



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Biblioteca del Palazzo Apostolico*

*Mercoledì, 28 aprile 2021*

---

**[Multimedia]**

## **Catechesi sulla preghiera: 31. *La meditazione***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Oggi parliamo di quella forma di preghiera che è *la meditazione*. Per un cristiano “meditare” è cercare una sintesi: significa mettersi davanti alla grande pagina della Rivelazione per provare a farla diventare nostra, assumendola completamente. E il cristiano, dopo aver accolto la Parola di Dio, non la tiene chiusa dentro di sé, perché quella Parola deve incontrarsi con «un altro libro», che il *Catechismo* chiama «quello della vita» (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2706). È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola.

La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un’attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana.

Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Ecco, dunque, l’immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi... Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita.

Però ci accorgiamo che questa parola, una volta accolta in un contesto cristiano, assume una specificità che non dev'essere cancellata. Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre: è una dimensione che non deve essere cancellata. La grande porta attraverso la quale passa la preghiera di un battezzato – lo ricordiamo ancora una volta – è Gesù Cristo. Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo. Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero. E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io. Questo è lecito, ma il cristiano cerca un'altra cosa. La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l'Altro, con l'Altro ma con la A maiuscola: l'incontro trascendente con Dio. Se un'esperienza di preghiera ci dona la pace interiore, o la padronanza di noi stessi, o la lucidità sul cammino da intraprendere, questi risultati sono, per così dire, effetti collaterali della grazia della preghiera cristiana che è l'incontro con Gesù, cioè meditare è andare all'incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura.

Il termine "meditazione" nel corso della storia ha avuto significati diversi. Anche all'interno del cristianesimo esso si riferisce a esperienze spirituali diverse. Tuttavia, si può rintracciare qualche linea comune, e in questo ci aiuta ancora il *Catechismo*, che dice così: «I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. [...] Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù» (n. 2707). E qui viene segnalato un compagno di cammino, uno che ci guida: lo Spirito Santo. Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo. È Lui che ci guida all'incontro con Gesù. Gesù ci aveva detto: "Vi invierò lo Spirito Santo. Lui vi insegnerà e vi spiegherà. Vi insegnerà e vi spiegherà". E anche nella meditazione, lo Spirito Santo è la guida per andare avanti nell'incontro con Gesù Cristo.

Dunque, sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi. Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente, prega tutto l'uomo, la totalità della persona, come non prega solo il sentimento. Gli antichi solevano dire che l'organo della preghiera è il cuore, e così spiegavano che è tutto l'uomo, a partire dal suo centro, dal cuore, che entra in relazione con Dio, e non solamente alcune sue facoltà. Perciò si deve sempre ricordare che il metodo è una strada, non una meta: qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella *sequela Christi* che è l'essenza della nostra fede. I metodi di meditazione sono strade da percorrere per arrivare all'incontro con Gesù, ma se tu ti fermi nella strada e guardi soltanto la strada, non troverai mai Gesù. Farai della strada un dio, ma la strada è un mezzo per portarti a Gesù. Il *Catechismo* precisa: «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare "i misteri di Cristo"» (n. 2708).

Ecco, dunque, la grazia della preghiera cristiana: Cristo non è lontano, ma è sempre in relazione con noi. Non c'è aspetto della sua persona divino-umana che non possa diventare per noi luogo di salvezza e di felicità. Ogni momento della vita terrena di Gesù, attraverso la grazia della preghiera, può diventare a noi contemporaneo, grazie allo Spirito Santo, la guida. Ma voi sapete che non si può pregare senza la guida dello Spirito Santo. È Lui che ci guida! E grazie allo Spirito Santo, anche noi siamo presenti presso il fiume Giordano, quando Gesù vi si immerge per ricevere il battesimo. Anche noi siamo commensali alle nozze di Cana, quando Gesù dona il vino più buono per la felicità degli sposi, cioè è lo Spirito Santo che ci collega con questi misteri della vita di Cristo perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirvi più a Lui. Anche noi assistiamo stupiti alle mille guarigioni compiute dal Maestro. Prendiamo il Vangelo, facciamo la meditazione di quei misteri del Vangelo e lo Spirito ci guida ad essere presenti lì. E nella preghiera – quando preghiamo – tutti noi siamo come il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro... Anche noi siamo guariti nella preghiera come è stato guarito il cieco Bartimeo, quell'altro, il lebbroso ... Anche noi siamo risorti, come è stato risuscitato Lazzaro, perché la preghiera di meditazione guidata dallo Spirito Santo, ci porta a rivivere questi misteri della vita di Cristo e a incontrarci con Cristo e a dire, con il cieco: "Signore, abbi pietà di me! Abbi pietà di me"- "E cosa vuoi?" - "Vedere, entrare in quel dialogo". E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito ci porta questo dialogo con Gesù. Non c'è pagina di Vangelo in cui non ci sia posto per noi. Meditare, per noi cristiani, è un modo di incontrare Gesù. E così, solo così, di ritrovare noi stessi. E questo non è un ripiegamento su noi stessi, no: andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi, guariti, risorti, forti per la grazia di Gesù. E incontrare Gesù salvatore di tutti, anche di me. E questo grazie alla guida dello Spirito Santo.

