

ANTONIO GENTILI  
LUCIANO MAZZONI BENONI

# DIGIUNO E MEDITAZIONE



LA GUARIGIONE  
TRA CORPO E SPIRITO

Gabrielli EDITORI



Antonio Gentili  
Luciano Mazzone Benoni

# Digiuno e Meditazione

LA GUARIGIONE  
TRA CORPO E SPIRITO

prefazione di  
SIMONETTA MARUCCI

33  
abrielli  
EDITORI



© Il Segno dei Gabrielli editori 2024  
Via Cengia 67  
37029 San Pietro in Cariano (Verona)  
tel. 045 77255435  
info@gabriellieditori.it  
www.gabriellieditori.it

*Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.*

ISBN 978-88-6099-575-9

*Progetto di copertina:* Gabrielli editori

*In copertina:* Icona del Cristo Energizzatore, realizzata da sr. Renata Bozzetto dell'Eremo di S. Biagio sopra Subiaco.

*Stampa*

Grafiche VD srl (Città di Castello - PG), Maggio 2024

## SOMMARIO

Prefazione ALLE RADICI DELL'ARTE MEDICA <i>Simonetta Marucci</i>	7
Introduzione "STAI IN SILENZIO DAVANTI A DIO E ASCOLTA: È LUI CHE AGISCE" Sal 36,7 - 38,10	13
Premessa parte prima "BEATO QUEL CORPO CHE PER L'ANIMA LAVORA"	25
Parte prima L'UOMO FERITO CERCA GUARITORI <i>p. Antonio Gentili</i>	31
GUARIGIONE DELL'ALBERO GENEALOGICO <i>Pregbiera di riconciliazione e di liberazione</i>	53
UN PROCESSO DI DE-CREAZIONE IN VISTA DI UN PROCESSO DI RI-CREAZIONE	55
Appendice SOFFERENZA: INTEGRAZIONE E SUPERAMENTO	61
Premessa parte seconda "MEDITARE È MEDICARE"	69

Parte seconda	
UN PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE ALLA SALUTE: DA “ABITARE” A “VIVERE” <i>Luciano Mazzoni Benoni</i>	77
POSTILLA	165
UNA PERORAZIONE COME CONCLUSIONE	167

Prefazione  
ALLE RADICI DELL'ARTE MEDICA  
*Simonetta Marucci*

Quando ho varcato la soglia del Convento dei Padri Barnabiti di Campello sul Clitunno, per partecipare alla settimana di Digiuno e Meditazione, confesso che ero abbastanza preoccupata, soprattutto per il digiuno... Normalmente io non riesco a saltare neanche un pasto e, anche se sono piuttosto morigerata e non amo gli eccessi, tuttavia non riesco a tollerare lo stomaco vuoto ed il calo di zuccheri.

Chi me lo faceva fare di sottopormi a quella che in quel momento aveva tutta l'aria di essere una prova? Avevo avuto modo di conoscere Padre Antonio, in occasione di un Congresso Medico dedicato alla Medicina Integrata in Oncologia, avevo letto i suoi scritti, ed ero davvero incuriosita ed ammirata della sua straordinaria apertura mentale, la sua assoluta mancanza di dogmatismo e la sua conoscenza delle "ragioni del corpo", oltre che dello Spirito. Occupandomi di prevenzione attraverso l'alimentazione, avevo anche letto numerosi articoli scientifici riguardanti il digiuno terapeutico, promosso da oncologi di chiara fama come il prof. Umberto Veronesi.

Da qui, gradualmente e con una presa di coscienza che le esperienze riportate da molti partecipanti alle settimane di digiuno dimostravano che non era poi una cosa impossibile, decisi di far parte di un gruppo di digiunanti.

In realtà, ho percepito che il corpo quando è in una condizione di equilibrio con la mente e lo spirito, sperimenta un senso di "sazietà" che non fa sentire il desiderio del cibo materiale. La cosa che più ha lasciato un segno nella mia espe-

rienza è stato sperimentare il digiuno dalla parola, il silenzio, e dall'uso del cellulare che abbandonavo con grande piacere al mattino nella mia cameretta monastica.

La Meditazione, lo Yoga, sotto la sapiente guida di Luciano Mazzoni, hanno portato la percezione del corpo su un livello più integrato con mente, emozioni, spirito e con il contesto.

