



DONACI, SIGNORE, UN CUORE CAPACE DI ASCOLTO

Sant'Anselmo, Proslògion, capitolo I

"Orsù, misero mortale, fuggi via per breve tempo dalle tue occupazioni, lascia per un po' i tuoi pensieri tumultuosi.

Allontana in questo momento i gravi affanni e metti da parte le tue faticose attività.

Attendi un poco a Dio e riposa in lui.

Entra nell'intimo della tua anima, escludi tutto tranne Dio e quello che ti aiuta a cercarlo, e, richiusa la porta, cercalo.

O mio cuore, di' ora con tutto tè stesso, di' ora a Dio: cerco il tuo volto.

'Il tuo volto, Signore, io cerco ' (Sal 26, 8)".

Cari équipiers

riflettendo sui ritiri spirituali 2025, ciascuno con un tema specifico, abbiamo riconosciuto come essi cerchino di offrire un tempo dedicato all'ascolto della Parola, con spazi di silenzio e riflessione, sulla via della ricerca di Dio.

Siamo tutti bisognosi di un po' di silenzio, sollecitati da tanti stimoli, da un'eccedenza di parole veicolate con ogni mezzo, e viviamo talvolta nell'illusione di poter controllare il nostro agire e il nostro produrre incrementandone la velocità, con una mortificazione delle interazioni autentiche. E l'ascolto di Dio, nella vita ordinaria, rischia di andare in secondo piano.

Occorrerebbe dunque rallentare il passo, sostare, deporre le inquietudini, ed alimentare un pensiero riflessivo che ci faccia raggiungere la nostra interiorità sapendo che si può dischiudere un mondo di una ricchezza infinita e Dio, già presente in noi con il suo Spirito, e che da sempre ci attende, si può rivelare.

I ritiri spirituali possono essere un tempo ritrovato di grazia, un pellegrinaggio dentro noi stessi, un tempo di preghiera, che da colloquio con Dio potrà evolvere in contemplazione, capace di cogliere l'insieme e il profondo.



Ha scritto Etty Hillesum, giovane ebrea olandese morta ad Auschwitz nel 1943 all'età di 29 anni *“Dentro di me c'è una sorgente molto profonda. E in quella sorgente c'è Dio. A volte riesco a raggiungerla, più sovente essa è coperta da pietre e sabbia: allora Dio è sepolto. Allora bisogna dissotterrarlo di nuovo. Mi immagino che certe persone preghino con gli occhi rivolti al cielo: esse cercano Dio fuori di sé. Ce ne sono altre che chinano il capo nascondendolo tra le mani, credo che cerchino Dio dentro di sé.”*

Noi coppie del Gruppo Referente Cultura abbiamo avviato un confronto su come coltivare la nostra interiorità e sulla pratica della meditazione cristiana, e abbiamo esteso le nostre riflessioni anche sul patrimonio culturale rappresentato da ulteriori cammini spirituali, convinti del fatto che ciò possa essere arricchente. Tutti siamo pellegrini verso la Verità e le diverse pratiche religiose incontro alla trascendenza riflettono culture e tradizioni portatrici di valori che molto hanno in comune con la tradizione cristiana. Il nostro orizzonte di ricerca ci ha fatto intuire cioè l'esistenza di interessanti consonanze e di una armonia nelle differenze, che vale la pena di approfondire.

Ci siamo rivolti a padre [Cesare Falletti](#) monaco cistercense a Pra 'd Mill che ci ha preparato un contributo sulla vita spirituale cristiana, e abbiamo raccolto la testimonianza di [Suor Maria Luisa Pansa](#) della Comunità cottolenghina in Pralormo sul valore del silenzio e della meditazione nell'ambito della sua vocazione contemplativa.

Abbiamo quindi interpellato alcuni esponenti di altre religioni, membri del Comitato Interfedi della Città di Torino, che ci hanno aiutato ad allargare l'orizzonte fornendoci spunti di riflessione e propri contributi: [Rav Alberto Somekh](#) sulla meditazione ebraica, [Idris 'Abd al Razzaq Bergia](#) sulla meditazione islamica, [Svamini Shuddhananda Ghiri](#) Monaca induista e rev. [Elena Seishin Viviani](#) Monaca buddhista.

Inoltre ci è sembrato opportuno, con l'aiuto di Fulvia e Nicola Sardi, inserire un richiamo alla spiritualità secondo [Padre Caffarel](#).

Con la Newsletter n. 58 “Donaci, Signore, un cuore capace di ascolto” vi facciamo partecipi di questa nostra ricerca culturale e spirituale, con l'auspicio che possa far nascere propositi per ulteriori riflessioni e letture (vedere alcuni spunti di lettura).

Vorremmo cioè prendere esempio dai mistici di tutte le religioni, che hanno avuto il volto rivolto al Mistero, perché sanno che, in fondo, soltanto lì c'è il senso ultimo, la radice e il valore di tutte le cose.

Inoltre, vorremmo anche esprimere la nostra aspirazione per una rinnovata umanità e, a partire dalle nostre realtà, per un vero dialogo favorito dall'incontro tra culture religiose differenti, accomunate in taluni casi da radici comuni, effettivamente rispettose le une delle altre, impegnate per una riconciliazione e una fratellanza concreta: le diverse regioni del mondo pacificate.

Auspichiamo che questa newsletter e i [ritiri](#) possano stimolare la nostra crescita spirituale, individualmente innanzitutto e nelle nostre comunità, motivandoci ad essere sempre pazienti verso noi stessi sull'ardua e non scontata via del silenzio e della meditazione, per poter progredire nella ricerca spirituale e nella fraternità, sapendo che *“La vita dello Spirito va di cominciamento in cominciamento, di ripresa in ripresa, senza fine”* (Gregorio di Nissa Cappadocia 335 - 395).

Aspettiamo i vostri contributi e le vostre testimonianze al fine di far circolare la ricchezza delle vostre esperienze (indirizzo mail NOA-grc@equip-es-notre-dame.it) e vi salutiamo con affetto.

Il Gruppo Referente Cultura

Valentino e Pierangela Castellani, Mauro e Lidia Cussotto, Sergio e Marcella Gentile, Eugenio e Paola Guarene, Paolo e Gabriella Messina, Aldo e Cinzia Panzia Oglietti

UNA VITA NELLO SPIRITO

Col Battesimo abbiamo ricevuto, gratuitamente e senza alcun merito, ciò che ci rimette nel dialogo con Dio: la Grazia.

