

---

# 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.*