

La adoración

Herramienta de oración: Cómo practicar la meditación cristiana

¿Qué es?

La meditación cristiana es una forma sencilla de parar, hacer una pausa, y disfrutar de la presencia de Dios. Esta herramienta de oración te ayudará a empezar a integrar la meditación cristiana en tu vida diaria.

¿Por qué?

“La oración es la relación interactiva que tenemos con Dios sobre lo que nosotros y Dios estamos trabajando juntos. La meditación cristiana es el lado de la escucha de esta relación interactiva”. Richard J Foster

Referencia bíblica:

“Bienaventurado aquel que... medita en tu ley noche y día”. Salmo 1:1-2

Una introducción rápida a La meditación cristiana

La meditación es una práctica ancestral que ayuda a muchos cristianos a crecer en su amistad con Jesús.

El propósito de la meditación cristiana es permitir que haya un espacio para que nuestras almas levanten su mirada hacia Dios. Como consecuencia de esto habrá un cambio en nosotros, así como lo describe Richard Foster: *“de dogma teológico a una radiante realidad”.*

El resultado puede ser profundizar en nuestra intimidad con Dios y que crezca nuestro asombro reverente. Las palabras del apóstol Pablo a la iglesia en Corinto nos animan hacia tal práctica de la oración de adoración:

“Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor, que es el Espíritu”. 2 Corintios 3:18

Las palabras de ánimo de Pablo a la iglesia en Corinto implican específicamente que tal meditación sobre la belleza de Jesús llevará a la transformación a su misma

imagen. Los autores bíblicos del antiguo y del nuevo testamento estaban en lo correcto - no nos podemos convertir en lo que no podemos ver. Nuestra mayor prioridad es adorar. Solo al ver a Jesús cumpliremos el gran llamamiento de la humanidad: eclipsar las estrellas con su gloria. La oración de adoración en forma de meditación íntima hace que se produzca tal mirada larga y amorosa. Y entonces, cuando le veamos, no volveremos a ser los mismos.

Hazlo: Cómo practicar La meditación cristiana

El uso de la imaginación

La sabiduría acumulada de muchos santos a través de los siglos nos provee de una cantidad de formas en las que podemos ocupar nuestra imaginación para ayudar a nuestra practica meditativa. Por ejemplo, podemos aprender a meditar en la creación de Dios, en el precioso arte e incluso en los eventos de nuestra época, pero la meditación cristiana siempre debería comenzar con meditación en las Escrituras.

“En tus preceptos medito, y pongo mis ojos en tus sendas... Ábreme los ojos, para que contemple las maravillas de tu ley.” Salmo 119:15, 18

Esta es una forma de leer la Biblia que no se enfoca tanto en un ‘estudio bíblico’ como comúnmente entendemos esa palabra, sino más bien en cómo internalizamos esas palabras en unión amorosa con Dios.

Existe un tipo de oración meditativa llamada “compón el lugar”, promovido por Ignacio de Loyola en sus conocidos Ejercicios espirituales. Anima a los lectores a imaginarse así mismos en una escena de la Biblia, siendo parte de ella, involucrando todos sus sentidos y siendo conscientes de lo que sienten.

Escuchar. Tocar. Probar. Mirar. Oler. Darte cuenta de lo que notas.

Usando la oración meditativa ‘Compón el lugar’

Quizá quieras utilizar la transfiguración de Jesús, Mateo 17:1-8, como un pasaje de ejemplo:

1. Comienza por **invitar la presencia de Dios** y pedir al Espíritu Santo que santifique y renueve tu mente.
2. **Imagínate en esta escena** e involucra todos tus sentidos. Quizá quieras imaginarte a ti mismo, por ejemplo, como Pedro, Santiago o Juan, subiendo la montaña con Jesús. ¿Por qué has sido escogido? ¿Qué

sientes en tu corazón mientras subes? Ves a Jesús transfigurado – su cara ‘brillando como el sol’ y su ropa de un ‘blanco deslumbrante’, ¿qué ves? ¿de qué manera te supera? Escuchas la voz del Padre hablando: ‘Este es mi hijo amado; en él tengo complacencia. Escúchale.’ ¿Cómo respondes? Mientras bajas la montaña con Jesús para volver, ¿Qué ha cambiado en ti?

3. **Responde orando y expresando tu amor a Dios.** Si te sientes cómodo, responde con todo tu cuerpo – levanta las manos en adoración, canta una canción de alabanza, póstrate en reverencia.
4. **Reflexiona sobre un área del carácter de Dios en particular.** Que Él se revele a ti en esos momentos.
5. **Reflexiona cómo estás siendo transformado** por este encuentro con la presencia de Dios.

Libros sobre La meditación cristiana

- [En La Tierra Silenciosa: La práctica de la contemplación - Martin Laird](#)
- [Compasión silenciosa: Buscar a Dios en la contemmplación - Richard Rohr](#)