

En su catequesis semanal, durante la Audiencia general de este miércoles, el Papa ha explicado la necesidad de la meditación en la vida de un cristiano, un medio que facilite el encuentro con Jesús

Catequesis del Santo Padre en español

Texto completo de la catequesis del Santo Padre traducida al español

Hoy hablamos de esa forma de oración que es la meditación. Para un cristiano “meditar” es buscar una síntesis: significa ponerse ante la gran página de la Revelación para tratar de hacerla nuestra, asumiéndola completamente. Y el cristiano, después de haber acogido la Palabra de Dios, no se la queda para sí, porque esa Palabra debe encontrarse con «otro libro», que el Catecismo llama «el de la vida» (cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2706). Es lo que intentamos hacer cada vez que meditamos la Palabra.

La práctica de la meditación ha recibido en estos años una gran atención. De ella no hablan solamente los cristianos: existe una práctica meditativa en casi todas las religiones del mundo. Pero se trata de una actividad difundida también entre personas que no tienen una visión religiosa de la vida. Todos necesitamos meditar, reflexionar, encontrarnos a nosotros mismos, es una dinámica humana. Sobre todo en el voraz mundo occidental se busca la meditación porque representa una elevada protección contra el estrés diario y el vacío que abunda por todas partes. De ahí, pues, la imagen de jóvenes y adultos sentados en recogimiento, en silencio, con los ojos entornados... Y podemos preguntarnos: ¿qué están haciendo esas personas? Meditan. Es un fenómeno que hay que mirar con buenos ojos: de hecho, no estamos hechos para correr continuamente, tenemos una vida interior que no siempre se puede pisotear. Por tanto, la meditación es una necesidad para todos. Meditar, por así decirlo, sería como hacer una pausa y tomar un respiro en la vida.

Sin embargo, nos damos cuenta de que esta palabra, una vez aceptada en un contexto cristiano, adquiere una especificidad que no se debe obviar. Meditar es una dimensión humana necesaria, pero meditar en el contexto cristiano va más allá: es una dimensión que no se debe anular. La gran puerta por la que pasa la oración de un bautizado -lo recordamos una vez más- es Jesucristo. Para el cristiano, la meditación entra por la puerta de Jesucristo. La práctica de la meditación también sigue ese camino. Y el cristiano, cuando reza, no aspira a la plena transparencia de sí mismo, ni busca lo más profundo de su yo. Eso es lícito, pero el cristiano busca otra cosa. La oración cristiana es ante todo un encuentro con el Otro, con el Otro con O

mayúscula: el encuentro trascendente con Dios. Si una experiencia de oración nos da la paz interior, o el dominio de nosotros mismos, o la lucidez en el camino que emprender, esos resultados son, por así decir, efectos colaterales de la gracia de la oración cristiana, que es el encuentro con Jesús, es decir, meditar es ir al encuentro de Jesús, guiados por una frase o una palabra de la Sagrada Escritura.

El término “meditación” ha tenido diferentes significados a lo largo de la historia. Incluso dentro del cristianismo se refiere a diferentes experiencias espirituales. Sin embargo, se pueden trazar algunas líneas comunes, y en esto también nos ayuda el *Catecismo*, que dice así: “Los métodos de meditación son tan diversos como diversos son los maestros espirituales. [...] Pero un método no es más que un guía; lo importante es avanzar, con el Espíritu Santo, por el único camino de la oración: Cristo Jesús” (n. 2707). Y aquí se señala un compañero de camino, uno que nos guía: el Espíritu Santo. La meditación cristiana no es posible sin el Espíritu Santo. Él es quien nos guía al encuentro con Jesús. Jesús nos había dicho: “Os enviaré el Espíritu Santo. Él os enseñará y os explicará. Él os enseñará y os explicará”. Pues también en la meditación, el Espíritu Santo es la guía para avanzar en el encuentro con Jesucristo.

Por tanto, hay muchos métodos de meditación cristiana: algunos muy sobrios, otros más articulados; unos acentúan la dimensión intelectual de la persona, otros más bien la afectiva y emocional. Son métodos. Todos son importantes y todos dignos de ser practicados, pues pueden ayudar a que la experiencia de la fe se convierta en un acto total de la persona: no reza sólo la mente, reza todo el hombre, la totalidad de la persona, así como no reza solo el sentimiento. Los antiguos solían decir que el órgano de la oración es el corazón, y así explicaban que es el hombre en su totalidad, partiendo de su centro, desde el corazón, quien entra en relación con Dios, y no solo algunas de sus facultades. Por tanto, hay que recordar siempre que el método es un camino, no una meta: cualquier método de oración, si quiere ser cristiano, forma parte de esa *sequela Christi* que es la esencia de nuestra fe. Los métodos de meditación son caminos a seguir para llegar al encuentro con Jesús, pero si te detienes en el camino y solo miras el camino, nunca encontrarás a Jesús. Harás del camino un dios, pero el camino es un medio para llevarte a Jesús. El *Catecismo* precisa: “La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar los misterios de Cristo” (n. 2708).

