

# LA MEDITACIÓN DE LA PALABRA

- Guía de Clase -

# LA MEDITACIÓN DE LA PALABRA

## A - Introducción. Rompiendo preconceptos

Descubriremos juntos el significado de meditar en la palabra y que cada uno descubra por sí mismo la mejor forma de aplicar la meditación de la palabra en su propia vida.

Para iniciar debemos recuperar la palabra “meditar” en el vocabulario Cristiano.

Desde la irrupción de la nueva era, las religiones occidentales y sus prácticas en los años 60 y principalmente en los 70 en muchos círculos cristianos se desechó la palabra “meditar”, ya que se asociaba con la meditación trascendental en la que una persona es instruida a vaciarse de todo pensamiento y termina abriéndose a influencias externas dañinas.

Sin embargo, alcanza con ir al *Diccionario de la Real Academia Española* para ver que no es este el sentido de la palabra meditar en el idioma Español.

DRAE: *meditar*

Del lat. *meditāri*.

1. tr. Pensar atenta y detenidamente sobre algo. ¿Has meditado tu decisión?

U. t. c. intr. Debes meditar **sobre** el problema.

Esta definición es suficiente para argumentar que todo Cristiano debería meditar en este sentido de reflexionar de manera profunda sobre la palabra de Dios.

## B - La Palabra De Dios

En este apartado nos centraremos en el objeto de nuestra meditación: La Palabra de Dios.

\*Realizar en clase Actividad 1. Ver en anexo.

### 1. La Palabra Escrita.

La Biblia, los escritos del Antiguo y Nuevo Testamento.

Posibles barreras para el entendimiento profundo del texto:

- a. Idioma. Originalmente escritos en Hebreo, Griego y un poco de Arameo.
- b. Cultura que nos es ajena.
- c. Tiempo muy alejado del nuestro (entre 4 mil y 2 mil años).

### 2. La Palabra Viva

Las escrituras pueden, pero no deberían, ser estudiadas solamente como textos en sí. El creyente, el discípulo de Jesús cuenta no solo con la palabra escrita, sino que tiene también acceso al autor de la misma: Jesús es la palabra de Dios, por medio de quien todo fue creado.

*«En el principio ya existía la Palabra. La Palabra estaba con Dios, y Dios mismo era la Palabra. La Palabra estaba en el principio con Dios. Por ella fueron hechas todas las cosas. Sin ella nada fue hecho de lo que ha sido hecho». Jn. 1.1-3 (RVC)*

Él vive en nosotros a través de Su Espíritu. Porque al volver al Padre, prometió enviarnos al consolador, al ayudador. Ver: Jn. 14.16,26; 15.26; 16.6-7,13.

Podemos invitar a Dios a que nos explique su palabra cuando la leemos y reflexionamos sobre ella. Pedirle que hable a nuestra mente y a nuestro corazón, para que no solo la entendamos intelectualmente sino que nos transforme. Para que cobre vida y nos hable de una manera tan profunda que nos interpele, nos consuele, nos desafíe y nos lleve a responderle.

### 3. Un espejo y una espada

- a. Espejo

Los autores de la Biblia eran personas falibles y pecadoras como nosotros.

¿Nos vemos reflejados cuando leemos la palabra?

*«Porque si alguien es oidor de la palabra, y no hacedor, es semejante a un hombre que mira su rostro natural en un espejo; pues después de mirarse a sí mismo e irse, inmediatamente se olvida de qué clase de persona es. Pero el que mira atentamente a la ley perfecta, la ley de la libertad, y permanece en ella, no habiéndose vuelto un*

*oidor olvidadizo sino un hacedor eficaz, este será bienaventurado en lo que hace».*  
*Stg. 1.23-25 [NBLA]*

Tomemos un tiempo para plantearnos algunas interrogantes.

Cuando leemos la Palabra:

¿Es una pantalla que nos muestra las vidas y realidades de otros, o es un espejo que nos lleva a identificarnos con los personajes y a encontrar nuestra propias historias en sus historias?

