

Audiència. La meditació

Benet XVI parla de la meditació. I què és la meditació? «Fer memòria» d'allò que Déu va fer, no oblidar els seus nombrosos beneficis.

18/10/2011

Estimats germans i germanes,

Encara som en la llum de la festa de l'Assumpció de la Mare de Déu, una festa d'esperança. Maria ha arribat al Paradís i aquest és el nostre destí: tots nosaltres podem arribar al

Paradís. La qüestió és com. Maria ja ha arribat. Ella -diu l'Evangelí- és «qui ha cregut que allò que li havia dit el Senyor es compliria» (cf. *Lc* 1, 45). Per tant, Maria va creure, es va abandonar a Déu, va entrar amb la seva voluntat a la voluntat del Senyor i així era precisament en el camí directíssim, en el camí cap al Paradís. Creure, abandonar-se al Senyor, entrar en la seva voluntat: aquesta és la direcció essencial.

Avui no vull parlar sobre la totalitat d'aquest camí de la fe, sinó només sobre un petit aspecte de la vida d'oració, que és la vida de contacte amb Déu, és a dir, sobre la meditació. I què és la meditació? Vol dir: «fer memòria» d'allò que Déu va fer, no oblidar els seus nombrosos beneficis (cf. *Sl* 103, 2b). Sovint veiem només les coses negatives; hem de retenir en la nostra memòria també les coses positives, els dons que Déu ens ha fet; estar atents als signes positius que

vénen de Déu i fer memòria d'ells.
Així doncs, parlem d'un tipus
d'oració que en la tradició cristiana
s'anomena «oració mental».

Nosaltres coneixem d'ordinari
l'oració amb paraules; naturalment
també la ment i el cor han d'ésser
 presents en aquesta oració, però avui
parlem d'una meditació que no es fa
amb paraules, sinó que és una presa
de contacte de la nostra ment amb el
cor de Déu. I Maria n'és un model
molt real. L'evangelista sant Lluç
repeteix diverses vegades que Maria,
«per la seva banda, guardava tot això
en el seu cor» (2, 19; cf. 2, 51B). Les
custòdia i no les oblida. Està atenta a
tot allò que el Senyor li ha dit i fet, i
medita, és a dir, pren contacte amb
diverses coses, les aprofundeix en el
seu cor.

Així doncs, aquella que «va creure»
en l'anunci de l'àngel i va esdevenir
instrument perquè la Paraula eterna
de l'Altíssim pogués encarnar-se,

també va acollir en el seu cor l'admirable prodigi d'aquell naixement humà-diví; en meditar, es va aturar a reflexionar sobre allò que Déu estava realitzant-hi, per acollir la voluntat divina en la seva vida i correspondre-hi. El misteri de l'encarnació del Fill de Déu i de la maternitat de Maria és tan gran que requereix un procés d'interiorització, no és només quelcom físic que Déu obra en ella, sinó alguna cosa que exigeix una interiorització per part de Maria, que tracta d'aprofundir-ne la comprensió, interpretar-ne el sentit, entendre'n les conseqüències i implicacions. Així, dia rere dia, en el silenci de la vida corrent, Maria va seguir conservant en el seu cor els successius esdeveniments admirables dels quals havia estat testimoni, fins a la prova extrema de la creu i la glòria de la Resurrecció. Maria va viure plenament la seva existència, els deures quotidians, la missió de mare, però va saber

mantenir en si mateixa un espai interior per reflexionar sobre la paraula i sobre la voluntat de Déu, envers allò que passava en ella, sobre els misteris de la vida de seu Fill.

En el nostre temps estem absorbits per nombroses activitats i compromisos, preocupacions i problemes; sovint hom tendeix a omplir tots els espais del dia, sense tenir un moment per aturar-se a reflexionar i alimentar la vida espiritual, el contacte amb Déu. Maria ens ensenya que cal trobar a les nostres jornades, amb totes les activitats, moments per recollir-nos en silenci i meditar sobre allò que el Senyor ens vol ensenyar, sobre com és present i actua en la nostra vida: ser capaços d'aturar-nos un moment i de meditar. Sant Agustí compara la meditació sobre els misteris de Déu a l'assimilació de l'aliment i fa servir un verb recurrent en tota la tradició

cristiana: «rumiar»; els misteris de Déu han de ressonar contínuament en nosaltres perquè ens resultin familiars, guïïn la nostra vida, ens nodreixin com succeeix amb l'aliment necessari per sostenir-nos. I sant Bonaventura, referint-se a les paraules de la Sagrada Escripura diu que «cal rumiar perquè puguem fixar-les amb ardent aplicació de l'ànima» (Coll. In Hex, ed. Quaracchi 1934, p. 218). Així doncs, meditar vol dir crear en nosaltres una actitud de recolliment, de silenci interior, per reflexionar, assimilar els misteris de la nostra fe i allò que Déu obra en nosaltres, i no només les coses que van i vénen. Podem fer aquest «rumia» de diverses maneres, per exemple prenent un breu passatge de la Sagrada Escripura, sobretot els Evangelis, els Fets dels Apòstols, les Cartes dels apòstols, o una pàgina d'un autor d'espiritualitat que ens apropa i fa més presents les realitats de Déu en la nostra actualitat; o

potser, seguint el consell del confessor o del director espiritual, llegir i reflexionar sobre allò que s'ha llegit, detenint-se en això, tractant de comprendre-ho, d'entendre què em diu a mi , què em diu avui, d'obrir la nostra ànima a allò que el Senyor vol dir-nos i ensenyar-nos. També el sant Rosari és una oració de meditació: repetint l'Avemaria se'ns convida a tornar a pensar i reflexionar sobre el Misteri que hem proclamat. Però podem detenir-nos també en alguna experiència espiritual intensa, en paraules que ens han quedat gravades en participar en l'Eucaristia dominical. Per tant, com veieu, hi ha moltes maneres de meditar i així prendre contacte amb Déu i d'apropar-nos a Déu i, d'aquesta manera, ser en camí cap al Paradís.

Estimats amics, la constància en donar temps a Déu és un element fonamental per al creixement espiritual; serà el Senyor qui ens

donarà el gust dels seus misteris, de les seves paraules, de la seva presència i la seva acció, sentir com de bonic és quan Déu parla amb nosaltres ens farà comprendre de manera més profunda allò que vol de nosaltres. En definitiva, aquest és precisament l'objectiu de la meditació: abandonar-se cada vegada més en les mans de Déu, amb confiança i amor, segurs que només fent la seva voluntat al final som veritablement feliços.

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca/article/audiencia-la-
meditacio/](https://opusdei.org/ca/article/audiencia-la-meditacio/) (09/04/2026)