



*Note di
ricerca spirituale*

APPUNTI DI VIAGGIO 98

Anno XVII - Mensile Marzo 2008 (15/03)

IN QUESTO NUMERO

Reg. Trib. di Roma n. 365 del
10/06/91; iscritto al nuovo ROC con
il n. 5638.

Sede legale: via E. Barsanti 24,
00146 Roma

Direttore responsabile: Pasquale Chiaro
Consiglio di redazione: D. Capuano, Dott.
G. Carlo, L. Chiaro, P. Chiaro, C.
Crocella, prof. V. Dordolo, sr. M.P.
Giudici, fratel J. M. Kuvarapu, p. A.
Schnöeller

*Stampato nel mese di Marzo 2008 Tiratura
1000 copie. Stampa:* Tip. Arti Grafiche
La Moderna,
via di Tor Cervara 171 Roma

Uscite previste: 15/9; 1/11; 15/12;
1/2; 15/3; 1/5; 15/6; 1/8.

Redazione e Libreria: via E. Barsanti 24,
00146 Roma.

Orario: 9,30-13,30; 15-19;
Sabato: 9,30-12,30.
Tel. 06_47825030;
Fax 06_20382124.

Recapito postale: Appunti di Viaggio-La
parola, Casella Postale 14001, [00149]
Roma Trullo.

Sito web: www.appuntidiviaggio.it,
E-m: laparola@appuntidiviaggio.it

Abbonamento Settembre 2007-Agosto
2008 (dal n. 94): ordinario € 35; amici
€ 50; sostenitori € 100; estero: € 60
Europa, € 70 Extra-Europa.

Per abbonarsi versare il relativo
importo su *Appunti di Viaggio*, conto
corrente postale n. 61287009,
oppure sul conto corrente bancario
n. 052846648900, ABI 03268, CAB
03201, CIN X, c/o Banca Sella,
A6 Dip. Roma.

Il simbolo di Appunti di Viaggio
riportato in copertina è opera di
Giorgio Tramontini e si chiama
Ali dello Spirito.

2008 © Appunti di Viaggio
€ 5,50

- 2** La mappa
- 3** Apertura
Le feste di Dio
- 5** Shalom
Pasquale Chiaro
- 8** In cammino con i Ricostruttori
Guidalberto Bormolini
- 18** Atto medico e azione sacramentale
Paolo Lissoni, G. Massima, F. Brivio, F. Rovelli
- 27** I fiori dell'amore spirituale/
San Massimo il Confessore
- 33** VEDERE CON CUORE
*-L'arte di scrivere tra gli orrori della guerra,
David Grossman [33]
-Morire di gioia [39]
-In breve [41]*
- 43** Rivisitando Leopardi
Rita Bigi-Falcinelli
- 49** Una vita di presenza mentale
*Conversazione tra Christopher Titmuss e
Meichee Patomwon Indanno*
- 57** Corsi di meditazione e di preghiera
- 59** I nostri libri
- 62** Presentazione libro "La parola" [Edizioni]:
*-FEMMINILITÀ DELLA PAROLA [Miti e simboli
dell'India antica] di Charles Malamoud*

Paradossalmente sto proponendo Leopardi, l'infelice per eccellenza, come l'autorevole guida che può condurre gli iniziati fino alla soglia della felicità; sto proponendo Leopardi, laico ed ateo dichiarato, come il realizzato maestro di vita spirituale che ha indicato la via, tutta la via da seguire, in quindici "asettici" versi, a cui ha dato per titolo *L'infinito*. [p. 43]

ATTO MEDICO E AZIONE SACRAMENTALE

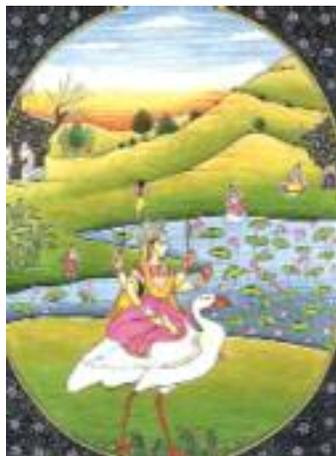
In teoria, sulla base di quanto la scienza della PNEI può oggi attestare, l'eliminazione di uno stato di disarmonia animica nel dischiudersi della coscienza della persona allo Spirito, che si manifesta a livello esistenziale come una apertura all'Amore, può portare anche ad una guarigione biologica, la quale in questo caso non costituirà solo una semplice guarigione, ma anche una rinascita spirituale... [p. 18]

