



¿Te sientes triste por alguna pérdida que tuviste?, ¿estás en un momento de crisis?, ¿tienes dudas sobre el sentido de tu vida?, o te preguntas '¿por qué me pasa esto?' La meditación cristiana es una poderosa herramienta que nos ilumina en los momentos más confrontantes y difíciles.

La meditación permite conseguir alivio espiritual, pues uno de sus frutos es comprender el porqué Dios permitió lo que nos está sucediendo y qué podemos hacer nosotros al respecto. El Padre Pío de Pietrelcina decía: "bendita la crisis que te hizo crecer, la caída que te hizo mirar el cielo, el problema que te hizo buscar a Dios".

La meditación supone enfocar toda la inteligencia en Dios, en sus caminos y en lo que Él quiere para mí, por ello reflexionar sobre las cosas que tienen que ver con Dios y sus caminos, iluminan cualquier estado emocional por el que atravesamos; tristeza, alegría, miedo, enojo, etcétera.

Meditación y meditación cristiana

De acuerdo con el [Papa Francisco](#), para los cristianos, meditar significa encontrarse con Cristo, acoger sus palabras y confrontarlas con la propia vida. En ella "interviene el pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo", señala el Catecismo de la Iglesia Católica.

Existe una diferencia entre la meditación como ejercicio del intelecto humano y la meditación entendida como un ejercicio de contacto con Dios, el cual es considerado como una de las formas de hacer oración.

La primera, es entendida como el ejercicio que realizamos los seres humanos con nuestra mente para reflexionar, recordar, analizar o ponderar sobre un acontecimiento, una situación o realidad. A veces, meditamos como un ejercicio de introspección personal sobre aspectos de nuestra vida.

En cambio, la meditación cristiana, como ejercicio de oración, tiene la finalidad de ponernos en contacto con Dios, no solamente reflexionar por reflexionar, sino

hacerlo a la luz de la Palabra del Señor, haciéndonos crecer en amistad con Él, profundizando en las realidades de la fe, en las Sagradas Escrituras, en la vida de la Iglesia, o en nuestra vida personal.

La meditación cristiana, un encuentro con Dios

La clave de la meditación cristiana es que siempre tiene como punto de partida la Palabra de Dios. “Es una reflexión o profundización que el orante hace sobre algún aspecto particular de la fe, sobre Dios, sobre Jesús, sobre un pasaje de las Sagradas Escrituras, sobre un determinado aspecto de la propia realidad personal o sobre un acontecimiento”, asegura Monseñor Luis Manuel Pérez Raygoza, Obispo Auxiliar de la Arquidiócesis de México.

En otras palabras, asegura el obispo, la meditación alimenta la inteligencia, fortalece la voluntad y orienta el corazón con las cosas de Dios en cuanto nos pone en contacto con el modo de pensar y de sentir de Dios.

La relación entre meditar y orar

La oración implica la meditación, pero es mucho más, en el caso de la oración cristiana, es ponernos en contacto con una persona que es Dios, el Creador. La meditación parte de la reflexión de la Palabra de Dios y la meditación que se hace oración es un diálogo de amor, de gratitud, de entrega que sana, perdona y nos impulsa a hacer el bien. Ambos son una experiencia de amor, Dios me ama y yo le amo a Él.

“Darnos tiempo para meditar nos ayuda a crecer como personas; darnos tiempo para orar nos ayuda a entrar en relación con Dios y encontrar entonces la paz que el Señor nos ofrece. Esta paz no solo brota de la reflexión, sino de la experiencia del encuentro con el Señor”, asegura monseñor Pérez Raygoza.

De acuerdo con el obispo, la paz que encontramos en la meditación nos ayuda a interiorizar en nosotros; nos ayuda a poder reflexionar y sanar nuestras heridas que son fruto de nuestras experiencias dolorosas; a reconciliarnos con nosotros mismos y con aquellos a los que hemos o nos han ofendido.

La oración, en cambio, para algunos es pedirle cosas a Dios o agradecer a Dios, pero en realidad es un reto y un compromiso de vida, es enfrentarme a mí, a mis debilidades y deficiencias para encontrar fortaleza y salir adelante.