



# A Santa Sé

---

## PAPA FRANCISCO AUDIÊNCIA GERAL

*Biblioteca do Palácio Apostólico*

*Quarta-feira, 28 de abril de 2021*

---

### [Multimídia]

#### Catequese - 31. *A meditação*

*Prezados irmãos e irmãs, bom dia!*

Hoje falamos daquela forma de oração que é *a meditação*. Para o cristão, “meditar” é procurar uma síntese: significa colocar-se diante da grande página da Revelação para procurar fazer com que se torne nossa, assumindo-a completamente. E depois de acolher a Palavra de Deus, o cristão não a mantém fechada dentro de si, porque aquela Palavra deve encontrar-se com «outro livro», ao qual o *Catecismo* chama «o da vida» (cf. *Catecismo da Igreja Católica*, 2706). É isto que procuramos fazer cada vez que meditamos a Palavra.

Nos últimos anos a prática da meditação recebeu grande atenção. Dela não falam só os cristãos: há uma prática meditativa em quase todas as religiões do mundo. Mas trata-se de uma atividade difundida também entre as pessoas que não têm uma visão religiosa da vida. Todos nós temos necessidade de meditar, de refletir, de nos encontrarmos a nós mesmos, é uma dinâmica humana. Especialmente no voraz mundo ocidental, as pessoas procuram a meditação porque ela representa uma barreira elevada contra o stress diário e o vazio que se alastra por toda a parte. Eis, então, a imagem de jovens e adultos sentados em recolhimento, em silêncio, com os olhos meio fechados... Mas podemos perguntar-nos: O que fazem estas pessoas? Meditam. É um fenómeno que deve ser encarado de modo favorável: com efeito, não somos obrigados a correr o tempo todo, possuímos uma vida interior que não pode ser espezinhada sempre. Portanto, meditar é uma necessidade de todos. Meditar, por assim dizer, assemelhar-se-ia a parar e a dar um respiro à vida.

No entanto, apercebemo-nos de que esta palavra, quando é aceite no contexto cristão, assume

uma especificidade que não deve ser cancelada. Meditar é uma dimensão humana necessária, mas meditar no contexto cristão vai além: trata-se de uma dimensão que não deve ser cancelada. A grande porta por onde passa a oração de uma pessoa batizada – recordemos mais uma vez – é Jesus Cristo. Para o cristão a meditação entra pela porta de Jesus Cristo. Também a prática da meditação segue este caminho. Quando o cristão reza, não aspira à plena transparência de si, não procura o núcleo mais profundo do seu ego. Isto é lícito, mas o cristão procura outra coisa. A oração do cristão é, antes de mais nada, um encontro com o Outro, com o Outro mas com o O maiúsculo: o encontro transcendente com Deus. Se uma experiência de oração nos dá paz interior, ou autodomínio, ou lucidez no caminho a empreender, estes resultados são, por assim dizer, efeitos colaterais da graça da oração cristã que é o encontro com Jesus, isto é, meditar significa ir ao encontro com Jesus, guiados por uma frase ou por uma palavra da Sagrada Escritura..

Ao longo da história, o termo “meditação” teve diferentes significados. Também no cristianismo, ele se refere a diferentes experiências espirituais. No entanto, é possível traçar algumas linhas comuns, e nisto o *Catecismo* ajuda-nos novamente: «Os métodos de meditação são tão diversos como os mestres espirituais. [...] Mas um método não passa de um guia; o importante é avançar, com o Espírito Santo, no caminho único da oração: Cristo Jesus» (n. 2707). E aqui está indicado um companheiro de caminho, alguém que guia: o Espírito Santo. Não é possível a meditação cristã sem o Espírito Santo. É Ele que nos guia ao encontro com Jesus. Jesus disse-nos: “Enviar-vos-ei o Espírito Santo. Ele ensinar-vos-á e explicar-vos-á. Ensinar-vos-á e explicar-vos-á”. E também na meditação, o Espírito Santo é o guia para ir em frente no encontro com Jesus Cristo.