Questo è ciò che abbiamo ricevuto: come vivere la nostra vita con questa immensa ricchezza e rispondendo all'amore che ci ha plasmato abbracciandoci e chiedendoci di entrare e partecipare all'amore di Dio?

La vita spirituale cristiana è sequela e imitazione di Cristo. San Paolo dice: *“Tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: “Abba, Padre!”* (Rm 8,16). Troppo spesso parlando della vita cristiana mettiamo in primo piano le opere, il nostro fare, in particolare l'agire per amore. Certo questo non è altro dalla vita spirituale cristiana, ma lo Spirito ci conduce ad essere figli di Dio e ad avere in noi, lasciandolo agire, lo Spirito di Gesù.

Quando parla di vivere secondo la carne o secondo lo Spirito, Paolo pensa al cristiano che nel battesimo ha ricevuto lo Spirito santo e che vive di questo Spirito rispondendo all'amore di Dio: questa è l'opera dello Spirito nei battezzati.

Negli Atti degli Apostoli (19,1-6) San Paolo spiega la differenza fra il Battesimo di Giovanni e quello di Gesù. In questo discorso due cose mi sembrano importanti e possono aiutarci nella riflessione: la prima è che il battesimo di Giovanni era un battesimo di penitenza e di conversione quindi c'è un fare, mentre quello di Gesù è dono dello Spirito santo e appartiene di più al contemplare, ricevere e rispondere: dialogo d'amore. Se teniamo conto di questa profonda differenza possiamo mettere meglio a fuoco cos'è la vita cristiana: pur comportando una profonda conversione e una particolare vita morale, essa non si limita a questo e nemmeno ad un comportamento morale corretto o generoso, perché non è questo l'essenziale della vita di fede, né dell'annuncio di Gesù. Certo l'amarsi gli uni gli altri come Cristo ci ha amati caratterizza il cristiano, ma non è la sua identità.

Il cristiano non è semplicemente un uomo retto, che compie i suoi doveri (quello che Israele con grande profondità e impegno chiama osservanza della Legge), si sforza di amare i fratelli, prega e va a Messa la Domenica. Queste cose certo il cristiano le compie perché è cristiano, ma non è cristiano perché le compie, ma perché ha ricevuto il Battesimo nel nome del Signore Gesù e gli è stato dato lo Spirito santo.

Come può il cristiano vivere il suo essere cristiano? Nella fede in Gesù e con la vita sacramentale iniziata col Battesimo, resa perfetta dalla Cresima e continuata nel corso della vita con l'Eucaristia. Questa lo unisce a tutti i cristiani in una sola Chiesa e in essa a Gesù.

La vita sacramentale è vita di continuamente rinnovata irruzione dello Spirito santo in creature disperse che sono condotte a quell'unità chiesta da Gesù al Padre nella Preghiera Sacerdotale (Gv 17). L'unità dei cristiani non è un'unione fusionale alla maniera delle sette o di ogni forma di plagio, e neanche un semplice stare bene insieme nel calduccio del gruppetto simpatico e ristretto, ma una comunione di persone che vivono la libertà dei figli di Dio nella verità, mossi, animati dallo Spirito di Gesù, che è Spirito di figli.

“Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio. E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se veramente partecipiamo alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria” (Rm 8,16-17). Siamo figli e lo Spirito del Figlio abita in noi in modo da realizzare con tale inabitazione la comunione con la Trinità.

La seconda cosa che possiamo notare nel testo degli Atti citato è l'immediata discesa dello Spirito sui discepoli, discesa che li trasfigura e li rende profeti, cioè coraggiosi annunciatori della Parola, capaci di avere uno sguardo evangelico sulla storia e sul mondo.



Giotto: La Pentecoste, Cappella degli Scrovegni, Padova

Il cristiano è colui a cui Gesù ha inviato lo Spirito trasfigurante; per questo lo scopo della vita cristiana è l'acquisizione dello Spirito Santo (Serafino di Sarov, Dialogo con Motovilov):

“La meta della vita cristiana consiste nell'assicurarsi il possesso dello Spirito Santo. Il digiuno, la veglia, la preghiera, l'elemosina e ogni altra opera di bene fatta nel nome di Gesù rappresentano i mezzi con i quali ottenere il possesso dello Spirito santo”.

Le opere sono mezzi, ma il fine è vivere nello Spirito santo la filiazione divina e poter chiamare Dio Padre. Dio non ha dono più grande che dare se stesso. Senza il dono dello Spirito l'opera di Gesù resta un esempio di amore infinito, ma senza efficacia.

La parola finale di Gesù nel Vangelo di Matteo è: “Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo”. (Mt 28,20) Non è uno sguardo sul passato, ma è una parola che lancia nel futuro. Questo sguardo è la Speranza, virtù importantissima (a cui siamo chiamati col Giubileo di quest'anno), che è attesa piena di certezza che tutto si realizzi con la venuta in Gloria del nostro Signore Gesù Cristo.

Se i Vangeli si chiudono con la risurrezione di Gesù, gli Atti degli Apostoli si aprono con la venuta dello Spirito santo, che conduce in modo nuovo gli uomini a realizzare il piano del Creatore e a ricondurre tutto e tutti all'adorazione in spirito e verità; ciò che sembrava essere definitivamente concluso nella vittoria di Gesù sulla morte, diventa inizio del cammino della Chiesa sulle strade del mondo.

Lo Spirito rimette in cammino in modo nuovo, l'uomo diventa attore della sua vita e della sua santificazione nella docilità allo Spirito.

Con la Pentecoste lo Spirito non ha infuocato la pasta umana rendendola perfetta e pronta per la conclusione della storia. Al contrario è stato seme, lievito che ha cominciato una lenta crescita dell'umanità verso la pienezza del “Dio tutto in tutti”. Mandando lo Spirito il Signore crea una nuova umanità: la Chiesa. Lo Spirito rinnova ogni cosa e ciò che sembra concluso in Cristo ha un nuovo inizio - nuovo nel senso di novità non di ripetitività, - nella Chiesa.

Questo avviene in quanto noi siamo mossi, condotti, abitati, illuminati dallo Spirito, che riempie l'universo e opera nella Chiesa e nel mondo, particolarmente attraverso la Chiesa.



Arcabas: La Pentecoste

Viviamo la novità del “dopo Cristo”. Lo Spirito lancia la Chiesa e ciascuno di noi in questa novità vive la salvezza che Gesù ci ha ottenuto e dato.

