

Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana

Newsletter della Comunità Italiana – settembre 2019 – numero 2

I Padri e le Madri del Deserto del IV secolo, sugli insegnamenti dei quali Giovanni Cassiano basò il suo lavoro, sono anch'essi il fondamento della Meditazione Cristiana. John Main, il nostro fondatore, riscoprì per noi questa modalità di preghiera negli scritti di Cassiano "Le Conferenze". Tutto il lavoro spirituale dei Padri e delle Madri del Deserto conduceva alla suprema virtù della compassione; l'unico segno attendibile di crescita spirituale è l'aumento dell'amore per il prossimo. Quando venne chiesto a John Main come avremmo dovuto prepararci per la meditazione, egli rispose "con molti atti di bontà". Alla fine, l'essenza non è come meditare bene ma come amare davvero.

Kim Nataraja, *Insegnamenti settimanali del 22/9/2019 – La compassione*

Carissimi e carissime,

questo è il secondo numero della Newsletter della Comunità italiana.

Con entusiasmo abbiamo ripreso il lavoro, che nei nostri obiettivi vuole garantire un dialogo con tutti coloro che hanno aderito negli anni all'Associazione e con chi ha espresso interesse a ricevere letture ed insegnamenti. Dialogo altrimenti difficile perché siamo sparsi in tutta Italia, abbiamo mille impegni e poche occasioni di incontro.

Ma un dialogo non può essere a senso unico. Ancora una volta quindi invitiamo tutti a inviare osservazioni, notizie dalla Comunità presente sul territorio, problemi incontrati, momenti di gioia.

La mail con cui comunicare è: info@wccmitalia.org

Un saluto e un abbraccio a tutti dai membri del Consiglio Direttivo



1: Il Consiglio Nazionale al lavoro...



PROSSIMI APPUNTAMENTI

Il 2020 inizia già a configurarsi come un anno ricco di eventi per la nostra Comunità italiana.

Ben tre eventi sono già organizzati:

Capodanno in silenzio, dal 28 dicembre al 1° gennaio, a Camposampiero (PD). Trovate già tutte le informazioni sul sito a [questo link](#). È il secondo anno che programiamo questo momento di

riflessione e silenzio a cavallo tra l'anno vecchio e quello nuovo che si apre. Ci diamo il tempo per un ascolto profondo, meditare, riflettere, condividere e ringraziare. Quest'anno il tema sarà: "Un Abisso chiamato Dio" - Appunti per un cristianesimo contemplativo.

Il secondo appuntamento sarà invece il **Ritiro in silenzio nazionale dal 7 al 9 febbraio**, anche questa volta a Camposampiero (PD), con la presenza di Antonella Lumini e, salvo imprevisti, di Padre Schnoeller.

In primavera, dal 30 aprile al 3 maggio si terrà il **Ritiro degli oblati** (come sempre aperto a tutti) a Possagno (TV).

Vorremmo anche organizzare un fine settimana per i meditatori (o per chi è interessato) dai 20 ai 40 anni. È una grossa sfida per la comunità italiana, che si potrà vincere solo con il contributo di tutti. Se avete idee o proposte siamo come sempre ben felici di ascoltarle.

Puntiamo infine ad organizzare per questo autunno la Conferenza Nazionale, ancora tutta da programmare, ma già nei nostri pensieri.



La settimana si è svolta a Vittorio Veneto, presso la Casa di Spiritualità e Cultura San Martino di Tours. I partecipanti sono stati diciannove.

Qua sopra un momento della meditazione camminata.

NOTIZIE E RISONANZE DALLA SETTIMANA IN SILENZIO

INCONTRARE LA VITA IN PIENEZZA: 21 – 28 LUGLIO 2019

La struttura che ci ha accolto, la Casa San Martino, è molto bella, curata nei particolari, circondata da un grande parco con alberi secolari.

La giornata era scandita da sette sessioni di meditazione seduta, intercalata da meditazioni camminate. Ogni mattina don Alfredo ci faceva dono di un insegnamento breve, ma molto intenso e ogni pomeriggio celebrava l'Eucarestia contemplativa in una cappella che sul fondo apriva la vista su di un bellissimo ulivo. Ciascuno di noi, in un orario prefissato e per un quarto d'ora, incontrava don Alfredo o Catherine o Giovanni per un confronto sull'esperienza che stava vivendo.