Aquí está la gracia de la oración cristiana: Cristo no está lejos, sino siempre en relación con nosotros. No hay aspecto de su persona

divino-humana que no pueda convertirse en un lugar de salvación y felicidad para nosotros. Cada momento de la vida terrena de Jesús, por la gracia de la oración, puede convertirse en algo contemporáneo a nosotros, gracias a la guía del Espíritu Santo. Y sabéis que no se puede orar sin la guía del Espíritu Santo. ¡Él es quien nos guía! Y gracias al Espíritu Santo, también nosotros estamos presentes en el río Jordán, cuando Jesús se sumerge en él para recibir el bautismo. Y también somos comensales en las bodas de Caná, cuando Jesús da el mejor vino para la felicidad de los esposos...; es decir, es el Espíritu Santo quien nos conecta con esos misterios de la vida de Cristo para que en la contemplación de Jesús podamos experimentar la oración para unirnos más a Él. También somos testigos de las mil curaciones realizadas por el Maestro. Tomamos el Evangelio, meditamos sobre esos misterios del Evangelio y el Espíritu nos guía para estar presentes allí. Y en la oración -cuando rezamos- todos somos como el leproso purificado, el ciego Bartimeo que recupera la vista, Lázaro que sale del sepulcro... Nosotros también somos curados en la oración como el ciego Bartimeo fue sanado, o aquel otro, el leproso... Y también resucitamos, como Lázaro resucitó, porque la oración de meditación guiada por el Espíritu Santo nos lleva a revivir esos misterios de la vida de Cristo y a encontrarnos con Cristo y a decirle, con el ciego: “*¡Señor, ten piedad de mí! ¡Ten piedad de mí!*”. “*¿Y qué quieres?*”. “*Ver, entrar en ese diálogo*”. La meditación cristiana, guiada por el Espíritu, nos lleva a ese diálogo con Jesús. No hay una página del Evangelio en la que no haya lugar para nosotros. Meditar, para los cristianos, es una forma de encontrar a Jesús y, por tanto, sólo así, de encontrarnos a nosotros mismos. Y esto no es encerrarse en uno mismo, no: ir a Jesús y desde Jesús encontrarnos con nosotros mismos, sanados, resucitados, fuertes por la gracia de Jesús. Y encontrar a Jesús, el Salvador de todos, incluso de mí. Y eso es gracias a la guía del Espíritu Santo.

Saludos

Saludo cordialmente a los **fieles de lengua francesa**. Hermanos y hermanas, dediquemos más a menudo tiempo para encontrar a Jesús en la oración de meditación. Cada hecho de su vida terrena, mediante el Espíritu Santo, es fuente de gracia, fuente de fuerza y de consuelo en los sucesos más concretos de nuestra existencia. ¡Dios os bendiga!

Saludo cordialmente a los **fieles de lengua inglesa**. En la alegría de Cristo Resucitado, invoco sobre vosotros y vuestras familias el amor misericordioso de Dios nuestro Padre. ¡El Señor os bendiga!

Dirijo un cordial saludo a los **fieles de lengua alemana**. Contemplando a menudo el misterio del amor de Dios por nosotros en la vida de Jesús, progresamos en la *sequela Christi*. Así nos podemos conformar

cada vez más al Verbo de Dios hecho hombre, verdadera meta de nuestra vida y única fuente de nuestra perenne felicidad.

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 un cordial saludo a los **fieles de lengua portuguesa**. Queridos hermanos y hermanas, la gracia de la oración hace cada momento de la vida terrena de Jesús contemporáneo a nosotros. Esforzaos por encontrar, en medio de las actividades diarias, un tiempo reservado a contemplar los misterios de la vida de Jesús, para que la fe sea confirmada, la esperanza reforzada y la caridad inflamada. Dios os bendiga.

Saludo a los **fieles de lengua árabe**. Mediante la meditación cristiana, profundizaremos nuestras convicciones de fe, y comprenderemos que Cristo no es lejano, sino que está siempre en relación con nosotros; no hay aspecto de su persona divino-humana que no pueda ser para nosotros lugar de salvación y de felicidad. ¡El Señor os bendiga a todos y os proteja ¡siempre de todo mal!!!

Saludo cordialmente a los **polacos**. Queridos hermanos y hermanas, el 3 de mayo celebraréis la solemnidad de María Reina de Polonia. Desde el siglo XVII el Pueblo polaco atribuye a la Madre de Dios este título, encomendándose a su materna protección y comprometiéndose a servir fielmente la causa del Reino de su Hijo. Recordando los votos que vuestros padres le hicieron en *Jasna Góra*, también en estos tiempos difíciles, seguid fielmente la siempre presente invitación de María y “*haced lo que Jesús os diga*” (cfr. Jn 2,5). ¡Que su bendición acompañe a todos y cada uno, a vuestras familias y a todo el pueblo polaco!

Dirijo un cordial saludo a los **fieles de lengua italiana**. En este tiempo pascual os invito a renovar con generosidad vuestro compromiso de servir a Dios y a los hermanos.

Mi pensamiento va finalmente, como de costumbre, a los **ancianos, jóvenes, enfermos y recién casados**. Sed valientes testigos de Cristo resucitado, que muestra a los discípulos las llagas, ya gloriosas, de su Pasión. ¡A todos mi bendición!

Fuente: vatican.va / romereports.com

Traducción de **Luis Montoya**