



Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana

Newsletter della Comunità Italiana – giugno 2019 – numero 1

Lo scopo della meditazione non è principalmente quello di sbarazzarsi di tutte le tue distrazioni. Potresti avere momenti liberi da distrazioni che potrebbero portarti ad una preghiera pura. Ma questo non è il modo in cui giudichi la tua meditazione. Se sei impegnato a correre tutto il giorno e hai i problemi da affrontare, avrai delle distrazioni, alcune volte più di altre. Quindi non giudicare la tua meditazione dalle tue distrazioni.

Laurence Freeman, da Map of the Journey, Meditatio Series 2011 C

Carissimi e carissime,

Questa è la prima newsletter che la Comunità per la Meditazione Cristiana italiana invia a chi negli ultimi anni ha sottoscritto la quota di adesione.

Sappiamo che la nostra comunità è un'Associazione privata di fedeli in seguito al riconoscimento del Vescovo di Brescia Giulio Sanguinetti avvenuto il 11/7/2007 (<http://wccmitalia.org/category/riconoscimenti-canonic/>) e, ai fini civili, un'Associazione di Promozione Sociale (A.P.S.). In quanto tale l'adesione tramite versamento di una quota associativa è fiscalmente necessaria per partecipare ai nostri eventi nazionali.

Vorremmo però che questo adempimento diventasse per tutti noi l'occasione per una migliore e più frequente comunicazione.

Si è quindi pensato di inviare a tutti gli iscritti tre o quattro volte all'anno una newsletter con le notizie della comunità italiana e una selezione di quelle della comunità internazionale.

Siete tutti invitati a indicarci notizie o resoconti di eventi locali organizzati dalla nostra comunità o aggiornamenti sulla vita dei vostri gruppi. Potete comunicarci all'indirizzo email: info@wccmitalia.org

Un abbraccio da tutto il Consiglio





La settimana si svolgerà da 21 al 28 luglio 2019 a Vittorio Veneto, presso la Casa di Spiritualità e Cultura San Martino di Tours.

Il costo previsto è di 490 euro

Per iscrizioni e informazioni scrivete a Giovanni Foffano - foffanog@gmail.com o a Fiorenza Giuriani - fioregi111@gmail.com.

Altre informazioni le trovate sul nostro sito alla pagina: <http://wccmitalia.org/incontrare-la-vita-pienezza-ritiro-silenzio-della-scuola-meditazione-della-comunita-vittorio-veneto-tv-21-28-luglio/>

Ogni giorno ci saranno sette sedute di meditazione, senza letture o musica, intercalate da sessioni di camminata contemplativa. Un breve insegnamento al mattino e un'eucarestia contemplativa aiuteranno il silenzio a raggiungere il suo pieno potenziale. È previsto ogni giorno un colloquio di 15 minuti con don Alfredo, che condurrà la settimana, o con qualcun'altro che ha già fatto questa esperienza e che sarà indicato all'inizio del percorso.

Il silenzio significa anche rinuncia alla lettura, all'uso del cellulare, all'ascolto di radio e di ogni strumento di comunicazione. Viene comunque garantito un numero telefonico per eventuali chiamate di emergenza tanto in entrata che in uscita.

SETTIMANA IN SILENZIO

INCONTRARE LA VITA IN PIENEZZA: 21 – 28 LUGLIO 2019

Si sta avvicinando la data della settimana in silenzio, la prima organizzata dal team della Scuola della comunità italiana.

È per tutti noi un evento particolarmente significativo, non solo perché permetterà a chi partecipa un lungo periodo di quiete e silenzio, i cui benefici si riverbereranno nella vita futura, ma anche perché segna un passaggio importante della nostra comunità.

Infatti, una proposta così impegnativa, tanto per la durata quanto per la radicalità della scelta, non può non pervenire che da una comunità matura, partecipe, fedele agli insegnamenti di John Main.

La proposta ci permetterà di entrare nella pace e nell'immobilità che ci attende nel silenzio e ci aiuterà ad *“incontrare la vita nella pienezza”*.

Chi vi aderirà attraverserà un momento senza dubbio significativo per la propria vita, ricco di emozioni, sentimenti, suggestioni non facilmente prevedibili e probabilmente anche contrastanti. Sarà un momento di autoconoscenza e di approfondimento della propria fede in Cristo e nella stessa Comunità.



INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

LE RADICI CRISTIANE DELLA MEDITAZIONE : 23 – 25
AGOSTO 2019

Vi segnaliamo questo corso rivolto a chi è interessato a conoscere e sperimentare la meditazione per riscoprire la dimensione contemplativa e silenziosa della preghiera.