Ora questa salvezza nello Spirito noi possiamo annunciarla, perché resi noi stessi “pneumatofori” portatori dello Spirito. Viviamo una “vita spirituale” che non significa, è chiaro, disincarnata o parallela alla vita del mondo, ma portando dentro la pasta del mondo la presenza dello Spirito, Consolatore, Vivificante, Presente ovunque. Nella Chiesa, cioè nell’unità, nella comunione dei cristiani, lo Spirito è onnipresente e agisce continuamente.

S. Paolo, continuando sullo Spirito santo nella lettera ai Romani che ho citato all’inizio, dice: “Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili” (Rm 8,26.). Questo significa che in noi in un certo senso la preghiera precede il nostro voler pregare o metterci a pregare. Lo Spirito già grida verso il Padre e la nostra preghiera non è che un’unione a questo grido inesprimibile.

Presente nella liturgia, lo Spirito compie ogni cosa: raduna la Chiesa e la vivifica, lava il peccato e perdona le colpe, dà forza a chi canta, illumina chi ascolta, annuncia la Parola e scende sulle offerte per renderle Corpo e Sangue di Cristo. È la vita dei sacramenti.

Inoltre lo Spirito dimora in noi: “O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi?” (1 Co 6,19). Siamo la casa di Dio e Gesù ha ricordato, parlando del tempio che: “La mia casa sarà casa di preghiera. Ma voi ne avete fatto una spelonca di ladri!” (Lc 19,46).

Lo Spirito dunque ci rende casa di preghiera e la nostra conversione continua ci fa passare da spelonca di ladri in tutti sensi – dall’orgoglio che ruba la gloria di Dio all’avarizia che ruba il dovuto ai poveri – a casa di preghiera, cioè di incontro e di amicizia profonda e vitale con Dio e attraverso questa unione siamo in comunione con tutti gli uomini.

La forma cristiana per eccellenza della preghiera è la Lectio divina, cioè una lettura che è in verità ascolto e accoglienza della Parola rivolta dal Padre ai suoi figli per dir loro il suo amore, il mistero insondabile della sua Grazia e il suo disegno nascosto nei secoli e rivelato in Gesù Cristo.

La Parola di Dio è detta dallo Spirito che illumina la nostra intelligenza e ci fa comprendere la presenza di Dio in noi e ci apre alla speranza, cioè a una visione nuova del nostro destino: destino di comunione e di beatitudine, di pace e di unità, di realizzazione totale della nostra umanità.

Nella vita dei battezzati lo Spirito è la forza nella testimonianza (martirio), il coraggio nella perseveranza, la gioiosa fantasia della carità, la fedeltà nell’amore, consolazione nel dolore e speranza nei drammi della vita, luce del cammino e, nelle molteplici scelte, intelligenza che libera dalla logica ferrea e dittatoriale del mondo.

La profezia del cristiano non è tanto nelle sue parole, quanto nella sua vita, che è “martirio di pace e di giustizia”. Lo Spirito conduce la storia attraverso le asperità e le contraddizioni del cammino, dentro l’oscurità del peccato del mondo verso la Luce e la realizzazione del piano della salvezza. Il difficile cammino dell’uomo è continuamente ritracciato dallo Spirito che fa nuove tutte le cose e conduce alla salvezza.

Fr. Cesare Falletti ocist
Comunità Dominus Tecum
Pra ‘d Mill – Bagnolo (CN)

[Ritorna all'introduzione](#)

DARE SENSO AL TEMPO

In occasione della Solennità dell'Epifania del 2024, Papa Francesco ha detto: *“Contemplare Gesù, restare davanti a Lui, adorarlo nell'Eucaristia: non è perdere tempo, ma è dare senso al tempo”*. Questo è importante, lo ripeto: adorare non è perdere tempo, ma dare senso al tempo.

E questo è vero, ma facciamo molta fatica a crederlo perché, presi come siamo dalle mille cose da fare, pensiamo che stare con Gesù, davanti a Lui, semplicemente, nel silenzio e nella preghiera, sia solo perdere tempo. Eppure è il modo più sicuro per ritrovare il nostro volto più autentico e più umano.

Prima di entrare in Monastero, avevo un buon lavoro, amici, facevo del volontariato.....ma sentivo che qualcosa mi mancava e così ho cominciato quasi per caso a leggere il Vangelo: una decina di minuti, non di più. Ebbene, lentamente mi sono resa conto che quei 10 minuti erano diventati importanti, e senza quasi accorgermene, sono diventati via via sempre di più e ho capito che quella lettura non era una perdita di tempo ma, come dice Papa Francesco, dava senso al tempo, al “mio” tempo. E le mie giornate hanno acquistato un sapore che prima non avevano.

Molto concretamente, quando si vuole molto bene ad una persona, si trovano tutti i modi e le occasioni per incontrarla e passare almeno qualche momento con lei. Ebbene, con Gesù avviene più o meno lo stesso: frequentandoLo regolarmente, stando con Lui, ascoltandoLo, impariamo gradualmente a conoscerLo. E, sorpresa! più conosciamo Lui, più impariamo anche a conoscere in profondità noi stessi, a riconciliarci con i nostri limiti, a smascherare le nostre illusioni. In una parola, a mettere ordine nella nostra vita, a ritrovare la direzione giusta. Ecco perché è importante ritagliarci dei momenti di ritiro dove poter meditare nel silenzio e nella pace. Lo dice Gesù stesso ai suoi discepoli: Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po' (Mc 6,31). Certo, ci vuole pazienza e perseveranza. Però vale la pena di provarci, perché



Giotto, San Francesco in preghiera a San Damiano, Assisi

Perché tutti noi siamo abitati da un desiderio di infinito, di assoluto, da una sete di qualcosa che ci faccia sentire pienamente realizzati, e che perciò ci dica che vale la pena di andare avanti, lottare, anche soffrire in questa vita, perché il desiderio che ci abita trovi la sua realizzazione.

A proposito, sicuramente sapete che la parola “desiderio” viene da: de sidera, cioè dalle stelle, dal Cielo; dunque il nostro desiderio più vero e più profondo va ben al di là di noi stessi. Ma qual è il nostro vero desiderio? Per scoprirlo, proviamo a fare come Gesù

che, nonostante le mille cose da fare e le folle che lo cercavano, si ritirava in luoghi deserti a pregare. E così, personalmente, mi sono ritrovata sempre più spesso a desiderare di stare con Gesù, a pregarLo e a parlarGli di tutto e di tutti. Sì, era ed è tuttora un bisogno di ritornare continuamente e costantemente alla sorgente, a quella Sorgente da cui sono nata, o meglio da cui tutti noi siamo nati e che, sola, può estinguere la nostra sete di infinito. Infatti, chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna (Gv 4,14). Perciò, se qualcuno ha sete, venga a me, e beva chi crede in me (Gv 7,37).

