



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Mercoledì, 5 maggio 2021*

---

**[Multimedia]**

**Catechesi sulla preghiera: 32. *La preghiera contemplativa***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Continuiamo le catechesi sulla preghiera e in questa catechesi vorrei soffermarmi sulla *preghiera di contemplazione*.

La dimensione contemplativa dell'essere umano – che non è ancora la preghiera contemplativa – è un po' come il "sale" della vita: dà sapore, dà gusto alle nostre giornate. Si può contemplare guardando il sole che sorge al mattino, o gli alberi che si rivestono di verde a primavera; si può contemplare ascoltando una musica o il canto degli uccelli, leggendo un libro, davanti a un'opera d'arte o a quel capolavoro che è il volto umano... Carlo Maria Martini, inviato come Vescovo a Milano, intitolò la sua prima Lettera pastorale "La dimensione contemplativa della vita": in effetti, chi vive in una grande città, dove tutto – possiamo dire - è artificiale, dove tutto è funzionale, rischia di perdere la capacità di contemplare. Contemplare non è prima di tutto un modo di fare, ma è *un modo di essere: essere contemplativo*.

Essere contemplativi non dipende dagli occhi, ma dal cuore. E qui entra in gioco la preghiera, come atto di fede e d'amore, come "respiro" della nostra relazione con Dio. La preghiera purifica il cuore e, con esso, rischiarava anche lo sguardo, permettendo di cogliere la realtà da un altro punto di vista. Il *Catechismo* descrive questa trasformazione del cuore da parte della preghiera citando una famosa testimonianza del Santo Curato d'Ars: «La contemplazione è sguardo di fede fissato su Gesù. "Io lo guardo ed egli mi guarda", diceva al suo santo curato il contadino di Ars in

preghiera davanti al Tabernacolo. [...] La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2715). Tutto nasce da lì: da un cuore che si sente guardato con amore. Allora la realtà viene contemplata con occhi diversi.

“Io guardo Lui, e Lui guarda me!”. È così: nella contemplazione amorosa, tipica della preghiera più intima, non servono tante parole: basta uno sguardo, basta essere convinti che la nostra vita è circondata da un amore grande e fedele da cui nulla ci potrà mai separare.

Gesù è stato maestro di questo sguardo. Nella sua vita non sono mai mancati i tempi, gli spazi, i silenzi, la comunione amorosa che permette all'esistenza di non essere devastata dalle immancabili prove, ma di custodire intatta la bellezza. Il suo segreto era la relazione con il Padre celeste.

Pensiamo all'avvenimento della Trasfigurazione. I Vangeli collocano questo episodio nel momento critico della missione di Gesù, quando crescono intorno a Lui la contestazione e il rifiuto. Perfino tra i suoi discepoli molti non lo capiscono e se ne vanno; uno dei Dodici cova pensieri di tradimento. Gesù comincia a parlare apertamente delle sofferenze e della morte che lo attendono a Gerusalemme. È in questo contesto che Gesù sale su un alto monte con Pietro, Giacomo e Giovanni. Dice il Vangelo di Marco: «Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche» (9,2-3). Proprio nel momento in cui Gesù è incompreso - se ne andavano, lo lasciavano solo perché non lo capivano -, in questo momento che lui è incompreso, proprio quando tutto sembra offuscarsi in un vortice di malintesi, è lì che risplende una luce divina. È la luce dell'amore del Padre, che riempie il cuore del Figlio e trasfigura tutta la sua Persona.

Alcuni maestri di spiritualità del passato hanno inteso la contemplazione come opposta all'azione, e hanno esaltato quelle vocazioni che fuggono dal mondo e dai suoi problemi per dedicarsi interamente alla preghiera. In realtà, in Gesù Cristo nella sua persona e nel Vangelo non c'è contrapposizione tra contemplazione e azione, no. Nel Vangelo in Gesù non c'è contraddizione. Essa è venuta forse dall'influsso di qualche filosofo neoplatonico ma sicuramente si tratta di un dualismo che non appartiene al messaggio cristiano.