Questo evento è un'ottima occasione di approfondimento anche per chi già conosce la meditazione cristiana, ma desidera riaffermare la propria scelta ritornando agli insegnamenti di base.

Relatori saranno: **Alfredo Jacopozzi** e **Giovanni Foffano**

Altre informazioni le trovate cliccando su [questo link](#).

*Casa di Spiritualità – Santuari
Antoniani*

*Via S. Antonio 2, Camposampiero
(PD)*

*Per informazioni e/o iscrizioni:
Giovanni Foffano - 348 5204514
mail: infowccmitalia@gmail.com*



La Comunità cambia IBAN: il nuovo codice è IT06K0306909606100000078262.

La nostra banca non si chiama più Banca prossima, bensì Intesa San Paolo.



*In occasione della conferenza nazionale, Radio Vaticana ha intervistato padre Laurence Freeman.
A questo link trovate l'articolo correlato di Fabio Colagrande:*

<http://wccmitalia.org/radio-vaticana-intervista-p-laurence-freeman/>

LA CONFERENZA NAZIONALE 2019

29 – 31 MARZO 2019

Come già sicuramente saprete, dal 29 al 31 marzo si è svolta a Roma la Conferenza Nazionale, con due relatori d'eccezione: padre Laurence Freeman, nostra guida spirituale, e Antonella Lumini, eremita di città.

Il titolo, molto suggestivo, **“Riposare nell’essere – la meditazione può curare le ferite del mondo?”** è stato scelto partendo da un messaggio di papa Francesco contenuto nella lunga intervista rilasciata al direttore di «Civiltà Cattolica» lo scorso mese di agosto: “[...] *Io vedo con chiarezza che la cosa di cui la Chiesa ha più bisogno oggi è la capacità di curare le ferite e di riscaldare il cuore dei fedeli, la vicinanza, la prossimità. Io vedo la Chiesa come un ospedale da campo dopo una battaglia...*”

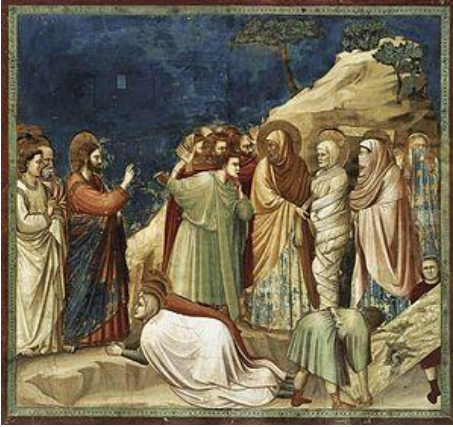
Le relazioni e le sessioni di meditazione che tutti abbiamo condiviso, sono state ricchissime e intense.

La celebrazione dell’Eucarestia il sabato sera è stata preceduta dalla cerimonia di oblazione di Vania Mercanile, divenuta così oblata della Comunità, radicando la propria vita personale nella Regola di San Benedetto.

La particolarità di questa Conferenza sta anche nell’aver organizzato un evento specifico per giovani ed educatori il sabato pomeriggio, dal titolo: **SilenSIAMOci per essere - come condividere il dono del silenzio con i giovani: una sfida per gli adulti**, a cui hanno partecipato più di 20 tra addetti ai lavori e giovani.

La domenica mattina si è tenuta l’assemblea annuale che, necessaria per l’approvazione del bilancio, è anche un momento di rassegna e condivisione degli eventi degli ultimi mesi e di quelli in programma nel corso dell’anno.

L’incontro è terminato domenica alle 14: tutti a casa con il cuore e la mente più ricchi e tanta gratitudine per Laurence Freeman e Antonella Lumini.



Riflessioni sul ritiro in silenzio degli Oblati della nostra Comunità sul tema Meditazione e salute dal titolo:

“LA VIA INTERIORE VERSO L’INTEGRITÀ - Incontrare il divino al centro dell’umano”

Link all’evento:

<http://wccmitalia.org/meditazione-salute-ritiro-degli-oblati-1-5-maggio-eremo-betania/>

LA VIA INTERIORE VERSO L’INTEGRITÀ - INCONTRARE IL DIVINO AL CENTRO DELL’UMANO

1 – 5 MAGGIO 2019

Questo all’eremo di **Betania (Padenghe sul Garda – Pratello - Brescia)** è il secondo ritiro degli Oblati a cui partecipo. Quello che mi attira di questo appuntamento ormai annuale, organizzato da Giovanni Foffano, che si tiene durante il ponte del Primo Maggio, è il fatto che si estende su più giorni e che ha il **silenzio** come punto fermo sulla base del quale tutto il resto si muove.

