

# «Meditar es ir al encuentro con Jesús, guiados por la Sagrada Escritura»

El Papa reflexionó sobre la “meditación” como forma de oración y recordó que hay muchos métodos. Algunos acentúan más la “dimensión intelectual” y otros los “afectos y los sentimientos”. Sin embargo, Francisco recordó que el método para meditar “es solamente un medio, no una meta” porque lo importante es que facilite el encuentro con Jesús.

28/04/2021

Queridos hermanos y hermanas:

Hoy hablamos de esa forma de oración que es la meditación. Para un cristiano “meditar” es buscar una síntesis: significa ponerse delante de la gran página de la Revelación para intentar hacerla nuestra, asumiéndola completamente. Y el cristiano, después de haber acogido la Palabra de Dios, no la tiene cerrada dentro de sí, porque esa Palabra debe encontrarse con «otro libro», que el *Catecismo* llama «el de la vida» (cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2706). Es lo que intentamos hacer cada vez que meditamos la Palabra.

La práctica de la meditación ha recibido en estos años una gran atención. De esta no hablan

solamente los cristianos: existe una práctica meditativa en casi todas las religiones del mundo. Pero se trata de una actividad difundida también entre personas que no tienen una visión religiosa de la vida.

Todos necesitamos meditar, reflexionar, reencontrarnos a nosotros mismos, es una dinámica humana. Sobre todo, en el voraz mundo occidental se busca la meditación porque esta representa un alto terraplén contra el estrés cotidiano y el vacío que se esparce por todos lados. Ahí está, por tanto, la imagen de jóvenes y adultos sentados en recogimiento, en silencio, con los ojos medio cerrados...

Pero podemos preguntarnos: ¿qué hacen estas personas? Meditan. Es un fenómeno que hay que mirar con buenos ojos: de hecho nosotros no estamos hechos para correr en

continuación, poseemos una vida interior que no puede ser siempre pisoteada. Meditar es por tanto una necesidad de todos. Meditar, por así decir, se parecería a detenerse y respirar hondo en la vida.

Pero nos damos cuenta que esta palabra, una vez acogida en un contexto cristiano, asume una especificidad que no debe ser cancelada. Meditar es una dimensión humana necesaria, pero meditar en el contexto cristiano va más allá: es una dimensión que no debe ser cancelada.

La gran puerta a través de la cual pasa la oración de un bautizado —lo recordamos una vez más— es Jesucristo. Para el cristiano la meditación entra por la puerta de Jesucristo. También la práctica de la meditación sigue este sendero. Y el cristiano, cuando reza, no aspira a la plena transparencia de sí, no se pone

en búsqueda del núcleo más profundo de su yo. Esto es lícito, pero el cristiano busca otra cosa.

La oración del cristiano es sobre todo encuentro con el Otro, con el Otro pero con la O mayúscula: el encuentro trascendente con Dios. Si una experiencia de oración nos dona la paz interior, o el dominio de nosotros mismos, o la lucidez sobre el camino que emprender, estos resultados son, por así decir, efectos colaterales de la gracia de la oración cristiana que es el encuentro con Jesús, es decir meditar es ir al encuentro con Jesús, guiados por una frase o una palabra de la Sagrada Escritura.

El término “meditación” a lo largo de la historia ha tenido significados diferentes. También dentro del cristianismo se refiere a experiencias espirituales diferentes. Sin embargo, se pueden trazar algunas líneas

comunes, y en esto nos ayuda también el *Catecismo*, que dice así: «Los métodos de meditación son tan diversos como diversos son los maestros espirituales. [...] Pero un método no es más que un guía; lo importante es avanzar, con el Espíritu Santo, por el único camino de la oración: Cristo Jesús» (n. 2707). Y aquí se señala un compañero de camino, uno que nos guía: el Espíritu Santo. No es posible la meditación cristiana sin el Espíritu Santo. Es Él quien nos guía al encuentro con Jesús. Jesús nos había dicho: “Os enviaré el Espíritu Santo. Él os enseñará y os explicará. Os enseñará y os explicará”. Y también en la meditación, el Espíritu Santo es la guía para ir adelante en el encuentro con Jesucristo.

