

ANTONIO GENTILI

*In silenzio davanti a Dio*

APPRENDERE A MEDITARE [II]  
Corso di approfondimento

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

*Al sopraggiungere della stagione dell'ocaso,  
una folla di anime,  
di volti,  
di vissuti  
scorre sul filo della memoria  
commossa e grata.*

*A tutti debitore,  
dedico queste pagine.*

## INTRODUZIONE

Facendo seguito al primo volume di *Apprendere a meditare* dedicato al Corso base che illustrava *La preghiera del cuore*, il presente saggio, dedicato al Corso di approfondimento, porta l'ambizioso titolo *In silenzio davanti a Dio*. Lo scopo infatti è quello di spianare la via alla contemplazione o, se si vuole, all'esperienza mistica; ma, come si vedrà, una meta così ardua comporta un laborioso itinerario, che si snoda attraverso tappe successive.

Anzitutto si offre una visione panoramica del “pregare” e delle sue *tre dimensioni*, rispettivamente umana, religiosa e mistica (cap. I). Segue un capitolo finalizzato a offrire punti di riferimento essenziali per iniziarsi all'orazione profonda, ossia a quello *stare in silenzio davanti a Dio* che è la posta in gioco dell'autentica preghiera (cap. II).

I tre capitoli successivi si ripropongono di spianare la via all'orazione interiore, cogliendo anzitutto il *valore terapeutico* che essa riveste (cap. III), nonché l'importanza di recuperare, per quanto

possibile, l'originaria integrità attraverso l'*umiltà* e la *mitezza* (cap. IV). Con ciò la pratica spirituale è debitrice dell'alternarsi nel cuore umano di luci e di ombre, per cui si impone un'adeguata disanima delle "notti" che possono segnare il cammino che costella i ricercatori d'infinito (cap. V).

A questo punto è possibile entrare nel *cuore della pratica contemplativa* propriamente detta, che viene ripresa in un contesto trinitario che caratterizza l'esperienza del cristiano (cap. VI), in modo da coglierne la complessa *dinamica* (cap. VII) e intravederne l'*approdo* (cap. VIII). L'esito di tale esperienza comporta per un verso la percezione della più assoluta *gratuità* (cap. IX) e per un altro verso l'irradiazione dell'*amore* attraverso la *benevolenza* (capp. X e XI).

Infine ci si sofferma sui *frutti* (cap. XII).

La parte espositiva è accompagnata da esercizi che consentono di passare dalla teoria alla pratica. Ciò comporta che la lettura di queste pagine faccia ampio spazio a soste meditative.

Segue una triplice *Appendice*.

La *I Appendice* prende in considerazione l'importanza del *linguaggio corporeo* nella preghiera e del ruolo che in essa riveste il ritmo *respiratorio*.

Non si entra nell'orazione interiore se non passando attraverso il corpo, il suo vissuto, i suoi dinamismi e il suo linguaggio. Lo aveva intuito con lungimirante chiarezza Romano Guardini (1885-1968) fin dagli anni Trenta del secolo scorso, guidando gli esercizi spirituali. Una lezione a quanto pare disattesa, se la Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, inviata a firma del cardinal Joseph Ratzinger da parte della Congregazione per la dottrina della fede (ex Sant'Ufficio), constatava che «il simbolismo psicofisico [è] spesso carente nella preghiera dell'Occidente», per cui «autentiche pratiche di meditazione provenienti dall'Oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane ... possono costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a stare davanti a Dio interiormente disteso, anche in mezzo alle sollecitazioni esterne» (*Orationis formas*, 15/10/1989, nn. 27-28).

La *II Appendice* mette a fuoco due costanti che fanno riferimento ai due bisogni primari dell'essere umano, l'alimentazione e la sessualità. Si tratta di due aspetti che si ripresentano nell'esercizio spirituale, dove assumono un innegabile rilievo e svolgono un ruolo prezioso. Jean Lafrance (1931-1991), da vero maestro d'orazione, parla nei suoi scritti delle «tecniche della preghiera cristiana» e le riassume in cinque voci: «silenzio, solitudine, veglia, *digiuno* e *celibato*», intendendo

evidentemente con quest'ultimo termine il fatto che la pratica spirituale, nella misura in cui ci fa convergere verticalmente verso l'Alto, sospende ogni convergenza di ordine "orizzontale".

