

Questo sito utilizza cookie di profilazione (propri e di altri siti) al fine di analizzare le preferenze manifestate dall'utente nell'ambito della navigazione in rete e Cookie tecnici per effettuare trasmissioni di comunicazioni su una rete elettronica. Continuando a navigare o accedendo a un qualunque elemento del sito senza cambiare le impostazioni dei cookie, accetterai implicitamente di ricevere cookie al nostro sito. Le impostazioni dei Cookies possono essere modificate in qualsiasi momento cliccando su "Piu' informazioni sui Cookies".

[Più informazioni sui Cookies](#) [Chiudi](#)

Valtellinanews.it

Notiziario di Sondrio e provincia

[Chi siamo](#) | [Scrivici](#) | [Collabora con noi](#) | 

[HOME](#) [POLITICA](#) [ECONOMIA](#) [CRONACA](#) [CULTURA](#) [SPORT](#) [TURISMO](#) [MILANO](#) [ALTRO](#) ▾

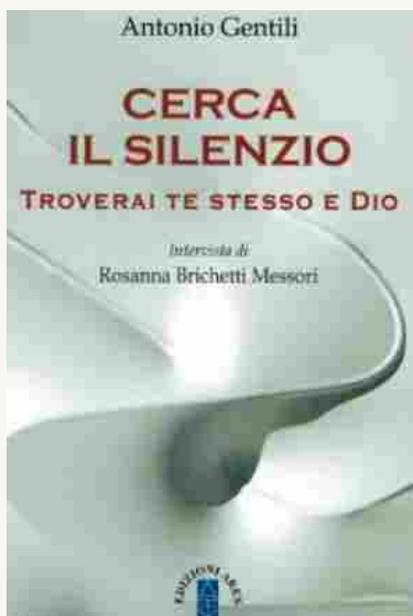


Sondrio, 31 luglio 2019 | [IN LIBRERIA](#)

Cerca il silenzio. Troverai te stesso e Dio

di [Gabriella Stucchi](#)

Il libro riporta in forma di intervista (effettuata da Rosanna Brichetti Messori) il metodo di preghiera che il barnabita padre Antonio Gentili propone a coloro che frequentano i suoi corsi nelle case di Eupilio, Campello sul Clitumno, Genova...



Nella prima parte è descritta la formazione di padre Antonio, che parte dall'educazione familiare, dalla risposta alla vocazione dopo esperienze di vita solitaria con la lettura di libri che gli rendono familiari le figure di san Benedetto e san Francesco, oltre all'imitazione di Cristo. Entra nella Casa missionaria dei barnabiti a San Martino d'Albano, è ordinato sacerdote l'anno stesso della morte di papa Giovanni XXIII (1963), si laurea in Lettere e Filosofia all'Università di Pavia e nell'autunno del 1972 è destinato alla casa di ritiri di Eupilio.

Il secondo capitolo è dedicato alle forme meditative orientali con cui padre Gentili ebbe numerosi contatti, che poi influirono sul suo modo di pregare. Si è così cimentato con lo "zazen", cioè con il "sedere e tacere" secondo il linguaggio biblico; ha frequentato corsi di yoga, mostrando come una simile pratica si trovi in tutte le tradizioni religiose e sapienziali e nella pratica meditativa dell'Oriente. Da qui il valore della pratica meditativa silenziosa, il filone mistico, sempre presente nella storia della Chiesa. Padre Gentili "con letizia e rispetto" inizia a dar vita a esercizi e ritiri, divisi in tre tappe: "corso base", "corso di approfondimento" e "preghiera profonda" con lo scopo di cogliere il giusto rapporto tra il



31 luglio 2019

[Sant' Ignazio di Loyola](#)

[CERCA](#)



I nostri video



Cedrasco in Val Cervia ritrovata la 84enne dispersa

[TUTTI I VIDEO](#) ▸

Articoli più letti

[CRONACA](#)

rientro in sé e l'apertura alla grazia che sono i momenti essenziali dell'autentica preghiera. Il "Catechismo della Chiesa cattolica" valorizza il metodo intrapreso da Gentili, sottolineando che "la meditazione è soprattutto una ricerca orante" che si svolge nel cuore. Infatti "è il cuore che prega", mentre la Scrittura è finalizzata ad "aprire il libro della vita" per "fare verità in noi". La "preghiera profonda" di padre Gentili condivide con meditazioni provenienti da spiritualità asiatiche alcuni aspetti: il coinvolgimento del corpo, la posizione statica e il silenzio interiore, inoltrandosi però poi nel Mistero cristiano; è una via che apre alla mistica.

