

# **Papa: "Todos nós temos necessidade de refletir"**

Na Audiência de hoje o Papa Francisco continuou falando sobre a oração, mas mais especificamente sobre a meditação. Ele afirmou que meditar é uma necessidade de todos, e que "a grande porta por onde passa a oração de uma pessoa batizada é Jesus Cristo."

28/04/2021

*Prezados irmãos e irmãs, bom dia!*

Hoje falamos daquela forma de oração que é *a meditação*. Para o cristão, “meditar” é procurar uma síntese: significa colocar-se diante da grande página da Revelação para procurar fazer com que se torne nossa, assumindo-a completamente. E depois de acolher a Palavra de Deus, o cristão não a mantém fechada dentro de si, porque aquela Palavra deve encontrar-se com “outro livro”, ao qual o *Catecismo* chama “o da vida” (cf. *Catecismo da Igreja Católica*, 2706). É isto que procuramos fazer cada vez que meditamos a Palavra.

Nos últimos anos a prática da meditação recebeu grande atenção. Dela não falam só os cristãos: há uma prática meditativa em quase todas as religiões do mundo. Mas trata-se de uma atividade difundida também entre as pessoas que não têm uma

visão religiosa da vida. Todos nós temos necessidade de meditar, de refletir, de nos encontrarmos a nós mesmos, é uma dinâmica humana. Especialmente no voraz mundo ocidental, as pessoas procuram a meditação porque ela representa uma barreira elevada contra o stress diário e o vazio que se alastra por toda a parte. Eis, então, a imagem de jovens e adultos sentados em recolhimento, em silêncio, com os olhos meio fechados... Mas podemos perguntar-nos: O que fazem estas pessoas? Meditam. É um fenómeno que deve ser encarado de modo favorável: com efeito, não somos obrigados a correr o tempo todo, possuímos uma vida interior que não pode ser espezinhada sempre. Portanto, meditar é uma necessidade de todos. Meditar, por assim dizer, assemelhar-se-ia a parar e a dar um respiro à vida.

No entanto, apercebemo-nos de que esta palavra, quando é aceite no contexto cristão, assume uma especificidade que não deve ser cancelada. Meditar é uma dimensão humana necessária, mas meditar no contexto cristão vai além: trata-se de uma dimensão que não deve ser cancelada. A grande porta por onde passa a oração de uma pessoa batizada – recordemos mais uma vez – é Jesus Cristo. Para o cristão a meditação entra pela porta de Jesus Cristo. Também a prática da meditação segue este caminho. Quando o cristão reza, não aspira à plena transparência de si, não procura o núcleo mais profundo do seu ego. Isto é lícito, mas o cristão procura outra coisa. A oração do cristão é, antes de mais nada, um encontro com o Outro, com o Outro mas com o O maiúsculo: o encontro transcendente com Deus. Se uma experiência de oração nos dá paz interior, ou autodomínio, ou lucidez

no caminho a empreender, estes resultados são, por assim dizer, efeitos colaterais da graça da oração cristã que é o encontro com Jesus, isto é, meditar significa ir ao encontro com Jesus, guiados por uma frase ou por uma palavra da Sagrada Escritura..

Ao longo da história, o termo “meditação” teve diferentes significados. Também no cristianismo, ele se refere a diferentes experiências espirituais. No entanto, é possível traçar algumas linhas comuns, e nisto o Catecismo ajuda-nos novamente: “Os métodos de meditação são tão diversos como os mestres espirituais. [...] Mas um método não passa de um guia; o importante é avançar, com o Espírito Santo, no caminho único da oração: Cristo Jesus” (n. 2707). E aqui está indicado um companheiro de caminho, alguém que guia: o Espírito Santo. Não é possível a meditação

cristã sem o Espírito Santo. É Ele que nos guia ao encontro com Jesus. Jesus disse-nos: “Enviar-vos-ei o Espírito Santo. Ele ensinar-vos-á e explicar-vos-á. Ensinar-vos-á e explicar-vos-á”. E também na meditação, o Espírito Santo é o guia para ir em frente no encontro com Jesus Cristo.