Andiamo dunque alla Sorgente, "rientriamo" in essa e troveremo ristoro per le nostre anime. Andiamoci con fiducia, e scopriremo con sorpresa che Dio è lì che ci attende a braccia aperte e ci sorprende sempre con il Suo Amore, con la Sua tenerezza e la Sua misericordia. Perché Dio è sorpresa! come ama ripetere spesso una nostra Sorella.

Lasciamoci allora sorprendere da questo Dio che non grida né alza la voce, ma ci aspetta nella quiete e nella calma del "deserto" per parlarci cuore a cuore nella voce di un sottile silenzio, perché possiamo ritrovare la nostra vita in tutta la sua pienezza e la sua bellezza.

sr. Marialuisa Pansa
Monastero cottolenghino
"Adoratrici del Prez.mo Sangue"
Pralormo (TO)

[Ritorna all'introduzione](#)

ESISTE UNA MEDITAZIONE EBRAICA?

Si intende per meditazione l'insieme di quelle pratiche volte a controllare il proprio pensiero durante un certo lasso di tempo e canalizzarlo in una determinata direzione. Scopo di tutto ciò è recuperare un miglior rapporto con se stessi: una volta esercitato il controllo e raggiunta la padronanza di sé, a un livello più alto si aspira attraverso la meditazione a dare un significato spirituale alla propria vita. Molte sono infatti le interferenze che disturbano la riflessione e la concentrazione e possono nuocere all'equilibrio interiore dell'individuo. Alcune provengono dai sensi e dal subconscio: possono offuscare le sensazioni più propriamente spirituali. Si ritiene pertanto che eliminare tali interferenze sia uno degli obiettivi primari della meditazione, vuoi sforzandosi di silenziare le parti della mente non concentrate sull'esperienza in atto, vuoi focalizzando una parte quanto più vasta della mente sull'esperienza stessa. Quest'ultima prassi si consegue per lo più attirando la propria attenzione su un testo e ripetendolo a prescindere dal suo significato (mantra).

Esiste una via ebraica alla meditazione? Come si atteggia il "popolo del Libro" di fronte a questo genere di esperienze? La questione è controversa: per lo più studiosi ebrei e non ebrei, pur consapevoli dell'esistenza di filoni mistici nell'ebraismo, ritengono che la prassi della meditazione abbia ben poco a che vedere con questa tradizione. Di diverso avviso è il Rabbino *Aryeh Kaplan*, scomparso nel 1983 all'età di 48 anni, autore di importanti saggi alla riscoperta della meditazione ebraica (si veda in particolare: *"La meditazione ebraica: una guida pratica"*, trad. it., *La Giuntina, Firenze, 1996*). La sua tesi è che il profetismo biblico è una delle più antiche espressioni di questa dottrina, nella quale l'ebraismo si distinse dalle culture circostanti. I profeti non erano semplici indovini, ma piuttosto sapevano interpretare il futuro e agivano come portavoce della Divinità. Non possiamo conoscere con esattezza il quid che concretizzava la comunicazione diretta fra l'uomo e Dio: *A.J. Heschel* dedica un intero libro (*"Il messaggio dei Profeti"*, trad. it., *Borla, Roma, 1981*) a confutare tutte le teorie precedentemente elaborate in proposito dichiarando alla fine l'impossibilità di una definizione! Ma essere profeti comportava una disciplina ferrea, basata su una conoscenza profonda dei sacri testi, che escludeva categoricamente il ricorso a pratiche immorali e persino a bevande inebrianti come coadiuvanti al raggiungimento dell'estasi da parte dei sacerdoti, affinché fossero in grado di "distinguere fra il sacro e il profano, il puro e l'impuro e insegnare ai Figli d'Israele..." (*Lev. 10, 8-11*), in aperta polemica con i culti dionisiaci.

Già a seguito dell'esilio di Babilonia, argomenta Kaplan, venuta meno la garanzia di un adeguato controllo su queste discipline e aumentato il rischio di derive a contatto con culture differenti, esse sarebbero state riservate a un numero limitato di iniziati e trasmesse oralmente entro circoli ristretti. Si consideri l'affermazione talmudica (*Bab. Bavà Batrà 12*) per cui da quel momento "la profezia fu riservata ai pazzi e ai bambini" e "il sapiente studioso (*chakham*) è preferibile al profeta (*navi*)". Pratiche di meditazione sarebbero riaffiorate per iscritto nei testi cabalistici del Medioevo (in particolare lo *Zohar* nel 1300) e diffuse sotto la spinta della reazione alla Cacciata degli Ebrei dalla Spagna nel 1492. Avrebbero da ultimo trovato sanzione soprattutto nel chassidismo polacco a partire dal XVIII secolo. I *chassidim* esaltano molto l'importanza della *hitbonenùt* ("concentrazione") e della *hitbodedùt* ("isolamento") come strumenti di elevazione personale: "la meditazione *hitbodedùt*, che consiste nell'esprimersi liberamente davanti a D. in modo interiorizzato, non strutturato e attivo, è la via più elevata di tutte" (*R. Nachman di Brazlav, "La sedia vuota: saggezza senza tempo di un Maestro chassidico"*, trad. it., *Gribaudo, Milano, 2000, p. 86*). Ma lo stesso Maestro dice anche: "Quando medito, mi apparto con D. proprio *quando tutti sono intorno a me*" (*Op. cit., p. 78*): ci limitiamo qui a commentare che la tradizione rabbinica disapprova l'ascesi come esperienza spirituale (*Maimonide, Hilkhot De'ot, 6, 1; trad. it.: "Norme di vita morale" a cura di Massimo Giuliani, La Giuntina, Firenze, 2018*).