C'è un'unica grande chiamata nel Vangelo, ed è quella a seguire Gesù sulla via dell'amore. Questo è l'apice, è il centro di tutto. In questo senso, carità e contemplazione sono sinonimi, dicono la medesima cosa. San Giovanni della Croce sosteneva che un piccolo atto di puro amore è più utile alla Chiesa di tutte le altre opere messe insieme. Ciò che nasce dalla preghiera e non dalla presunzione del nostro io, ciò che viene purificato dall'umiltà, anche se è un atto di amore appartato e silenzioso, è il più grande miracolo che un cristiano possa realizzare. E questa è la strada della preghiera di contemplazione: io Lo guardo, Lui mi guarda! Questo atto di amore nel dialogo silenzioso con Gesù fa tanto bene alla Chiesa.

**Saluti:**

Je salue cordialement les personnes de langue française. En ce mois de mai, consacré à la Vierge Marie, confions-lui les souffrances et les espérances de tous, particulièrement des petits, des pauvres, des personnes abandonnées. Que Dieu vous bénisse !

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua francese. In questo mese di maggio, consacrato alla Vergine Maria, affidiamole le sofferenze e le speranze di tutti, particolarmente dei piccoli, dei poveri, delle persone abbandonate. Dio vi benedica!]*

I cordially greet the English-speaking faithful. United in this month of May with Our Blessed Lady, may we grow in contemplation of the glory of the risen Saviour. I invoke upon you and your families the mercy and peace of God our Father. May the Lord bless you!

*[Saluto cordialmente i fedeli di lingua inglese. In questo mese di maggio, uniti alla Madonna, possiamo crescere nella contemplazione del Salvatore risorto. Su voi e sulle vostre famiglie invoco la misericordia e la pace di Dio Padre. Il Signore vi benedica!]*

Von Herzen grüße ich die Brüder und Schwestern deutscher Sprache. Das Gebet ist keine Tätigkeit, die man nur in Mußestunden, sondern auch während unseres Alltags wie der Atem unserer lebendigen Beziehung zu Gott zu verrichten hat. Lassen wir uns im Monat Mai besonders von Maria im Rosenkranzgebet zu diesem Dialog mit Gott leiten.

*[Saluto con affetto i fratelli e le sorelle di lingua tedesca. La preghiera non è un'attività da svolgere solo in momenti di riposo, ma anche durante la nostra vita quotidiana come respiro del nostro rapporto vivo con Dio. Nel mese di maggio lasciamoci guidare in modo particolare da Maria nella preghiera del Rosario a questo dialogo con Dio.]*

Saludo cordialmente a los fieles de lengua española. Los animo a que tengan una pausa para ir a la iglesia más cercana, a sentarse un rato delante del sagrario. Déjense mirar por el amor infinito y paciente de Jesús, que allí los espera, y contémpnenlo con los ojos de la fe y con los ojos del amor. Él les dirá muchas cosas al corazón. Que Dios los bendiga y la Virgen Santa los cuide. Muchas gracias.

Saúdo os ouvintes de língua portuguesa e lembro a todos que as lágrimas daqueles que sofrem, não são estéreis. São uma oração silenciosa que sobe até ao céu e que, em Maria, encontra sempre lugar sob o seu manto. N'Ela e com Ela, Deus faz-Se irmão e companheiro de estrada, carrega connosco as cruces para não deixar as nossas dores esmagar-nos. De coração, vos abençoo em nome do Senhor.

[Saluto gli ascoltatori di lingua portoghese e a tutti ricordo che le lacrime di coloro che soffrono non sono sterili. Sono una preghiera silenziosa che sale fino al cielo e che in Maria trova sempre posto sotto il suo manto. In lei e con lei, Dio si fa fratello e compagno di strada, porta con noi le croci per non lasciarci schiacciare dai nostri dolori. Di cuore vi benedico nel nome del Signore.]

