

# LA MEDITACIÓN CRISTIANA DURANTE LA ORACIÓN

## LAS ETAPAS DEL CAMINO HACIA DIOS

Se puede dividir en tres etapas:

### 1. La etapa purgativa (Comienza con el encuentro)

Es la etapa donde se inicia el camino hacia Dios.

*Se puede decir que el hombre y la mujer se esfuerza mediante la razón buscar y encontrarse con Dios; analizan, reflexiona y confrontan, su vida a la luz del evangelio, para superar los obstáculos y las dificultades que ellos perciben contrarias al mismo, a la vez, que perciben que no es fácil hacerlo.*

*También que su voluntad está motivada por aspectos que le llevan a la conversión y al cambio en la manera de vivir la vida. Al plantearse quién soy, para qué he venido al mundo, qué busco y deseo lograr en la vida. Cuestiones que le llevan a reorientar en su vida teniendo en cuenta a Jesucristo.*

### 2. La etapa iluminativa (Se puede llamar del seguimiento)

Es la etapa donde se continua el camino de Dios por medio del seguimiento teniendo siempre como referente a Jesucristo.

*Se puede decir que el hombre y la mujer mediante su razón busca pasar de lo bueno a lo mejor para vivir interiormente mejor consigo mismo teniendo siempre como referente a Jesucristo. Por eso, aprende a manejarse su carácter, a indagar lo hay de fondo en sus acciones, explora las perturbaciones inconscientes de su proceder y se elabora el pasado. Se aprenden a valorar lo bueno y a tratarse bien a uno mismo.*

La referencia y ejemplo de Jesucristo como seguimiento que ilumina se va realizando, mirando una y otra vez a Cristo, para interiorizar o dejar que su mensaje resuene y cale en nuestro corazón, para identificarse y hacer suyas sus actitudes o valores a la hora de situarnos ante Dios, los demás y el mundo.

Resumiendo, en esta etapa, se puede decir que el objetivo es el desarrollo de nuestra vida afectiva y de nuestro comportamiento, que nos vuelve

más humano y por lo tanto más parecidos a Cristo. Siendo fruto de nuestro esfuerzo por cambiar teniendo presente a Jesucristo.

### **3. La etapa unitiva (Se puede llamar de comunión)**

*En esta etapa de unión-comunión, llamada también mística, es lo que se va consiguiendo conforme el seguimiento va originando dentro de nosotros una mayor identificación con el ser y actuar de Cristo. Lo que decía ya Pablo en la carta a los Gálatas 2,20 “Ya no soy yo, es Cristo, quien vive en mí”.*

En esta etapa Mística o de unión-comunión.

*La repuesta del hombre y la mujer consiste en dejar que Dios entre en su vida, acogiendo y saboreando su presencia sin más.*

*Todo el esfuerzo de ambos consiste en orientar y confiar en que Dios le regale todo. La señal de esta confianza es el poder desprenderse de la difícil tarea de modificar su carácter y psiquis. Como de ir hacia nuestro centro o ser profundo, donde lo importante es observar sin más a Jesús, notando una fuerza increíble que lleva progresivamente a percibir que va desapareciendo el pensamiento discursivo y la ocupación de los sentimientos, de tal manera que nos orientamos exclusivamente hacia Dios.*

## **MEDITACIÓN CRISTIANA DURANTE LA ORACIÓN**

### **A. LOS DIVERSOS ELEMENTOS QUE ENTRAN EN JUEGO EN LA MEDITACIÓN**

**Al meditar entran en juego:** El pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo<sup>1</sup>. El pensamiento, como reflexión ayudada de la razón; la imaginación, desarrollando la creatividad ayuda a contextualizar y situarse; el deseo, favorece el dinamismo de conversión; y la emoción, que es la gracia para amar y seguir a Jesús.

Se puede decir que durante la meditación entran en juego a la misma vez la razón- reflexión y la voluntad- corazón.

---

<sup>1</sup> Cf. CCE 2708.

## B. LA MEDITACIÓN CRISTIANA<sup>2</sup>

**Los cristianos meditamos** la Sagrada Escritura contenida en el A.T. y N. T., especialmente los misterios de la vida del Señor, los textos litúrgicos, los escritos de los santos padres, la belleza de la creación, lo que está ocurriendo en este mundo y lo vivimos nosotros en este mundo, lo que percibimos dentro de nuestro interior, lo que nos dicen y comparte los hermanos/as<sup>3</sup>.

***Te invito a preguntarte. Habitualmente, ¿Qué sueles meditar en tu vida?***

**Se puede decir que la meditación es sobre una búsqueda**, donde el espíritu trata de comprender el por qué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor le pide y preguntándonos siempre “Señor, ¿qué quieres que haga?”

**En el fondo la meditación, es, una reflexión del espíritu**, donde el ojo ha leído, el oído ha escuchado y la memoria ha retenido. Se trata de “masticar” y “rumiar” las ideas a fin de empaparse de ellas por completo y de apropiársela confrontándolo consigo mismo. Las palabras de Guido, monje, puede ayudar a comprender lo que estoy diciendo: “La lectura es llevar el alimento a la boca; la meditación consiste en masticar ese alimento llevado a la boca; la oración es ese momento que la comida se traga o se acoge haciéndola nuestra; la contemplación es el momento en que se reposa de manera gozosa interiormente la comida ingerida; la acción es la fuerza que da el alimento ingerido de entregarnos a Dios y a los demás”.