Assim, há muitos métodos de meditação cristã: alguns são muito sóbrios, outros mais articulados; alguns enfatizam a dimensão intelectual da pessoa, outros a afetiva e emocional. São métodos. Todos são importantes e dignos de ser praticados, na medida em que podem ajudar a experiência da fé a tornar-se um ato total da pessoa: não reza apenas a mente, reza o homem todo, a totalidade da pessoa, assim como não ora só o sentimento. Os antigos costumavam dizer que o órgão da oração é o coração, e deste modo explicavam que é a pessoa inteira, a partir do seu centro, do coração, que

entra em relação com Deus, e não apenas algumas das suas faculdades. Portanto, devemos recordar sempre que o método é um caminho, não uma meta: qualquer método de oração, se quiser ser cristão, faz parte daquela *sequela Christi*, que é a essência da nossa fé. Os métodos de meditação são caminhos a percorrer para alcançar o encontro com Jesus, mas se parares no caminho e só olhares para a estrada, nunca encontrarás Jesus. Farás da estrada um deus, mas ela é um meio para te levar a Jesus. O Catecismo especifica: “A meditação põe em ação o pensamento, a imaginação, a emoção e o desejo. Esta mobilização é necessária para aprofundar as convicções da fé, suscitar a conversão do coração e fortalecer a vontade de seguir a Cristo. A oração cristã dedica-se, de preferência, a meditar nos ‘mistérios de Cristo’” (n. 2708).

Eis, então, a graça da oração cristã: Cristo não está longe, mas está sempre em relação conosco. Não há aspecto algum da sua pessoa divino-humana que não possa tornar-se, para nós, um lugar de salvação e de felicidade. Cada momento da vida terrena de Jesus, através da graça da oração, pode tornar-se nosso contemporâneo, graças ao Espírito Santo, o guia. Mas sabeis que não se pode rezar sem a guia do Espírito Santo. É Ele que nos guia! E graças ao Espírito Santo, também nós estamos presentes no rio Jordão quando Jesus se imerge para receber o batismo. Também nós somos comensais nas bodas de Caná, quando Jesus oferece o melhor vinho para a felicidade dos noivos, isto é, o Espírito Santo que nos põe em relação com estes mistérios da vida de Cristo pois na contemplação de Jesus experimentamos a oração para nos unirmos mais a Ele. Também nós testemunhamos com assombro os



milhares de curas realizadas pelo Mestre. Peguemos no Evangelho, façamos a meditação daqueles mistérios do Evangelho e o Espírito guia-nos a estar presentes ali. E na oração – quando rezamos – todos nós somos como o leproso purificado, o cego Bartimeu que recupera a vista, Lázaro que sai do sepulcro...

Também nós somos curados na oração como foi curado o cego Bartimeu, aquele outro, o leproso... Também nós ressuscitamos, como ressuscitou Lázaro, pois a oração de meditação guiada pelo Espírito Santo, leva-nos a reviver estes mistérios da vida de Cristo e a encontrarmo-nos com Cristo e a dizer, com o cego: “Senhor, tende piedade de mim! Tende piedade de mim” – “O que queres?” – “Ver, entrar naquele diálogo”. E a meditação cristã, guiada pelo Espírito leva-nos a este diálogo com Jesus. Não há página alguma do Evangelho em que não haja lugar para nós. Para

nós cristãos, meditar é um modo de encontrar Jesus. E assim, só assim, de nos encontrarmos a nós mesmos. E isto não significa fechar-nos em nós mesmos, não: ir ter com Jesus e nele encontrar-nos a nós mesmos, curados, ressuscitados, fortalecidos pela graça de Jesus. E encontrar Jesus salvador de todos, também de mim. E isto graças à guia do Espírito Santo.

.....

## **Saudações:**

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.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/papa-todos-  
nos-temos-necessidade-de-refletir/](https://opusdei.org/pt-br/article/papa-todos-nos-temos-necessidade-de-refletir/)  
(10/02/2026)