Nelle altre ore si passeggiava nel parco, o si usciva a camminare lungo i sentieri intorno, o si rimaneva nella propria camera a godere il silenzio delle parole e il canto sfrenato delle cicale. Per tutti è stata una settimana intensa e piena di significato.

RISONANZE: Crediamo che le risonanze emerse dal ritiro diano un'idea della ricchezza di questa esperienza; eccone alcune:

Prima risonanza: Aspettavo questo momento da tempo. Mi era sfuggita un'opportunità ed ero rimasta delusa... Ma non sappiamo quando è giusto ed opportuno che qualcosa accada... e la proposta di una settimana in silenzio meditando con altre persone, da tanto desiderata, puntualmente è arrivata ed accolta con gioia. Arrivata puntuale al momento più giusto e necessario per quanto sto vivendo. Non so come esprimere a parole quanto è stato per me: un grande aiuto, un grande regalo! Esperienza che ha coinvolto corpo, mente, spirito e dove la disciplina della meditazione si è manifestata in maniera profonda. Ringrazio la Comunità che mi ha dato la possibilità tangibile di essere ancora più certa che la via della meditazione secondo la nostra tradizione è la via dove sento che lo Spirito mi guida e corregge.



Seconda risonanza: Sono partita per questo ritiro animata da intenso desiderio di silenzio, solitudine, lentezza, ma senza particolari aspettative di riuscire a viverli. Ho "portato a casa" qualcosa di importante e incisivo per la mia vita concreta. Tutto ha contribuito a questo esito: il silenzio prolungato, le meditazioni, gli insegnamenti mattutini, i colloqui con le nostre "guide", gli spazi esterni a disposizione, le persone presenti, gli altri esseri viventi (in particolare alberi e cicale). In quei giorni non è successo nulla di eccezionale ed eclatante durante le meditazioni, ma a tratti, nel corso della giornata, mi venivano donati istanti di silenzio interiore. E sono anche nate alcune importanti intuizioni. Oggi, a distanza di tempo, posso intravedere alcuni frutti che iniziano a maturare. Innanzitutto, mi capita



più volte, durante le attività quotidiane, di accedere per un attimo ad un "luogo" silenzioso di me, dove sento di essere a mio agio, fiduciosa, appoggiata a qualcosa di solido. È un tempo brevissimo, ma di grande valore.

Già dal terzo giorno di ritiro potevo dire ed ora posso senza dubbio confermarlo: "Questa Comunità mi piace ogni giorno di più. In essa mi sento a mio agio". Sempre meno negli ultimi anni riesco a stare all'interno di confini definiti, con etichette appiccicate addosso, soprattutto in ambito religioso, e al contrario tendo a sentirmi fuori, in cammino solitario lungo percorsi non condivisi. Nella Comunità di Meditazione ho la percezione di poter stare senza che mi manchi l'aria, senza dover rinunciare ai miei dubbi, alla ricerca continua, senza sentirmi etichettata. Infine, il dono più grande che ho ricevuto è che, dopo tanti anni, posso dire di nuovo: "Ne vale la pena. Vale la pena investire energie nella ricerca

spirituale, fondare su essa la vita." Tentare di spiegare la portata che ha per me questa affermazione richiederebbe di partire da molto lontano e di essere piuttosto dettagliata, quindi non mi ci avventuro. È un ritorno al passato, nel senso che tanti anni fa il rapporto con Dio era il fulcro della mia giornata, ma con occhi nuovi, perché oggi la mia visione della realtà è molto diversa da allora e solamente in questa nuova ottica ha senso per me rimettere al centro una ricerca mai interrotta, ma ultimamente lasciata in periferia. Sono contenta di aver partecipato al ritiro e grata.

Terza risonanza: Stavo ripercorrendo le note e l'eco della settimana di silenzio e le cose che mi arrivano sono molte. Difficile metterle a parole. Certo una cosa che ha detto Alfredo mi torna con forza: vivere con fiducia profonda tutti gli stati — gioia, angoscia, esultanza, depressione... — permette di essere preghiera. Quando mi siedo a meditare, è proprio questo che mi porta via nelle distrazioni. Questa paura o assenza di fiducia profonda di fronte a quello che vedo e sento (o meglio a quello che non voglio vedere e sentire). Una fiducia profonda che darebbe una grandissima libertà. Come dici tu, stare nel presente è difficile come tenere un tizzone ardente in bocca.

