

# Meditaciones en audio para gente joven

Tras casi tres meses, publicamos la última meditación de San Rafael. Han sido 11 podcast con los que varios sacerdotes han procurado ayudar a fortalecer la vida de oración.

04/06/2020

## Meditaciones anteriores:

- “Gulliver y Dios” (6.VI)

- “Pentecostés, un amor que lo llena todo” (30.V)
- La Ascensión, el resumen de nuestra vida (23.V)
- ¿No estoy aquí que soy tu Madre?” (16.V)
- Bernabé, ejemplo de amistad (9.V)
- “El Buen Pastor” (2.V)
- “Aprender de María Magdalena” (25.IV)
- “La Divina Misericordia” (18.IV)
- “La hora de los valientes” (4.IV)
- “La pregunta acertada” (28.III)
- “Que vea con tus ojos, Cristo mío” (21.III)
- “La llave de tu corazón” (14.III)
- Explicación sobre qué es una meditación de San Rafael

---

## Escucha la meditación “Gulliver y Dios” (6.VI.2020)

¿Conoces la novela de “Los viajes de Gulliver”? Trata sobre un médico que al verse fracasado decide viajar en barco. Tras una tormenta en la que mueren el resto de pasajeros, se despierta en una playa en la que los liliputienses le han atado al suelo con muchísimos hilos, pelos y cuerdas. Y, aunque lo intenta, no es capaz de levantarse.

Este domingo celebramos la fiesta de Dios: la Santísima Trinidad. ¿Qué podemos entender de esta realidad que nos transmitió Jesucristo? Es importante porque Dios nos ha creado a su imagen y semejanza, y habita en nuestra alma en gracia.

Dios nos crea, Jesús nos salva y el Espíritu Santo nos comunica la fuerza para volar y ser hijos de Dios,

para amarle y gozar con la libertad de los hijos de Dios.

Gulliver... podemos ser tú y yo. Atados al suelo con hilillos sutiles (una expresión que utilizaba san Josemaría), incapaces de volar. ¿Cuáles son esos hilos que nos impiden ser libres? Se necesita una labor de examen para descubrirlos y pedir a Dios que nos libere de esa cárcel e imprima en nosotros la figura de su hijo Jesús mediante la el sacramento de la Penitencia, la Eucaristía, el acompañamiento espiritual y los medios de formación cristiana.

---

**Escucha la meditación**  
**“Pentecostés, un amor que lo llena todo” (30.V.2020)**

Pentecostés. Es la puesta de largo del Espíritu Santo. Todo sucede en el pequeño balcón de una casa de Jerusalén. Como relata el Evangelio, unos hombres miedosos son los protagonistas de una revolución que impulsa la tercera Persona de la Santísima Trinidad.

¿Cómo debe influir en nuestra vida? ¿Qué efectos tiene el trato con el Espíritu Santo? Si, con generosidad, abrimos el balcón de nuestro corazón nos encenderá en su Amor, nos regalará sus dones y frutos, y nos hará más parecidos a Jesús, para vivir la aventura de la vida cristiana.

---

**Escucha la meditación “La Ascensión, el resumen de nuestra vida” (23.V.2020)**

La despedida de Jesucristo tuvo dos efectos en las personas que la

presenciaron: se marcharon con alegría, y lo hicieron llenos de confianza en la misión que habían recibido. ¿Por qué? Quizá la respuesta se encuentre en la promesa que habían escuchado de labios del Señor: que no les dejaría solos y que les enviaría el Espíritu Santo.

En nuestra vida se repite esta escena. Jesucristo nos ha impuesto las manos y nos ha pedido que pongamos nuestra vida en sus manos llagadas, para protegernos. Así las debilidades, cansancios o falta de talentos nunca serán un impedimento para sabernos elegidos por Él, para hacer “discípulos a todas las gentes bautizándolas en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, y enseñándoles a guardar todo lo que yo os he mandado” (Mt 28,19-20).

---

## Escucha la meditación “¿No estoy aquí que soy tu Madre?” (16.V.2020)

“Mamá está con mamá...”. Con una historia de una niña y la Virgen de Guadalupe comienza esta meditación, que nos sirve para acercarnos con san Josemaría a nuestra Madre.

