



La Santa Sede

BENEDETTO XVI

UDIENZA GENERALE

Cortile del Palazzo Apostolico di Castel Gandolfo

Mercoledì, 17 agosto 2011

[\[Video\]](#)

L'uomo in preghiera (10)

La meditazione

Cari fratelli e sorelle,

siamo ancora nella luce della Festa dell'Assunta, che - come ho detto - è una Festa della speranza. Maria è arrivata al Paradiso e questa è la nostra destinazione: noi tutti possiamo giungere al Paradiso. La questione è: come. Maria vi è arrivata; Ella - dice il Vangelo - è "Colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto" (*Lc 1,45*). Quindi Maria ha creduto, si è affidata a Dio, è entrata con la sua nella volontà del Signore e così era proprio nella via direttissima, nella strada verso il Paradiso. Credere, affidarsi al Signore, entrare nella sua volontà: questo è l'indirizzo essenziale.

Oggi non vorrei parlare su tutto questo cammino della fede, ma solo su un piccolo aspetto della vita della preghiera che è la vita del contatto con Dio, cioè sulla meditazione. E che cosa è meditazione? Vuol dire "fare memoria" di quanto Dio ha fatto e non dimenticare i tanti suoi benefici (cfr *Sal 103, 2b*). Spesso vediamo solo le cose negative; dobbiamo tenere nella nostra memoria anche le cose positive, i doni che Dio ci ha fatto, essere attenti ai segni positivi che vengono da Dio e fare memoria di questi. Quindi, parliamo di un tipo di preghiera che nella tradizione cristiana è chiamata "orazione mentale". Noi conosciamo solitamente l'orazione con parole, naturalmente

anche mente e cuore devono essere presenti in questa orazione, ma parliamo oggi su una meditazione che non è di parole, ma è un prendere contatto della nostra mente con il cuore di Dio. E Maria qui è un modello molto reale. L'evangelista Luca ripete, diverse volte, che Maria "da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore" (2,19; cfr 2,51b). Custode non dimentica, Ella è attenta a tutto quanto il Signore Le ha detto e fatto, e medita, cioè prende contatto con diverse cose, approfondisce nel suo cuore.

Colei, quindi, che "ha creduto" all'annuncio dell'Angelo e si è fatta strumento perché la Parola eterna dell'Altissimo potesse incarnarsi, ha anche accolto nel suo cuore il mirabile prodigio di quella nascita umano-divina, lo ha meditato, si è soffermata nella riflessione su quanto Dio stava operando in Lei, per accogliere la volontà divina nella sua vita e corrispondervi. Il mistero dell'incarnazione del Figlio di Dio e della maternità di Maria è così grande da richiedere un processo di interiorizzazione, non è solo qualcosa di fisico che Dio opera in Lei, ma è qualcosa che esige una interiorizzazione da parte di Maria, che cerca di approfondirne l'intelligenza, di interpretarne il senso, di comprenderne i risvolti e le implicazioni. Così, giorno dopo giorno, nel silenzio della vita ordinaria, Maria ha continuato a custodire nel suo cuore i successivi eventi mirabili di cui è stata testimone, fino alla prova estrema della Croce e alla gloria della Risurrezione. Maria ha vissuto pienamente la sua esistenza, i suoi doveri quotidiani, la sua missione di madre, ma ha saputo mantenere in sé uno spazio interiore per riflettere sulla parola e sulla volontà di Dio, su quanto avveniva in Lei, sui misteri della vita del suo Figlio.

Nel nostro tempo siamo assorbiti da tante attività e impegni, preoccupazioni, problemi; spesso si tende a riempire tutti gli spazi della giornata, senza avere un momento per fermarsi a riflettere e a nutrire la vita spirituale, il contatto con Dio. Maria ci insegna quanto sia necessario trovare nelle nostre giornate, con tutte le attività, momenti per raccoglierci in silenzio e meditare su quanto il Signore ci vuol insegnare, su come è presente e agisce nel mondo e nella nostra vita: essere capaci di fermarci un momento e di meditare. Sant'Agostino paragona la meditazione sui misteri di Dio all'assimilazione del cibo e usa un verbo che ricorre in tutta la tradizione cristiana: "ruminare"; i misteri di Dio cioè vanno continuamente fatti risuonare in noi stessi perché ci diventino familiari, guidino la nostra vita, ci nutrano come avviene con il cibo necessario per sostenerci. E san Bonaventura, riferendosi alle parole della Sacra Scrittura dice che "vanno sempre ruminare per poterle fissare con ardente applicazione dell'animo" (*Coll. In Hex*, ed. Quaracchi 1934, p. 218). Meditare quindi vuol dire creare in noi una situazione di raccoglimento, di silenzio interiore, per riflettere, assimilare i misteri della nostra fede e ciò che Dio opera in noi; e non solo le cose che vanno e vengono. Possiamo fare questa "ruminazione" in vari modi, prendendo, ad esempio, un breve brano della Sacra Scrittura, soprattutto i Vangeli, gli Atti degli Apostoli, le Lettere degli apostoli, oppure una pagina di un autore di spiritualità che ci avvicina e rende più presente le realtà di Dio al nostro oggi, magari anche facendosi consigliare dal confessore o dal direttore spirituale, leggere e riflettere su quanto si è letto, soffermandosi su di esso, cercando di comprenderlo, di capire che cosa dice a me, che cosa dice oggi, di aprire il nostro animo a quanto il Signore vuole dirci e insegnarci. Anche il Santo Rosario è una preghiera di meditazione:

