



MONACI CAMALDOLESI  
MONASTERO DI SAN GREGORIO AL CELIO

Religions for Peace   
Sezione italiana

## INCONTRO DI MEDITAZIONE E PREGHIERA PER LA PACE

MERCOLEDÌ 25 NOVEMBRE 2020, ORE 21  
Monastero Camaldolese di San Gregorio al Celio  
**IN STREAMING**

La comunità monastica dei *Monaci Camaldolesi* ed il gruppo romano di *Religions for Peace* invitano a partecipare all'incontro interreligioso **in streaming** di meditazione e preghiera per la Pace , secondo lo *Spirito di Assisi*.

**Pregheremo affinché ci sia cooperazione per convivere con la Pandemia fino al suo superamento e per trasformare le tante sofferenze che ha prodotto in occasione di crescita umana e rinnovamento della società in direzione del Bene Comune.**



Partecipa alla riunione da computer, tablet o smartphone.

<https://global.gotomeeting.com/join/334892157>

Codice accesso: 334-892-157

Programma:

- Lettura di un brano del *Breviario Universale*
- Pausa di riflessione sulla lettura
- Brevi risonanze spontanee al brano letto
- Momento di preghiera silenziosa
- Saluto di pace

**TESTO PER LA MEDITAZIONE del 25/11/2020**  
**INDICAZIONI PER LA MEDITAZIONE**  
**E LA CONDIVISIONE**

**Lettura tratta da: “Deng Ming—Dao, Il Tao per un anno”**

Costruiscila tua vita mattone su mattone.

Conduci un'esistenza all'insegna / della verità / e voltandoti potrai sempre ritrovarla.

Conduci un'esistenza all'insegna / della fantasia / e voltandoti troverai solo illusione.

Ciò che di buono abbiamo oggi si fonda su ciò che di buono avevamo ieri: per questo dovremmo considerare attentamente le nostre azioni. Prendiamo ad esempio chi vive in maniera frugale. Queste persone riciclano gli avanzi dei loro pasti e mangiano a casa piuttosto che al ristorante; non sprecano acqua; comprano con discernimento; non spendono soldi in cose superflue. È esattamente il tipo di attenzione che richiede fatiche la spiritualità. Non dovremmo vanificare le nostre sperperandole in vane distrazioni: al contrario, dovremmo concentrarci su quanto ci sta più a cuore. Non dovremmo racimolare informazioni a caso: al contrario, dovremmo cercare di ordinarle in un insieme organico, sfruttando così al massimo le nostre capacità. Non dovremmo mentire disinvoltamente, perché in tal modo ci allontaniamo dalla verità che cerchiamo. Se la nostra esistenza è magnifica piuttosto che disperata, dipende unicamente dal modo in cui ordiniamo i dettagli del nostro agire quotidiano. Dobbiamo organizzarli all'interno di una composizione che ci soddisfi: soltanto allora la vita acquisterà significato.

Non chiamatemi seguace del Tao.

Seguire il Tao è un impegno squisitamente personale, grazie al quale trascorriamo ogni minuto della nostra vita in armonia con il ritmo dell'universo. Ne seguiamo il corso fluido e in perenne movimento facendo esperienza delle sue infinite meraviglie, e alla fine non desideriamo altro se non stargli innanzi completamente vuoti, come specchi perfetti capaci di cogliere qualsiasi sfumatura. Se ci incolliamo addosso un'etichetta, otteniamo solo di separarci dal Tao. Accettando le discriminazioni legate alla razza, al sesso, al nome o alle affiliazioni, ci definiamo per contrapposizione al Tao. Per questo il seguace del Tao non si identifica mai con il suo nome. Le etichette non gli interessano, e nemmeno il rango o la posizione. Godiamo tutti della stessa possibilità di essere in contatto con il Tao. Rifiutiamo le etichette. Rifiutiamo le identità. Rifiutiamo la conformità. Rifiutiamo le convenzioni. Rifiutiamo le definizioni. Rifiutiamo i nomi.

Intona mille canti per la pace nel mondo, / mi hanno detto.

Prega tre volte al giorno perché finiscano / le guerre.

Osserva pratiche ascetiche per liberare / tutti gli esseri viventi.

Ma le sofferenze del mondo / non sono diminuite.

Periodicamente, qualche gruppo religioso proclama che se ognuno di noi facesse qualcosa - come ad esempio intonare un canto - certi problemi sociali verrebbero risolti. Si dice anche che la devozione spirituale possa influenzare il corso di guerre, carestie, malattie, l'economia e il problema della sovrappopolazione. Ma solo un vero impegno personale può rientrare nella sfera della spiritualità. Il modo in cui disponiamo delle nostre preghiere quotidiane riguarda solo noi. Una volta trasportati i nostri ideali su una scala più ampia, li ritroviamo compromessi dalle contraddizioni della vita. L'utopia non esiste. Non esisterà mai. Esiste solo il tentativo valoroso di ognuno di noi per cercare di vivere in maniera spirituale in un mondo dove questa sembra essere un'impresa impossibile.

**1. Quale senso dare alla meditazione personale silenziosa:**

- a) Prestare attenzione e mediare su quello che le parole ascoltate suscitano in noi: (emozioni, sentimenti, pensieri, intuizioni)
- b) Meditare su come queste parole possono cambiare la nostra vita quotidiana e come farne esperienza.

**2. Come condividere le proprie riflessioni:** non superare i due minuti di condivisione per ciascuno.

**3. Cosa condividere:** Riflessioni, pensieri positivi e propositi personali da offrire a tutti come frutto della meditazione personale.