La mia curiosità scientifica mi ha poi portato a voler vedere cosa succedesse nel corpo in un digiuno “meditante”, rispetto a quello che io osservo clinicamente in pazienti affette da malnutrizione per Disturbi alimentari. La sorpresa è stata verificare, con misure effettuate con un Bioimpedenziometro, che permette di valutare vari aspetti del metabolismo e della composizione corporea, che il corpo non soffre, anzi, al contrario migliora il suo metabolismo probabilmente per il noto fenomeno della “autofagia”, che consiste nella eliminazione di tutte quelle cellule potenzialmente alterate e dannose che potrebbero evolvere in cellule a rischio tumorale. Questo, del resto, in accordo con tanti studi scientifici in campo oncologico.

C'è stato anche un risvolto che potrei definire “esistenziale”, poiché ho toccato con mano quante sono le cose di cui non ho bisogno e di cui potrei fare tranquillamente a meno, andando all'essenziale.

Questo si è poi riflesso anche nella mia professione, già orientata ad un approccio integrato, all'utilizzo del cibo buono come principale strumento di prevenzione e anche di cura, non solo delle persone ma anche del pianeta. Scegliere cibi prodotti con metodi sostenibili, infatti, fa bene alla nostra salute e al benessere del nostro ambiente, da cui non si può prescindere.

Pertanto questo libro che mette insieme le riflessioni di Padre Antonio e il lavoro di approfondimento su un modo più naturale di curarsi, che Luciano porta avanti con grande rigore e competenza, fornisce davvero la chiave per rivedere l'idea di benessere e di guarigione.

“L'uomo malato cerca guaritori”, titola Padre Antonio. C'è da chiedersi se noi medici possiamo considerarci tali. Il termine “guaritore” è spesso utilizzato con significato dispregiativo, intendendo con questo termine un soggetto che non ha fatto un percorso formativo medico vero e proprio.

Eppure nel Mito troviamo l'archétipo di questo tipo di Medico/guaritore ideale, rappresentato da Chirone. Chirone è un Centauro, saggio ed esperto nelle arti, ed è lui che insegna l'Arte medica ad Esculapio.

Egli ha una profonda, dolorosissima ferita provocata da una freccia di Ercole, contaminata con il veleno dell'Idra, che non può provocare la sua morte, poiché egli è di stirpe divina, ma che, essendo inguaribile, gli causa atroci sofferenze.

Chirone è portatore di una profonda sofferenza, di una ferita sempre aperta, di un eterno dolore. Prometeo, portatore della tecnica del Fuoco, gli offre una via d'uscita dal dolore, proponendogli di porre fine alla sofferenza dando in cambio a lui la sua immortalità, e Chirone accetta di poter morire in pace.

Il Filosofo Gadamer prende in prestito il mito di Chirone, che egli chiama “il guaritore ferito”, per evocare una tipologia di Medico intimamente consapevole del dolore e della sofferenza, in quanto è egli stesso portatore di una ferita e, pur essendo esperto dell'arte del guarire, è contemporaneamente cosciente dei propri limiti, accetta l'idea della morte, la condivide con l'uomo sofferente, lascia a Prometeo l'illusione della immortalità racchiusa nel sapere tecnico, ma persegue fino in fondo lo scopo di dare sollievo alla sofferenza.

Rinunciando alla immortalità, si cala a livello dell'uomo, e ne condivide la condizione di dolore e di finitezza: ritroveremo poi nella tradizione cristiana un Dio che sceglie di essere mortale, assumendo la condizione umana, e di donare la sua vita all'uomo che acquista, in questo modo, un attributo divino.

Il medico-guaritore è consapevole del fatto che egli stesso può fare l'esperienza della malattia, ed è proprio quando

questo si verifica che si trova a vivere il conflitto tra la pratica medica, legata alla tecnica, e le scelte legate ai bisogni profondi della persona nella sua complessità. Come Chirone, egli privilegia il sollievo dalla sofferenza al quale, accettando la morte, sacrifica il sogno prometeico di immortalità, per cui non si accanisce davanti al morente, ed impiega la sua arte per rendere meno doloroso il momento estremo.

