

APPUNTI DI VIAGGIO 50

Anno X - Bimestrale Settembre Ottobre 2000. Sped. abb. post. art. 2 comma 20 b legge 662/96 - Filiale di Roma

note di ricerca spirituale



IL CORPO E LA PREGHIERA/1

Il corpo è elemento della preghiera. Strumento. Ma anche maestro. Sa essere, infatti, indicatore simbolico, messaggero, veicolo. Perché pregando, o meditando, possiamo essere "una cosa sola": unificati in noi. Tutto il nostro essere sia in preghiera. Tutto il nostro essere sia preghiera.

Il corpo ci parla: ci dice se e come stiamo pregando. E ci chiede di essere letto, decifrato, interpretato. La posizione del corpo, il ritmo ed i luoghi del respiro, il susseguirsi e la qualità dei pensieri: tutte indicazioni, con cui impariamo a familiarizzarci perché la nostra preghiera non sia semplicemente "pratica" imposta dall'esterno e giustapposta in maniera estranea, ma sia davvero la "nostra", la nostra in quel preciso momento. Io che sto pregando, o meglio, lo Spirito che prega in me. In me, attraverso di me. E che di me non fa a meno. Di me si serve. Con tutto quello che sono. Nella mia integralità più assoluta. Niente disdegna, niente esclude. La preghiera autentica è preghiera inclusiva.

p. 25

ICONA, MISTERO DI LUCE, Istante di Eternità e di Grazia

S. Paolo ci insegna che l'uomo possiede "tre dimensioni di coscienza, somatica, psichica, pneumatica, cioè del soffio o pneuma, e quest'ultima viene indicata come la dimensione spirituale, quella dell'io profondo, dominio della ricettività e dell'ispirazione". Ecco, a me era successo di toccare con mano tale dimensione, pur essendo all'oscuro di tutto, il giorno in cui accettai con riluttanza di portare in classe l'immagine che riproduceva l'icona del-

la Trinità di Rublev, per sottoporla all'osservazione dei miei allievi, una classe di seconda media. Una proposta che avevo accolto solo per non deludere la calorosa insistenza di un'amica che conosceva sia il mio metodo di lavoro, sia l'intensità espressiva dell'icona. Mi ero limitata al ruolo dell'osservatore incredulo e anche scettico. E giustificavo il mio operare come una stravaganza che mi concedevo per il gusto della sfida.

p. 16



Trinità di A. Rublev

- 3
Care ti siano
 Davide Maria Turolfo
- 4
Shalom
 Pasquale Chiaro
- 7
Lettera a Padre
 Benedetto Calati/1
 Pio Parisi
- 15
Siamo il tuo divertimento
 Davide Maria Turolfo
- 16
Icona, mistero di luce,
istante di eternità e di grazia
 Rita Bigi Falcinelli
- 25
Il corpo e la preghiera/1
 Antonia Tronti
- 32
La centralità
dei sentimenti
 Dario Fridel
- 34
Ogni nome ti annulla
 Davide Maria Turolfo
- 35
Mistica della
contemplazione e
Catechesi del Santo Padre
 Marco Molino
- 40
Prefazione al libro
di A. Verdi Vighetti:
"Conversione del cuore in
San Paolo"
 Andrea Schnoller

O DIVINO NULLA

*Groviglio di passioni,
quando non sei
Bellezza che annienta:*

*il Nulla che annulla
perfino il canto.*

p. 56

Icona, mistero di luce, istante di eternità e di grazia

Prof. Rita Bigi Falcinelli

Rita Bigi Falcinelli è Autrice, insieme a Marzia Pileri, del libro "Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo", edito dalle Edizioni Appunti di Viaggio. Nel libro Marzia ha dato la quadratura psicologica all'esperienza didattica di Rita. Il libro ha la Prefazione di P. Mariano Ballester. Non ho alcun timore di essere smentito dai fatti quando affermo che si tratta forse del miglior libro scritto in Italia sull'argomento delle tecniche di meditazione, di consapevolezza, sulla valorizzazione del silenzio, della creazione poetica partendo dal silenzio, e di tutte le cose connesse a questi cammini, collegato all'educazione e alla crescita dei ragazzi delle scuole elementari e medie, ma utilizzato con successo anche con adulti e bambini piccoli. È un libro che può essere utile agli insegnanti e agli educatori in genere, ai maestri di yoga, agli psicologi, ai sacerdoti, ai genitori, è un libro utile a tutti coloro che vogliono crescere ed aiutare il prossimo a crescere: è un libro che starebbe bene in qualsiasi libreria. È il lavoro dell'intera attività scolastica, forse potrei dire: il frutto maturo della vita della Prof.ssa Rita Bigi-Falcinelli, quello che lei lascerà in eredità ai posteri, il suo contributo all'evoluzione dell'umanità. Le cose riportate sul libro sono tutte documentate con esercizi, date, nomi, sono sperimentate e dimostrate a livello scientifico: non sono frutto di fantasia. Nel brano seguente riportiamo un semplice esercizio di Bigi-Falcinelli, che non fa parte del libro, per mostrare il suo metodo di lavoro.

