

A METITAÇÃO

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”.¹⁷⁴ 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 fenômeno 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, percebemos que esta palavra, quando é aceita 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”.¹⁷⁵ 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 vos ensinará e vos instruirá. Ensinar-vos-á e vos instruirá”. 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 você parar no caminho e só olhar para a estrada, nunca encontrará Jesus. Você fará da estrada um deus, mas ela é um meio para 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’”.¹⁷⁶

Eis, então, a graça da oração cristã: Cristo não está longe, mas está sempre em relação connosco. 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 saibam 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 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.

Audiência geral 28 de abril de 2021

CAPÍTULO 30

¹⁷⁴ Cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2706.

¹⁷⁵ *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2707.

¹⁷⁶ *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2708.

