

Tres formas de meditación cristiana

El término **meditación**, en el vocabulario cristiano, puede tener varios significados: **profundización en la Palabra de Dios, contemplación, silencio de corazón a corazón...** En cualquier caso, se trata de un **encuentro interior** que nos permite escuchar a Dios, quien está presente en nosotros. *"El centro del alma es Dios"*, decía San Juan de la Cruz.

Para vivir este encuentro interior y escuchar a Aquel que sólo nos espera, los Padres del Desierto, los Doctores de la Iglesia y otros santos nos han abierto caminos.



Con ellos, pongamos rumbo a este encuentro íntimo *"con el que nos sabemos amados"* (Santa Teresa de Ávila):

- [La Oración de Jesús](#), también llamada **Oración del Corazón**, forma parte de la tradición ortodoxa. Esta práctica, es principalmente una forma de enfocar la mente repitiendo una **breve invocación a Jesús**: *"Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí que soy pecador"*. Podemos repetir esta frase al ritmo de nuestra respiración para que ella misma, se convierta en un soplo (primera parte en la inhalación y final de la frase en la exhalación).
- [La oración en silencio o de recogimiento](#) nos invita a entrar en nosotros mismos. Se trata de viajar a nuestro *"castillo interior"*, como nos explicaba [Santa Teresa de Ávila](#); no hay ningún protocolo o regla particular, sino una gran disposición interior para sentir la presencia amorosa de Dios en nuestro interior. Este abandono y desconexión de las exigencias externas requiere de paciencia y humildad. Santa Teresa nos tranquiliza: es normal que a veces, en ciertos días sea más difícil. ¡Lo importante es no desanimarse!
- San Ignacio de Loyola, quien estuvo en cama durante muchos meses, desarrolló sus famosos [ejercicios espirituales](#). Éstos nos sugieren que nos sumerjamos en episodios del

Evangelio para visitarlos realmente. Más allá de la simple escucha de la Palabra de Dios, San Ignacio nos propone sentir y vivir este encuentro con Cristo en lo profundo de nuestro ser.

Sea cual sea el camino utilizado, [la meditación cristiana](#) nos invita a darle un espacio a Dios, a hacer silencio para finalmente dejarnos mirar, tocar y amar.

"Imponed el silencio incluso a mi oración, para que sea un impulso hacia ti;

Haz que tu silencio descienda a lo más profundo de mi ser

¡y haz que este silencio se eleve hacia ti como un tributo de amor! (San Juan de la Cruz)