*Davanti alla Trinità di A. Rublev
Anno scolastico 84/85*

I testi dicono che l'icona è un mi-

stero teologico e aggiungono che contemplare l'icona significa lasciarsi trasformare dalla Grazia, di cui essa è portatrice. Nella contemplazione, che si

realizza attraverso un gesto di abbandono interiore, il divino, evocato dall'icona, si svela all'occhio purificato del cuore. ("se il tuo occhio è sano, il tuo corpo tutt'intero è luminoso", Vangelo di Luca).

Ma io non sapevo niente di icone e non sapevo niente di contemplazione. Ero solo un'insegnante di lettere con il pallino della poesia e dell'atto creativo, avevo da risolvere problemi di didattica e non mi interessavano i retroscena spirituali, i legami religiosi o gli assunti filosofici. E soprattutto non immaginavo che la Grazia agisse attraverso le mie lezioni laiche e andasse costruendo, con la complicità della *Poesia*, la tramatura di quel silenzio che, orchestrando risonanze interiori, cesellava in forme plastiche umane il gesto di abbandono. Quello stesso che a distanza di anni avrei chiamato la postura dell'attenzione interiore, presupposto indispensabile a rendere percepibile e interiormente fruibile la poesia del non detto, cioè l'armonia che, facendosi vibrante al tacere della parola, testimonia la presenza di un quid benefico e radiante che solo successivamente e sperimentalmente avrei riconosciuto come la presenza del soffio, o pneuma. Una consapevolezza, questa, da cui in seguito sarebbero balenate alla mente le strane consegne dei temi della divergenza. Come era altrimenti possibile concepire titoli simili: "Di respiro in respiro nel ritmo della

poesia", "Di respiro in respiro nel ritmo delle parole", "Di respiro in respiro nel ritmo del silenzio lasciato dalle parole"?

S. Paolo ci insegna che l'uomo possiede "tre dimensioni di coscienza, somatica, psichica, pneumatica, cioè del soffio o pneuma, e quest'ultima viene indicata come la dimensione spirituale, quella dell'io profondo, dominio della ricettività e dell'ispirazione". Ecco, a me era successo di toccare con mano tale dimensione, pur essendo all'oscuro di tutto, il giorno in cui accettai con riluttanza di portare in classe l'immagine che riproduceva l'icona della Trinità di Rublev, per sottoporla all'osservazione dei miei allievi, una classe di seconda media. Una proposta che avevo accolto solo per non deludere la calorosa insistenza di un'amica che conosceva sia il mio metodo di lavoro, sia l'intensità espressiva dell'icona. Mi ero limitata al ruolo dell'osservatore incredulo e anche scettico. E giustificavo il mio operare come una stravaganza che mi concedevo per il gusto della sfida.

Laconica era stata la consegna data alla classe: "Guardate, ascoltate, scrivete". E intanto mi andavo domandando: "Che cosa mai possono «ascoltare» dei ragazzini messi di fronte al mistero teologico rappresentato dall'icona?"

Il mio occhio impuro guardava indifferente l'immagine e non vedeva, i miei sensi non erano aperti alla percezione interiore, il cuore rimaneva estra-

neo, non penetrava le pieghe del mistero, e la mente, senza la possibilità di aggrapparsi ad appigli grossolani, scivolava nella noia.

Gli allievi invece scrivevano, erano in tensione, erano immersi, e andavano sperimentando quanto il filosofo Blondel dice: *"Attraverso le cose che si vedono e non esistono arrivare a quelle che non si vedono e che esistono"*.

A loro la parola non udita si faceva sentire, l'invisibile si andava svelando ai loro cuori resi silenziosi dal soffio della poesia. Liberi dalla dispersione e dalla frammentazione, raccolti nel loro centro interiore, si lasciavano semplicemente abitare dalla Grazia. E ciò che io ritenevo impossibile diventava semplice realtà.

A me sarebbero stati necessari altri anni di lavoro, di sfide e di ricerca prima di scoprire, sperimentalmente, non solo la matrice spirituale della poesia, ma anche la dimensione poetica del respiro, e ancora altri anni di lavoro prima di tradurre in termini di didattica la dinamica ascetica del respiro che diventa poesia e infine preghiera di contemplazione.

Ora, a distanza di undici anni, a conclusione del lavoro, la Santa Trinità è tornata ad imporsi alla mia attenzione come a voler rivendicare i suoi diritti d'autore, chiamandomi a Mosca, alla galleria Treť'jakovskaja, per mostrarsi a me in tutto lo splendore che

le mani di Andrej Rublev hanno saputo esprimere. Attraversata dal brivido della Grazia, potevo riconoscere in piena consapevolezza le tappe del Suo cammino.