Quarta risonanza: Una settimana che mi ha cambiato la vita. Sembra una frase esagerata o un luogo comune con poco significato, ma è così. Cambiato l'obiettivo di vita, cambiato il modo di vivere le situazioni che la vita stessa presenta, con molta più serenità e fiducia, cambiato il modo di "guardare" gli altri. Per la prima volta l'invito ad affidarmi ha fatto breccia dentro di me. Questo è forse il dono più grande. Sono venute a galla tante intuizioni, tante "verità" su di me e sul senso delle cose che conoscevo anche prima, ma che hanno assunto un significato nuovo. Solo il silenzio può compiere questi miracoli, lasciando spazio allo Spirito.

Chiudiamo con una composizione poetica sullo stile haiku di una partecipante al ritiro:

*Fuggo o resto
Spira di brezza sottile
Eccomi amen*



INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

LE RADICI CRISTIANE DELLA MEDITAZIONE : 23 – 25
AGOSTO 2019

In questa estate si è tenuto anche un weekend di introduzione alla meditazione a Camposampiero, con la partecipazione di 22 meditatori, e con diversi volti nuovi.

*Casa di Spiritualità – Santuari
Antoniani*

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

Don Alfredo Jacopozzi e Giovanni Foffano, coordinatori di questo fine settimana hanno seguito il percorso, familiare a molti di noi, degli insegnamenti strutturati sulle 6 settimane. Questa modalità ha funzionato molto bene e nel giorno del sabato si è aggiunta anche una meditazione in più (cinque invece che quattro). I riscontri sono stati positivi e

cercheremo di continuare a proporre questo importante momento della nostra Comunità.

Se qualcuno fosse interessato può riguardare la pagina dedicata del sito cliccando su [questo link](#).



La Comunità ha cambiato IBAN: il nuovo codice è IT06K0306909606100000078262.

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



Link a un video del ritiro:

<https://youtu.be/YqAtHPqfEoE>

YOUNG ADULTS' RETREAT

BONNEVAUX - LUGLIO 2019

Dal 24 al 31 luglio 2019 si è tenuto a Bonnevaux il primo, vero e proprio, ritiro presso la sede internazionale della nostra Comunità.

Bonnevaux è un cantiere in gran fermento, ed è parso decisamente appropriato un ritiro per giovani meditatori dai 20 ai 40 anni, dal titolo "Living different - Vivere in maniera diversa".

I partecipanti, circa una trentina, sono arrivati da tutte le parti del mondo (Uruguay, USA, Australia, Malesia, solo per citare qualche Paese extraeuropeo) e hanno portato con sé non solo diverse culture, ma anche diverse religiosità e sensibilità.

Fin da subito, forse contagiati dalla bellezza e dall'antica e intensa spiritualità chiaramente percepibile nell'estesa valle di Bonnevaux, si è creato uno **spirito di apertura e collaborazione** davvero ammirevole; cosa che ha permesso lo svolgersi del ritmo quotidiano che pur è stato previsto molto serrato.

Le giornate infatti erano scandite, **sul modello benedettino**, da momenti di preghiera (fino a quattro meditazioni al giorno), di lavoro, di esercizio fisico (yoga e tai chi), di studio (grazie agli insegnamenti di padre Laurence Freeman, ma non solo) e di creatività.

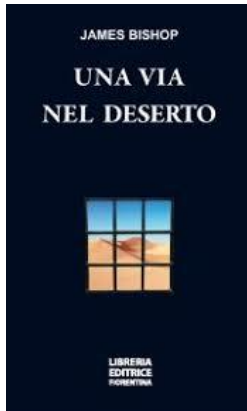
Ripercorrere i principi che guidano la filosofia della nostra comunità ha sicuramente interessato chi non ne era a conoscenza, ma ha anche consolidato le motivazioni di chi già pratica la meditazione cristiana (e non).

Tematiche come **lo stress, l'alienazione e il senso di isolamento** (che è diverso dalla benefica solitudine), la falsa contrapposizione tra attivismo e contemplazione, l'unità dell'essere umano in sé stesso, ma anche con chi ci circonda e con la Natura, sono di sicuro interesse per tutti noi, ma in particolare è stato incredibile notare come siano risultati temi realmente sentiti da persone così diverse (per età, formazione, cultura e provenienza) eppur così uguali.