¿Nos ponemos en posición de jueces o nos identificamos con el pecador y somos desafiados a analizar nuestros propios pecados?

¿Dejamos que el Espíritu Santo escudriñe nuestro corazón y nuestras motivaciones y traiga a luz nuestras miserias?

## b. Espada

El autor de la epístola a los Hebreos escribe:

*«Porque la palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que cualquier espada de dos filos. Penetra hasta la división del alma y del espíritu, de las coyunturas y los tuétanos, y es poderosa para discernir los pensamientos y las intenciones del corazón».* Heb. 4.12 [NBLA]

¿Como hemos de cambiar y ser transformados sin arrepentimiento?

La palabra hebrea para arrepentimiento es: [שוב shub] se puede traducir como respuesta o volver, vuelta, retorno. Es decir, debemos responder a Dios volviendo a Él, volver a su camino, volver a alinearnos con Su voluntad.

La espada debería separar de nosotros todo aquello que no está alineado con Dios.

Entonces al leer la Biblia debería ser una luz que nos ilumina y nos muestra a Dios y también nos hace ver donde aún no somos como Él para arrepentirnos e ir siendo redimidos en la totalidad de nuestra persona.

## C - Intentando comprender un mundo diferente

\*Realizar Actividad 2. Ver anexo.

### 1. Nuestra experiencia nos condiciona

Como personas no existimos en un vacío. Nuestro entendimiento, nuestra comprensión del mundo y por extensión, nuestro entendimiento acerca del significado de las palabras está fuertemente teñido por nuestra cultura, sociedad y por la época que nos tocó vivir.

Al leer la Biblia debemos tener en cuenta que es un escrito de una cultura

totalmente diferente a la nuestra y que la diferencia no se limita solamente a la geografía o a la cultura, sino que se extiende también en el tiempo ya que narra hechos de hace más de dos mil años.

## 2. Nuestra educación nos condiciona

Nos han enseñado que los antiguos humanos eran más ignorantes y limitados que nosotros que vivimos en una era altamente “evolucionada” e “iluminada”.

Esta educación nos condiciona al momento de leer la Palabra. Sin embargo resaltamos algunos detalles que nos hacen mirar el nivel intelectual con el que contaban.

## 3. Un mundo diferente

Ejemplifiquemos la diferencia entre nuestra cultura y la cultura de la época bíblica reflexionando brevemente en la forma en que discurre un velorio en ambas culturas.

## 4. Una lengua diferente

A los idiomas les decimos también lenguas. La lengua es solo un reflejo físico de procesos mucho más complejos que suceden en nuestro cerebro. Algunos artículos explican que el idioma forja los pensamientos tanto como los pensamientos van dando forma a un idioma.

Un ejemplo de esto es el hecho de que hay idiomas en los cuales ciertos conceptos se complica expresarlos por falta de palabras y esto puede denotar una cierta ausencia de ese aspecto en la cultura.

Debido a esto y a que no existe siempre una manera de mapear un concepto de un lenguaje a un único concepto en otro lenguaje, decimos que la traducción no es una ciencia sino un arte. Ver figura 1.

## 5. Una perspectiva apropiada

Debemos entonces acercarnos a este análisis tomando en cuenta que nuestra cultura está fuertemente marcada por la filosofía griega y una exaltación extrema de la mente y el pensamiento racional en detrimento del espíritu. A la vez que nos consideramos los seres más avanzados en caminar sobre este planeta, cuando en realidad es solo la acumulación de conocimiento durante siglos lo que nos da la ventaja.

*«Si he visto más lejos, es porque estoy parado en los hombros de gigantes».*

*Isaac Newton*

Veamos entonces con este trasfondo, tomando en cuenta nuestros propios pre-conceptos, orgullo desmedido y limitaciones culturales que es lo que el idioma Hebreo antiguo nos puede ilustrar acerca de la meditación, de la forma en que la concebían los autores de la Biblia.

