**PAPA FRANCESC**

**AUDIÈNCIA GENERAL**

**Dimecres, 28 d’abril de 2021**

**Catequesi sobre la pregària: 31. La meditació**

Benvolguts germans i germanes, bon dia!

Avui parlem d’aquella forma de pregària que és la meditació. Per a un cristià «meditar» és buscar una síntesi: significa posar-se davant la gran pàgina de la Revelació per a intentar fer-la nostra, assumint-la completament. I el cristià, després d’haver acollit la Paraula de Déu, no la té tancada dins seu, perquè aquella Paraula ha de trobar-se amb l’«altre llibre», que el Catecisme anomena «el de la vida» (cf. *Catecisme de l’Església catòlica*, 2706). És el que intentem fer cada vegada que meditem la Paraula.

La pràctica de la meditació ha rebut en aquests anys una gran atenció. No sols en parlen els cristians: hi ha una pràctica meditativa en gairebé totes les religions del món. Però es tracta d’una activitat difosa també entre persones que no tenen una visió religiosa de la vida. Tots necessitem meditar, reflexionar, retrobar-nos a nosaltres mateixos, és una dinàmica humana. Sobretot, en el voraç món occidental es busca la meditació perquè aquesta representa un alt terraplè contra l’estrès quotidià i el buit que s’escampa per tot arreu. Allí trobem, per tant, la imatge dels joves i adults asseguts en recolliment, en silenci, amb els ulls mig tancats… Però podem preguntar-nos: què fan aquestes persones? Mediten. És un fenomen que s’ha de mirar amb bons ulls: de fet, nosaltres no estem fets per a córrer en continuació, tenim una vida interior que no pot ser sempre trepitjada. Meditar és, per tant, una necessitat de tots. Meditar, per dir-ho d’alguna manera, s’assemblaria a aturar-se i respirar profundament en la vida.

Però ens adonem que aquesta paraula, una vegada acollida en un context cristià, assumeix una especificitat que no ha de ser cancel·lada. Meditar és una dimensió humana necessària, però meditar en el context cristià va més enllà: és una dimensió que no ha de ser cancel·lada. La gran porta a través de la qual passa la pregària d’un batejat —ho recordem una vegada més— és Jesucrist. Per al cristià la meditació entra per la porta de Jesucrist. També la pràctica de la meditació segueix aquest camí. I el cristià, quan prega, no aspira a la plena transparència d’ell mateix, no es posa a buscar el nucli més profund del seu jo. Això és lícit, però el cristià busca una altra cosa. La pregària del cristià és sobretot encontre amb l’Altre, amb l’Altre però amb A majúscula: l’encontre transcendent amb Déu. Si una experiència de pregària ens dona la pau interior, o el domini de nosaltres mateixos, o la lucidesa sobre el camí que hem d’emprendre, aquests resultats són, per dir-ho d’alguna manera, efectes col·laterals de la gràcia de la pregària cristiana que és l’encontre amb Jesús, és a dir, meditar és anar a l’encontre amb Jesús, guiats per una frase o una paraula de la Sagrada Escriptura.

El terme «meditació» al llarg de la història ha tingut significats diferents. També dins el cristianisme es refereix a experiències espirituals diferents. Malgrat això, es poden traçar algunes línies comunes, i en això ens hi ajuda també el Catecisme, que diu així: «Els mètodes de meditació són tan diversos com els mestres espirituals. […] Però un mètode només és una guia; l’important és avançar, amb l’Esperit Sant, per l’únic camí de la pregària: el Crist Jesús.» (n. 2707). I aquí ens indica un company de camí, un que ens guia: l’Esperit Sant. No és possible la meditació cristiana sense l’Esperit Sant. És ell qui ens guia a l’encontre amb Jesús: Jesús ens havia dit: «Us enviaré l’Esperit Sant. Ell us ensenyarà i us explicarà. Us ensenyarà i us explicarà.» I també en la meditació, l’Esperit Sant és la guia per anar endavant en l’encontre amb Jesucrist.