Commovente è stato anche percepire come ci sia una forza vitale che può diventare tangibile (e non solo in maniera estemporanea o in un luogo "speciale" come Bonnevaux), al di là di quanto si legge sui giornali e nei mezzi di comunicazione più diffusi. Questo ritiro (che è stato anche seguito da cinque giorni di pellegrinaggio sul Cammino di Santiago) verrà sicuramente riproposto il prossimo anno: l'augurio è che ci sia qualche giovane mediatore italiano che vorrà fare un'esperienza così ricca in un luogo che è già centrale per la nostra comunità.

Potete scrivere all'indirizzo email info@wccmitalia.it per maggiori informazioni.

Un partecipante al ritiro



Presentiamo il libro **Una via nel deserto, La regola di San Benedetto come via d'uscita dal carcere interiore**, di James Bishop.

Traduzione italiana di Massimo Parlanti. LEF editrice, pagine 200, ISBN 9788865001585, 20,00 Euro.

Per acquistarlo potete rivolgervi al vostro gruppo di meditazione settimanale o scriverci una email.

commercio, e quindi ben preparato in inglese scritto, era molto dubbioso sulle proprie capacità, ma affiancato da me si è buttato all'opera. La sua costanza è stata messa a dura prova. Ben due volte qualche collega di detenzione ha cancellato tutto ciò che aveva scritto dal computer. Massimo non ha mai voluto indicare il colpevole e, avendo sempre stampato ciò che aveva già scritto, lo ha ricopiato. Vi racconto questo non solo per delineare il suo carattere mite, ma anche per sottolineare la gratuita cattiveria che serpeggia tra uomini confinati e che è una delle tante difficoltà alle quali bisogna far fronte in carcere. Lì si vive senza mai poter rilassarsi, è rischioso farsi un amico perché non sai quando potrebbe tradirti. La promiscuità di una vita passata 20 ore in una cella pensata per due ma che ospita quattro uomini, con gabinetto senza porta e una televisione quasi sempre accesa, è difficile da immaginare. James Bishop, che sapeva anche di rischiare la vita, ha scelto la Regola, e la meditazione, come aiuto per ritrovare il suo vero sé.

Dom Bernardo, abate di San Miniato al Monte, ha scritto la prefazione del libro e conclude: **“Possa il Signore donarmi l'umiltà con cui scoprimi io il prigioniero perdonato e possa il Signore a ogni prigioniero donare l'amore persistente con cui sentire lui monaco amato e liberato per gustare orizzonti così vasti e remoti da schiudersi solo al volo del cuore”**.

Jennifer Greenleaves



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

NOTIZIE DALLA COMUNITÀ INTERNAZIONALE

Da quando Bonnevaux è diventata pienamente attiva e funzionante, la nostra comunità internazionale ha un punto fermo su cui appoggiarsi. Il centro per la pace, sito in Francia in una valle rimasta quasi incontaminata, è quindi un luogo in cui verranno proposti sempre di più eventi, incontri, cicli di conferenze, etc...

Per noi membri della Comunità per la Meditazione Cristiana è soprattutto una casa in cui fermarsi, riposare e godere di insegnamenti secondo la nostra tradizione e partecipare ai ritiri guidati in un clima internazionale e aperto al soffio dello Spirito.

In questa pagina potrete trovare i prossimi appuntamenti, tra cui: ritiri per chi inizia a meditare, il **ritiro di Avvento con padre Laurence**, un ritiro centrato sulla meditazione e sullo yoga con Giovanni Felicioni.

Un altro avvenimento che potrebbe interessare molti di noi è il rilascio della nuova App per gli smartphones. Un valido strumento per coloro che magari sono lontani da un gruppo, o per chi viaggia, o per chi medita da solo e necessita anche solo di un orologio che scandisca il tempo della meditazione. Troverete ovviamente anche molto di più: insegnamenti, brani da libri, materiale multimediale, etc...

E tra gli eventi passati non possiamo dimenticare la benedizione del complesso di Bonnevaux, avvenuta a giugno, e il **John Main Seminar** tenutosi in Canada da Sarah Bachelard, i cui interventi potete trovare qui.

A questo proposito, sottolineiamo che il tema è stato: ***Un Cristianesimo contemplativo per il nostro tempo***, che è anche il filo conduttore scelto dalla comunità internazionale per quest'anno.

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