## D - Redescubriendo el concepto bíblico de la meditación.

\*Realizar Actividad 3. Ver anexo.

Veamos versículos que representan algunas de las palabras hebreas traducidas al español como meditar.

### 1. Heb. הָגָה [hagah - jagá]

Salmo 1.1-2 [NBLA]

« ¡Cuán bienaventurado es el hombre que no anda en el consejo de los impíos, ni se detiene en el camino de los pecadores, ni se sienta en la silla de los escarnecedores, sino que en la ley del SEÑOR está su deleite, y en Su ley medita הָגָה [hagah] de día y de noche!»

Proverbios 15.27-28 [NBLA]

«El corazón del justo medita הָגָה [hagah] cómo responder, pero la boca de los impíos habla lo malo».

Traducciones:

- Meditar
- Gemir
- Hablar
- Imaginar
- Pensar
- Estudiar
- Pronunciar
- Proferir
- Responder
- Rugir
- Susurrar

### 2. Heb. שִׁיחַ [siyach - síaj]

Salmo 119:23 [NBLA] (Titulado - Meditaciones sobre la palabra de Dios)

«Aunque los príncipes se sienten y hablen contra mí, tu siervo medita שִׁיחַ [siyach] en tus estatutos. Mis ojos se anticipan a las vigilias de la noche, para meditar שִׁיחַ [siyach] en Tu palabra».

Traducciones:

- Meditar
- Conversar (con uno mismo, y de aquí, en voz alta)
- Musitar
- Mascullar
- Considerar
- Contar
- Hablar
- Orar
- Quejar
- Reflexionar

3. Heb. שׁוּאַי [súaj]

Génesis 24.63 [NBLA]

*«Y por la tarde Isaac salió al campo a meditar שׁוּאַי [súaj]. Alzó los ojos y vio que venían unos camellos».*

Traducciones:

- Musitar pensativamente
- Meditar
- Comulgar
- Hablar
- Quejarse

4. Heb. בָּקַר [bacar]

Salmo 27.4 [NBLA]

*«Una cosa he pedido al SEÑOR, y esa buscaré: Que habite yo en la casa del SEÑOR todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura del SEÑOR y para meditar בָּקַר [bacar] en Su templo».*

Traducciones:

- Inspeccionar
- Admirar
- Cuidar
- Considerar

- Mirar
- Reconocer
- Reflexionar

## 5. Hebreo. יִגְגַּיִן [jiggaión]

Salmo 19.14 [NBLA]

*«Sean gratas las palabras de mi boca y la meditación יִגְגַּיִן [jiggaión] de mi corazón delante de Ti, Oh SEÑOR, roca mía y Redentor mío».*

Traducciones:

- Sonido murmurante
- Sonido solemne

## 6. Griego. ἐνθυμέομαι [enthuméomai]

Hechos 10.19 [NBLA]

*«Mientras Pedro meditaba ἐνθυμέομαι [enthuméomai] sobre la visión, el Espíritu le dijo: «Mira, tres hombres te buscan».*

Traducciones:

- Ser inspirado
- Pensar (Ponderar)
- Reflexionar sobre

Tal vez notaron que para las 5 palabras hebreas tengo ejemplos de versículos de los Salmos. Muchos Salmos los podemos ver como meditaciones de los autores acerca de sus situación, o acerca de Dios o acerca de otros tantos temas.

Mantengamos este hecho en mente mientras pasamos a analizar todos estos aspectos que hemos descubierto acerca de la meditación.

