

## TRABAJO PERSONAL

1. **Las etapas del camino hacia Dios se pueden dividir en tres: Etapa purgativa (Comienza con el encuentro)- Etapa iluminativa (Se puede llamar del seguimiento)- Etapa unitiva (Se puede llamar de comunión).**

De la exposición: ¿En qué etapa crees tú que estás en este momento de tu vida? ¿Qué te ha llamado más la atención o has descubierto de nuevo?

2. **Si en la meditación entra en juego a la misma vez la razón- la voluntad y el corazón.**

En estos momentos de tu vida: ¿Cómo es tu reflexión durante la oración? ¿Cuál es tu voluntad a la hora de meditar? ¿Cómo está tu corazón durante la oración?

3. **Si 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.

En estos momentos de tu vida: ¿Qué suele tú meditar más? ¿Qué otros aspectos necesitarías meditar más?

4. **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?

Te invito a preguntarte: ¿Cómo estás viviendo durante la meditación la actitud de búsqueda?

5. **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”.

Te invito a preguntarte: Estas palabras de Guido: ¿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?

6. **Si 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.

Te invito a preguntarte: ¿Tenías claro este concepto de meditar en occidente?

7. **Si el sentido de meditar 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>1</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.

---

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

Te invito a preguntarte: ¿Qué experiencia tienes de este sentido de meditar oriental? Si lo haces, ¿Te animarías hacerlo? Por qué si o por qué no.

8. **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 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 experiencias tienes de silencio para percibir la presencia de Dios? ¿Qué experiencia tienes de hacer vacío para dejar que Dios entre o lo percibas?

9. *Si leer la Biblia* supone pararme y dedicarle un tiempo sin buscar nada en concreto. *Estudiar la Biblia* conlleva profundizar más y conduce a un mayor conocimiento. *Meditar la Biblia* tiene en cuenta lo que hace al leerla y al estudiarla, pero lo pretender es sentir el mensaje o hacer que resuene ese mensaje en el corazón.

Te animo a que personalmente profundice en estas cuestiones: **¿Cómo le explicarías a un niño/a, joven y adultos, que es leer, estudiar y meditar la Biblia? ¿Qué es para ti que el mensaje resuene en tu corazón?**

10. **Si la meditación lo que pretende es conectar lo que ocurre en el texto con tu vida, o hacernos descubrir el mensaje que el texto bíblico tiene para mí.** Y esto se consigue siguiendo los siguientes pasos antes descrito.

Te animo a que personalmente reflexiones sobre estas preguntas: ¿Sigues tú habitualmente estos pasos en la meditación? ¿Qué paso te cuesta más trabajo hacer? Y ¿Cuáles te resulta más fácil realizar? Comenta escribiendo en ambos el por qué.

11. Si la meditación es más fácil si el texto narra acontecimientos donde las personas actúan y se puede visualizar mejor el suceso.

Te animo a elegir un texto bíblico que para ti sea significativo. Luego reza con él siguiendo los pasos. Escribe un breve comentario de cada momento.

Alhaurín de la torre, 12 de mayo de 2025

Manuel Márquez Córdoba