

# Appunti di Viaggio 84

note di ricerca spirituale



## *Pregghiera e guarigione*

Carissimi, il valore della Pregghiera quale forza e sostegno nel processo di guarigione da una data malattia è stato riconosciuto da sempre e da tutte le culture del passato.

Andato poi dimenticato nei decenni trascorsi per effetto dell'illusione di poter vincere ogni malattia tramite la tecnologia, il valore della Pregghiera sta venendo ora finalmente riscoperto, in particolare nelle nazioni anglosassoni, tanto da diventare oggetto di ricerca clinica e di pubblicazioni scientifiche.

Occorre tuttavia non cadere in facili entusiasmi che potrebbero condurre a forme di fanatismo o addirittura ad una nuova contrapposizione fra approccio scientifico ed approccio spirituale alle varie patologie umane. [p. 7]

## *Lo Zen Soto e i Koan*

Sebbene i koan vadano al di là della mente razionale, non richiedono di abbandonare o peggio distruggere l'intelletto. Essi semplicemente indicano che la Realtà non può essere completamente espressa da una frase o compresa in un concetto. La nostra mente tende a incasellare la fluida realtà in rigidi concetti, filtra il reale attraverso una griglia interpretativa. I koan sono un mezzo abile per farci vedere la Realtà così come è, al di là della griglia interpretativa che costantemente vi sovrapponiamo.

Occorre però comprendere che nella tradizione Zen per realtà si intende la Realtà Ultima, l'Assoluto, che si manifesta costantemente davanti ai nostri occhi. Ora, "Assoluto" letteralmente vuol dire "sciolto da". Allora come si fa a legare dentro un concetto qualcosa che è sciolto da tutto e al di là di ogni concetto?

I koan dunque evocano l'esperienza illuminante dove si coglie la Realtà Ultima. Non sono indovinelli ma chiare espressioni della Natura Ultima. [p. 38]

## *MUOVI le corde della MIA ANIMA*



## *Inni e preghiere della Chiesa etiopica*

3	Apertura
4	Shalom
	<i>Pasquale Chiaro</i>
7	Pregghiera e guarigione
	<i>Paolo Lissoni, Fernando Brivio e Giusy Messina</i>
12	Da Adamo vegetariano a Noè carnivoro: il cibo nei primi capitoli della Genesi
	<i>Daniele Capuano</i>
20	Vedere con cuore
	<i>-Jean Vanier: «Io, guarito dai rifiutati» [20]</i>
	<i>-Teoria dei Sacramenti [22]</i>
	<i>-In principio il nulla [28]</i>
32	Ippolito Desideri e il primo confronto tra cristianesimo e buddhismo / 3
	<i>Enzo G. Bargiacchi</i>
38	Lo Zen Soto e i Koan / 1
	<i>Dario D. Girolami</i>
42	Lo Yoga è una scienza? Confronto tra Scienze Naturali, Psicologia e Yoga
	<i>Matteo Karawatt</i>
60	Presentazione della novità di Appunti di Viaggio: <i>Muovi le corde della mia anima</i>

Tanti anni fa, seguivo il cuore, ora, invece, il cuore segue me. Daigu Ryokan



# Appunti di Viaggio

Appunti di Viaggio  
*Note di ricerca spirituale*  
Maggio/Giugno 2006  
n. 84

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, L. Chiaro,  
P. Chiaro, C. Crocella, F. Mastrofini, M.  
Molino, P. Patrizi, R. Signifredi, A. Tronti

*Membri onorari:* G. Carlo, sr. M.P. Giudici, fra-  
tel John Martin Kuvarapu, p. A. Schnöeller,  
prof. G. Sono-Fazion, cardinal T. Spidlik

*Redazione e libreria:* Via Urbana 130, 00184  
Roma, tel/fax 06/47.82.50.30. *Recapito postale:*  
Casella postale 14342, 00149 Roma. *Sito web:*  
www.appuntidiviaggio.it. *e-mail:*  
appunti@appuntidiviaggio.it.

