euro, ordinario; 45 euro, estero; 52 euro, sostenitore.
---