Nell'antichità si possono considerare tre indirizzi per pervenire al sommo bene. Schematizzando al massimo, la filosofia greca esalta l'elemento intellettuale, affermando in sostanza che basta conoscere ciò che è bene per dire di possederlo: ci rendiamo conto altresì che la sola conoscenza non è sufficiente ad impostare una vita morale. Le filosofie orientali, al contrario, obliterano la ragione come fonte di confusione ed esaltano il valore dei sensi e delle emozioni: anche

questa visione può risultare fuorviante. Il cristianesimo, infine, tende a sostenere che la presenza del corpo costituisce un serio ostacolo al conseguimento del bene, relegando quest'ultimo fuori dal mondo. Al contrario l'ebraismo parte dal presupposto che la creatura umana, comprendendo tutti e tre gli elementi, debba pervenire a un'armonia valorizzando tutte le componenti mediante una disciplina che esalti i punti di forza e smussi le debolezze di ciascuna, nella convinzione che ciò che in ultima analisi conta è il comportamento morale (*Eliezer Berkovits*, "Law and Morality in Jewish Tradition", in "Essential Essays on Judaism", Shalem, Jerusalem, 2003, p. 10 segg.).

Le mente deve essere valorizzata, essendo l'elemento qualificante dell'uomo rispetto a tutte le altre creature. I saggi di Israele insegnano, peraltro, che ciò si ottiene riempiendola anziché svuotandola. Da qui la centralità che nell'ebraismo assume l'esperienza dello studio (*limmud*) per se stesso come fonte di ispirazione, oltre che di conoscenza: quest'ultima è volta ad apprendere i principi generali di ciò che dobbiamo applicare e così le norme di comportamento in cui essi si traducono. Ma l'apprendimento dei contenuti, si è detto, non costituisce ancora ipso facto impegno a metterli in pratica. Garanzia di moralità può essere ottenuta sviluppando accanto alla sapienza (*chokhmàh*) del cervello l'intenzione (*kawwanàh*) del cuore. Questa è la principessa delle emozioni, nella misura in cui coinvolge e regola la volontà dell'individuo, indispensabile per il suo *modus operandi*. Neppure questo è ancora sufficiente: sapienza e volontà costituiscono la base dello spirito e lo spirito non può funzionare senza il supporto di una struttura materiale. Ecco che è imprescindibile educare il corpo, "strumento di ogni azione, affinché sia ricettivo degli scopi dello spirito, accettati sul piano emozionale" (*Berkovits*, op. cit., p. 22). I precetti legali e morali che regolano i rapporti dell'uomo con il prossimo devono essere integrati da una disciplina personale la quale, senza reprimere gli istinti, "sublimesse alcune delle tendenze egocentriche dell'umana natura" così da canalizzare desideri ed emozioni al raggiungimento del bene. Come nel cristianesimo, anche nell'ebraismo la redenzione finale sarà garantita da un atto salvifico della Divinità esterno all'uomo, ma questo sarà possibile solo una volta che l'uomo abbia redento il proprio comportamento, depurando ogni azione da eventuali *peniyot* ("deviazioni" o spinte interessate) che possono motivare le sue scelte, aggiogandole unicamente all'obbedienza a una Volontà superiore. Sono queste le interferenze di cui dobbiamo liberarci.



L'ebraico biblico conosce un verbo per designare la meditazione: *hagàh*, da cui i sostantivi *hagùt* (*Sal. 49, 4*) e *higgayòn* (*Sal. 9, 17; 92, 14 e a.*). Alcuni rilevano la sua somiglianza con il verbo essere (*hayàh*), quasi a sottolineare l'interazione fra meditazione ed essenza stessa della persona (*Sh.R. Hirsch*, comm. a *Gen. 2, 2*). Ma la radice è attestata poco più di trenta volte in tutta la Bibbia. In alcuni casi definisce lo studio della Torah ("la mediterai giorno e notte", *Gios. 1, 8; cfr. Sal. 1, 2*) ed

è sintomatico che in ebraico moderno *higgayòn* passa a designare la "logica". Lo studio non esclude affatto la ripetizione mantrica dei testi. *David Kimchi*, l'importante grammatico del Medioevo vissuto in Spagna ne definisce il senso: "ripetere la lettura della *Torah* tante volte al punto che le parole gli ritorneranno sulle labbra anche fuori dalla fase di lettura" - "*Radicum Liber*", s.v. *hagàh*). Ma certamente esso è finalizzato, oltre alla memorizzazione dello Scritto, alla sua comprensione e all'approfondimento del suo significato. Secondo un'opinione riportata nella *Mishnah* "colui che pronuncia (lett. medita: *ha-hogheh*) il Nome Divino attraverso le Sue lettere" è addirittura escluso dal Mondo a Venire (*Sanhedrin 10, 1*).

Un ruolo altrettanto fondamentale assume nella tradizione ebraica la preghiera (*tefillàh*). Anche questa parola merita un minimo di analisi semantica. Il verbo pregare (*hitpallèl*) è riflessivo e la radice *palàl*, da cui *tefillàh* deriva, significa all'origine "giudicare". La preghiera ebraica è dunque

un atto di introspezione, o più esattamente un'esposizione costante di se stessi al giudizio della Divinità. La *tefillàh* non è tanto l'espressione di una spinta interiore dell'uomo, ma all'inverso consiste nel saper "cogliere l'elemento della Verità Divina e permettergli di penetrare tutte le fasi e le condizioni del nostro essere e della nostra vita così da conseguire per noi stessi l'armonia di tutta la nostra esistenza in D." (*Hirsch, comm. a Gen. 20, 7*). Trattandosi di un'acquisizione dall'esterno deve essere assunta a dosi strutturate e regolari. Da qui l'importanza di avere un testo prefissato che viene recitato nelle tre fasi cruciali della giornata: al mattino (fase del risveglio), al pomeriggio entro il tramonto (fase del lavoro, in cui si perseguono i propri interessi) e alla sera (fase del rilassamento). Il testo delle Diciotto Benedizioni (*Shemoneh 'Esreh*) va recitato stando in piedi, con i piedi uniti (segno di massima concentrazione, ma anche di sottomissione assai più delle mani giunte), a voce bassa, altresì scandendo le parole, in modo che siano percepibili solo dal soggetto. Nel Talmud si danno giudizi contrastanti su chi si sofferma a meditare sulla propria preghiera: è commendevole il tempo che si dedica *prima* allo scopo di accentuare la *kawwanàh*, mentre chi *dopo* resta in attesa di "vedere l'effetto che fa" commette trasgressione e lo sconforto di una vana aspettativa potrebbe procurargli "mal di cuore" (*Bab. Berakhòt 54b*).