Quando detto non vuole essere il resoconto di una storia, ma una testimonianza e un omaggio alla Bellezza, che a tutti si offre come una carezza di Dio.

Rita Bigi A. Falcinelli

*Nell'immensità del cielo
dell'eterna gloria
lo ricordano con il calice
che portò alla bocca.
Con rammarico dell'ignoranza
che fu la sua condanna.
Con rammarico della colpa
che fu la sua morte.
Ma ora
l'infinita luce di saggezza,
la conoscenza della vita,
la capacità divina
sono in Lui e
lui le ha date a voi.
Le aureole splendenti,
testimoni del sacrificio
della guida del mondo:
le ali bianche,
quasi impalpabili,
Simbolo di una vita
che non cesserà
mai.
Così
alla sua mensa
non sarà solo
a ricordare la stupidità*

degli uomini.

Massimo Pigliapoco
cl. 2B a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.22

*Luce stroncata
di un ricordo impalpabile
quasi dimenticato.
Pane di dolore
e di tristezza
che trabocca e
quasi cade
da un calice ferito
da mille ricordi.
Fanciulli doloranti
con vesti stracciate
dal dolore,
che qua e là
cercano di fuggire
dalla morte,
una pozzanghera di sangue.
Una tavola
imbandita
solo di dolci speranze
si accende e si spegne
nella stanza nera e
marcia
di fanciulli ammalati.
Pettini di sterpaglie
si arrampicano sui muri
fuggiaschi dal pensiero
prosciugati dall'odio
della guerra.
Un paesaggio
di vecchie case
implora aiuto e conforto.*

*dalle vecchie sterpaglie
ch'ora si arrampicano
ch'ora si intrecciano
spruzzando veleno.
Piccola giostra
di bimbi felici
che giocano e
si divertono nel mondo
di mille colori.
Menti fresche,
serene,
che fruttano dolci parole
e dolci pensieri.
Ma tutto è solo un ricordo
portato dal vento che
ora si disperde
nel mondo buio e amaro.*

Chiara Marcobelli
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.33

*Vicino a me
una finestra candida
bagnata
da gocce d'oro
e vetri
che riflettono l'eterno
e svestono l'ignoto.
Vorrei raggiungerla,
pochi passi
e poi
tutto è finito.
Nel mio cuore arido
un fiore crescerebbe,
la mia tristezza,
un canto stonato*

*diventerebbe una melodia
se quella finestra
raggiungessi.
Ma una sagoma nera
m'inghiottisce,
spettri e veli di buio
s'intrecciano
su di me.
Un getto di brivido
mi bagna,
continuo a lottare
contro queste atroci sofferenze.
Là dietro
un'immagine sfocata dalla bellezza.
Un sole buono
illumina ali incantate
e aureole bianche.
Tre angeli
soffocati d'amore
coperti
da colori sbiaditi,
dividono il loro cibo,
la gioia.
Forse il mio arrivo non è lì,
il futuro
mi preserva altro, chissà
un battello dimenticato,
per ora è tutto
un mistero senza volto.*

Francesca Nisi
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.56

*Luce divina,
tu che ci
illumini*

*la mente
che ci fai scrutare
oltre le mura
del reale.
La chiave
della perfetta fusione
del corpo
all'anima.
E sono aperte le porte
sul segreto della vita
la vera vita
costruita sullo spirito.
E ci bagni
della tua saggezza,
ci purifichi
con il tuo amore,
illumini la nostra strada
che
a volte
cela trappole mortali.
Ora i nostri occhi
vedono attraverso
l'infinito:
la nostra bocca
parla
con la lingua universale
dell'amore,
la nostra mente
è lo specchio della perfezione.
Sì, viene da te,
la vera vita.*

Stefania Tombolini
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.33

Il mio cuore

batte,
io respiro
io vedo
ma io non vivo
mi sento estranea.
Una corona di fiori
mi tiene prigioniera
del mio desiderio.
Non riesco
a vedere la mia anima,
una luce
si fa viva in me.
Ma poco dopo il buio
ha la sua vendetta.
Cercare
di leggere nel buio
senza il lume
è una cosa difficile.
Cercare
la vita in un cuore
di marmo
è come scavare
in una grotta senza fine.

Federica Burattini
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo 8.40 - 9.42

Lievi sospiri
animano il silenzio
di un' orribile realtà
che trafigge
anche il più piccolo soffio di vento.
Soli
due visi
con la disperazione
nel più profondo

degli occhi
gridano col pensiero
la loro sofferenza.
Il diavolo,
arma da fuoco
che mai smette di sparare,
ha distrutto
ancora una volta
la felicità.
Ed ora
lui
provocherà il risveglio
della divina indifferenza
del meriggio.
Un bacio,
mela avvelenata
minuscolo frammento di tempo
fine di una vita.

