

## La meditació cristiana

Dij, 29/04/2021 per Papa Francesc

[Les homilies del papa Francesc](#)



Audiència General 28 d'abril 2021

*Estimats 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 intentar fer-la nostra, assumint-la completament. I el cristià, després d'haver acollit la Paraula de Déu, no la manté tancada dins seu, perquè aquesta Paraula ha de reunir-se amb un «un altre llibre», que el *Catecisme* anomena «el de la vida» (cf. [Catecisme de l'Església Catòlica](#), 2706). Això és el que intentem fer cada vegada que meditem la Paraula.

La pràctica de la meditació ha rebut molta atenció aquests darrers anys. No només en parlen els cristians: hi ha una pràctica meditativa en gairebé totes les religions del món. Però és una activitat molt estesa fins i tot entre les persones que no tenen una visió religiosa de la vida. Tots necessitem meditar, reflexionar, redescobrir-nos, és una dinàmica humana. Especialment en el voraç món occidental es busca la meditació perquè representa un mur de protecció contra l'estrès i la buidor diària que s'estenen arreu. Aquí hi ha, doncs, la imatge de joves i adults asseguts en la meditació, en silenci, amb els ulls mig tancats... Però podem preguntar-nos: què fan aquestes persones? Mediten. És un fenomen a considerar positivament: de fet nosaltres no estem fets per córrer contínuament, tenim una vida interior que no pot ser sempre trepitjada. Per tant meditar és una necessitat de tots. Meditar, per dir-ho així, seria com fer una pausa i respirar la vida.

Però ens adonem que aquesta paraula, una vegada acollida en un context cristià, assumeix una especificitat que no podem ignorar. Meditar és una dimensió humana necessària, però meditar en el context cristià va més enllà: té una dimensió que no es pot eliminar. La gran porta per on passa la pregària d'un

batejat – ho recordem encara una vegada més – és Jesucrist. Per al cristià la meditació entra per la porta de Jesucrist. La pràctica de la meditació també segueix aquest camí. I el cristià, quan prega, no aspira a la plena transparència de si mateix, no busca el nucli més profund del seu ego. Això és lícit, però el cristià busca una altra cosa. La pregària del cristià és en primer lloc la trobada amb l'Altre, amb l'Altre però amb la A majúscula: la trobada 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 cal seguir, aquests resultats són, per dir-ho així, efectes col·laterals de la gràcia de la pregària cristiana que és la trobada amb Jesús, és a dir meditar és anar a l'encontre de Jesús, guiats per una frase o per una paraula de la Sagrada Escripura.

La paraula “meditació” al llarg de la història ha tingut diferents significats. Fins i tot dins del cristianisme es refereix a diferents experiències espirituals. Tanmateix, es poden resseguir algunes línies comunes, i per a això ens ajuda una altra vegada el *Catecisme*, que diu així: «Hi ha tants mètodes de meditació com mestres espirituals. [...] Però un mètode només és una guia; l'important és avançar, amb l'Esperit Sant, en l'únic camí de la pregària: Crist Jesús» ([n. 2707](#)). I aquí se'ns assenyalen un company de camí, un que ens guia: l'Esperit Sant. La meditació cristiana no és possible sense l'Esperit Sant. És Ell qui ens guia a la trobada 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 avançar en la trobada amb Jesucrist.

Per tant, hi ha molts 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 tots són dignes de ser practicats, ja 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, de la mateixa manera que no es prega només amb el sentiment. Els antics deien 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 només amb algunes de les seves facultats. Per això s'ha de recordar sempre que el mètode és un camí, no una fita: qualsevol mètode de pregària, si vol ser cristià, forma part d'aquella *sequela Christi* (conseqüència de Crist) que és l'essència de la nostra fe. Els mètodes de meditació són camins que cal recórrer per arribar a la trobada amb Crist, 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 una manera de portar-te a Jesús. El *Catecisme* precisa: «La meditació posa en pràctica 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 reforçar la voluntat de seguir Crist. La pregària cristiana es deté preferentment en la meditació dels “misteris de Crist”» ([n. 2708](#)).

Aquesta és doncs la gràcia de la pregària cristiana: Crist no està lluny, sinó que sempre està en relació amb nosaltres. No hi ha cap aspecte de la seva persona divino-humana que no pugui esdevenir per a nosaltres en lloc de salvació i de felicitat. Cada moment de la vida terrena de Jesús, mitjançant la gràcia de la pregària, pot convertir-se en actual, gràcies a l'Esperit Sant, el guia. Vosaltres sabeu que no es pot pregar sense la guia de l'Esperit Sant. És Ell qui ens guia! Gràcies a l'Esperit Sant, nosaltres també estem presents al riu Jordà, quan Jesús s'hi submergeix per rebre el baptisme. Nosaltres també som comensals a les noces de Canà, quan Jesús dona el millor vi per la felicitat dels nuvis, és l'Esperit Sant qui ens connecta amb aquests misteris de la vida de Crist perquè, en la

contemplació de Jesús, experimentem la pregària per unir-nos més a Ell. També som testimonis meravellats dels milers de guaricions fetes pel Mestre. Agafem l'Evangeli, meditem sobre aquests misteris de l'Evangeli i l'Esperit ens guia a ser-hi presents. I en la pregària - quan preguem - tots som com el leprós purificat, el cec Bartimeu que recupera la vista, Llàtzer que surt del sepulcre... Nosaltres també som guarits en la pregària com va ser guarit el cec Bartimeu, aquell altre, el leprós... Nosaltres també 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 a dir, amb el cec: "Senyor, tingues pietat de mi! Tingues pietat de mi"- "I què vols?" - "Veure, entrar en aquell diàleg". I la meditació cristiana, guiada per l'Esperit ens porta aquest diàleg amb Jesús. No hi ha cap pàgina en l'Evangeli on no hi hagi lloc per a nosaltres. Meditar, per a nosaltres cristians, és una manera de trobar Jesús. I així, només així, ens retrobarem nosaltres mateixos. I això no és un tancar-nos en nosaltres mateixos, no: anar cap a Jesús i des de Jesús retrobar-nos nosaltres mateixos, guarits, ressuscitats, forts per la gràcia de Jesús. I trobar Jesús salvador de tots, també salvador meu. I això gràcies a la guia de l'esperit Sant.

*Traducció: Josep M. Torrents*