ripetendo l'Ave Maria siamo invitati a ripensare e a riflettere sul Mistero che abbiamo proclamato. Ma possiamo soffermarci pure su qualche intensa esperienza spirituale, su parole che ci sono rimaste impresse nel partecipare all'Eucaristia domenicale. Quindi, vedete, ci sono molti modi di meditare e così di prendere contatto con Dio e di avvicinarci a Dio, e, in questo modo, essere in cammino verso il Paradiso.

Cari amici, la costanza nel dare tempo a Dio è un elemento fondamentale per la crescita spirituale; sarà il Signore stesso a donarci il gusto dei suoi misteri, delle sue parole, della sua presenza e azione, sentire come è bello quando Dio parla con noi; ci farà comprendere in modo più profondo cosa vuole da me. Alla fine è proprio questo lo scopo della meditazione: affidarci sempre più nelle mani di Dio, con fiducia e amore, certi che solo nel fare la sua volontà siamo alla fine veramente felici.

Saluti:

Chers amis francophones, je vous accueille avec joie. Je salue particulièrement les pèlerins venus du Burkina Faso. Bienvenue ! Je vous invite à confier votre pèlerinage à la Vierge Marie dont nous venons de célébrer l'Assomption auprès de son Fils. Que Dieu vous bénisse tous!

I offer a cordial welcome to all the English-speaking pilgrims and visitors here today, especially those from Malta, South Korea, Nigeria and Canada. Through the intercession of our Lady, whose Assumption we celebrated on Monday, may you and your loved ones draw ever closer to Jesus her Son. Upon all of you I invoke God's abundant blessings!

Ganz herzlich grüße ich die Pilger und Besucher aus den Ländern deutscher Sprache. Ich freue mich, daß ihr hierher nach Castel Gandolfo gekommen seid, und wünsche euch einen frohen Aufenthalt. Gottes Segen begleite euch auf allen euren Wegen.

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española, venidos de España, México y otros países Latinoamericanos. Que vuestra oración me sostenga y acompañe en el Viaje Apostólico que mañana emprendo a España. Muchas gracias y que Dios os bendiga.

Amados peregrinos de língua portuguesa, sede bem-vindos! Saúdo com grande afeto e alegria todos os que vieram com o desejo de encontrar o Sucessor de Pedro. Desça a minha bênção sobre vós, vossas famílias e comunidades. Obrigado!

Saluto in lingua polacca:

Serdecznie witam polskich pielgrzymów. Proszę was o modlitwę w intencji mojej podróży na spotkanie z młodzieżą w Madrycie. Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Traduzione italiana:

Saluto i pellegrini polacchi. Vi chiedo di pregare per per il mio viaggio a Madrid in occasione della Giornata Mondiale della Gioventù. Sia lodato Gesù Cristo!

Saluto in lingua lituana:

Nuoširdžiai sveikinu lietuvius maldininkus, ypač Vilniaus katalikiškosios mokyklos „Versmė“ mokytojus, ir linkiu jiems sėkmingai vykdyti svarbų jaunimo ugdymo darbą.

Traduzione italiana:

Rivolgo un cordiale saluto ai pellegrini lituani, in particolare ai professori della scuola cattolica “Versme” di Vilnius, e li incoraggio nella loro apprezzata azione formativa.

* * *

Saluto cordialmente i pellegrini di lingua italiana, in particolare le Povere Figlie di Maria SS.ma Incoronata, che stanno celebrando il loro Capitolo. Nel ringraziarvi tutti per la vostra presenza, vi incoraggio a proseguire la vostra fedele testimonianza cristiana nella società.

Domani, come sapete, mi recherò a [Madrid](#), dove avrò la gioia di incontrare numerosi giovani là convenuti per la [XXVI Giornata Mondiale della Gioventù](#). Vi chiedo di unirvi spiritualmente con la preghiera a questo importante evento ecclesiale. Ringrazio per la vostra preghiera. Grazie!

Dopo la Benedizione:

Grazie a voi tutti, buona giornata!

© Copyright 2011 - Libreria Editrice Vaticana