La preghiera profonda - spiega padre Gentili nella terza parte del libro - ha effetti positivi sul sistema immunitario fisico e psichico, come è dimostrato da numerose e approfondite ricerche scientifiche. Si riducono battito cardiaco, pressione e stress, sofferenza fisica, inducendo sensazione di benessere, di rilassamento e di riposo. Sul piano spirituale questa forma di meditazione aiuta a raggiungere le profondità dell'anima - premesse per un rapporto con il divino - e a vivere con maggior pienezza la relazione con Dio, e con gli altri.

Padre Gentili prosegue indicando il modo in cui praticare questa forma di preghiera: in primo luogo ripetere una o più parole tratte da un brano della Scrittura; poi stare in silenzio e abbandonarsi in Dio; quindi riflettere sul significato del brano della Scrittura (meditazione), per passare all'orazione e infine alla contemplazione. È il metodo della "lectio divina".

Padre Gentili nota poi come si possa intervenire anche con il corpo e con il respiro, assumendo le posizioni opportune, descritte nei suoi testi "Le ragioni del corpo" e "I nostri sensi illumina". Il momento finale della preghiera si realizza con un ripensamento su ciò che si è avvertito nel silenzio, comunicandolo nel gruppo e aprendo la visuale sul mondo.

Un intero capitolo è poi dedicato al digiuno, che può protrarsi anche per una settimana, con contemporanea pratica meditativa e liturgica. Padre Gentili spiega significato e modalità con cui realizzare questo aspetto.

Presso il Convento di Campello sul Clitunno, dove padre Gentili risiede dal 2009 al 2016, si effettuano anche le "escursioni peregrinanti", che si potrebbero chiamare "meditazioni", in cui ci si muove tra natura, storia, arte, spiritualità e preghiera, per "incontrare la bellezza". La "peregrinatio" in Terrasanta, con la sosta nel Romitaggio del Getsemani è fondamentale per "sentire" Cristo, perché ci si rapporta con il divino e si penetra nel mistero cristiano.

Riguardo al futuro, padre Gentili rileva che l'epoca moderna è caratterizzata da un cambiamento epocale: oltre agli sviluppi crescenti di scienze e tecniche, è venuta alla luce la crisi di fede e di pratica religiosa (già Giovanni XXIII nell'annunciare il Concilio Vaticano II nel 1962 parlava di una "nuova era"). In campo ecclesiale si richiede il superamento del ritualismo e del formalismo, attraverso il valore dell'interiorità come luogo in cui l'uomo elabora gli orientamenti morali, la pratica religiosa e le scelte di vita. Così si superano le barriere razziali e confessionali, in vista dell'unità della famiglia umana.

Nell'Appendice sono riportati scritti di padre Gentili, da usarsi come possibili meditazioni.

Una lettura molto utile per ogni categoria di persone, che attraverso la preghiera ben formulata secondo gli stili proposti da padre Gentili aiuta a conoscere meglio se stessi e ad accostarsi a Dio nel silenzio, riconoscendo in Lui il Padre misericordioso che accoglie chiunque si rivolge a Lui con fede, apertura del cuore verso tutti i fratelli.

Antonio Gentili "Cerca il silenzio" - Troverai te stesso e Dio - Edizioni **ARES** - euro 18.00

■



ULTIMI ARTICOLI



Un bistròt più valtellinese che francese

CRONACA



Talamonese 64enne muore a Pizzo Traona

ECONOMIA



Export Sondrio vale 25 mln di euro

CAMMINA CON NOI



Salendo al rifugio Gianetti tra le meraviglie della Val Masino

Appuntamenti

Luglio, 2019						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ritrovaci su Facebook