Hace 50 años el fundador del Opus Dei peregrinó a la Villa de Guadalupe para dejar sus preocupaciones en manos de “la Morenita”, para rezar por la Iglesia, la Obra y por el mundo entero.

---

## Escucha la meditación “Bernabé, ejemplo de amistad” (9.V.2020)

Durante el tiempo de Pascua se leen varios pasajes de los Hechos de los Apóstoles, que cuentan la historia de los primitiva cristiandad.

Un personaje de este libro es José, apodado Bernabé, conocido por animar a los demás (Bernabé significa “hijo de la consolación”), pues estaba al lado de las personas, también en las dificultades.

Fue él quien acogió a Saulo, tras su conversión cuando muchos dudaban de él, y se lo presentó a los apóstoles, y juntos fueron enviados a predicar el Evangelio por tierras lejanas.

### Escucha la meditación “El Buen Pastor” (2.V.2020)

¿Quién puede querernos tanto como Jesús? En la parábola del Buen Pastor el Señor quiere hacernos entender que nos ama hasta dar la vida por cada uno, con nuestro cuerpo y alma. Y, sin embargo, no siempre caemos en la cuenta.

Ante la tentación de querer ser autosuficientes, de no depender de nadie -incluso de Dios-, podemos

recordar unas palabras de Benedicto XVI: “¡No tengáis miedo de Cristo! Él no quita nada, y lo da todo. Quien se da a él, recibe el ciento por uno. Sí, abrid, abrid de par en par las puertas a Cristo, y encontrareis la verdadera vida”.

---

## Escucha la meditación “Aprender de María Magdalena” (25.IV)

¿Por qué regaló Jesús a María Magdalena verle resucitado antes que a los apóstoles? Tiempo atrás había expulsado de ella siete demonios. La Magdalena había estado aherrojada por el pecado y sin embargo...

¿Qué experimentó María Magdalena? ¿Cómo podemos imitarla? El Papa Francisco resaltó la figura de esta mujer e instituyó su fiesta, como apóstol de apóstoles. Ella

fue la primera que dio testimonio de Cristo resucitado, a quien siguió con toda su vida apasionadamente porque se supo perdonada y amada por Él.

---

### Escucha la meditación “La Divina Misericordia” (18.IV.2020)

Cristo vive y vive en nosotros. Por eso el tiempo de Pascua es un tiempo de alegría: es el más cristiano porque es gozar de la gloria de Dios. Pero podría suceder que, en estas semanas más difíciles, se nos escapara.

Lo propio de la Pascua se capta en varias escenas del Evangelio de estos días. Es la alegría por haber encontrado de nuevo a Jesucristo, ahora resucitado y glorioso. Un reencuentro con el Él transforma la vida de los apóstoles, de las santas

mujeres o de los discípulos de Emaús.

Como a ellos, Jesucristo puede tocar nuestros miedos y fracasos para darnos fortaleza, esperanza y paz. Eso es vivir de Cristo. Ha resucitado y eso significa que la muerte -nuestros defectos, miserias y pecados- no tienen la última palabra, porque Él nunca nos abandona.

En el evangelio del Domingo de la Misericordia (Jn, 20, 19-31), podemos extraer tres enseñanzas. En primer lugar Jesús saluda con la paz a los discípulos, que están encerrados por miedo. Él tiene la paz que necesitamos, una paz diferente a la que propone el mundo. Es una paz - don de Dios-, que no se pierde aunque haya problemas. En segundo lugar, Jesús muestra las heridas de la crucifixión para que reconozcan el amor de Dios Padre, para que entiendan que la Cruz era la

respuesta de Dios al mal. Esta imagen se representa en la imagen del la Divina Misericordia, en la que Jesús muestra sus manos atravesadas por los clavos y los rayos de sus dones que salen de su Corazón. La última idea es el momento en el que instituye el sacramento de la Confesión, sacramento de la misericordia de Dios. Fomentemos los deseos de recibir este sacramento, con actos de contrición como ha aconsejado el Papa Francisco.

