

SEDE APOSTÓLICA

SANTO PADRE

*Benedicto XVI*

**Catequesis**

AUDIENCIA GENERAL

## **El hombre en oración (10): Meditación**

17 de agosto de 2011

---

Queridos hermanos y hermanas:

Estamos aún en la luz de la Fiesta de la Asunción de la Virgen, que, como he dicho, es una fiesta de esperanza. María ha llegado al Paraíso y ese es nuestro destino: todos nosotros podemos llegar al Paraíso. La cuestión es cómo. María ya ha llegado. Ella —dice el Evangelio— es *«la que creyó que se cumpliría lo que le había dicho el Señor»* (cf. Lc 1,45). Por tanto, María creyó, se abandonó a Dios, entró con su voluntad en la voluntad del Señor, y así estaba precisamente en el camino directísimo, en la senda hacia el Paraíso. Creer, abandonarse al Señor, entrar en su voluntad: esta es la dirección esencial.

Hoy no quiero hablar sobre la totalidad de este camino de la fe, sino solo sobre un pequeño aspecto de la vida de oración, que es la vida de contacto con Dios, es decir, sobre la meditación. Y ¿qué es la meditación? Quiere decir "hacer memoria" de lo que Dios hizo, no olvidar sus numerosos beneficios (cf. Sal 103,2b). A menudo vemos solo las cosas negativas; debemos retener en nuestra memoria también las cosas positivas, los dones que Dios nos ha hecho; estar atentos a los signos positivos que vienen de Dios y hacer memoria de ellos. Así pues, hablamos de un tipo de oración que en la tradición cristiana se llama "oración mental". Nosotros conocemos de ordinario la oración con palabras; naturalmente, la mente y el corazón también deben estar presentes en esa oración, pero hoy hablamos de una meditación que no se hace con palabras, sino que es una toma de contacto de nuestra mente con el corazón de Dios. Y María aquí es un modelo muy real. El evangelista san Lucas repite varias veces que María, *«por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón»* (Lc 2,19; cf. 2,51b). Las custodia y no las olvida. Está atenta a todo lo que el Señor le ha dicho y hecho, y medita, es decir, toma contacto con diversas cosas, las profundiza en su corazón.

Así pues, la que *«creyó»* en el anuncio del ángel y se convirtió en instrumento para que la Palabra eterna del Altísimo pudiera encarnarse, también acogió en su corazón el admirable prodigio de aquel nacimiento humano-divino, lo meditó, se detuvo a reflexionar sobre lo que Dios estaba realizando en ella, para acoger la voluntad divina en su vida y corresponder a ella. El misterio de la encarnación del Hijo de Dios y de la maternidad de María es tan grande que requiere un proceso de interiorización; no es solo algo físico que Dios obra en ella, sino algo que exige una interiorización por parte de María, que trata de profundizar su comprensión, interpretar su sentido, entender sus consecuencias e implicaciones. Así, día tras día, en el silencio de la vida ordinaria, María siguió conservando en su corazón los sucesivos acontecimientos admirables de los que había sido testigo, hasta la prueba extrema de la cruz y la gloria de la Resurrección. María vivió plenamente su existencia, sus deberes diarios, su misión de madre, pero supo mantener en sí misma un espacio interior para reflexionar sobre la palabra y sobre la voluntad de Dios, sobre lo que acontecía en ella, sobre los misterios de la vida de su Hijo.

En nuestro tiempo estamos absorbidos por numerosas actividades y compromisos, preocupaciones y problemas; a menudo se tiende a llenar todos los espacios del día, sin tener un momento para detenerse a reflexionar y alimentar la vida espiritual, el contacto con Dios. María nos enseña que es necesario encontrar, en nuestras jornadas llenas de actividades, momentos para recogernos en silencio y meditar sobre lo que el Señor nos quiere enseñar, sobre cómo está presente y actúa en nuestra vida: ser capaces de detenernos un momento y de meditar. San Agustín compara la meditación sobre los misterios de Dios con la asimilación del alimento, y usa un verbo recurrente en toda la tradición cristiana: "rumiar"; los misterios de Dios deben resonar continuamente en nosotros mismos para que nos resulten familiares, guíen nuestra vida, nos nutran como sucede con el alimento necesario para sostenernos. Y san Buena-

