

---

## **Papa Francesco: udienza, "tutti abbiamo bisogno di meditare", è "argine contro lo stress e il vuoto"**

"Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi. È una dinamica umana". Così il Papa ha introdotto la catechesi dell'udienza di oggi, dedicata alla preghiera di meditazione e trasmessa in diretta streaming dalla Biblioteca privata del Palazzo apostolico. "Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga", ha spiegato Francesco: "Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi... Ma cosa fanno queste persone, possiamo domandarci? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata". Per un cristiano, ha esordito il Papa, "meditare è cercare una sintesi: significa mettersi davanti alla grande pagina della Rivelazione per provare a farla diventare nostra, assumendola completamente. E il cristiano, dopo aver accolto la Parola di Dio, non la tiene chiusa dentro di sé, perché quella Parola deve incontrarsi con 'un altro libro', che il Catechismo chiama 'quello della vita'. È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola". "La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione", ha fatto notare Francesco: "Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un'attività diffusa anche tra le persone che non hanno una visione religiosa della vita".

M.Michela Nicolais