Non c'è dubbio, come affermano molti ed autorevoli studiosi, che l'esicismo mostra sorprendenti similitudini con la disciplina yoga. Nella nostra esperienza si è vista l'utilità di alcune pratiche dello yoga come propedeutica necessaria ad una piena conoscenza del corpo, affinché divenga un valido strumento nella crescita spiri-

tuale con una particolare attenzione al tema del respiro, così prezioso secondo tutto l'insegnamento esicastico. Ciò che però rende specificamente cristiana questa esperienza è la meta della meditazione, Colui a cui è rivolta la preghiera: il Padre per mezzo di Gesù Cristo, Suo Figlio unigenito.

[p. 8]

FEMMINILITÀ DELLA PAROLA



Miti e simboli
dell'India antica

L'ARTE DI SCRIVERE
TRA GLI ORRORI DELLA GUERRA

Io scrivo. Il mondo non mi si chiude addosso, non diventa più angusto. Mi si apre davanti, verso un futuro, verso altre possibilità. Io immagino. L'atto stesso di immaginare mi ridà vita. Non sono pietrificato,

paralizzato dinanzi alla follia. Creo personaggi. Talvolta ho l'impressione di estrarli dal ghiaccio in cui li ha imprigionati la realtà. Ma forse, più di tutto, sto estraendo me stesso da quel ghiaccio. [p. 33]

La visione profonda e la comprensione che ne derivano rivelano che tutto ciò che io chiamo 'me stessa' è composto di corpo, sensazioni, percezioni, pensieri e coscienza. La saggezza su 'me stessa' guarisce i problemi presenti nella mente. Quando assecondiamo le contaminazioni e i problemi presenti nella mente, prima o poi sperimentiamo un conflitto con essi. Ma una volta presa la risoluzione di osservare davvero questi schemi e di portare a termine ogni conflitto con essi, potremo guarire la mente dalla sua sofferenza. [p. 49]

I FIORI DELL'AMORE
SPIRITUALE/1

Quando la mente espatria per il desiderio dell'amore nei confronti di Dio, in quel momento non percepisce né se stessa né alcuna delle cose esistenti. Rischiata infatti dalla luce divina ed infinita, è insensibile verso tutte le cose create da Essa, come anche l'occhio sensibile lo è verso le stelle quando si leva il sole. [p. 27]

Shalom

Cari amici e compagni di viaggio, credo che uno dei bisogni primari ai quali dovrà dare una risposta l'uomo del terzo millennio per conquistare uno spazio di libertà per la mente ed il cuore, uno spazio di libertà di coscienza e, in definitiva, per andare verso la pienezza, sia recuperare la dimensione del silenzio. Se non c'è silenzio non ci può essere consapevolezza, e non ci può neanche essere libertà di pensiero e di coscienza. Un uomo frastornato dai rumori, dalle emozioni, da sensazioni e stimoli che si susseguono in maniera pressoché ininterrotta, non può ascoltare la propria coscienza. Ecco, l'uomo di oggi è frastornato e non è libero, e ogni cosa che fa, ogni scelta che compie, è viziata per mancanza di piena consapevolezza. Quindi è importante che ciascuno di noi si conquisti uno spazio di silenzio, uno spazio

di libertà: la libertà per la quale siamo nati. Altrimenti non potremo realizzare il disegno di Dio su di noi. Ma come possiamo realizzare questo compito, pressati come siamo da infinite sollecitazioni?

Intanto dobbiamo lottare per garantirci degli spazi giornalieri in cui non siano ammessi rumori esterni a noi: televisione, telefoni, traffico, giornali, grida e parole inutili. È importante poi realizzare un minimo di silenzio interiore, fermare il chiacchiericcio della mente, l'altalena delle emozioni e dei sentimenti, il susseguirsi ininterrotto dei desideri e delle paure. Utilizzando l'espressione di Patanjali, occorre *fermare le modificazioni della mente*. Questo possiamo ottenerlo sia praticando le meditazioni silenziose di radice cristiana, che molti di noi già praticano, sia inoltran-

