

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

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 decírnos 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)**