



SALA STAMPA DELLA SANTA SEDE **BOLLETTINO**

HOLY SEE PRESS OFFICE BUREAU DE PRESSE DU SAINT-SIÈGE PRESSEAMT DES HEILIGEN STUHLS
OFICINA DE PRENSA DE LA SANTA SEDE SALA DE IMPRENSA DA SANTA SÉ
BIURO PRASOWE STOLICY APOSTOLSKIEJ دار الصحافة التابعة للكرسي الرسولي

N. 0253

Mercoledì 28.04.2021

L'Udienza Generale

Catechesi del Santo Padre in lingua italiana

Sintesi della catechesi e saluti nelle diverse lingue

L'Udienza Generale di questa mattina si è svolta alle ore 9.15 nella Biblioteca del Palazzo Apostolico Vaticano.

Nel discorso in lingua italiana il Papa, continuando il ciclo di catechesi sulla preghiera, ha incentrato la sua riflessione sul tema: "La meditazione" (Lettura: Gv 14,25-26; 16,12-15).

Dopo aver riassunto la Sua catechesi nelle diverse lingue, il Santo Padre ha indirizzato particolari espressioni di saluto ai fedeli.

L'Udienza Generale si è conclusa con la recita del *Pater Noster* e la Benedizione Apostolica.

Catechesi del Santo Padre in lingua italiana

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Oggi parliamo di quella forma di preghiera che è *la meditazione*. Per un cristiano "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» (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2706). È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola.

La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. 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 persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione

perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi... Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita.

Però ci accorgiamo che questa parola, una volta accolta in un contesto cristiano, assume una specificità che non dev'essere cancellata. Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre: è una dimensione che non deve essere cancellata. La grande porta attraverso la quale passa la preghiera di un battezzato – lo ricordiamo ancora una volta – è Gesù Cristo. Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo. Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero. E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io. Questo è lecito, ma il cristiano cerca un'altra cosa. La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l'Altro, 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, cioè meditare è andare all'incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura.

Il termine "meditazione" nel corso della storia ha avuto significati diversi. Anche all'interno del cristianesimo esso si riferisce a esperienze spirituali diverse. Tuttavia, si può rintracciare qualche linea comune, e in questo ci aiuta ancora il *Catechismo*, che dice così: «I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. [...] Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù» (n. 2707). E qui viene segnalato un compagno di cammino, uno che ci guida: lo Spirito Santo. Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo. È Lui che ci guida all'incontro con Gesù. Gesù ci aveva detto: «Vi invierò lo Spirito Santo. Lui vi insegnerà e vi spiegherà. Vi insegnerà e vi spiegherà». E anche nella meditazione, lo Spirito Santo è la guida per andare avanti nell'incontro con Gesù Cristo.

Dunque, sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi. Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente, prega tutto l'uomo, la totalità della persona dell'uomo, come non prega solo il sentimento. Gli antichi solevano dire che l'organo della preghiera è il cuore, e così spiegavano che è tutto l'uomo, a partire dal suo centro, dal cuore, che entra in relazione con Dio, e non solamente alcune sue facoltà. Perciò si deve sempre ricordare che il metodo è una strada, non una meta: qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella *sequela Christi* che è l'essenza della nostra fede. I metodi di meditazione sono strade da percorrere per arrivare all'incontro con Gesù, ma se tu ti fermi nella strada e guardi soltanto la strada, non troverai mai Gesù. Farai della strada un dio, ma la strada è un mezzo per portarti a Gesù. Il *Catechismo* precisa: «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare "i misteri di Cristo"» (n. 2708).

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, grazie allo Spirito Santo, la guida. Ma voi sapete che non si può pregare senza la guida dello Spirito Santo. È Lui che ci guida! E grazie allo Spirito Santo, 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, cioè è lo Spirito Santo che ci collega con questi misteri della vita di Cristo perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirvi più a Lui. Anche noi assistiamo stupiti alle mille guarigioni compiute dal Maestro. Prendiamo il Vangelo, facciamo la meditazione di quei misteri del Vangelo e lo Spirito ci guida ad essere presenti lì. E nella preghiera – quando preghiamo – tutti noi siamo come il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro... Anche noi siamo guariti nella preghiera come è stato guarito il cieco Bartimeo, quell'altro, il lebbroso ... Anche

noi siamo risorti, come è stato risuscitato Lazzaro, perché la preghiera di meditazione guidata dallo Spirito Santo, ci porta a rivivere questi misteri della vita di Cristo e a incontrarci con Cristo e a dire, con il cieco: “Signore, abbi pietà di me! Abbi pietà di me” - “E cosa vuoi?” - “Vedere, entrare in quel dialogo”. E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito ci porta questo dialogo con Gesù. 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. E questo non è un ripiegamento su noi stessi, no: andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi, guariti, risorti, forti per la grazia di Gesù. E incontrare Gesù salvatore di tutti, anche di me. E questo grazie alla guida dello Spirito Santo.