Il Medico diventa guaritore quando accetta la sua identità di “paziente”, quando non cerca di sentirsi estraneo alla sofferenza, e solo allora entra in un rapporto empatico con il paziente, riuscendo ad evocare il “medico” che è dentro ciascuno e che determina la possibilità di guarire. L’umanità e la soggettività del medico non sono ostacoli alla cura, bensì elementi fondamentali, insieme alle risorse tecniche, le quali riacquistano, però, il giusto ruolo di strumenti da utilizzare nel modo più opportuno, e solo nel caso in cui portino reale beneficio al paziente.

Curare, in sostanza, si traduce con il “prendersi cura” ed è nella cura che si realizza il senso dell’esistenza dell’uomo ed il suo rapporto col mondo, poiché non c’è esperienza umana che possa prescindere dalla cura e non c’è sofferenza che non sia legata ad una mancanza di cura.

Nel *curare*, inteso in questo senso, si travalica la semplice *terapia*, intesa come somministrazione di farmaci o la messa in atto di interventi che possano influenzare l’andamento della malattia, intervenendo sui suoi meccanismi biologici. Nella “cura” medica, che si indirizza verso un particolare stato fisico, mentale e sociale perturbato, l’aspetto razionale di chi si fa carico di essa non può essere disgiunto dal suo “sentire”, il pensiero deve incontrarsi con la sensibilità, ritrovando il vero senso del “medicare” inteso nel significato letterale che deriva dall’origine latina *medèri*, la cui radice indoeuropea *med* è comune anche al termine “meditare”.

La Medicina, oggi, manifesta un grande bisogno di ricongiungere l’approccio biomedico con le Scienze umane, quali

l'Antropologia e la Filosofia, che ne hanno costituito le radici da Ippocrate in poi, e che possono contribuire al suo arricchimento, rendendola più adeguata alla domanda di salute, sempre più attenta ai vari aspetti della sofferenza. E questo libro nato dalla collaborazione di Padre Antonio Gentili e Luciano Mazzoni Benoni rappresenta davvero un contributo importante ad una riflessione di cui l'arte medica ha estremo bisogno, per ritrovare le sue vere radici.

Simonetta Marucci è medico con specializzazioni in endocrinologia, agopuntura, omotossicologia, omeopatia, disturbi del comportamento alimentare; docente al Campus biomedico di Roma; esponente della Medicina integrata; membro della Società Scientifica Medici per l'Ambiente, autrice di numerose pubblicazioni in ambito medico.



## Introduzione

### “STAI IN SILENZIO DAVANTI A DIO E ASCOLTA: È LUI CHE AGISCE”

*Sal 36,7 - 38,10*

#### *Una modalità originale con salde radici*

Questo libro nasce dalla necessità di ricondurre a sintesi l'esperienza realizzata nei Corsi di “Digiuno & Meditazione”. La loro ideazione è scaturita dalla pratica pluridecennale degli esercizi spirituali sulla via del silenzio e della meditazione profonda. Condotti da padre Antonio Gentili con costanza e dedizione, hanno seminato in varie sedi germi di speranza e raccolto ovunque ascolto e attenzione non solo da parte dei fedeli praticanti, ma anche da persone in ricerca suscitando nuove motivazioni alla vita spirituale. Preparato conoscitore delle religioni e delle spiritualità orientali, ma al tempo stesso profondamente radicato nella tradizione cristiana, padre Antonio si è molto adoperato per ravvivare, senza travisamenti, una fede che in questi ultimi decenni mostra segni di crisi sempre più evidenti. I fattori salienti dell'esperienza da lui proposta sono sempre stati l'ascolto della Parola, l'apertura mistica del cuore, la contemplazione, una proposta di vita ascetica e sacramentale autentica.

La testimonianza di quella lunga stagione di direzione spirituale è già stata affidata, da padre Gentili, al libro-intervista curato dalla giornalista Rosanna Bricchetti Messori,<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ANTONIO GENTILI, *Cerca il silenzio: troverai te stesso e Dio*, Ares 2019. L'autrice (1939-2022) venne unita in matrimonio con il famoso giornalista e scrittore Vittorio Messori (1941-2022) proprio da p. Gentili.