Por tanto, son muchos los métodos de meditación cristiana: algunos muy sobrios, otros más articulados; algunos acentúan la dimensión

intelectual de la persona, otros más bien la afectiva y emotiva. Son métodos. Todos son importantes y todos son dignos de ser practicados, en cuanto que pueden ayudar a la experiencia de la fe a convertirse en un acto total de la persona: no reza solo la mente, reza todo el hombre, la totalidad de la persona, como no reza solo el sentimiento.

En la antigüedad se solía decir que el órgano de la oración es el corazón, y así explicaban que es todo el hombre, a partir de su centro, del corazón, que entra en relación con Dios, y no solamente algunas facultades suyas. Por eso se debe recordar siempre que el método es un camino, no una meta: cualquier método de oración, si quiere ser cristiano, forma parte de esa *sequela Christi* que es la esencia de nuestra fe.

Los métodos de meditación son caminos a recorrer para llegar al

encuentro con Jesús, pero si tú te detienes en el camino y miras solamente el camino, no encontrarás nunca a Jesús. Harás del camino un dios, pero el camino es un medio para llevarte a Jesús. El Catecismo precisa: «La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar “los misterios de Cristo”» (n. 2708).

Esta es por tanto la gracia de la oración cristiana: Cristo no está lejos, sino que está siempre en relación con nosotros. No hay aspecto de su persona divino-humana que no pueda convertirse para nosotros en lugar de salvación y de felicidad.

Cada momento de la vida terrena de Jesús, a través de la gracia de la oración, se puede convertir para nosotros en contemporáneo, gracias al Espíritu Santo, la guía. Pero vosotros sabéis que no se puede rezar sin la guía del Espíritu Santo. ¡Es Él quien nos guía! Y gracias al Espíritu Santo, también nosotros estamos presentes en el río Jordán, cuando Jesús se sumerge en él para recibir el bautismo. También nosotros somos comensales de las bodas de Caná, cuando Jesús dona el vino más bueno para la felicidad de los esposos, es decir, es el Espíritu Santo quien nos une con estos misterios de la vida de Cristo porque en la contemplación de Jesús hacemos experiencia de la oración para unirnos más a Él. También nosotros asistimos asombrados a las muchas sanaciones realizadas por el Maestro.

Tomamos el Evangelio, hacemos la meditación de esos misterios del Evangelio y el Espíritu nos guía para estar presentes ahí. Y en la oración — cuando rezamos — todos nosotros somos como el leproso purificado, el ciego Bartimeo que recupera la vista, Lázaro que sale del sepulcro...

También nosotros somos sanados en la oración como fue sanado el ciego Bartimeo, ese otro, el leproso...

También nosotros hemos resucitado, como resucitó Lázaro, porque la oración de meditación guiada por el Espíritu Santo, nos lleva a revivir estos misterios de la vida de Cristo y a encontrarnos con Cristo y a decir, con el ciego: “Señor, ¡ten piedad de mí! Ten piedad de mí” — “¿Y qué quieres?” — “Ver, entrar en ese diálogo”.

Y la meditación cristiana, guiada por el Espíritu nos lleva este diálogo con Jesús. No hay página del Evangelio en la que no haya lugar para

nosotros. Meditar, para nosotros cristianos, es una forma de encontrar a Jesús. Y así, solo así, reencontrarnos con nosotros mismos. Y esto no es un encerrarnos en nosotros mismos, no: ir a Jesús y en Jesús encontrarnos a nosotros mismos, sanados, resucitados, fuertes por la gracia de Jesús. Y encontrar a Jesús salvador de todos, también mío. Y esto gracias a la guía del Espíritu Santo.

---

## **Algunos recursos relacionados con la catequesis del papa Francisco sobre la oración**

- Conocerle y conocerte (V): Cómo nos habla Dios.
- ¿Qué es la oración?, ¿cómo se hace?, ¿Dios escucha y responde? (de la serie *Preguntas sobre la fe cristiana*)

- «Dejé de rezar porque no se cumplía nada de lo que pedía»  
*(Historia de “Regreso a Ítaca”, volver a creer a los 50)*
  - Catequesis del Papa Francisco sobre el Padre nuestro.
  - Serie Conocerle y conocerte sobre la oración.
  - Meditación del prelado del Opus Dei sobre la oración (15 min.)
- 

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-mx/article/papa-francisco-meditacion-oracion/>  
(29/01/2026)