docci in altri cammini silenziosi e di consapevolezza per chi lo senta necessario o voglia sperimentarlo. Credo che la maggior parte dei lettori di *Appunti di Viaggio* sappia che la nostra rivista è nata per raccontare la meravigliosa avventura della meditazione profonda e delle meditazioni silenziose di “radice cristiana”. Queste in realtà restano le nostre radici. Ora è però arrivato il momento di far conoscere, oltre ai cammini silenziosi cristiani, anche alcuni speciali cammini silenziosi nati in ambiti non cristiani. Cammini di “pratica del silenzio e della consapevolezza”, comunque cammini che non comportano adesioni a fedi diverse. Si tratta solo di cogliere il bene dove si trova. In realtà credo che la fede sia attinente a un piano diverso rispetto al silenzio e alla consapevolezza, voglio dire: il silenzio e la consapevolezza “devono” essere praticati da ogni uomo, a qualunque fede e religione appartenga. Due ottimi strumenti per realizzarlo sono, ad esempio, la meditazione zen e la meditazione *vipassana* o di consapevolezza. Per questo motivo, se e quando saremo in grado di dare dei riferimenti sicuri, indicheremo nella rubrica dei corsi di meditazione anche qualche corso di meditazione

zen e di *vipassana*. Naturalmente quelli che ci sembrano più seri e consigliabili. Lo abbiamo già fatto con Tich Nath Hanh e con il San Francisco Zen Center. Questo perché ci sembra estremamente importante aiutare le persone ad assaporare il silenzio e la consapevolezza: è un’esperienza rivoluzionaria. E, ripeto, non abbiate paura di perdere la fede, perché immergendovi nel silenzio sarete invece finalmente in grado di sentire il sussurro dello Spirito che soffia nel vento, “una voce di silenzio sottile” (traduzione letterale dall’ebraico di: *1Re*, 19,12), voce altrimenti, purtroppo per noi, persa per sempre in questo nostro breve passaggio sulla Terra. E questo sarebbe veramente un grande peccato.

Io, quando ero giovane, dopo essere stato per molti anni lontano dalla Chiesa, mi sono riavvicinato a Gesù praticando lo yoga, e prima di fare Meditazione Profonda ho anche praticato per un po’ di tempo *zazen*. So che questa mia esperienza è comune a molti. Abbiate quindi coraggio e immergetevi nel silenzio. Il silenzio vi sarà maestro, e vi aiuterà ad incontrare la Verità.

Particolarmente utile per aiutare a capire l’importanza

della pratica della consapevolezza ci sembra l'intervista a Meichee Patomwon Indanno, *Una vita di presenza mentale*, che riportiamo in questo numero della rivista.

Come vedete, *Appunti di Viaggio* prosegue nella sua ricerca, si apre al Signore allargando sempre più l'orizzonte del proprio sguardo e incontra sempre nuovi amici che vanno nella stessa direzione. Tra questi sono particolarmente felice di incontrare il movimento dei "Ricostruttori", che deve il proprio nome alla scelta di stabilire le sedi delle loro comunità in vecchie cascine abbandonate e costruzioni diroccate da riedificare, da "ricostruire" per dedicarle alla preghiera e alla meditazione. In questo numero della rivista P. Guidalberto, fra i responsabili del movimento, con un articolo molto bello ripercorre le tappe dell'avventura del Movimento dei Ricostruttori, approfondendo i vari aspetti del loro cammino e dando anche dei riferimenti concreti per chi volesse contattarli e magari avere un approccio alla loro esperienza.

Molto importante è anche l'articolo del dottor Paolo Lissoni, *Atto medico e azione sa-*

cramentale, che mostra il legame profondo, normalmente negletto, che esiste tra salute del corpo e salute dell'anima.

È inoltre importante la rivisitazione della poesia *L'infinito* di Giacomo Leopardi in senso meditativo, nell'articolo *Rivisitando Leopardi*, da parte della nostra amica Prof. Rita Bigi-Falcinelli.

Molto bello e profondo, come sempre, l'articolo di David Grossman sulla scrittura, *L'arte di scrivere tra gli orrori della guerra*.

Con Massimo il Confessore, infine, ne *I fiori dell'amore spirituale*, riscopriamo le radici dell'amore cristiano e del cammino contemplativo.

In realtà ogni singolo brano di questo numero, anche quelli che per brevità non citiamo, ci sembra bello e utile per il cammino spirituale.

Auguro allora buona lettura e una santa Pasqua a tutti.

Un abbraccio fraterno.

Roma, 8 marzo 2008*

Pasquale Chiaro

*p.s.

Un augurio speciale alle nostre lettrici.