In *Cerca il silenzio: troverai te stesso e Dio*, interrogandolo sulla sua ormai lunga vita di religioso e di sacerdote così eccezionalmente esperto di umanità e di spiritualità, la scrittrice lo induce a illustrare in profondità il metodo e i contenuti di questo suo peculiare carisma di apostolato. Ma anche, e soprattutto, a dimostrare come solo ritrovando Dio, in una preghiera che si fa silenzio, il cristiano possa incontrare anche se stesso, mediante la riscoperta di una fede via via rinnovata che abbraccia l'intera persona – corpo, anima e spirito – e che come tale si trasforma in un cammino di guarigione. Un'esperienza che può essere utile guida anche per tutti coloro che hanno delicate responsabilità pastorali. In quel volume, oltre alla parte raccontata sotto forma di dialogo, vengono riportati almeno due elementi che presentano un nesso preciso con l'iniziativa dei Corsi: il cap. 3 della prima parte (la preghiera profonda: un processo di risveglio e di guarigione dell'intera persona) ed il cap. 2 della seconda parte (digiuno e meditazione insieme: un'esperienza che segna la vita).

Lungo quella esperienza, numerosissimi sono stati i testi elaborati da padre Antonio: taluni in forma di sussidiario per i corsi, altri nella felice serie dei "Quaderni di Eupilio"; altri ancora per la Rivista "Appunti di Viaggio" e per il periodico "Eco dei barnabiti" (dove è tuttora in corso di pubblicazione la rubrica sulla Mistica e sul Silenzio); altri infine destinati alla stampa. Vanno qui menzionati in particolare le pubblicazioni di p. Gentili (in sequenza temporale) che delineano la prospettiva delineata nei Corsi:

- *Le ragioni del corpo: i centri di energia vitale nell'esperienza cristiana*, Ancora 1996, con l'obiettivo di colmare la persistente lacuna che nell'ascesi cristiana ignora le valenze della dimensione corporea, attingendo anche da altre tradizioni.
- *Oasi: meditazioni per riprendere il cammino*, Paoline 2000, immersi nella società e nel cosmo, l'itinerario della pre-

- ghiera profonda necessita di “oasi spirituali” in cui far convergere, nel silenzio, corpo psiche e spirito.
- *A pane ed acqua: pratica e spiritualità del digiuno*, Ancora 2006: un rilancio della astinenza dal cibo (o dell'alimentazione comunque sobria e regolata per un determinato periodo), sia dal punto di vista fisiologico, come vero riposo per il corpo provato da ansia e stress; sia dal punto di vista spirituale, come un prezioso strumento di consapevolezza e di asceti.
  - *Il risveglio: dottrina, testimoni e pratica*, Appunti di viaggio 2015: traendo spunto dalla risurrezione o supremo risveglio – nuovo paradigma della storia umana – propone in ottica cristiana una traiettoria che, senza ignorare l'aspetto conoscitivo – l'acquisizione della suprema saggezza –, enfatizza la valenza etica che vede la persona coinvolta in un processo di trasformazione interiore globale.
  - *Otto digiuni per vivere meglio e salvare il Pianeta*, Ancora 2016, in coincidenza con l'Expo di Milano, quale messaggio di valenza planetaria.
  - *In silenzio davanti a Dio*, Appunti di Viaggio 2016, un approfondimento dopo il precedente *Apprendere a meditare sulla Preghiera del cuore*, così da spianare la via alla contemplazione sottolineando il valore terapeutico della orazione interiore.
  - Con Marilena Bogazzi, *Cibo (e Sesso): natura, cultura, spiritualità*, Ancora 2019: a partire dai due bisogni radicali dell'essere vivente (conservazione di sé e conservazione della specie) approda a una prospettiva olistica che riconnette l'assunzione di cibi e bevande (convivialità) con le altre dimensioni umane: mentali, emozionali, affettive.
  - La nuova edizione di *Le ragioni del corpo* (Ancora 2023), ampliata con l'inclusione dei saggi di Marco Rivara e di Luciano Mazzoni Benoni, rispettivamente inerenti il c.d. “secondo” e “terzo” cervello, alla luce delle recenti acqui-

sizioni della ricerca scientifica; e postfazione di Gabriella Cella Al-Chamali.

*Continua...*