---

### **Escucha la meditación “La hora de los valientes” (4.IV.2020)**

Es tiempo de evitar las quejas y de preocuparnos y de rezar por tantas personas que lo necesitan. Mañana, con el Domingo de Ramos, comienza la Semana Santa en la que podemos contemplar -con la ayuda del

Evangelio y de nuestra imaginación-  
cómo se entregó Jesucristo por  
nosotros.

De la misma manera que ahora caemos en la cuenta de que no es lo mismo un médico más que uno menos -por las acuciantes necesidades de tantos enfermos-, podemos entender que cualquiera de nosotros es imprescindible: todos tenemos un papel protagonista, una misión. Podemos ser mediadores ante Dios rezando y trabajando por los demás, con la valentía de Marcia que, con su ejemplo y amistad, llevó a su amiga Junia al encuentro con Jesucristo.

---

**Escucha la meditación “La pregunta acertada” (28.III.2020)**

“Había un enfermo que se llamaba Lázaro, de Betania, la aldea de María

y de su hermana Marta". Así comienza el evangelio de mañana, 5º domingo de Cuaresma, en el que Jesús nos enseña a confiar en Él a pesar de que a veces parezca que no atiende a nuestras peticiones, también ante todo lo que nos sucede durante la pandemia del coronavirus.

Jesucristo quiere mostrarnos cuál es la actitud; no preguntarnos tanto por el *porqué* sino por el *para qué*. Y que, de esta manera, confiemos en Él y nos esforcemos por acogerle, con detalles de servicio y cariño en nuestras casas, con la oración y los pequeños sacrificios.

---

**Escucha la meditación “Que vea con tus ojos, Cristo mío” (21.III.2020)**

El ciego de nacimiento protagoniza el evangelio del domingo 4º de Cuaresma. Una escena en la que Cristo, no solo le hace recobrar la vista sino que también le conduce a aceptarle como el Salvador.

La luz de de Jesús puede iluminar nuestro corazón. Nos llevará a mirar los problemas y dificultades con sus ojos, a percibir esta situación de cuarentena como una ocasión para ganar en santidad, como una oportunidad para aceptar y comprender a los demás, incluso con buen humor.

---

Escucha la meditación “La llave de tu corazón” (14.III.2020)

Crecer para adentro. Estas semanas son una oportunidad para tratar a Jesucristo con mayor intimidad, para

contemplarlo en las páginas del Evangelio.

Como en este tiempo se reducirán las actividades formativas en los Centros de la Obra, ofrecemos esta meditación en la que el sacerdote utiliza las circunstancias en las que nos encontramos --lejanamente similares al periodo de aislamiento de san Josemaría con un grupo de personas de la Obra, en 1937, durante la guerra civil española-, y el evangelio del domingo para proponer unos puntos para conversar con el Señor.

---

## **¿Qué es una meditación de San Rafael?**

Es un medio o instrumento que desarrolla el Opus Dei para la formación de la gente joven.

En cada centro de San Rafael se organiza al menos una *meditación semanal* predicada por el sacerdote: un rato de oración a partir de un texto del Evangelio, de la liturgia del día, etc. La oración es una exigencia de la vida cristiana: “El contacto vivo con Cristo es la ayuda decisiva para continuar en el camino recto [...]. Quien reza no desperdicia su tiempo, aunque todo haga pensar en una situación de emergencia y parezca impulsar sólo a la acción”. Por eso, la pedagogía del arte de la oración será siempre una prioridad educativa en la obra de San Rafael.

Si es posible, la meditación se suele tener los sábados, día tradicionalmente dedicado a la Virgen, como manifestación de amor a la Madre de Dios. De ordinario, la meditación va seguida de la exposición y bendición con el Santísimo Sacramento y del canto de la Salve o de otra antífona mariana,

según el tiempo litúrgico. Es una expresión más del lugar central que ocupa la Eucaristía en la Iglesia.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-mx/article/meditacion-  
san-rafael-opus-dei/](https://opusdei.org/es-mx/article/meditacion-san-rafael-opus-dei/) (18/02/2026)