Assim, há muitos métodos de meditação cristã: alguns são muito sóbrios, outros mais articulados; alguns enfatizam a dimensão intelectual da pessoa, outros a afetiva e emocional. São métodos. Todos são importantes e dignos de ser praticados, na medida em que podem ajudar a experiência da fé a tornar-se um ato total da pessoa: não reza apenas a mente, reza o homem todo, a totalidade da pessoa, assim como não ora só o sentimento. Os antigos costumavam dizer que o órgão da oração é o coração, e deste modo explicavam que é a pessoa inteira, a partir do seu centro, do coração, que entra em relação com Deus, e não apenas algumas das suas faculdades. Portanto, devemos recordar sempre que o método é um caminho, não uma meta: qualquer método de oração, se quiser ser cristão, faz parte daquela *sequela Christi*, que é a essência da nossa fé. Os métodos de meditação são caminhos a percorrer para alcançar o encontro com Jesus, mas se parares no caminho e só olhares para a estrada, nunca encontrarás Jesus. Farás da estrada um deus, mas ela é um meio para te levar a Jesus. O *Catecismo* especifica: «A meditação põe em ação o pensamento, a imaginação, a emoção e o desejo. Esta mobilização é necessária para aprofundar as convicções da fé, suscitar a conversão do coração e fortalecer a vontade de seguir a Cristo. A oração cristã dedica-se, de preferência, a meditar nos “mistérios de Cristo”» (n. 2708).

Eis, então, a graça da oração cristã: Cristo não está longe, mas está sempre em relação

conosco. Não há aspeto algum da sua pessoa divino-humana que não possa tornar-se, para nós, um lugar de salvação e de felicidade. Cada momento da vida terrena de Jesus, através da graça da oração, pode tornar-se nosso contemporâneo, graças ao Espírito Santo, o guia. Mas sabeis que não se pode rezar sem a guia do Espírito Santo. É Ele que nos guia! E graças ao Espírito Santo, também nós estamos presentes no rio Jordão quando Jesus se imerge para receber o batismo. Também nós somos comensais nas bodas de Caná, quando Jesus oferece o melhor vinho para a felicidade dos noivos, isto é, o Espírito Santo que nos põe em relação com estes mistérios da vida de Cristo pois na contemplação de Jesus experimentamos a oração para nos unirmos mais a Ele. Também nós testemunhamos com assombro os milhares de curas realizadas pelo Mestre. Peguemos no Evangelho, façamos a meditação daqueles mistérios do Evangelho e o Espírito guia-nos a estar presentes ali. E na oração – quando rezamos – todos nós somos como o leproso purificado, o cego Bartimeu que recupera a vista, Lázaro que sai do sepulcro... Também nós somos curados na oração como foi curado o cego Bartimeu, aquele outro, o leproso... Também nós ressuscitamos, como ressuscitou Lázaro, pois a oração de meditação guiada pelo Espírito Santo, leva-nos a reviver estes mistérios da vida de Cristo e a encontrarmo-nos com Cristo e a dizer, com o cego: “Senhor, tende piedade de mim! Tende piedade de mim” – “O que queres?” – “Ver, entrar naquele diálogo”. E a meditação cristã, guiada pelo Espírito leva-nos a este diálogo com Jesus. Não há página alguma do Evangelho em que não haja lugar para nós. Para nós cristãos, meditar é um modo de encontrar Jesus. E assim, só assim, de nos encontrarmos a nós mesmos. E isto não significa fechar-nos em nós mesmos, não: ir ter com Jesus e nele encontrar-nos a nós mesmos, curados, ressuscitados, fortalecidos pela graça de Jesus. E encontrar Jesus salvador de todos, também de mim. E isto graças à guia do Espírito Santo.

---

### **Saudações:**

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.

---

### **Resumo da catequese do Santo Padre:**

Hoje falaremos de um tipo particular de oração: a meditação. Trata-se de uma prática que pode ser encontrada em várias religiões e, inclusive, em pessoas que não possuem uma concepção religiosa da vida. Isso nos indica que todos temos necessidade de meditar, de refletir, de nos

encontrar com nós mesmos, reconhecendo que temos uma vida interior que não pode ser esmagada pelo ativismo frenético da nossa cultura contemporânea. Por outro lado, quando se fala de meditação num contexto cristão, é preciso afirmar que, mais do que uma busca do núcleo mais profundo do próprio eu, a meditação é um caminho para encontrar-se com Cristo, que é Aquele que nos dá paz interior, autodomínio e clarividência. Nesse sentido, a meditação é colocar-se diante da Revelação divina para assumi-la completamente; é fazer a síntese entre a Palavra de Deus e o livro da vida. Por isso, a meditação cristã deve incluir a dimensão intelectual, afetiva e emocional da pessoa, de modo que se experimente que Cristo nunca está distante, mas sempre se relaciona conosco e que n'Ele, somente n'Ele, nós podemos encontrar com nós mesmos.