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

*Sede legale:* Via C. Guidi 20, 00149 Roma

*Recapito postale:* Appunti di Viaggio, Cas. Post.  
14342 (00149 Roma Trullo)  
2005 © Appunti di Viaggio

*Stampato nel mese di Giugno 2006*  
*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 2005-Agosto  
2006 (dal n. 80): ordinario E 30; amici E 50;  
sostenitori E 100; estero E 45

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

c.c.b. 052846648900, ABI 03268, CAB 03201,  
CIN X, c/o Banca Sella, A6 Dip. Roma, int.  
*Appunti di Viaggio srl*

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

- 3 Apertura
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 7 Preghiera e guarigione  
*Paolo Lissoni, Fernando Brivio e Giusy Messina*
- 12 Da Adamo vegetariano a Noè carnivoro:  
il cibo nei primi capitoli della Genesi  
*Daniele Capuano*
- 20 Vedere con cuore  
*-Jean Vanier: «Io, guarito dai rifiutati» [20]*  
*-Teoria dei Sacramenti [22]*  
*-In principio il nulla [28]*
- 32 Ippolito Desideri e il primo confronto tra cri-  
stianesimo e buddhismo / 3  
*Enzo Gualtiero Bargiacchi*
- 38 Lo Zen Soto e i Koan / 1  
*Dario Doshin Girolami*
- 42 Lo Yoga è una scienza? Confronto tra Scienze  
Naturali, Psicologia e Yoga  
*Matteo Karawatt*
- 51 Popoli in cammino
- 58 Corsi di meditazione e di preghiera
- 60 Presentazione del libro di App. di Viaggio:  
*Muovi le corde della mia anima*  
[Inni e preghiere della Chiesa etiopica]  
di Osvaldo Raineri

---

# Shalom

---

Carissimi compagni di avventura, siamo ormai arrivati al penultimo numero dell'anno XV da quando la nostra rivista ha iniziato ufficialmente il suo cammino [è stata registrata al Tribunale Civile di Roma il 10 giugno del 1991] e, prima di arrivare al termine dell'anno, volevo comunicarvi alcune idee che ho avuto per il futuro di *Appunti di Viaggio*.

Come avevamo già accennato nel n. 81, dopo esserci interessati per molti anni soprattutto di meditazioni silenziose di radice cristiana, e senza abbandonarle perché comunque sono le nostre radici, credo sia però arrivato il momento di allargare maggiormente lo sguardo agli altri cammini silenziosi. Approfondiremo quindi l'interesse per lo Zen, lo Yoga ed il Sufismo e per i vari cammini contemplativi in qualche modo orientati al Risveglio dell'uomo. In realtà lo stiamo già facendo: su questo numero potete leggere un articolo sui Koan del

monaco Dario Doshin Girolami responsabile del Centro Zen l'Arco di Roma ed un articolo sul confronto tra lo Yoga e le scienze, del dottor Matteo Karawatt, psicologo junghiano, praticante e ricercatore nel campo dello Yoga.

In questo modo approfondiamo l'interesse primario di *Appunti di Viaggio*, la ricerca cioè di un passaggio che permetta l'accesso a quello spazio sconfinato che si trova "oltre la mente", e che ordinariamente resta escluso dalle nostre percezioni perché orientate al mondo dei sensi e dell'illusione, dei bisogni e dei desideri, il mondo della dualità, che fa da velo alla Realtà. "In lui viviamo, esistiamo e siamo..." vuol dire che siamo immersi, circondati, sostenuti dallo Spirito di Dio: noi vogliamo divenirne consapevoli, vogliamo risvegliarci ad esso. L'uomo che si risveglia a questa dimensione è immerso nell'amore e nella beatitudine, ecco: mi piacerebbe danzare di

---

gioia, e vorrei farlo con voi carissimi amici e compagni di viaggio.

Sono convinto che la Realtà che arriva a percepire un contemplativo, un mistico cristiano, sia la stessa che percepisce il mistico sufi in estasi nella sua danza, oppure un monaco zen che perviene al satori, o anche un meditante indù che arriva al samadhi. Ognuno di essi ha abbandonato l'ego, immergendosi nello Spirito, nella sua essenza di amore e gioia infiniti, qualunque termine usi per indicare questo stato. Questo è lo spazio beato dove *Tutto* è uno: non ci sono più differenze. Non so che ruolo possano svolgere in questo spazio le teologie, i dogmi, i riti, le scritture che distinguono le varie religioni, ma probabilmente vengono superate: certamente non sono essenziali per vivere questa esperienza.

