

# Incontro con gli autori, don Paolo Scquizzato il 10 maggio alle Paoline

Mercoledì 10 maggio, alle 18.30, don Paolo Scquizzato presenterà alla libreria Paoline di Cremona (in via Decia 1) il suo ultimo libro, "Se non lo cerchi lo trovi. Introduzione alla meditazione silenziosa".

In tempo di crisi come quello odierno meditare è necessario: questa l'idea di fondo che l'autore sostiene con forza. Meditare è tornare alla propria origine, a ciò che siamo, alla nostra autentica natura; meditando facciamo esperienza della matrice, al di là del nostro ego. E allora, come fosse un prezioso vademecum, il lettore viene accompagnato in un cammino di scoperta della meditazione come arte della resa, come attesa senza oggetto, imparando a rimanere aperti a ciò che può giungere e non a ciò che si è previsto, desiderato, chiesto. Meditazione diventa allora l'esperienza mistica del distacco da sé, dalle attese, dai desideri, ma soprattutto da Dio. Dall'immagine di un Dio fatto a propria immagine e somiglianza. Nel libro l'autore offre anche indicazioni pratiche per la postura, il respiro, la gestione dei pensieri e delle distrazioni, e in appendice alcuni brani da valorizzare nella conduzione di momenti di meditazione.

Per maggiori informazioni contattare la libreria allo 0372-20457 o scrivere a [libreria.cr@paoline.it](mailto:libreria.cr@paoline.it).