

# Meditaciones en audio para gente joven

En este lado del mundo, seguimos puertas adentro de nuestros hogares, sin muchas posibilidades de salir a tomar aire para los pulmones y para el alma. Por lo que, desde Venezuela, seguiremos publicando las meditaciones de San Rafael con las que, varios sacerdotes, quieren ayudar a fortalecer la vida de oración.

17/12/2020

## Esta semana puedes escuchar la meditación: Vamos a Belén.

La letra de un aguinaldo venezolano dice así: "Como el rocío del cielo baja constante cual viene de las nubes lluvia abundante; como flores y frutos produce el suelo, venga Dios con nosotros, el Dios del Cielo".

Viene el hijo de Dios y se hace hombre naciendo en Belén. Es Jesucristo nuestro Salvador. Vamos a preparar nuestra alma y nuestro corazón caminando hacia ese pesebre de Belén.

Se acerca la gran fiesta de la Navidad y el tiempo de adviento nos invita a disponernos para ver y amar con ojos limpios al Niño Jesús. No nos quedemos sólo en la celebración material, las comidas navideñas, los regalos. Sino que procuremos que el Niño Dios nazca en nuestros corazones y en nuestras familias.

"Por la entrañable misericordia de nuestro Dios, nos visitará el sol que nace de lo alto, para iluminar a los que viven en tinieblas y en sombra de muerte, para guiar nuestros pasos por el camino de la paz" (Lc 1, 78-79).

---

## **Meditaciones de las semanas anteriores:**

**Esta semana puedes escuchar la meditación: Déjate querer por María..**

Estamos en plena Novena a la Inmaculada, una costumbre que nos lleva a prepararnos para su fiesta del 8 de diciembre, procurando amar más a la Virgen y, sobre todo, dejándonos querer por Ella.

Son nueve días en los que podemos acudir, más intensamente, a su poderosa intercesión. Ella es la omnipotencia suplicante, es decir, la que "todo lo puede" con sus súplicas a Dios. ¡Y es nuestra Madre! Por eso, nos ayuda, nos protege del enemigo y nos conduce a su Hijo Jesús.

La devoción a la Virgen es central y capital en nuestra Fe cristiana: trátala, hónrala, quiérela, suplícale con confianza para que interceda por ti ante su Hijo. *Mira a la estrella, llama a María (...) piensa en María, invoca a María (...) Si Ella te tiene de su mano, no caerás; si te proteje, nada tendrás que temer; no te fatigarás, si ella es tu guía.* (S. Bernardo).

Y no olvides que, como nos recordaba san Josemaría, *a Jesús siempre se va y se vuelve por María.* (S. Josemaría).

**Escuchar la meditación del 28-noviembre: ¿Tercos o tenaces?**

Tanto el terco como el tenaz están convencidos de que lo que buscan es algo bueno, y ambos tienen en común la perseverancia. Sin embargo, la distinción entre ellas está propiamente en lo que se quiere conseguir. En general, el tenaz persevera en los buenos propósitos mientras que el terco reincide en el error sin ánimo de rectificar.

En la vida interior tenemos que ser muy tenaces y nada tercos. En el Evangelio el Señor nos enseña una y otra vez la necesidad de perseverar en lo bueno y, en especial, en aquello que es fundamental en la vida cristiana: la oración. Ojalá fuésemos tan tenaces en la oración como somos tercos para otras cosas.

**Escuchar la meditación del 22-noviembre: ¡Queremos que Cristo reine!**

Jesucristo es Rey. ¿Cómo es su reino? Eterno y universal: es el reino de la

verdad y de la vida, de la santidad y de la gracia, de la justicia, del amor y de la paz.

¿Alguna vez te has preguntado si Él reina en tu alma? Cuando buscamos conocerlo, tratarlo y amarlo personalmente, dejamos que tome posesión de nuestra vida. De esta forma, podremos nosotros extender su reinado siendo cada una, cada uno, sembradores de paz y de alegría. De esa paz y alegría que Él — Jesús — vino a traer a la Tierra.

### **Escuchar la meditación del 14-noviembre: Tu escritorio es tu escalera al cielo.**

¿A quién le gusta recibir un servicio de mala gana, a regañadientes, mal acabado? ¡Peor si sabemos que ese servicio beneficia principalmente al que tiene que prestarlo! ¡Qué indignación!

Si entendemos el estudio como un esfuerzo que los cristianos podemos ofrecer a Dios, ¿no le estaremos dando motivos para indignarse con nosotros por el modo en que lo hacemos? Y aún más si consideramos que estamos desperdiciando una oportunidad de oro de beneficiarnos, no sólo por el futuro profesional, sino por lo más importante: el estudio es un medio eficaz –y a nuestro alcance– para avanzar en santidad.

### **Escuchar la meditación del 7-noviembre: Enciende las luces.**

El Señor nos invita a estar atentos, vigilantes y con las luces encendidas. Así, podremos ver qué es lo que nos aparta de Dios y alejarlo de nosotros para ser mejores.

Como cristianos debemos evitar el peligro de la tibieza —una cierta mediocridad en la vida espiritual—

para poner en forma la voluntad y luchar con más empeño.

Sobre esto, San Josemaría nos decía: "...¡no quiero tibieza!...¡dame, Dios mío, un temor filial, que me haga reaccionar!".

### **Meditaciones de octubre:**

Preparados para el encuentro. El mejor de los amores. Tengo mala memoria. Santidad, ¡también es para mí! ¿Te lanzarías en parapente?

### **Meditaciones de septiembre:**

Permitido dar la vuelta. Perdonar setenta veces siete. ¿Por qué "pasar roncha"?

### **Meditaciones de agosto:**

Perder la vida para encontrarla. ¡Ilusiónate... por el amor de Dios! Dios te quiere "sin vergüenza". "Quien no vive para servir, no sirve para vivir".

## **Meditaciones de julio:**

"Sufrimos" la paciencia de Dios.  
Rebeldes con causa. ¿Cuántos "likes"  
te daría Dios? No tires la toalla. Si  
quieres... dame las llaves de tu carro.

---

### **¿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.

Foto de Jeremy Bishop en Pexels

[opusdei.org/es-ve/article/meditaciones-en-audio-para-gente-joven/](https://opusdei.org/es-ve/article/meditaciones-en-audio-para-gente-joven/) (18/01/2026)