Per questo motivo cercheremo di portare maggiore attenzione ai cammini di cui parlavamo: ognuno di essi ha qualcosa da insegnarci per aiutarci a penetrare nello spazio del Reale. Credo, ad esempio, che non esista un cammino più perfetto dello Zen per introdurre al silenzio.

Naturalmente ci sarà maggiore attenzione anche per le religioni da cui scaturiscono questi cammini, perché Gesù ci insegna che l'albero si riconosce dai frutti e, se questi cammini sono un dono per l'intera umanità, anche le religioni da cui

scaturiscono sono certamente un dono per l'umanità. Non si dovrebbe dimenticare poi che non ci può essere dialogo senza attenzione, e se non c'è dialogo non ci sarà mai vera amicizia tra le religioni né potrà esserci tra i popoli.

Questa maggiore apertura ai cammini contemplativi che nascono dalle altre religioni verrà canalizzata anche in un nuovo marchio di libri, che cercheremo di diffondere in modo speciale nelle librerie laiche, affiancando le Edizioni Appunti di Viaggio che invece continueranno il loro percorso collaudato in questi anni. Nel prossimo numero anticiperemo alcuni titoli che verranno pubblicati con questo nuovo marchio e vi diremo anche il suo nome.

Per ora manteniamo un pizzico di mistero.

Un'altra novità importante per la rivista è il numero delle uscite.

Sappiamo che alcuni cammini contemplativi si fondano su di un percorso che prevede otto tappe: così l'ottuplice sentiero del Buddha ha come ottavo stadio la "retta concentrazione", mentre l'Astanga Yoga di Patanjali o "yoga degli otto passi" culmina nel samadhi. Anche Appunti di Viaggio dal prossimo anno avrà un cammino annuale che si snoderà in otto tappe, otto uscite, con le quali chi è veramente bravo e coraggioso arriverà al Risveglio: chi

---

non ci arriverà, naturalmente, ricomincerà umilmente il cammino l'anno seguente. Ovviamente, quando saremo tutti risvegliati non ci sarà più bisogno di AV!

In realtà, da un po' di tempo capita che non riusciamo ad inserire nella rivista tutto il materiale che vorremmo, spesso siamo costretti ad eliminare le rubriche e, ormai accade con grande frequenza, siamo anche costretti a scrivere alcuni articoli con un carattere più piccolo che certamente fa affaticare i lettori. Insomma, capita quasi sempre che ciò che dobbiamo pubblicare debordi dai limiti delle pagine della rivista: questo per noi è un segno che occorre aumentare i numeri. Abbiamo quindi pensato di passare da sei a otto numeri. Inoltre, con il tempo ho maturato la convinzione che la cadenza migliore per la nostra rivista sia quella mensile, e questo anche per poter promuovere meglio i corsi, le conferenze e le iniziative che nascono ogni giorno: con una cadenza più ravvicinata *Appunti di Viaggio* sarà maggiormente in grado di raccontare le proposte.

Otto numeri di rivista non fanno esattamente un mensile, ma corrispondono ad una cadenza di un numero ogni mese e mezzo; il tempo, comunque, è solo una convenzione: proviamo così e poi vedremo cosa fare.

Ora voglio raccontarvi una cosa curiosa. Abbiamo iniziato l'articolo ricordando che questo è il XV anno di vita ufficiale di *Appunti di Viaggio*. In realtà, nei due anni precedenti la rivista già esisteva in via ufficiosa e veniva distribuita ai soli meditati di un "gruppo" che si incontrava un giorno al mese per praticare MP e silenzio. In occasione del ritiro si distribuiva un numero della rivista. E indovinate quante giornate di ritiro venivano fatte e quindi quanti numeri della rivista uscivano in un anno: otto. Da ottobre a maggio. Come vedete, quindi, passando da sei a otto numeri stiamo solo tornando alla cadenza originaria, che è condizione imprescindibile affinché ciascun lettore riesca a intravedere "il volto originario che aveva prima di nascere". Anche questo è un piccolo segno.

Per concludere, siccome i passi che stiamo muovendo sono importanti e delicati, chiedo umilmente a tutti voi che leggete di pregare il Signore affinché ci aiuti a non commettere errori e a traghettare la rivista e i libri nella "Terra del latte e del miele", dove potremo servirlo con fedeltà ed amore fino alla fine dei tempi.

Un caro saluto e un fraterno abbraccio a tutti.

Pasquale Chiaro