[00547-IT.02] [Testo originale: Italiano]

Sintesi della catechesi e saluti nelle diverse lingue

In lingua francese

Speaker:

Frères et sœurs, nous parlons aujourd'hui de la prière de méditation qui nous met devant les grandes pages de la Révélation, dans le but de les faire nôtres. Tous, nous avons besoin de méditer, de réfléchir, de nous retrouver en nous-mêmes. Nous ne sommes pas faits pour courir sans cesse et notre vie intérieure ne doit pas être négligée. Mais, pour le chrétien, la méditation est avant tout une rencontre avec Jésus, qui, par sa grâce, nous donne la paix intérieure, la maîtrise sur nous-même, la lumière sur le chemin à entreprendre. Dans le christianisme, la méditation fait référence à des expériences spirituelles diverses: les méthodes de méditation sont nombreuses, certaines plus intellectuelles, d'autres plus émotives ou affectives. Mais ces méthodes ne sont que des guides pour nous faire avancer, avec l'Esprit Saint, sur l'unique voie de la prière qui est Jésus-Christ. Elles mettent en œuvre la pensée, l'imagination, l'émotion, le désir afin de mettre tout notre être en relation avec Dieu, de susciter la conversion du cœur et de fortifier la volonté de suivre le Christ dont tout événement de la vie peut devenir lieu de sanctification et de joie.

Santo Padre:

Saluto cordialmente i fedeli di lingua francese.

Fratelli e sorelle, riserviamo più spesso del tempo per incontrare Gesù nella preghiera di meditazione. Ogni avvenimento della sua vita terrena, mediante lo Spirito Santo, è fonte di grazia, fonte di forza e di consolazione negli avvenimenti più concreti della nostra esistenza.

Dio vi benedica!

Speaker:

Je salue cordialement les personnes de langue française.

Frères et sœurs, prenons plus souvent le temps de rencontrer Jésus par la prière de méditation. Tout épisode de sa vie terrestre, par l'Esprit Saint, est source de grâce, source de force et de consolation dans les événements les plus concrets de notre existence.

Que Dieu vous bénisse!

[00548-FR.02] [Texte original: Français]

In lingua inglese

Speaker:

Dear Brothers and Sisters, in our continuing catechesis on Christian prayer, we now consider the importance of meditative prayer. Everyone needs moments of recollection amid the busyness of our daily lives. For Christians, meditation is not simply a matter of introspection but a method of prayer, a means of encountering Christ, above all in the mysteries of his earthly life. While there are many methods of meditation in the Church's rich spiritual tradition, all have a single aim: to enable us to grow in our relationship with Jesus our Saviour. By the grace of the Holy Spirit, our union with Christ in faith is nurtured through the use of our intellect, imagination, emotions and desires. The Catechism teaches that meditation on the mysteries of Christ deepens our faith, prompts the conversion of our hearts, and strengthens our will to follow in his footsteps (cf. No. 2708). Our Lord's every word and action can thus touch us and become a part of our own lives. On every page of the Gospel we are invited to encounter Christ and to discover in him the source of our salvation and our true happiness.

Santo Padre:

Saluto cordialmente i fedeli di lingua inglese. Nella gioia del Cristo Risorto, invoco su voi e sulle vostre famiglie, l'amore misericordioso di Dio nostro Padre. Il Signore vi benedica!

Speaker:

I cordially greet the English-speaking faithful. In the joy of the Risen Christ, I invoke upon you and your families the loving mercy of God our Father. May the Lord bless you all!

[00549-EN.01] [Original text: English]

In lingua tedesca**Speaker:**

Liebe Brüder und Schwestern, in der heutigen Katechese widmen wir uns der Gebetsform der Meditation oder der Betrachtung. Alle Menschen verspüren das Bedürfnis, nachzudenken, in sich zu gehen, zu sich selbst zu finden, gerade auch in unserer schnelllebigen Welt. Die christliche Form der Meditation allerdings darf in ihrer Besonderheit nicht verkannt werden: In ihr sucht man nicht nach dem innersten Kern seiner selbst, sondern nach der Begegnung mit einem Anderen, Jesus Christus, der der Weg und der Mittelpunkt allen Betens des Getauften ist. Von ihm her wird uns der innere Frieden und der klare und ruhige Blick auf unser Leben zuteil. Im Schatz der Tradition finden wir zahlreiche Arten der Betrachtung, welche die Dimensionen der Person, den Verstand, die Gefühle, die Vorstellungskraft auf verschiedene Weise ansprechen. Dies macht deutlich, dass die Betrachtung der göttlichen Offenbarung immer mehr zu einer vollständigen Hingabe des Menschen an Gott führen soll. „So ist es wichtig, mit dem Heiligen Geist auf Christus Jesus, dem einzigen Weg des Gebetes, voranzuschreiten“ (KKK, 2707).