---

### Saluti:

Je salue cordialement les personnes de langue française. Frères et sœurs, prenons plus souvent le temps de rencontrer Jésus par la prière de méditation. Tout épisode de sa vie terrestre, par l'Esprit Saint, est source de grâce, source de force et de consolation dans les événements les plus concrets de notre existence. Que Dieu vous bénisse !

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua francese. Fratelli e sorelle, riserviamo più spesso del tempo per incontrare Gesù nella preghiera di meditazione. Ogni avvenimento della sua vita terrena, mediante lo Spirito Santo, è fonte di grazia, fonte di forza e di consolazione negli avvenimenti più concreti della nostra esistenza. Dio vi benedica!]*

I cordially greet the English-speaking faithful. In the joy of the Risen Christ, I invoke upon you and your families the loving mercy of God our Father. May the Lord bless you all!

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua inglese. Nella gioia del Cristo Risorto, invoco su voi e sulle*

*vostre famiglie, l'amore misericordioso di Dio nostro Padre. Il Signore vi benedica!]*

Von Herzen grüße ich die Gläubigen deutscher Sprache. Wenn wir oft das Geheimnis der Liebe Gottes zu uns im Leben Jesu betrachten, schreiten wir in der Nachfolge Christi voran. So können wir uns immer mehr dem menschengewordenen Wort Gottes gleichgestalten lassen, dem wahren Ziel unseres Lebens und dem einzigen Quell unseres ewigen Glücks.

*[Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua tedesca. Contemplando spesso il mistero dell'amore di Dio per noi nella vita di Gesù, progrediamo nella sequela Christi. Così ci possiamo conformare sempre di più al Verbo di Dio fatto uomo, vera meta della nostra vita ed unica fonte della nostra perenne felicità.]*

Saludo cordialmente a los fieles de lengua española. Pidamos al Señor que nos envíe el Espíritu Santo para poder meditar su Palabra, para hacerla vida en nosotros y así poder anunciarla con alegría a quienes nos rodean. Que Dios los bendiga. Muchas gracias.

Dirijo uma cordial saudação aos fiéis de língua portuguesa. Queridos irmãos e irmãs, a graça da oração torna cada momento da vida terrena de Jesus contemporâneo para nós. Esforçai-vos por encontrar, em meio às atividades diárias, um tempo reservado para contemplar os mistérios da vida de Jesus, de modo que a fé seja confirmada, a esperança reforçada e a caridade inflamada. Deus vos abençoe.

*[Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua portoghese. Cari fratelli e sorelle, la grazia della preghiera rende ogni momento della vita terrena di Gesù contemporaneo a noi. Impegnatevi per trovare, in mezzo alle attività quotidiane, un tempo riservato per contemplare i misteri della vita di Gesù, così che la fede venga confermata, la speranza rafforzata e la carità infiammata. Dio vi benedica.]*

أحیی المؤمنین الناطقین باللغۃ العربیة. من خلال التأمل المسیحی، نحن نعمق یقیننا الإیمانی، وندرك أن المسیح لیس بعیداً، ولكنّه دائماً علی علاقة معنا، ولا یوجد أي جانب من جوانب شخصیتہ البشریة والإلهیة، لا یمکن أن یصبح بالنسبة لنا مكاناً للخلاص والسعادة. لیبارککم الربّ جمیعاً ولیحکمکم دائماً من کلّ شرّاً

*[Saluto i fedeli di lingua araba. Attraverso la meditazione cristiana, noi approfondiremo le nostre convinzioni di fede, e comprenderemo che Cristo non è lontano, ma è sempre in relazione con noi; non c'è aspetto della sua persona divino-umana che non possa diventare per noi luogo di salvezza e di felicità. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Serdecznie pozdrawiam Polaków. Drodzy bracia i siostry, 3 maja będziecie obchodzić uroczystość Maryi Królowej Polski. Od siedemnastego wieku naród polski nadaje ten tytuł Matce Bożej, oddając się w Jej matczyną opiekę i zobowiązując się do wiernej służby dla sprawy Królestwa Jej Syna. Pamiętajcie o ślubach, jakie wasi ojcowie złożyli na Jasnej Górze, również w tych naszych

trudnych czasach podejmujcie zawsze aktualne zaproszenie Maryi i róbcie wszystko, co Jezus wam powie. Jego błogosławieństwo nie towarzyszy każdemu i każdej z was, waszym rodzinom i całemu narodowi polskiemu!

*[Saluto cordialmente i polacchi. Cari fratelli e sorelle, il 3 maggio celebrerete la solennità di Maria Regina della Polonia. Fin dal diciassettesimo secolo il Popolo polacco attribuisce alla Madre di Dio questo titolo, affidandosi alla sua materna protezione e impegnandosi a servire fedelmente la causa del Regno del suo Figlio. Memori dei voti che vostri padri hanno fatto a Jasna Góra, anche in questi nostri difficili tempi seguite fedelmente il sempre attuale invito di Maria e "fate quello che Gesù vi dirà!" (cf. Gv 2, 5). La sua benedizione accompagni ognuno e ognuna di voi, le vostre famiglie e tutto il popolo polacco!]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua italiana. in questo tempo pasquale vi invito a rinnovare con generosità il vostro impegno nel servire Dio e i fratelli.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, agli anziani, ai giovani, ai malati e agli sposi novelli. Siate coraggiosi testimoni del Cristo risorto, il quale mostra ai discepoli le piaghe, ormai gloriose, della sua Passione.

A tutti la mia benedizione!