

---

## Papa all'udienza: "Tutti abbiamo bisogno di meditare"

"Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi". È "una dinamica umana" che assomiglia a "fermarsi e fare una respiro nella vita". Così il Papa nella catechesi dell'udienza di oggi, dedicata alla preghiera di meditazione e trasmessa in diretta streaming dalla Biblioteca privata del Palazzo apostolico. "Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga", ha spiegato Francesco, secondo il quale la meditazione "è un fenomeno da guardare con favore: non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata". Per un cristiano, ha esordito il Papa, "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'. È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola". "La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione", ha fatto notare Francesco: "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 le persone che non hanno una visione religiosa della vita".

Una volta accolta in un contesto cristiano, però, la meditazione "assume una specificità che non dev'essere cancellata",

il monito del Papa, che ha spiegato a braccio: **"Per un cristiano, la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo"**. Il cristiano, infatti, "quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io": "Questo è lecito – il commento – ma la meditazione cristiana cerca un'altra cosa: la preghiera del cristiano è anzitutto incontro 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.

Meditare è andare all'incontro con Gesù dentro di noi".

**"Non è possibile una meditazione cristiana senza lo Spirito Santo:** è lui che ci guida all'incontro con Gesù", il monito di Francesco. "Sono tanti i metodi di meditazione cristiana", ha ripetuto il Papa: "tutti sono importanti e degni di essere praticati". "Ma un metodo non è che una guida", e per il cristiano la vera guida, il compagno di cammino è lo Spirito Santo: "qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella sequela Christi che è l'essenza della nostra fede". "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", ha concluso Francesco, puntualizzando che

la meditazione cristiana "non è un ripiegamento su noi stessi:

è andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi guariti, risorti e forti per la grazia di Gesù. E' incontrare Gesù salvatore, di tutti, anche di me, e questo grazie alla guida dello Spirito Santo". "La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare i misteri di Cristo", ha fatto notare il Papa: "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", ha assicurato Francesco: "Grazie allo Spirito Santo, la guida,

---

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”. “È lo Spirito Santo che ci guida con questi misteri – ha aggiunto a braccio - perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirci fino a lui.. E nella preghiera anche noi siamo il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro... Anche noi siamo guariti nella preghiera, come il cieco e il lebbroso. Anche noi siamo risorti come Lazzaro, perché la preghiera con la guida dello Spirito ci porta a rivivere i misteri di Cristo e a dire come il cieco: ‘Signore, abbi pietà di me’”. “Entrare in quel dialogo”, l’invito finale: “E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito, ci porta a questo dialogo con Gesù”.

M.Michela Nicolais