Santo Padre:

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua tedesca. Contemplando spesso il mistero dell'amore di Dio per noi nella vita di Gesù, progrediamo nella *sequela Christi*. Così ci possiamo conformare sempre di più al Verbo di Dio fatto uomo, vera meta della nostra vita ed unica fonte della nostra perenne felicità.

Speaker:

Von Herzen grüße ich die Gläubigen deutscher Sprache. Wenn wir oft das Geheimnis der Liebe Gottes zu uns im Leben Jesu betrachten, schreiten wir in der Nachfolge Christi voran. So können wir uns immer mehr dem menschengewordenen Wort Gottes gleichgestalten lassen, dem wahren Ziel unseres Lebens und dem einzigen

Quell unseres ewigen Glücks.

[00550-DE.01] [Originalsprache: Deutsch]

In lingua spagnola

Queridos hermanos y hermanas:

Reflexionamos hoy sobre la meditación como forma de oración. Para los cristianos, meditar significa encontrarse con Cristo, acoger sus palabras y confrontarlas con la propia vida. Hay muchos métodos de meditación cristiana que pueden ayudarnos en el seguimiento del Señor. Algunos de estos métodos acentúan más la dimensión intelectual, otros los afectos y sentimientos. Pero no debemos olvidar que el método es solamente un medio, no una meta, lo importante es que propicie el encuentro con Jesús, y sólo así podremos encontrarnos con nosotros mismos.

La práctica de la meditación está presente en todas las religiones del mundo, e incluso entre personas que no tienen una visión religiosa de la vida. Es un fenómeno que nos demuestra que todos poseemos una interioridad, que todos necesitamos espacios de silencio para meditar y reflexionar, para conocernos y dar respuesta a nuestros interrogantes más profundos.

La meditación moviliza el pensamiento, la imaginación, la emoción, el deseo. Y eso nos ayuda a profundizar en las convicciones de fe, suscita la conversión de nuestro corazón y nos fortalece para seguir a Cristo. Cada momento de la vida de Jesús, cada página del Evangelio puede ser para nosotros objeto de meditación, lugar de encuentro con el Señor y espacio de felicidad y salvación.

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.

[00551-ES.02] [Texto original: Español]

In lingua portoghese

Speaker:

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.

Santo Padre:

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua portoghese. Cari fratelli e sorelle, la grazia della preghiera rende ogni momento della vita terrena di Gesù contemporaneo a noi. Impegnatevi per trovare, in mezzo alle attività quotidiane, un tempo riservato per contemplare i misteri della vita di Gesù, così che la fede venga confermata, la

speranza rafforzata e la carità infiammata. Dio vi benedica.

Speaker:

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.

[00552-PO.01] [Texto original: Português]

In lingua araba

Speaker:

تأمل قداسة البابا اليوم في موضوع التأمل، قال قداسة: المسيحي، بعد أن قبل كلمة الله، لا يغلق عليها في نفسه، لأن هذه الكلمة يجب أن تلتقي بـ "كتاب آخر"، والذي يسميه التعليم المسيحي "كتاب الحياة"، هذا ما نحاول القيام به في كل مرة نتأمل فيها في كلمة الله. نحتاج جميعاً إلى التأمل، والتفكير وإعادة اكتشاف أنفسنا. لكن، عندما يصلي المسيحي، ليست غايته معرفة نفسه، ولا البحث عن أعماق الأنا فيه. صلاة المسيحي هي قبل كل شيء لقاء مع آخر هو المسيح. قد تمنحنا خبرة الصلاة السلام الداخلي، أو ضبط النفس، أو الوضوح في الطريق الذي يجب أن نسلكه، إلا أن هذه النتائج، ما هي إلا آثار جانبية لنعمة الصلاة المسيحية والتي هي اللقاء مع يسوع. توجد طرق عديدة للتأمل المسيحي: بعضها يبرز البعد الفكري للشخص، والبعض الآخر يبرز البعد العاطفي والوجداني له. لكن يجب أن نتذكر دائماً أن أسلوب الصلاة هو أسلوب فقط وليس هدفاً: فالتأمل، بالنسبة لنا نحن المسيحيين، هو وسيلة للقاء يسوع، وبهذه الطريقة فقط، يمكننا أن نكتشف ونعرف أنفسنا.

Santo Padre:

Saluto i fedeli di lingua araba. Attraverso la meditazione cristiana, noi approfondiremo le nostre convinzioni di fede, e comprenderemo che 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.

Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!

Speaker:

أحبي المؤمنين الناطقين باللغة العربية. من خلال التأمل المسيحي، نحن نعمق يقيننا الإيماني، ونذكر أن المسيح ليس بعيداً، ولكنه دائماً على علاقة معنا، ولا يوجد أي جانب من جوانب شخصيته البشرية والإلهية، لا يمكن أن يصبح بالنسبة لنا مكاناً للخلاص والسعادة. ليبارككم الرب جميعاً وليحميكم دائماً من كل شر!

[00553-AR.01] [Testo originale: Arabo]

In lingua polacca

Speaker:

Dzisiejsza katecheza poświęcona jest *medytacji*. Dla chrześcijanina „medytować”, to znaczy stanąć przed wielką kartą Objawienia i zagłębić się w jej tajemnice, aby przyjąć ją w pełni i uczynić swoją własną. Każda modlitwa

człowieka ochrzczonego przechodzi przez wielką bramę, którą jest Jezus Chrystus. Jeśli jakieś doświadczenie modlitwy daje nam pokój wewnętrzny, opanowanie siebie lub jasność co do drogi, którą mamy podążać, to są to niejako uboczne skutki łaski modlitwy chrześcijańskiej, będącej spotkaniem z Jezusem.

Termin „medytacja” miał na przestrzeni dziejów różne znaczenia. Także w obrębie chrześcijaństwa odnosi się do różnych doświadczeń duchowych. „Metody rozmyślania są tak zróżnicowane jak mistrzowie życia duchowego”. Wszystkie są ważne i godne praktykowania, ponieważ mogą pomóc, aby doświadczenie wiary stawało się całkowitym aktem osoby. Starożytni mawiali, że organem modlitwy jest serce, i w ten sposób tłumaczyli, że to cała osoba wchodzi w relację z Bogiem. Katechizm precyzuje: „Rozmyślanie pobudza myśl, wyobraźnię, uczucie, pragnienie. Takie uaktywnienie jest konieczne do pogłębienia pewności wiary, pobudzenia nawrócenia serca i umocnienia woli, by iść za Chrystusem” (n. 2708).

Oto zatem łaska modlitwy chrześcijańskiej: Chrystus nie jest daleko, lecz jest zawsze w relacji z nami. Każda chwila ziemskiego życia Jezusa, dzięki łasce modlitwy i Duchowi Świętemu, może stać się dla nas współczesną. Nie ma takiej karty Ewangelii, na której nie byłoby dla nas miejsca. Medytacja, dla nas chrześcijan, jest sposobem na spotkanie z Jezusem, a w ten sposób na odnalezienie siebie samych.

Santo Padre:

Saluto cordialmente i polacchi. Cari fratelli e sorelle, il 3 maggio celebrerete la solennità di Maria Regina della Polonia. Fin dal diciassettesimo secolo il Popolo polacco attribuisce alla Madre di Dio questo titolo, affidandosi alla sua materna protezione e impegnandosi a servire fedelmente la causa del Regno del suo Figlio. Memori dei voti che vostri padri hanno fatto a Jasna Góra, anche in questi nostri difficili tempi seguite fedelmente il sempre attuale invito di Maria e “fate quello che Gesù vi dirà!” (cf. Gv 2, 5). La sua benedizione accompagni ognuno e ognuna di voi, le vostre famiglie e tutto il popolo polacco!

Speaker:

Serdecznie pozdrawiam Polaków. Drodzy bracia i siostry, 3 maja będziecie obchodzić uroczystość Maryi Królowej Polski. Od siedemnastego wieku naród polski nadaje ten tytuł Matce Bożej, oddając się w Jej matczyną opiekę i zobowiązując się do wiernej służby dla sprawy Królestwa Jej Syna. Pamiętając o ślubach, jakie wasi ojcowie złożyli na Jasnej Górze, również w tych naszych trudnych czasach podejmujcie zawsze aktualne zaproszenie Maryi i róbcie wszystko, co Jezus wam powie. Jego błogosławieństwo nie towarzyszy każdemu i każdej z was, waszym rodzinom i całemu narodowi polskiemu!

[00554-PL.01] [Testo originale: Polacco]

In lingua italiana

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua italiana. in questo tempo pasquale vi invito a rinnovare con generosità il vostro impegno nel servire Dio e i fratelli.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, agli anziani, ai giovani, ai malati e agli sposi novelli. Siate coraggiosi testimoni del Cristo risorto, il quale mostra ai discepoli le piaghe, ormai gloriose, della sua Passione.

A tutti la mia benedizione!

[00555-IT.01] [Testo originale: Italiano]

[B0253-XX.02]

