opusdei.org

La meditación de san Rafael

En los centros del Opus Dei dedicados a la formación de gente joven —tarea encomendada especialmente al arcángel San Rafael y al apóstol San Juan— al menos un día cada semana se tiene una meditación, un rato de oración dirigido por un sacerdote.

10/10/2022

Desde el comienzo del apostolado con jóvenes, san Josemaría quiso que uno de los medios para

acompañarles en su trato de amistad con Dios fuera la meditación de San Rafael.

Entre otros recuerdos, Francisco Botella cuenta de esos ratos de oración que san Josemaría *se dirigía al sagrario, para hablar con Dios, con el mismo realismo con que nos hablaba a nosotros; y se sentía luego uno metido entre los apóstoles y discípulos del Señor, como uno de ellos*[1]. De ahí que la meditación no sea otra cosa que una ayuda, un puente que facilita entrar en diálogo con Dios, para hablar con Él y escucharle.

Porque de hecho, rezar, hablar con Dios, es fácil. O debería serlo. Sencillo y natural como respirar, dormir o dar un paseo. Hemos nacido para eso: para que toda nuestra vida sea un diálogo con Dios, una conversación de amistad con aquél que ha querido habitar en lo

más íntimo de nuestro corazón. Llevamos a Dios con nosotros. Somos templos de Dios. Muy fuerte, sí, y apasionante, como todo lo real, lo verdadero.

Enlaces relacionados: Medios de formación cristiana para gente joven / Algunas meditaciones para gente joven publicadas en la página web / «He venido a traer fuego»: san Josemaría y los jóvenes / Documental: ¿Cómo se puede vivir la fe a los 20 años? / Vídeo: La oración, el secreto de los santos

---

A la vez, es cierto que todos tenemos experiencia de que luego las cosas en el día a día no son tan fáciles. Se nos puede hacer un mundo ese diálogo

con Dios. No es que sea complicado, no; pero sí curioso, difícil de hincarle el diente, dar los primeros pasos, entrar al juego. ¿Por dónde empiezo? ¿Qué digo? ¿Cómo habla Dios? ¿De qué maneras? ¿Esta ocurrencia es mía o es de Él? ¿Todo el mundo ve lo que yo he visto cuando me sucedió aquello? ¿Estaría Él en el fondo, detrás de todo? ¿Qué quiere decir Jesús aquí, en el Evangelio? ¿Y esa respuesta a los apóstoles? ¿Por qué eso tiene que ver con mi vida?

Una ayuda para entrar por caminos de oración

Un modo de dar respuesta a todas estas preguntas es la meditación de San Rafael. En ella, el sacerdote comienza su oración personal en voz alta: habla con el Señor, bucea en los textos que aparecen en el Evangelio: tantas palabras, tantos gestos, tantos personajes, tantos escenarios… El Espíritu Santo le va soplando algunas

luces que iluminan facetas de la vida de Jesús, y las comparte con los que escuchan. Y, como dice el Papa Francisco, *la Palabra de Dios se hace carne en aquellos que la acogen en la oración*[2]. Se hace vida en el interior de nuestro corazón.

Ese meditar en voz alta sobre el misterio del amor infinito de Dios por nosotros, nos ayuda a coger carrerilla para continuar luego por nuestra cuenta el diálogo con el Señor. Y en esa conversación personalísima –Jesús y yo– surgirá quizá el agradecimiento, o la petición de perdón; vendrán los afectos sinceros –¡Jesús, te quiero!–, los propósitos, las pequeñas o grandes luces que nos hacen descubrir la maravilla de la vocación cristiana… Y va uno entrando poco a poco por caminos de oración –cada uno el suyo: no hay dos historias de amor iguales–, de vida escondida en Dios. Porque, aunque pueden ser muchos

los asistentes a una meditación, que escuchan las mismas palabras del sacerdote que predica, Dios comunica sus dones de manera distinta, de modo personal.

Pasan los minutos y el sacerdote sigue hablando, compartiendo, comentando…, y en lo más profundo del corazón va surgiendo la conversación de amistad íntima y única, que transforma la mirada sobre la propia vida. En este sentido, podemos decir que se asiste a una meditación, no solo para formarse, sino para amar y estar con quien más nos ama, para aprender a querer, para descubrir la acción de Dios en la vida de los hombres, en nuestra vida.

Rezar juntos, en familia

Es lógico que, después, encendidos por esa amistad divina que crece y crece, nazca el deseo de salir a todos

los caminos de la tierra con el fuego de Cristo que brota en el corazón; y hablar a los amigos, familiares, compañeros de clase, del atractivo inmenso de Jesús de Nazaret. Él nos transmite en la oración sus ansias de redención, y nuestras vidas iluminan entonces con la luminaria de la fe y del Amor. El diálogo con Jesús nos transforma en apóstoles, testigos, embajadores de la alegría del Evangelio. Porque conocer a Cristo y darlo a conocer son un mismo disparo, un mismo baile.

San Josemaría deseaba que en todos los centros se respirara el espíritu de la verdadera caridad cristiana, que se tradujera en un confiado ambiente de familia. Ése es el contexto en el que se desenvuelve la meditación de San Rafael. Por eso, cuando cada semana rezamos juntos, codo con codo con nuestros amigos, nos llenamos de fuerza para encender el mundo, y llevar el amor de Dios a

todas las almas que todavía no le conocen.

---

[1] Recuerdos de Francisco Botella, Madrid 1979-80. AGP.

[2] Audiencia General, 27-I-2021.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-ve/article/meditacion-san-rafael/ (21/11/2025)