Si resumimos todos estos aspectos en una sola lista, tenemos:

- Meditar
- Conversar (con uno mismo, y de aquí, en voz alta)
- Imaginar
- Ser inspirado
- Inspeccionar
- Admirar

- Mirar
- Reconocer
- Reflexionar (sobre)
- Pensar (Ponderar)
- Considerar
- Estudiar
- Pronunciar
- Proferir
- Responder
- Comulgar
- Rugir
- Susurrar
- Musitar (Pensativamente)
- Mascullar
- Sonido murmurante
- Sonigo solemne
- Gemir
- Hablar
- Contar
- Orar
- Quejar/Quejarse

Esta palabra “meditar” tiene una multitud de matices en el hebreo original.

¿Cómo nos ayudan todos estos conceptos que están de alguna manera contenidos en las palabras hebreas y griega a entender la meditación?

¿Será que la meditación incluye aspectos no solo de reflexión como lo entenderíamos del Español, sino también otros aspectos que a nosotros dada nuestra cultura en la que la reflexión es algo silencioso e interno, nos son más ajenos?.

Ver figura 2.

Un paso importante al evaluar estos nuevos aspectos es comprender si los aspectos que vamos a agregar a nuestra comprensión de “meditar” están alineados con la palabra de Dios.

## E - Aspectos Sobresalientes de la Meditación Bíblica

\*Realizar Actividad 4. Ver anexo.

### 1. Hablar - Pronunciar, proferir y susurrar.

¿Puede el hablar en alguno de estos matices encontrar su lugar en la meditación?

Josué 1.8 [NBLA]

*«Este libro de la ley **no se apartará de tu boca**, sino que meditarás en él día y noche, para que cuides de hacer todo lo que en él está escrito. Porque entonces harás prosperar tu camino y tendrás éxito».*

Si somos sinceros nos cuesta entender este versículo. Tal vez nos sonaría más natural decir “no se apartará de tu mente, o de tu corazón”. Pero en el contexto de la cultura Hebrea el pasaje cobra sentido.

El acceso a libros era prohibitivo para el 99% del pueblo. La repetición y memorización y la transmisión oral eran en extremo importantes y asociadas a la meditación.

### 2. Pensar (Ponderar). Estudiar. Reflexionar. Considerar. Inspeccionar. Conversar (con uno mismo).

Hechos 17.10-11 [RVR 60]

Pablo y Silas en Berea

*«Inmediatamente, los hermanos enviaron de noche a Pablo y a Silas hasta Berea. Y ellos, habiendo llegado, entraron en la sinagoga de los judíos. Y éstos eran más nobles que los que estaban en Tesalónica, pues recibieron la palabra con toda solicitud, **escudriñando cada día las Escrituras para ver si estas cosas eran así**».*

Otros versículo que nos instan a estudiar e inspeccionar los encontramos en:

1 Tesalonicenses 5.16-22 [NBLA]

*«Estén siempre gozosos. Oren sin cesar. Den gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para ustedes en Cristo Jesús. **No apaguen el Espíritu. No desprecien las profecías. Antes bien, examínenlo todo cuidadosamente, retengan lo bueno. Absténganse de toda forma de mal**».*

### 3. Reconocer. Responder. Comulgar y Orar

La palabra de Dios, ¿nos da indicios de que es apropiado en una meditación acerca de su palabra responder a la misma?

Si, Dios espera que su palabra no solo sea una lectura más sino que nos transforme y cambiemos en **respuesta** a la exposición a su palabra.

Si estamos entonces satisfechos de que es bíblico responder a la palabra de Dios, entonces podemos integrar el responder a nuestra disciplina de meditación en su palabra. \*Realizar Actividad 5. Ver anexo.

#### 4. Imaginar

En el griego como en el hebreo el concepto de pensamiento e imaginación están muy cercanamente ligados, donde hoy usamos la palabra imaginación la biblia parece usar la palabra pensamiento o hace referencia al corazón, dado que antiguamente se pensaba que el corazón era el órgano con el que se pensaba o a veces hace referencia a la fe.