أَحِبِّ الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. أَكَّدَ الْقَدِيسُ يوحنا الصَّليبِ أَنَّ فِعْلَ مَحَبَّةٍ صَغِيرٍ، مَحَبَّةً صَافِيَةً نَفِيَّةً، هُوَ أَكْثَرُ فَايْدَةً لِلْكَنِيسَةِ مِنْ جَمِيعِ الْأَعْمَالِ الْأُخْرَى مُجْتَمِعَةً. إِنَّ مَا يَأْتِي مِنَ الصَّلَاةِ وَلَيْسَ مِنْ ادِّعَاءَاتِنَا وَعُرُورِنَا، وَمَا يَطْهَرُهُ التَّوَاضُّعُ، حَتَّى لَوْ كَانَ فِعْلَ مَحَبَّةٍ مُنْعَزَلًا وَصَامِتًا، هُوَ أَعْظَمُ مُعْجِزَةٍ يُمْكِنُ أَنْ يَحَقِّقَهَا الْمَسِيحِيُّ. بَارِكْكُمْ الرَّبُّ جَمِيعًا وَحَمَاكُمْ دَائِمًا مِنْ كُلِّ شَرٍّ!

[Saluto i fedeli di lingua araba. San Giovanni della Croce sosteneva che un piccolo atto di puro amore è più utile alla Chiesa di tutte le altre opere messe insieme. Ciò che nasce dalla preghiera e non dalla presunzione del nostro io, ciò che viene purificato dall'umiltà, anche se è un atto di amore appartato e silenzioso, è il più grande miracolo che un cristiano possa realizzare. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]

Pozdrawiam serdecznie wszystkich Polaków. Miesiąc maj, poświęcony Najświętszej Maryi Pannie jest Wam szczególnie bliski. Zgodnie z tradycją Waszych ojców, gromadzicie się w kościołach, domach, a także przed obrazami i figurami Matki Bożej, umieszczonymi na placach, skrzyżowaniach dróg oraz w przydomowych kapliczkach, po to, aby kontemplować Jej piękno, miłość i dobroć. Niech Dziewica Niepokalana, wyzwoli ludzkość z dramatu pandemii oraz prowadzi Waszą Ojczyznę i Wasze rodziny do Swojego Syna, Jezusa Chrystusa. Z serca Wam błogosławię.

[Saluto cordialmente tutti i Polacchi. Il mese di maggio, dedicato alla Beata Vergine Maria è particolarmente caro a voi. Secondo la tradizione dei vostri padri, vi riunite nelle chiese, nelle case e anche davanti alle immagini e alle statue della Madre di Dio, poste sulle piazze, sui crocicchi delle strade e nelle cappelle domestiche, per contemplare la sua bellezza, l'amore e la bontà. La Vergine Immacolata liberi l'umanità dal dramma della pandemia e guidi la vostra Patria e le vostre famiglie verso il suo Figlio, Gesù Cristo. Vi benedico di cuore.]

---

## APPELLO

Guidati dai Santuari sparsi nel mondo, in questo mese di maggio recitiamo il Rosario per invocare la fine della pandemia e la ripresa delle attività sociali e lavorative. Oggi guida questa preghiera mariana il Santuario della Beata Vergine del Rosario a Namyang, in Corea del Sud. Ci uniamo a quanti sono raccolti in questo Santuario, pregando specialmente per i bambini e gli adolescenti.

\* \* \*

Rivolgo un cordiale saluto ai fedeli di lingua italiana. La tradizione popolare dedica il mese di

maggio alla Madonna. Vi esorto alla recita del Rosario, con cui la Vergine Maria è particolarmente onorata. A tale proposito, Vi invito ad unirvi spiritualmente alla Supplica alla Madonna del Rosario che si terrà sabato prossimo 8 maggio a mezzogiorno al Santuario di Pompei.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, agli anziani, ai giovani, ai malati e agli sposi novelli. Pregarla Maria, modello di fede e testimone operosa della parola di Cristo, per ottenere vigore cristiano nelle scelte e nelle difficoltà della vita.

A tutti la mia benedizione!