Anche se dedicato agli **oblati della comunità**, di fatto è aperto a tutti coloro che vogliono fermarsi un po’ di giorni coltivando il silenzio con l’aiuto degli altri. Come ha detto Giovanni nella serata di apertura, gli oblati vogliono condividere il dono della meditazione con altri, non in quanto esperti, ma semplicemente creando gli spazi e il tempo per meditare insieme.

Quest’anno lo scenario sono state le **colline** che guardano il **lago di Garda** dal lato bresciano e che la prepotenza della primavera ha coperto con una esplosione di verde e fiori di ogni genere. Le giornate di silenzio sono state scandite da meditazione seduta e camminata, liturgia delle ore, letture della Regola e di brani di John Main e Laurence Freeman, la Lectio di frater Tommaso, insieme al lavoro di aiuto in cucina e nella sala da pranzo.

Il tema del ritiro “**Meditazione e Salute: la via interiore verso l’integrità**” è stato il filo conduttore dei laboratori esperienziali condotti da Giovanni e Stefania e delle conferenze di don Alfredo Jacopozzi.

Nel laboratorio di apertura ci viene chiesto: *perché sono qui ora? cosa cerco? di che cosa ho bisogno?* È un modo di prendere **un primo contatto con se stessi**. Una consapevolezza che si approfondirà durante le giornate successive grazie al lavoro che si farà da soli e con gli altri, nel silenzio e nell’ascolto, prima ancora che con la parola.

Stare in contatto con se stessi meditando è un modo di **prendersi cura di sé**: risuona bene così il tema della salute. L’attenzione -- ci ricorda Stefania -- è come il **primo passo verso la guarigione**: quando qualcuno o noi stessi non stiamo bene, il volgere l’attenzione è già di per sé un sollievo. E ancora, citando Simone Weil, **l’attenzione** non è uno sforzo muscolare, piuttosto “consiste nel **sospendere il proprio pensiero**, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile all’oggetto”.

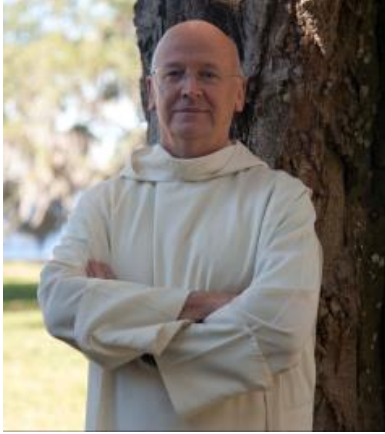
Riprende gli stessi temi Alfredo, che cita John Main: “la fede non ci richiede di esercitare la volontà, ma di aprirci.” È quindi una qualità dell’essere.

La radice latina *salus*, che fonda sia il termine salute che salvezza, ci orienta verso una lettura più umana e integrata di quella che ci arriva dalla medicina moderna positivista. La persona è bisognosa di una **unificazione profonda**, dove la malattia, la sofferenza e la morte fanno parte della sua umanità e la salute/salvezza si esprimono nell’essere intimi con il fondamento del proprio essere. Una visione dicotomica tra salute del corpo e salvezza dell’anima non permette la guarigione. I **nodi** e le **chiusure** che si manifestano nel corpo e per i quali non ci sono colpe -- continua Alfredo -- sono parte integrante della conoscenza di noi stessi. Come un fiore di loto che affonda le sue radici nella palude, ci si può aprire alla luce a partire da quei nodi. È un processo di **consapevolezza fiduciosa** in cui sento che devo passare attraverso quello che c’è, presente alla Presenza, fonte sorgiva che attimo per attimo ci dà vita e dalla quale non siamo separati. Un processo che parte dal **corpo** che entra nel **silenzio**, segue il **respiro** e arriva alla dimensione profonda del **cuore**, il centro in cui elaboriamo il nostro vissuto. Corpo, silenzio, respiro e cuore sono sacramenti, i segni concreti attraverso cui Dio comunica a noi la sua vita divina.