Pensemos por ejemplo en el siguiente versículo:

Marcos 11.24 [NBLA]

*«Por eso les digo que todas las cosas por las que oren y pidan, crean que ya las han recibido, y les serán concedidas».*

Cuando no dominamos los pensamientos que nos intentan convencer de que lo real es solo lo que vemos ¿Cómo podemos aplicar nuestra fe? ¿Cómo hacemos para ver con nuestro corazón lo que aún nuestros ojos no ven?

Colosenses 3.2 [NBLA]

*«Pongan la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra».*

Imaginar significa crear una imagen. Los ojos cumplen esa función en nuestro cuerpo. Los ojos perciben la luz reflejada por los objetos y esta luz es recibida por la retina e interpretada por el cerebro para formar una imagen en nuestro interior.

¿Cómo podemos mirar las cosas de arriba y formar por fe una imagen en nuestro interior si nuestros ojos físicos aún no pueden ver lo que Dios ya ha dicho o prometido?

La imaginación es una manera alternativa a los ojos para formar una imagen dentro de nosotros. La imaginación caída es perversa y se aplica a las obras de la carne.

Debemos aprender como dominar nuestros pensamientos, someterlos a Dios y de la misma manera dominar nuestra imaginación y someterla a Él.

Sugiero que cuando nos acerquemos a Dios en oración tal vez podamos no solo formar palabras en nuestra boca para transmitirle lo que pasa por nuestra mente y corazón, sino que podamos formar una imagen en nuestro interior de lo que estamos diciendo.

Por ejemplo:

Salmo 100.4 [NBLA]

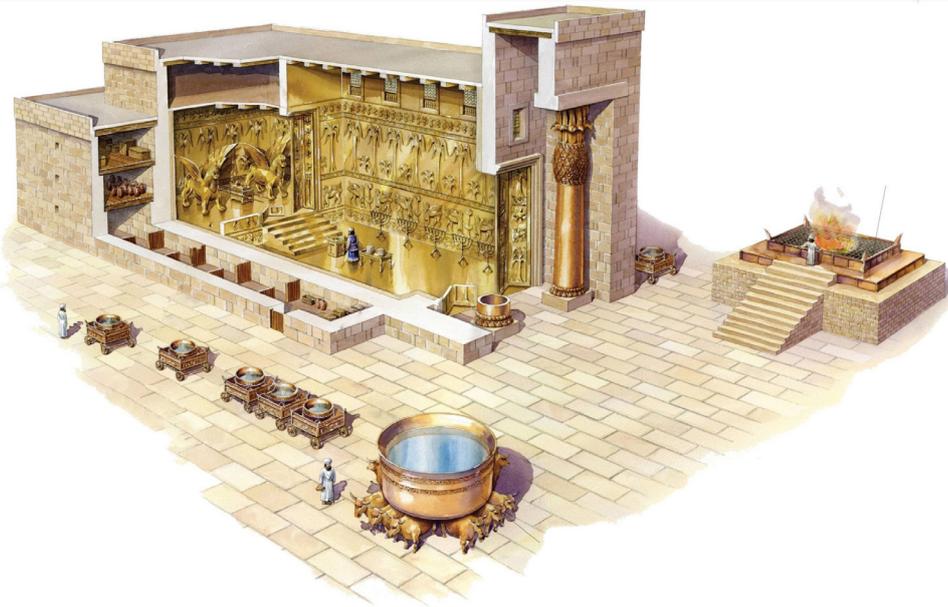
*«Entren por Sus puertas con acción de gracias, y a Sus atrios con alabanza. Denle gracias, bendigan Su nombre».*

## E - Conclusión

### Definición “provisional” de meditación bíblica:

Estudiar de manera profunda la palabra de manera que el estudio nos lleve a Ponderar y reflexionar de manera enfocada y considerando cuidadosamente la palabra de Dios en el contexto de nuestra realidad actual, como parte de nuestra relación con el Señor motivando nuestro relacionamiento con Dios, la redención total de nuestro ser y nuestra transformación a Su imagen de modo de que cada vez apliquemos más de nuestro ser a nuestra relación con Dios.