Per tant, són molts els mètodes de meditació cristiana: alguns molt sobris, altres més articulats; alguns accentuen la dimensió intel·lectual de la persona, altres més aviat l’afectiva i emotiva. Són mètodes. Tots són importants i tot són dignes de ser practicats, pel fet que poden ajudar l’experiència de la fe a convertir-se en un acte total de la persona: no prega només la ment, prega tot l’home, la totalitat de la persona, i tampoc prega només el sentiment. En l’antiguitat s’acostumava a dir que l’òrgan de la pregària és el cor, i així explicaven que és tot l’home, a partir del seu centre, del cor, que entra en relació amb Déu, i no sols algunes facultats seves. Per això s’ha de recordar sempre que el mètode és un camí, no una meta; qualsevol mètode de pregària, si vol ser cristià, forma part d’aquella *sequela Christi* que és l’essència de la nostra fe. Els mètodes de meditació són camins per recórrer per a arribar a l’encontre amb Jesús, però si tu t’atures en el camí i mires només el camí, no trobaràs mai Jesús. Faràs del camí un déu, però el camí és un mitjà per a portar-te a Jesús. El Catecisme diu: «La meditació posa en acció el pensament, la imaginació, l’emoció i el desig. Aquesta mobilització és necessària per aprofundir les conviccions de fe, suscitar la conversió del cor i enfortir la voluntat de seguir el Crist. La pregària cristiana s’aplica preferentment a meditar “els misteris del Crist”» (n. 2708).

Aquesta és, per tant, la gràcia de la pregària cristiana. Crist no és lluny, sinó que està sempre en relació amb nosaltres. No hi ha aspecte de la seva persona divino-humana que no pugui convertir-se per a nosaltres en lloc de salvació i de felicitat. Cada moment de la vida terrenal de Jesús, a través de la gràcia de la pregària, es pot convertir per a nosaltres en contemporani, gràcies a l’Esperit Sant, la guia. Però vosaltres sabeu que no es pot pregar sense la guia de l’Esperit Sant. És ell qui ens guia! I gràcies a l’Esperit Sant, també nosaltres estem presents en el riu Jordà, quan Jesús s’hi submergeix per a rebre el baptisme. També nosaltres som comensals de les noces de Canà, quan Jesús dona el vi més bo per a la felicitat dels esposos, és a dir, és l’Esperit Sant qui ens uneix amb aquests misteris de la vida de Crist, perquè en la contemplació de Jesús fem experiència de la pregària per a unir-nos més a ell. També nosaltres assistim sorpresos a les moltes guaricions realitzades pel Mestre. Agafem l’Evangeli, fem la meditació d’aquells misteris de l’Evangeli i l’Esperit ens guia per a estar-hi presents. I en la pregària —quan resem— tots nosaltres som com el leprós purificat, el cec Bartimeu que recupera la vista, Llàtzer que surt del sepulcre… També nosaltres som guarits en la pregària com va ser guarit el cec Bartimeu, aquell altre, el leprós… També nosaltres hem ressuscitat, com va ressuscitar Llàtzer, perquè la pregària de meditació guiada per l’Esperit Sant, ens porta a reviure aquests misteris de la vida de Crist i a trobar-nos amb Crist i dir, amb el cec: «Senyor, tingues pietat de mi, tingues pietat de mi.» «I què vols?» «Veure-hi, entra en aquest diàleg.» I la meditació cristiana, guiada per l’Esperit ens porta aquest diàleg amb Jesús. No hi ha pàgina de l’Evangeli on no hi hagi lloc per a nosaltres. Meditar, per a nosaltres, cristians, és una forma de trobar Jesús. I així, només així, retrobar-nos amb nosaltres mateixos. I això no és un tancar-nos en nosaltres mateixos, no: anar a Jesús i en Jesús trobar-nos a nosaltres mateixos, guarits, ressuscitats, forts per la gràcia de Jesús. I trobar Jesús salvador de tots, també meu. I això gràcies a la guia de l’Esperit Sant.