D'altronde il testo che si recita non è una parola magica: esso corrisponde a una serie di richieste molto concrete che riguardano la vita del singolo e della collettività. L'aspetto comunitario è ulteriormente sottolineato dal fatto che nella liturgia sinagogale, terminata la recitazione sottovoce da parte dei partecipanti l'ufficiante, chiamato "delegato della Comunità", ripete daccapo l'intero testo a voce alta a beneficio di coloro che non fossero stati in grado di pronunciarlo autonomamente. E' questa a tutti gli effetti la *tefillah* della comunità che segue a quella dei singoli: non dinanzi a sé, ma *davanti a D*. La dimensione nazionale, infine, si esprime nel fatto che tutti gli oranti durante la recitazione si volgono verso Gerusalemme: recupero di un'unità virtuale del popolo che sopperisce a quella reale.

Fin qui stimoli e limiti di una meditazione ebraica in senso proprio. Un'ultima questione, cui accenneremo brevemente, riguarda il permesso o meno, sul piano del diritto ebraico, di partecipare a forme di meditazione di origine differente. Abbiamo trattato l'argomento nel saggio: "*E' lecito praticare yoga?*" (in "*La Rassegna Mensile di Israele*" 60, 1993, p. 175-186). Anche l'approccio a questo problema si rivela pragmatico. In linea di principio, fintanto che queste esperienze giovano alla salute fisica e mentale e vengono praticate senza alcuna finalità propriamente religiosa non v'è divieto, escludendo però l'eventuale pronuncia di parole sacre ad altri culti, estranei alla tradizione ebraica. Anche quanto all'opportunità di includere iniziative di questo genere fra le attività proposte nell'ambito delle Comunità ebraiche, peraltro, è logico accordare preferenza a ciò che appartiene alla tradizione del popolo di Israele.

Possiamo concludere come *Qohelet*: "In fin dei conti, tutto essendo stato ascoltato, temi D. e osserva i Suoi precetti perché questo è tutto l'uomo" (12, 13). Quando si parla oggi di religione, corriamo il rischio di confondere l'etica con l'estetica. In un mondo prono al "fai da te", sempre più refrattario all'idea di struttura, ci pare che anche nell'esperienza spirituale si possa constatare la presenza di una tendenza riconducibile all'influenza dell'edonismo materiale dilagante. Si riprendono pratiche dotate sì di fondamento religioso, ma mettendo al centro dell'interesse la soddisfazione personale dell'individuo: dove tutto ruota intorno al soggetto è falsa spiritualità, non c'è a nostro avviso *peniyàh* (interferenza, deviazione) maggiore di questa! Ben venga dunque la meditazione, nella misura in cui essa risveglia la nostra interiorità e contribuisce a un recupero della nostra tradizione religiosa ed etica! Prima di dedicarci a essa, tuttavia, domandiamoci anzitutto che cosa ci spinge a dedicarvisi. Interrogiamoci in particolare se siamo pronti ad accettare l'idea di sottomissione a un'Autorità Superiore, di cui accogliamo la Volontà con l'impegno di implementarla. E' questo un concetto assai poco politically correct: ma costituisce il salto di qualità verso una religiosità autentica.

LA MEDITAZIONE NELL'ISLAM



Istanbul: Moschea Blu

La pratica della meditazione nell'islam è indicata in molti passi del Sacro Corano ove vi sono esortazioni a ponderare, considerare, esaminare, riflettere, meditare, riportiamo uno dei versetti più rilevanti in merito: "In verità, nella creazione dei cieli e della terra e nel succedersi del giorno e della notte ci sono segni per chi ha intelletto sano, chi ricorda Dio, in piedi, seduto oppure coricato, chi medita sulla creazione dei cieli e della terra...". Sura III, 190-191. A proposito di questo passo il Profeta Muhammad disse: "Guai a chi reciterà questo versetto senza meditarvi sopra!"

La meditazione nell'islam segue delle regole precise, non si tratta di rilassarsi o di lasciare che la mente segua il flusso dei pensieri ma di uno sforzo di concentrazione e il versetto citato dà anche una indicazione di metodo: si inizia con la pratica del ricordo di Dio che aiuta la concentrazione e svuota il cuore prima di accedere alla meditazione.

Secondo i Maestri, si può iniziare meditando per discernere al meglio il bene dal male, si può meditare sui segni di Dio presenti nelle meraviglie del proprio corpo fisico e su quelle presenti nella creazione a partire dalla terra fino ai sette cieli e su ciò che vi è in mezzo. Questo seguendo le indicazioni del Profeta Muhammad che raccomandava: "Meditate sulla Sua creazione e non su di Lui..."

Concludiamo con una citazione tratta da "Il Libro della Meditazione" del grande Maestro Al Ghazali, che ci parla dei frutti di questa pratica: "dalla meditazione sul creato risulta inevitabilmente la conoscenza del Creatore, della sua Grandezza, Maestà e Potenza: quanto più conoscerai l'opera meravigliosa di Dio eccelso, tanto più perfetta sarà la tua conoscenza della Maestà e Grandezza di Lui. Chi dunque esamina [e medita su] quelle cose considerando che sono azione e opera di Dio eccelso ne ricava la conoscenza della Maestà e Grandezza di Lui e ne sarà ben diretto; chi invece le esamina limitandosi a considerarle dal punto di vista dell'influsso dell'una sull'altra, senza notare che sono collegate con la Causa delle cause, è un disgraziato e va in rovina".

Idris 'Abd al Razzaq Bergia
Segretario Generale Coreis (Comunità
Religiosa Islamica) italiana

[Ritorna all'introduzione](#)

LA MEDITAZIONE NELLA TRADIZIONE INDUISTA

La meditazione è menzionata in una pluralità di Testi sacri, a partire dai *Veda* fino ai trattati specifici sullo *Yoga*, quali ad esempio gli *Yogasutra* di Patanjali.

La meditazione, nota anche come *yoga*, è pertanto un elemento focale e antichissimo della tradizione induista. Sottende un'esperienza concreta da cui scaturisce la conoscenza della Realtà o l'identità con il Divino, e da cui si delinea anche il pensiero filosofico o meglio le molteplici visioni teologiche e i sistemi dottrinali.

Da uno stato di profonda meditazione i saggi veggenti dell'India, i *rishi*, seppero cogliere la Conoscenza della Realtà e a trasmetterla successivamente ad altri discepoli. Alla base delle diverse tradizioni induiste, note come *sampradaya*, vi è sempre un carattere iniziatico e una trasmissione della conoscenza attraverso una lunga catena di maestri. Sebbene vi sia un'ampia eterogeneità nelle pratiche e negli approcci, in tutte le dottrine è richiesta una salda base etica e valoriale, senza la quale non è possibile addentrarsi nel percorso di ascesi e di meditazione.