Lucia Bettoli
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.20

Tra un nulla
e un dolce piacere
una luce opaca
apre una verità
senza fine
ma con un inizio;
la vita.

Steven Lanciani
cl. 2B, a. s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.30

Molte volte ho studiato il quadro
che ho dipinto,

*il calice di tristezza che gorgoglia
l'abbaglio dell'aureola dorata
la chiesa che mi accoglie a braccia
aperte.
Ma la verità è al di là delle sbarre
che mi rinchiudono in una scialba
prigione,
l'infelicità domina su di me,
ho perso la gioia in un labirinto sen-
za uscita,
l'oltretomba mi ha bussato alla porta
ma io non aprii
ebbi paura.*

Fabio Gasparri
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.50

*Tutto tace.
Vedo tre santi seduti ad un tavolo
che osservano una coppa come se
fosse morta
per rimpingerla.
Il loro cuore è un caldo focolare
che accoglie
chi vi si voglia fermare.
Le loro aureole, limpidi cristalli
di purezza.
Le loro anime
specchi della verità.
I loro sguardi
nel vuoto
scrutano l'infinito.
Scialba luce di un ricordo passato.*

Giovanna Cugnoli
cl. 2B, a.s. 84/85

Tempo: 8.40 - 9.40

*Vedo tre angeli, stanno parlando
di vita.
E' giorno, la finestra si spalanca,
un vento freddo trafigge la città.
Io vorrei esser al posto degli angeli,
soffrire al loro posto.
La vita si fa più dura.
Ad un tratto compare vicino a me
Gesù.
Come se non fosse accaduto nulla,
era scomparso.
io ebbi paura,
temetti gli imprevisti.
Un'immagine sdoppiata
mi rendeva così.
Cencioso passavo per la città, ave-
vo freddo.
Alzando gli occhi
vidi gli angeli volare,
lasciando una scia di felicità.*

Gabriele Bugari
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.45

*E ora son qui
a vedere questa immagine
ad aspettare i suoi messaggi
ma non arrivano, non rispondono
ai miei richiami
si ammassano nelle teste degli altri
e io mi sto sempre più allontanando,
sto cadendo nell'ignoranza
che mi trascina sempre più in giù
ormai ho perso la speranza, è la fine,*

*ma eccoli arrivare in mio soccorso
sembrano angeli, mi trascinano
su, sempre più in su
e con la loro dolcezza affogano
di messaggi e mi portano alla pari
degli altri.*

Giulio Guidi
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.51

-1-

*Nell'alto dei cieli c'è sempre
qualcuno che ci guarda.
lassù tra le nuvole, tre angeli
osservano la terra e i suoi abitanti
come se fossero i nostri protettori,
e tutto questo ci conforta.
Anch'essi sotto l'occhio vegliante
di Dio vivono la loro vita
in serenità e pace con la speranza
che un giorno anche il nostro mondo
diventi come il loro.*

-2-

*Nell'azzurro dei cieli
tre angeli splendenti
occhieggiano intrepidi
sulla terra,
mare di malvagità,
e come per incanto
il fiume delle felicità
torna a scorrere
sulla terra.*

Marco Paggi
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo 8.40 - 10.30

*L'anima del mondo
è in un calice,
la luce la illumina
ed essa trabocca di gocce dorate
che cadono
in un fondo di cristallo
pieno di flebili vite
sacrificate al divino.*

Paolo Messi
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.45

*Silenzio,
silenzio nell'attesa dell'uomo
che per noi
ha vinto la morte.*

*Paura,
paura di quel ricordo di croce
macchiato col sangue
della vita.*

*Speranza,
speranza nel ritorno
di un mondo migliore
e di quell'uomo
che un dì
spezzerà ancora il pane*

Claudio Bertini
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.20

*Amavano molto il silenzio
sono soli
hanno poco cibo*

la sofferenza.

Vivono nell'immensità.

*Due sono tristi
ci sono tre donne
che si prendono per mano
l'altro sembra Gesù
i due sono discepoli,
una casa abbandonata.*

*Dentro ad ognuno
di essi c'è la morte,
il pensiero, la tristezza,
capacità di vita.*

*Quello a sinistra
con i colori un po' diversi
è Gesù che parla ai discepoli
la loro testa è illuminata
hanno delle ali,
stanno seduti su un banchetto
hanno i piedi nudi
hanno un bastoncino in mano,
la loro vita si è consumata
cioè finita e ci sono
gocce d'oro.*

*Cristina Fratti
cl. 2B, a.s. 84/85
Tempo: 8.40 - 9.50*