La *III Appendice* si sofferma sull'impatto spirituale che riveste l'altra faccia dell'esperienza umana, di sua natura scandita da polarità: *veglia/sonno* e *vita/morte*. Sonno e morte sono due tematiche imprescindibili e feconde nella pratica spirituale.

## INDICE

- 7 Introduzione
- 11 Capitolo I  
L'UOMO, UN ESSERE ORANTE
- 14 1. Prima dimensione della preghiera:  
umana. La meditazione
- 18 Esercizio base – 1
- 21 2. Seconda dimensione della preghiera:  
religiosa. L'orazione
- 22 Dall'oltre umano all'Oltre divino
- 25 La meditazione nel contesto biblico
- 30 Esercizio base – 2
- 32 Dalla meditazione all'orazione
- 35 *Il Padre nostro* – 1
- 38 *Il Padre nostro* – 2
- 43 La preghiera nelle tradizioni apofatiche
- 46 3. Terza dimensione della preghiera:  
mistica. La contemplazione
- 48 Mistica “naturale”
- 51 “Tu sei Quello”
- 53 Mistica e mistero
- 57 L'icona di Maria
- 58 Mistiche pre-cristiane e mistica cristiana
- 58 Preghiera e conversione del cuore
- 61 Conclusione – 1

67	Conclusione – 2
75	Capitolo II COME “INIZIARSI” ALLA PREGHIERA PROFONDA
77	Quattro parole d’ordine
78	Sta’...
79	...in silenzio/quiete...
80	...davanti al Signore...
82	...e spera in lui: è lui che agisce
83	La vera posta in gioco
89	Aforismi sul silenzio
95	Capitolo III MEDITARE COME MEDICARE
99	1. Un itinerario di guarigione integrale attraverso il <i>Padre nostro</i>
104	2. Rosario della guarigione interiore
105	3. Guarigione dell’albero genealogico: riconciliazione e liberazione
108	Bisogni radicali e vizi capitali
113	Capitolo IV UMILTÀ-MITEZZA
114	Il duplice peccato originario
116	Psicologia dell’umiltà e della mitezza: verso una piena libertà
119	1. Contempliamo l’umiltà di Cristo
124	2. Le Litanie dell’umiltà

- 127 Capitolo V  
L'ARIDITÀ
- 130 Alcune testimonianze
- 134 Un'aridità programmata?
- 137 Capitolo VI  
LE "MANI DIVINE" DEL PADRE,  
DA CREATRICI A RESTAURATRICI
- 141 Entrare nel flusso della vita trinitaria
- 146 Il duplice dono: Cristo e lo Spirito
- 147 1. I quattro "corpi" di Cristo
- 150 2. L'azione dello Spirito santo attraverso  
l'eucaristia
- 159 Capitolo VII  
LA DINAMICA CONTEMPLATIVA NELL'ESPERIENZA  
CRISTIANA
- 160 Dimensione psicologica
- 162 Dimensione antropologica
- 163 Dimensione teologale
- 166 Le due "notti"
- 168 Dimensione cristica
- 177 Capitolo VIII  
IL VERTICE DELL'ESPERIENZA CONTEMPLATIVA
- 181 "Indiarsi"

183	Capitolo IX “SENZA PERCHÉ”
186	Sostenere il silenzio di Dio
191	Capitolo X “CONTEMPLATIO AD AMOREM”
192	Triplice caratteristica dell’amore
197	Interazione fra i tre amori
201	Capitolo XI LA BENEVOLENZA
201	Antico Testamento
204	Nuovo Testamento
206	Essere cristiani equivale a essere benevoli
208	La tenerezza dell’amore
210	“Metta-Sutta”, discorso sulla benevolenza universale
215	Esercizi di benevolenza
223	Capitolo XII I FRUTTI
225	Vantaggi da personali a sociali e cosmici
231	Appendice
231	<i>I. Esercizi fisici e respiratori</i>
234	Il respiro come ritmo vitale
302	

- 238 Una testimonianza  
239 La gestualità sacrale  
240 Il segno di croce  
242 Sentenze dei Padri  
245 Personalizzare il segno di croce  
256 Il segno di croce e i “centri vitali” superiori
- 259 *II. L'esercizio spirituale tra alimentazione e sessualità*  
268 Esercizi  
276 *Fuggi lussuria e tieniti a dieta*
- 277 *III. Sonno e morte*  
278 Sacralità del sonno  
281 Sacralità della morte  
285 Aforismi sulla morte
- 287 Indice dei nomi