Tra i diversi nomi per definire la meditazione, impiegati nella letteratura sacra induista, uno dei più comuni è "*dhyana*". Questo termine si può tradurre come "essere stabili in *dhi*", nel puro intelletto; esprime la capacità di vedere e di comprendere il mondo con un intelletto chiaro, luminoso e scevro da sovrastrutture mentali e impressioni inconse che disturbano e creano separazione. *Dhyana* esprime la riflessione della Coscienza Divina nella mente e nel cuore di un praticante, ma, in senso più ampio, si estende alla devozione, alla preghiera e al sacrificio.



Vi è dunque una propedeutica indispensabile per educare e preparare sia il corpo, sia il campo mentale, psichico ed emozionale. Solitamente si indicano quattro stadi per raggiungere il fine della meditazione. Un simbolo molto efficace è rappresentato dalla tartaruga che ritira le sue membra dentro il proprio guscio: gli arti, la coda, la testa. I quattro arti e la coda rappresentano i cinque sensi e la testa la mente. Questa capacità di ritirare in sé stessi mente e sensi, evita le fluttuazioni della mente da un oggetto all'altro e favorisce la meditazione. Il secondo stadio è fissare la mente su un punto unico, un centro sottile, un concetto o idea di Dio. Il terzo è lo stato meditativo vero e proprio, che consiste nella fusione piena con l'oggetto della contemplazione.

Il quarto stato trascendente la mente e si chiama "*samadhi*", l'assoluta identità con il Supremo, il puro stato di coscienza. È lo stadio del silenzio che tutto contiene, inesprimibile con le parole e con la mente, quello stato in cui non vi è più alcuna separazione e si sperimenta la gioia suprema, *ananda*.

Svamini Shuddhananda Ghiri,
Unione Induista Italiana - Sanatana Dharma
Samgha.

[Ritorna all'introduzione](#)

LA MEDITAZIONE: DALLA PACE INTERIORE ALLA PACE NELLA SOCIETA'

E' risaputo che la meditazione nelle religioni può essere intesa in tanti modi e varie esperienze meditative ricadono tutte sotto il comune denominatore "meditazione" creando una certa confusione.

Le pratiche meditative sono tanto diverse quanto "*le danze rituali presso le tribù africane*" scriveva Michael West nel suo "The Psychology of Meditation" e "*gli esercizi spirituali dei Padri del deserto erano pratiche meditative quanto lo sono i tipi di meditazione del mondo tantrico tibetano*".

Oggi la meditazione viene spesso intesa come uno stato di relax, benefico dal punto di vista psicologico e terapeutico, o ancor peggio come uno stato mentale dissociato o alterato in cui nello sprofondamento meditativo avvengono fenomeni di trance e di estasi... Niente di più lontano da ciò che Heidegger definiva "*tranquillo abbandono a ciò che è più degno di essere domandato*".

Capire il valore della meditazione significa attuare una vera e propria rivoluzione nella nostra vita, aprendoci alla visione della realtà così come è, ovvero non più condizionata dal nostro egocentrismo e dai nostri attaccamenti a ciò che pensiamo essere giusto e conveniente, che in genere funziona solo, e il più delle volte malamente, per noi stessi.

Nel Buddhismo, nonostante le varie scuole, la meditazione ha una sua precisa configurazione che la distingue da tutte le altre modalità.

La maggior parte dei metodi segue uno schema comune che si svolge in quattro fasi:

1. Focalizzazione della mente
2. Sviluppo della calma concentrata
3. visione/esperienza della realtà senza il filtro della concettualizzazione
4. liberazione/purificazione della mente dai fattori 'inquinanti', ovvero attaccamento, avversione, ignoranza.

Si tratta di una meditazione che è basata su una sola modalità essenziale chiamata "consapevolezza". Nei testi antichi del Buddhismo consapevolezza - sati - significa auto-consapevolezza e introspezione; diventa una abitudine quotidiana, è possibile una sorta di epoché - di messa fra parentesi - di tutto l'esistente in quanto condizionato: ci porta ad una presa di distanza dal mondo capace però allo stesso tempo di cogliere le varie sfaccettature dei fenomeni del mondo in tutte le loro forme, permettendoci così una presa di coscienza del mondo stesso e della impermanenza di tutto ciò che ci circonda.

La meditazione è consapevolezza in continuità con la vita perchè ci interpella: oggi viviamo in una condizione di disagio in una società dove la dispersione dello spirito è sempre più grande. Siamo sempre più trascinati lontano da noi stessi da un mondo mediatico agguerrito e sempre più spersonalizzante che intacca le fondamenta stesse della nostra possibilità di 'fare esperienza'.

Siamo trascinati da ogni parte, ma sempre e inevitabilmente lontano da noi stessi, privati delle nostre capacità di entrare 'dentro di noi', di comprendere ciò che davvero succede nella nostra mente in risposta a immagini e stimoli emozionali sempre più molesti.

Siamo diventati schiavi dei nostri pensieri che, lasciati liberi, fanno un rumore assordante dentro di noi e aumentano le nostre preoccupazioni ingigantendo tutti i problemi.

Le cause non sono solo esterne a noi: la debolezza della mente fa sì che sia sempre più difficile controllare pensieri e azioni, vivendo quasi una sorta di implosione interna. Il valore della meditazione diventa sempre più evidente: con la meditazione si tratta di intraprendere un 'lavoro interiore' come scriveva Corrado Pensa, che prima o poi verrà ricompensato perché è un lavoro che crea coerenza nella coscienza e nella vita soprattutto che porta continuità logica con il proprio sé.

La consapevolezza è alla portata di tutti e si basa sulla magia di un esercizio semplice, capace di riassumere un intero programma spirituale di vita.



La meditazione non va mai disgiunta dall'azione: si sa che il Buddhismo nasce come ortoprassi e come terapia, e non come teoria: Buddha è il grande medico e le 4 nobili Verità la medicina.

L'azione è quindi interna alla meditazione: l'azione è meditazione e concentrazione e viceversa, la meditazione ha strutture e regole per cui diventa un'azione in tutto e per tutto. L'azione generata dalla meditazione è 'essere totalmente nel mondo', poiché quel mondo viene trasformato e rigenerato grazie al lavoro interiore.

Azione e atto di solidarietà, l'apertura agli altri, sono necessarie conseguenze della meditazione: la pratica delle virtù - equanimità, compassione, gentilezza, carità - si perfezionano con la pratica di una vita di azione che coinvolge atteggiamenti e comportamenti appropriati verso il prossimo.