Ed è ancora Alfredo che, parlando di nodi, ci sintetizza i tre grossi limiti che incontriamo: l’**angoscia della morte**, l’**assurdo** o il senso di inutilità, la **solitudine isolante**. Mi chiedo chi di noi non ha incontrato tutte e tre queste esperienze, e più volte nella propria vita, in contesti e con intensità diverse, e come sicuramente ci passeremo ancora dentro. Forse però con un’altra modalità. “**La meditazione è una risposta a queste fratture**: inspiro come un atto di fiducia, lascio entrare e viene meno il senso di angoscia; espiro per aprirmi e dare un senso alla vita, e non nella logica dell’assurdo. Entro in un percorso di integrazione dove non c’è solitudine, perché maturo una percezione di me all’interno del cosmo. Ognuno di noi ha un posto unico nel cosmo, posto unico e insostituibile”.

È l’ultimo giorno, ci stiamo preparando per rientrare. Il silenzio è rotto e le conversazioni si intrecciano insieme ai preparativi per la partenza. Una pioggia battente e una tormenta di vento rendono questa giornata di maggio inusuale e il lago, irriconoscibile perché ha onde come quelle del mare, è di una bellezza potente. Come spesso accade alla fine di un ritiro, quella gioia calma che il silenzio ci ha fatto toccare è ancora palpabile e ci permette di salutare chi ha percorso questo pezzo di cammino interiore con noi come se lo conoscessimo da sempre.

Una partecipante al ritiro



INCONTRO DI PADRE LAURENCE FREEMAN CON LA COMUNITÀ ITALIANA

MONTE OLIVETO MAGGIORE (SI) - 8 giugno 2019

Come ogni anno, nell'ultimo giorno del ritiro internazionale tenutosi a Monte Oliveto Maggiore (SI), padre Laurence ha incontrato la comunità italiana.

In questa occasione ha riassunto le tematiche affrontate nei precedenti sette giorni e ha dato voce alle eventuali domande dei partecipanti. Dopo la sessione di meditazione c'è stata anche l'occasione di pranzare tutti assieme.

Link all'evento:

<http://wccmitalia.org/p-laurence-monte-oliveto-8-giugno-2019-mattinata-dedicata-ai-meditatori-italiani/>

Quest'anno, il tema verteva sulla domanda di Gesù: “Voi chi dite che io sia?”. A vent'anni esatti dalla pubblicazione del libro di padre Freeman “Gesù il Maestro interiore” – testo che approfondisce proprio questo tema – la nostra guida spirituale ci ha ricordato come questa domanda apparentemente semplice nasconda una stratificazione di significati e ci interroghi personalmente.

La meditazione è uno strumento fondamentale per rendere questa domanda pregnante e efficace nella nostra vita quotidiana.



Sala della meditazione presso il monastero di Monte Oliveto



MEDITAZIONE: PERCORSI CRISTIANI IN DIALOGO CON BUDDHISMO, INDUISMO E YOGA

CARRARA – 23 marzo 2019

Lo scorso 23 marzo a Carrara si è svolto un interessante convegno dal titolo “**Percorsi cristiani in dialogo con Buddismo, Induismo e Yoga**” promosso dai *Ricostruttori nella preghiera*. L’iniziativa era rivolta a cristiani e non cristiani, persone in ricerca spirituale che non trovano nella Chiesa Cattolica risposte adeguate, persone interessate ai benefici della meditazione.

L’obiettivo principale era quello di fare conoscere a chi è interessato alla meditazione che esistono percorsi cristiani e stabilire connessioni tra le diverse scuole cristiane di Meditazione.

I relatori, tutti di grande spessore ed esperienza, sono stati:

Axel Bayer, monaco benedettino camaldolese del Sacro Eremo di Camaldoli. Da molti anni pratica yoga e meditazione e propone corsi di meditazione ed iniziative che mettono in dialogo la tradizione cristiana con la sapienza dell’Oriente

Sr. Marisa Bisi del Centro di Formazione alla Meditazione Cristiana, impegnata a far conoscere la meditazione cristiana come è stata insegnata nel solco della Tradizione ecclesiale

Andrea Schnöller, frate capuccino, che da oltre 20 anni anima diversi gruppi di ricerca meditativa, in Ticino e in Italia. A Condino (Tn) tiene corsi settimanali di meditazione abbinati a corsi affini alla meditazione

padre Tiziano Tamussi della comunità di San Pietro Vara, che ha il suo cuore pulsante nella meditazione profonda

Silvia Fasciolo, che tutti conosciamo, attualmente impegnata in particolare a far conoscere il dono della meditazione ai giovani.

È stato per noi motivo di grande piacere che tra le diverse realtà che in Italia praticano la meditazione sia stata invitata a prendere parte al convegno anche la Comunità per la Meditazione Cristiana.