ventura, refiriéndose a las palabras de la Sagrada Escritura, dice que «*es necesario rumiarlas para que podamos fijarlas con ardiente aplicación del alma*» (*Coll. In Hex*, ed. Quaracchi 1934, p. 218). Así pues, meditar quiere decir crear en nosotros una actitud de recogimiento, de silencio interior, para reflexionar, asimilar los misterios de nuestra fe y lo que Dios obra en nosotros, y no solo las cosas que van y vienen. Podemos hacer esta "rumia" de varias maneras; por ejemplo, tomando un breve pasaje de la Sagrada Escritura, sobre todo los Evangelios, los Hechos de los Apóstoles, las Cartas de los Apóstoles, o una página de un autor de espiritualidad que nos acerque y haga más presentes las realidades de Dios en nuestra actualidad; o tal vez, siguiendo el consejo del confesor o del director espiritual, leer y reflexionar sobre lo que se ha leído, deteniéndose en ello, tratando de comprenderlo, de entender qué me dice a mí, qué me dice hoy, de abrir nuestra alma a lo que el Señor quiere decirnos y enseñarnos. También el santo Rosario es una oración de meditación: repitiendo el avemaría se nos invita a volver a pensar y reflexionar sobre el Misterio que hemos proclamado. Pero podemos detenernos también en alguna experiencia espiritual intensa, o en palabras que nos hayan quedado grabadas al participar en la eucaristía dominical. Por lo tanto, como veis, hay muchos modos de meditar y así tomar contacto con Dios, acercarnos a Él, y, de esta manera, estar en camino hacia el Paraíso.

Queridos amigos, la constancia en dar tiempo a Dios es un elemento fundamental para el crecimiento espiritual; será el Señor quien nos dará el gusto de sus misterios, de sus palabras, de su presencia y su acción; sentir la belleza de que Dios hable con nosotros nos hará comprender de modo más profundo lo que quiere de nosotros. En definitiva, este es precisamente el objetivo de la meditación: abandonarnos cada vez más en las manos de Dios, con confianza y amor, seguros de que solo haciendo su voluntad somos al final verdaderamente felices.

*(Saludo a los peregrinos de lengua española e italiana, aludiendo a su viaje a Madrid con motivo de la XXVI Jornada Mundial de la Juventud)*

SEDE APOSTÓLICA

SANTO PADRE

*Benedicto XVI*

**Catequesis**

AUDIENCIA GENERAL

## **El hombre en oración (10): Meditación**

17 de agosto de 2011

---

Queridos hermanos y hermanas:

Estamos aún en la luz de la Fiesta de la Asunción de la Virgen, que, como he dicho, es una fiesta de esperanza. María ha llegado al Paraíso y ese es nuestro destino: todos nosotros podemos llegar al Paraíso. La cuestión es cómo. María ya ha llegado. Ella —dice el Evangelio— es *«la que creyó que se cumpliría lo que le había dicho el Señor»* (cf. Lc 1,45). Por tanto, María creyó, se abandonó a Dios, entró con su voluntad en la voluntad del Señor, y así estaba precisamente en el camino directísimo, en la senda hacia el Paraíso. Creer, abandonarse al Señor, entrar en su voluntad: esta es la dirección esencial.

Hoy no quiero hablar sobre la totalidad de este camino de la fe, sino solo sobre un pequeño aspecto de la vida de oración, que es la vida de contacto con Dios, es decir, sobre la meditación. Y ¿qué es la meditación? Quiere decir "hacer memoria" de lo que Dios hizo, no olvidar sus numerosos beneficios (cf. Sal 103,2b). A menudo vemos solo las cosas negativas; debemos retener en nuestra memoria también las cosas positivas, los dones que Dios nos ha hecho; estar atentos a los signos positivos que vienen de Dios y hacer memoria de ellos. Así pues, hablamos de un tipo de oración que en la tradición cristiana se llama "oración mental". Nosotros conocemos de ordinario la oración con palabras; naturalmente, la mente y el corazón también deben estar presentes en esa oración, pero hoy hablamos de una meditación que no se hace con palabras, sino que es una toma de contacto de nuestra mente con el corazón de Dios. Y María aquí es un modelo muy real. El evangelista san Lucas repite varias veces que María, *«por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón»* (Lc 2,19; cf. 2,51b). Las custodia y no las olvida. Está atenta a todo lo que el Señor le ha dicho y hecho, y medita, es decir, toma contacto con diversas cosas, las profundiza en su corazón.