L'accettazione interiore permette una chiarezza di azione, ma se non siamo consapevoli del nostro mondo interiore e ci attacchiamo ad una posizione di sola indignazione e rabbia, i risultati saranno disordinati e confusi. Il sentiero di pace che il Buddha ha scoperto e ci ha indicato conduce alla pace della mente ed è formato da *sila* (moralità), *samadhi* (concentrazione) e *prajna* (saggezza). È una strada valida per tutti e che passa dalla rozzezza di una visione individualistica e strumentale della vita alla bellezza ed al beneficio che una mente pacificata rappresenta per tutti. Attraverso la consapevolezza possiamo prenderci cura di noi stessi, delle nostre azioni, anche delle più semplici e ciò significa prendersi cura degli altri. Usare *sati* (consapevolezza) per mantenere la mente riflessiva, concentrata nel momento presente, ottenendo così la calma mentale, non è poi una cosa così difficile. Essere sempre consapevoli, ogni momento e in ogni postura: sdraiati, in piedi, camminando e seduti. Prima di compiere qualsiasi azione, prima di parlare o di impegnarci in una conversazione, cerchiamo di stabilire la consapevolezza, *sati*, raccolti, prima di fare qualsiasi cosa.

Diventa un atto naturale essere presenti ancora prima di agire o di parlare; e questo è il modo per stabilire la consapevolezza nel cuore, dove hanno origine le intenzioni che produrranno l'azione: praticare la consapevolezza fa sì che la mente diventi ferma e risoluta nella pratica di sila, la moralità; prendendosi costantemente cura delle nostre azioni e parole, diventiamo completamente responsabili del nostro comportamento esteriore.

L'accettazione interiore sviluppa un cuore gentile, ovvero un sentimento di vicinanza per tutti gli esseri umani, indipendentemente dalla razza, dalla fede o dall'appartenenza politica: pacificare il cuore, rintracciando in se stessi le radici del bene e della compassione, è la porta d'accesso per generare lo stesso atteggiamento verso gli altri sviluppando un sentimento di responsabilità universale. Dipendiamo profondamente gli uni dagli altri: senza un senso di fratellanza e sorellanza universali, una comprensione e la convinzione di appartenere tutti alla stessa grande famiglia umana, non possiamo sperare di superare i pericoli che mettono a repentaglio la nostra esistenza, la pace e la felicità.

Come ha stigmatizzato in un suo discorso S.S. Dalai Lama *“La pace nel mondo, ovviamente, non può arrivare d'un tratto. Poiché le condizioni nel mondo sono differenti, la sua diffusione deve avvenire gradatamente. Ma non vi è motivo per cui non si possa iniziare da qualche parte, e poi diffondere la pace da un continente a un altro: conoscendo il nostro mondo interiore, siamo più propensi a trasformare ciò che minaccia ed inquina il mondo esterno.”*

rev. Elena Seishin Viviani
Monaca buddhista di Tradizione Zen Sōtō.
Vicepresidente Unione Buddhista Italiana.

[Ritorna all'introduzione](#)

LA SPIRITUALITA' SECONDO PADRE CAFFAREL



Nell'immaginario culturale comune la parola spiritualità rimanda spesso, quando non esclusivamente, alla pratica della preghiera a volte accompagnata da definizioni quali¹ *“Lasciare che Dio metta il suo occhio nel nostro cuore”, “Stato di grazia colmo di carità per conoscere il volto del Padre”, “Attraversare il visibile per accedere all’invisibile”* che hanno come riferimento fondamentale l’interiorità della persona.

E che ne è di quella specificità dell’END che è la **spiritualità di coppia**? È solo pregare insieme come se i due costituissero un unico individuo o c’è un qualche aspetto che la distingue dalla spiritualità del singolo?

Se prestiamo ascolto alle parole di Padre Caffarel scopriamo una prospettiva molto concreta che trascende i limiti dell’interiorità dei partner per permeare tutte le dimensioni della vita quotidiana della coppia considerata proprio in quanto coppia. Scrive infatti che *“la spiritualità è la scienza che tratta della vita cristiana e delle vie che portano alla sua piena realizzazione. Però la vita cristiana non è soltanto adorazione, lode, asceti, sforzo di vita interiore; è anche servizio di Dio, nel posto assegnato da lui: famiglia, professione, città. Si tratta di cristianizzare tutta la vita familiare, occorre ricercare uno stile cristiano della coppia: lo stile cristiano dei rapporti tra gli sposi, tra i genitori e i figli, tra genitori e nonni, tra la coppia e gli amici; uno stile cristiano della casa, dei pasti, delle spese; uno stile cristiano delle attività quotidiane: il lavoro, il tempo libero, l’andare a dormire, le veglie, l’ospitalità”*. Senza dimenticare che, non essendo la famiglia un nucleo isolato nella società e nella Chiesa, *“questa spiritualità coniugale e familiare è anche una spiritualità dell’impegno della coppia nei compiti umani e nei compiti ecclesiali”*²

Fulvia Berruti & Nicola Sardi
(Equipe Caffarel)

[Ritorna all'introduzione](#)

¹ Espressioni testuali emerse in un laboratorio sulla spiritualità coniugale condotto nella sessione nazionale 2024

² Citazioni tratte da: Lettera mensile delle END – Giugno 1950; Anneau d’Or n. 84

RITIRI 2025

- 8-9 marzo [“Il deserto. Luogo di incontro”](#) (Ritiro del silenzio)
- 15-16 marzo [“Apparve in mezzo a loro”](#)
- 22-23 marzo [“Imparare a meditare la Parola”](#)
- 29-30 marzo [“Sentinella, quanto resta della notte?”](#)
- 5-6 aprile [“Pellegrini di speranza: saper camminare, saper sostare”](#)

[Ritorna all'introduzione](#)

ALCUNI SPUNTI DI LETTURA

1. Autori vari, I sentieri della meditazione. Magnano (BI), Edizioni Qiqajon, 2024
2. Casati, Angelo, Sconfinamenti, Magnano (BI), Edizioni Qiqajon, 2024
3. Lumini, Antonella, Mistica e coscienza, Roma, Editrice Paoline, 2024
4. Scquizzato, Paolo, Ancor meglio tacendo, Cantalupa (TO), Effatà Editrice, 2016
5. Falletti, Cesare, Come voce di sottile silenzio, Milano, Edizioni Paoline, 2006
6. Bianchi, Enzo, Il libro delle preghiere, Einaudi tascabili, 1997