È stato un incontro molto partecipato a conferma dell’interesse sempre assai vivo verso queste pratiche e per la nostra comunità una bella opportunità per farsi conoscere ad un ampio pubblico e per confrontarsi con altri gruppi che condividono con noi il dono della meditazione pur nelle differenze proprie di ogni insegnamento.

La meditazione finale nell’assoluto silenzio di una platea molto attenta ha confermato la verità che questa pratica è nella sua semplicità un linguaggio universale che sempre parla al cuore di ogni uomo disposto a mettersi in ascolto della voce dello Spirito.

Link all’evento: <http://wccmitalia.org/convegno-meditazione-percorsi-cristiani-dialogo-buddismo-induismo-yoga-23-marzo-carrara/>



Per comprendere un po' di più come funziona la nostra comunità a livello internazionale abbiamo chiesto al nostro rappresentante in seno agli organi internazionali, Francesco Ierardi, di raccontarci come funziona uno degli organi di gestione più rappresentativi.

Per chi volesse approfondire questi aspetti rimandiamo al sito internazionale: <http://wccm.org/>

della Comunità);

- fissare le priorità della Comunità;
- lavorare su tutte le vicende comunitarie che si presentano, affrontandole in linea generale;

Gli argomenti trattati all'ultimo incontro tenutosi in primavera hanno riguardato ogni singolo punto sopra specificato, oltre, naturalmente al tema "Bonnevaux" sotto ogni aspetto.

CONOSCERE LA COMUNITA' INTERNAZIONALE: LA GUIDING BOARD

Cari amici,

faccio parte della Guiding Board da qualche anno e posso spendere qualche parola su cosa effettivamente sia e di cosa nel concreto essa si occupi.

È composta da circa 12 membri. I membri tendono a rappresentare le varie aree del Pianeta, anche se non è possibile rimanere rigidi su questo punto per motivi tecnici.

Il ruolo della Guiding Board è quello di:

- mantenere l'integrità dell'insegnamento e promuoverne la condivisione;
- assistere e coadiuvare il Direttore Spirituale (padre Laurence), gli insegnanti e i vari leaders, anche criticamente, supportandone e ampliandone la visione;
- avere la visione complessiva della vita comunitaria in ogni ambito e guidarne la crescita;
- coadiuvare, consigliare e supportare i membri della stessa Guiding Board che hanno anche la funzione di "Trustees" (ovvero coloro che sono incaricati di gestire ed essere responsabili della parte economico-finanziaria

di Francesco Ierardi



Veduta di Bonnevaux, di Francesco Ierardi

Tramite il sito internazionale c'è la possibilità di conoscere meglio e sostenere questa iniziativa, vedere molte foto, e rimanere aggiornati sulle attività che continuamente vengono organizzate:

<https://bonnevauxwccm.org/>

galleria di immagini: <https://bonnevauxwccm.org/bonnevaux-update-may-2019/>

Uno degli appuntamenti più interessanti di quest'estate sarà un ritiro per giovani meditatori (20-40 anni) dal 24 al 31 luglio, seguito da quattro giorni passati sul Cammino di Santiago (Bonnevaux aveva anche la funzione di ostello per pellegrini). Sarà occasione di incontro tra giovani adulti provenienti da ogni parte del mondo per una settimana di discernimento e insegnamenti da parte della nostra guida spirituale.

Chi fosse interessato può trovare maggiori informazioni scaricando questo volantino:

https://bonnevauxwccm.org/wp-content/uploads/2019/03/YMR2019_ENG.pdf.

BONNEVAUX: CENTRO PER LA PACE

Per chi ancora non conoscesse Bonnevaux, ne possiamo dire che è un luogo fisico che dà forma a una visione e a un ideale coltivati da lungo tempo dalle nostre comunità.

Bonnevaux è un antico monastero benedettino (riadattato più volte nel corso dei secoli) situato in Francia. La Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana si sta impegnando con un lavoro davvero imponente in termini di tempo e energie a farne un **centro per la pace**. Un punto di riferimento fisico e reale per tutti coloro che, tramite la meditazione, il dialogo interreligioso, l'approfondimento spirituale, vogliono impegnarsi attivamente per una "nuova" cultura di pace. Oppure semplicemente vivere un periodo di riconnessione con sè stessi.

Il 15 giugno è stata una giornata di festa perché l'arcivescovo di Poitiers ha benedetto alcuni dei primi edifici completati all'interno di questo grande complesso.

L'ultimo aggiornamento sullo stato dei lavori è ben documentato in questa

Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana – Italia
Contrada San Giovanni, 8 – 25122 Brescia
sito web: wccmitalia.org
e-mail: info@wccmitalia.org