

# L'OSSERVATORE ROMANO

GIORNALE QUOTIDIANO POLITICO RELIGIOSO

Unicuique suum  Non praevalent

Anno CLXII n. 277 (49.196)

Città del Vaticano

sabato 3 dicembre 2022

pagina 7

## Viaggio alla scoperta dell'oltre

La meditazione secondo padre Guidalberto Bormolini

di ANTONELLA LUMINI

**S**enza dubbio negli ultimi decenni la meditazione ha avuto una notevole diffusione, tanto da divenire quasi una moda. Visto il rumore imperante, lo stress, in molti la praticano per ritrovare il proprio benessere. Si dimentica però che «meditazione è innanzitutto lotta contro i propri egoismi», come afferma padre Guidalberto Bormolini nel suo ultimo libro *L'arte della meditazione. Meditare per respirare con l'infinito* (Milano, Ponte alle Grazie, 2022, pagine 382, euro 16,80). Bisogna distinguere la meditazione come attività puramente mentale dalla meditazione come via spirituale. Quest'ultima si distingue per la nostalgia che spinge a inoltrarsi nell'invisibile, nell'insondabile mistero della vita interiore.

Specialmente all'inizio è consigliabile una guida che incoraggi, sostenga, insegni un metodo, una tecnica. Tali pratiche però sono solo strumenti da non scambiare con il fine, che rimane l'ardente desiderio di immergersi in quell'oltre che appartiene all'ordine del meraviglioso, del sorprendente, della grazia. Un viaggio dentro se stessi che apre all'universale, che fa sperimentare la sottile corrispondenza fra microcosmo e macrocosmo, che favorisce la percezione dell'unità del tutto. La meditazione è il mezzo che permette di vivere l'esperienza dello Spirito, l'esperienza mistica. È presente in tutte le tradizioni, in tutte le religioni, in tutti i

tempi, perché connaturata all'essere umano, seppure declinata secondo diverse modalità. Il problema insorge quando rigidi apparati religiosi soffocano la ricerca spirituale. La sete d'infinito, la ricerca del divino, testimonia la presenza di «altri mondi della coscienza, perduti o dimenticati, che

«Visto il rumore imperante, lo stress, in molti la praticano per ritrovare il proprio benessere. Si dimentica però — scrive Bormolini nel suo ultimo libro — che è innanzitutto una continua lotta contro i propri egoismi»

vanno esplorati». Sedimentati nelle antiche sapienze, essi custodiscono le tracce di esperienze vissute e tramandate.

È pertanto utile e costruttivo un approccio alla ricerca spirituale che attinga alle sapienze apofatiche orientali e occidentali. Su Dio nulla si può dire: «Già i filosofi greci mettevano in guardia dalla tentazione di antropomorfizzare Dio, invece di aprirsi alla possibilità della divinizzazione dell'umano». L'esperienza mistica implica una conoscenza del divino nel profondo di se stessi. Investe tutto l'essere, corpo, anima, spirito. S'imprime nel sensibile, trasforma, ma di essa nulla si può dire. «Il regno della mistica pertanto è il regno dell'indicibile, del non descrivibile, di ciò che si

può cogliere e conoscere solo attraverso un'esperienza viva».

La meditazione, in quanto mezzo dell'esperienza mistica, ha una propria forza dinamica, cambia «la nostra vita, il nostro sguardo sul mondo, il nostro modo di relazionarsi a noi stessi e agli altri». La conoscenza spirituale, sapienziale, si caratterizza proprio dalle trasformazioni che produce nella vita di coloro che la sperimentano.

Nella vita incarnata si sedimentano le tracce dell'esperienza vissuta, tracce in cui si possono riconoscere gli effetti trasformativi di un'opera misteriosa, di quell'ascensione che rende l'invisibile, l'eterno, sempre più familiari. «La meditazione ci conduce alla scoperta di questi regni inesplorati e ci consegna una visione più completa di noi stessi e del cosmo». Ma l'ascesa richiede la discesa agli inferi. Il corpo è la porta d'accesso che introduce nei tenebrosi recessi dell'anima, nella densità di una psiche oscurata che però, anelando alla luce, accetta di essere purificata. La meditazione testimonia tali itinerari fin dalle più antiche scaturigini.

Il libro si inoltra così a indagare le vie meditative delle più grandi tradizioni: la ricerca



Padre Guidalberto Bormolini con David Sassoli, dopo un incontro nel centro di San Leonardo al Palco (Prato)

dell'assoluto dell'induismo; la compassione della meditazione buddhista; la contemplazione e la kabbalah dell'ebraismo; l'ebbrezza del divino nel sufismo. E via di seguito in un'avventura viva, appassionata che si snoda stimolando, risvegliando, suscitando entusiasmo in chi legge. Una ricostruzione che attinge alle più importanti fonti, ma anche dall'esperienza diretta dell'autore.

Si intrecciano così racconti di viaggi nei luoghi depositari di sacre tracce e vive memorie, storie di incontri, di amicizie, di esperienze di meditazione condivise in un anelito fraterno e sincero capace di cogliere sempre ciò che in ogni tradizione unisce veicolando amore.

Particolare spazio è dato naturalmente alla meditazione cristiana. Il primo richiamo è

al vangelo, al fatto che Gesù si ritirava in luoghi solitari, ma anche al noto passo giovanneo: «viene l'ora, ed è questa, in cui i veri adoratori adorano il Padre in Spirito e verità». Non è più il tempio fisico il luogo dell'incontro con Dio. Il tempio è la divina umanità di Cristo che il credente custodisce nel proprio cuore.

Bisogna distinguere la meditazione come attività puramente mentale dalla meditazione come via spirituale. Quest'ultima è itinerario che dilata, ma insieme unifica e pacifica, coglie l'essenza verso cui tende ogni autentica ricerca spirituale

Le più importanti fonti rinviano al monachesimo delle origini, alla solitudine e al silenzio dei deserti. Esicasmò, preghiera del cuore, respiro, *ruminatio*, ripetizione del Nome divino, pongono al centro dell'esperienza interiore l'unione a Cristo come via di incarnazione: «Attraverso l'unione a Cristo e al suo corpo mistico, il nostro corpo può a propria volta essere tempio spirituale». Un itinerario che dilata, ma insieme unifica e pacifica, coglie l'essenza verso cui tende ogni autentica ricerca spirituale.