Así pues, la que *«creyó»* en el anuncio del ángel y se convirtió en instrumento para que la Palabra eterna del Altísimo pudiera encarnarse, también acogió en su corazón el admirable prodigio de aquel nacimiento humano-divino, lo meditó, se detuvo a reflexionar sobre lo que Dios estaba realizando en ella, para acoger la voluntad divina en su vida y corresponder a ella. El misterio de la encarnación del Hijo de Dios y de la maternidad de María es tan grande que requiere un proceso de interiorización; no es solo algo físico que Dios obra en ella, sino algo que exige una interiorización por parte de María, que trata de profundizar su comprensión, interpretar su sentido, entender sus consecuencias e implicaciones. Así, día tras día, en el silencio de la vida ordinaria, María siguió conservando en su corazón los sucesivos acontecimientos admirables de los que había sido testigo, hasta la prueba extrema de la cruz y la gloria de la Resurrección. María vivió plenamente su existencia, sus deberes diarios, su misión de madre, pero supo mantener en sí misma un espacio interior para reflexionar sobre la palabra y sobre la voluntad de Dios, sobre lo que acontecía en ella, sobre los misterios de la vida de su Hijo.

En nuestro tiempo estamos absorbidos por numerosas actividades y compromisos, preocupaciones y problemas; a menudo se tiende a llenar todos los espacios del día, sin tener un momento para detenerse a reflexionar y alimentar la vida espiritual, el contacto con Dios. María nos enseña que es necesario encontrar, en nuestras jornadas llenas de actividades, momentos para recogernos en silencio y meditar sobre lo que el Señor nos quiere enseñar, sobre cómo está presente y actúa en nuestra vida: ser capaces de detenernos un momento y de meditar. San Agustín compara la meditación sobre los misterios de Dios con la asimilación del alimento, y usa un verbo recurrente en toda la tradición cristiana: "rumiar"; los misterios de Dios deben resonar continuamente en nosotros mismos para que nos resulten familiares, guíen nuestra vida, nos nutran como sucede con el alimento necesario para sostenernos. Y san Buenaventura, refiriéndose a las palabras de la Sagrada Escritura, dice que *«es necesario rumiarlas para que podamos fijarlas con ardiente aplicación del alma»* (Coll. In Hex, ed. Quaracchi 1934, p. 218). Así pues, meditar quiere decir crear en nosotros una actitud de recogimiento, de silencio interior, para reflexionar, asimilar los misterios de nuestra fe y lo que Dios obra en nosotros, y no solo las cosas que van y vienen. Podemos hacer esta "rumia" de varias maneras; por ejemplo, tomando un breve pasaje de la Sagrada Escritura, sobre todo los Evangelios, los Hechos de los Apóstoles, las Cartas de los Apóstoles, o una página de un autor de espiritualidad que nos acerque y haga más presentes las realidades de Dios en nuestra actualidad; o tal vez, siguiendo el consejo del confesor o del director espiritual, leer y reflexionar sobre lo que se ha leído, deteniéndose en ello, tratando de comprenderlo, de entender qué me dice a mí, qué me dice hoy, de abrir nuestra alma a lo que el Señor quiere decirnos y enseñarnos. También el santo Rosario es una oración de meditación: repitiendo el avemaría se nos invita a volver a pensar y reflexionar sobre

el Misterio que hemos proclamado. Pero podemos detenernos también en alguna experiencia espiritual intensa, o en palabras que nos hayan quedado grabadas al participar en la eucaristía dominical. Por lo tanto, como veis, hay muchos modos de meditar y así tomar contacto con Dios, acercarnos a Él, y, de esta manera, estar en camino hacia el Paraíso.

Queridos amigos, la constancia en dar tiempo a Dios es un elemento fundamental para el crecimiento espiritual; será el Señor quien nos dará el gusto de sus misterios, de sus palabras, de su presencia y su acción; sentir la belleza de que Dios hable con nosotros nos hará comprender de modo más profundo lo que quiere de nosotros. En definitiva, este es precisamente el objetivo de la meditación: abandonarnos cada vez más en las manos de Dios, con confianza y amor, seguros de que solo haciendo su voluntad somos al final verdaderamente felices.

*(Saludo a los peregrinos de lengua española e italiana, aludiendo a su viaje a Madrid con motivo de la XXVI Jornada Mundial de la Juventud)*