***Estas palabras de Guido, monje: ¿Te ayuda a entender lo que ocurre durante la meditación? ¿Sueles seguir estos pasos mientras medita? En caso de no seguir estos pasos, o bien, no hacerlo tal como dice Guido, ¿Te animarías hacerlo para comprobar por ti mismo cómo te ayuda a meditar?***

---

<sup>2</sup> Cf. CCE desde el 2705 al 2708.

<sup>3</sup> Cf. CCE 2705.

### **El sentido de meditar occidental**

Partiendo de lo que dice Santa Teresa Jesús <<Llamo yo meditación al discurrir mucho con el entendimiento>>. La meditación occidental sería una reflexión intelectual, hecha con el corazón, sobre un tema al que contemplamos desde diversos ángulos para sacar de él la riqueza que se encuentra allí escondida.

*La oración reflexiva* es aquella que predomina la reflexión, donde se descubren conexiones entre el Evangelio y la propia vida. Se evalúan acciones, se hace propósitos y se toman resoluciones. Esta oración con el tiempo se transforma en un diálogo cara a cara con el Señor. Hablar, discutir, preguntar, pedir, agradecer, expresar amor, arrepentirse, abandonarse en las manos de Dios, adorar,

### **El sentido de meditar oriental**

Meditar en sentido oriental es repetir una palabra o una frase, creando silencio interior, con el deseo de interiorizar. Para un judío meditar es un estado de receptividad contemplativa en el que el hombre se repite a sí mismo, susurra y recita en voz baja la palabra de Dios: <<Dichoso el pobre... que en la ley del Señor pone su amor y en ella medita noche y día>><sup>4</sup>. Algo así es lo que hace el monje oriental, cuya meditación consiste en la continua repetición, a media voz, de los versículos del salmo o de breves textos bíblicos. Aquello que durante la lectura le ha impresionado al monje lo recoge y lo interioriza en la meditación.

*Oración afectiva.* Con el tiempo el diálogo se hace más sereno y la intensidad en la reflexión disminuye. En vez de pensar se siente; y el conocimiento se hace más intuitivo. La tradición cristiana la llama oración afectiva porque los sentimientos y los afectos son el vehículo principal de la comunicación con Dios.

**Las palabras de Von Balthasar pueden aplicarse tanto a la meditación oriental como a la occidental:** <<El que quiere oír algo, tiene que prepararse mediante el silencio para poder percibirlo. Si

---

<sup>4</sup> Cf. Sal 1, 1-2.

habla él mismo, o si hablan en él sus pensamientos, deseos y preocupaciones, el ruido que estos hacen le impedirá oír. De ahí que toda enseñanza para iniciarse en la meditación comience con la exigencia interior y del vacío para hacer sitio a lo que se ha de percibir>>.

***Te ánimo, a preguntarte: ¿Qué te parecen las palabras Von Balthasar sobre la meditación? ¿Qué crees que puedes hacer para hacer silencio y crear ese vacío para hacerle sitio a lo que el Espíritu te quiera hacer percibir?***

### **C. MEDITAR LA BIBLIA, NO ES LEARLA O ESTUDIARLA**

Podemos abrir la Biblia con tres intenciones diferentes: *leerla, estudiarla o meditarla.*

*Leer la Biblia* supone pararme y dedicarle un tiempo sin buscar nada en concreto. Aunque son muchos que al leerla sienten la curiosidad de estudiarla.

*Estudiar la Biblia* conlleva profundizar más y conduce a un mayor conocimiento. Para lograrlo, la persona, tiene en cuenta, el contexto cultural, el estilo literario que se utiliza, la intención del autor, etc. Hay un estudio simple de la Biblia que está al alcance de todos. Que consiste en leer el texto con sus paralelos, las anotaciones marginales o a pie de página que están en la Biblia. Con el estudio entra en juego la inteligencia que está formada por la razón, la atención, la capacidad de observación, la memoria, etc. *Y lo que se pretende es entender y comprender lo que has leído.*

*Meditar la Biblia* tiene en cuenta lo que hace al leerla y al estudiarla, aunque lo que *lo pretender es sentir el mensaje o hacer que resuene ese mensaje en el corazón.*

*Se puede decir que la meditación consigue conectar lo que ocurre o pasa en el texto con nuestra vida. Es decir, meditar es descubrir el mensaje que un pasaje bíblico tiene para mí.*

Ayuda a meditar el seguir los siguientes pasos:

1. *Leer varias veces y despacio el texto bíblico.* Para comenzar a conectar con el texto.
2. *Imaginarse y adentrarse en el texto.* Fijándome en el lugar, en lo que dicen y hacen los personajes. Porque lo que busco es sentir el texto y descubrir las vivencias (actitudes o valores) que hay en él.
3. *Reflexionar o pensar si lo que narra el texto ocurre en situaciones similares que conozco* de mi entorno o ha pasado en otros lugares.
4. *Me pregunto si lo que narra el texto me ha ocurrido a mí en alguna ocasión o si lo estoy viviendo en estos momentos en mi vida.* Se trata de darnos cuenta cómo he vivido o estoy viviendo lo que narra el texto en mi propia vida.
5. *Continúo dirigiendo al Señor diciéndole lo que he pensado y sentido durante todo ese proceso.* Como el Señor me ha hablado, ahora hablo yo con Él. Lo hago pidiendo, dando gracias, o lo que se me ocurra en esos momentos.

Resumiendo, los pasos que sigue el proceso de meditación son: Leer, reflexionar y orar.

Alhaurín de la torre, 12 de mayo de 2025

Manuel Márquez Córdoba