### F - Estrategia para la meditación en la palabra.



#### 1. Comienza entrando en la presencia de Dios

- a. Alaba y adora a Dios y agrádecete por quién Él es para ti.
  - “Entrad por sus por sus puertas con acción de gracias...”
- b. Límpiate para entrar en su presencia
  - El mar de bronce
- c. Pide perdón por tus pecados (reconocer que el sacrificio de Jesus es suficiente para recibir perdón)
  - El Altar de sacrificios
- d. Reconoce que el Espíritu Santo es tu maestro
  - Entrando al lugar santo reconoce

» Que Él te ilumina (Candelabros)

» Que Él te alimenta (Los panes sin levadura)

e. Entrega tus cargas y peticiones de oración (Se sincero)

- El altar de oro

- » Es el momento de entregar todo a Sus pies (Duda. Queja. Preocupacion. Etc.)

- » Hablale de todo

- » Deja que El te hable (te corrija y desafíe)

f. Entra a la presencia de Dios

- Cruza el velo rasgado

- » Deja tus cargas en el altar

- » No las llesves a su presencia (El ya te escuchó. Esos temas ya los trataste)

- Ten un tiempo de intimidad con El

- » Conocelo más

- » Déjalo hablar a tu corazón

- » Déjalo hablar a tu mente

- » Él está dentro de Ti. No necesariamente te hable como una voz externa, muy probablemente sea una voz en tus pensamientos.

- » Es Su voz verdad. Toma autoridad sobre toda otra voz que se alce en condenación en tu contra. Él es tu Papá, no te condena, te corrige en amor, Su voz te trae paz aún cuando te llama al orden.

- » ¿Qué te está diciendo? Toma nota.

## 2. Estudia su palabra

a. Lee un pasaje

b. Presta atención si el espíritu te detiene en algún punto

c. Permanece en el punto, estudialo y reflexiona en él hasta tener paz para seguir adelante

d. No avances con la meta de cubrir X cantidad de versículos, o terminar un párrafo o capítulo.

## 3. Medita en los versículos que el Espíritu Santo te lleva a profundizar.

a. Repítelos en tus mente

b. Repítelos en voz baja

c. Si te ayuda plantéate/le preguntas que te vienen

d. Repasa el texto buscando que es lo que el Espíritu Santo quiere resaltar

e. Sacar materiales auxiliares si el te guía a ello

- Sé sensible a su espíritu mientras lees los materiales auxiliares.
- Estudia el Hebreo o Griego. Si no tienes acceso a materiales en los idiomas originales lee el texto en varias versiones en español o en otros idiomas que entiendas. ¿Que difiere? ¿Te aportó un nuevo entendimiento? ¿En qué manera cambió tu entendimiento?

1 Tes 5.21 [NBLA]

*«Antes bien, examínenlo todo cuidadosamente, retengan lo bueno».*

Nota. Si bien se refiere a la profecía, aplica a los textos no bíblicos).

#### 4. Responde a Dios.

- a. Esto no es un monólogo
- b. Que mueve Dios en tu corazón
- c. Responde a Él.

#### 5. En todo el proceso aplica tu ser a la oración, estudio y meditación. No te olvides del corazón, de la imaginación, etc.

- a. Voz
- b. Reflexión e Imaginación
- c. Estudio
- d. Comunicación

\*Ver figura 3.

## DESAFÍO PARA LA SEMANA:

### Aplica la estrategia aprendida.

Lápiz en mano toma apuntes del proceso. Toma apuntes de lo que está pasando como si fuera un diario.

#### 1. Entrando a la presencia de Dios

¿Cómo iniciaste tu tiempo de meditación? ¿Qué viste? ¿Qué sentiste? ¿Qué te mostró Dios? ¿Es para ahora? ¿Es para compartir o es personal?

#### 2. Estudiando Su palabra

¿Qué texto estudiaste? ¿Dónde te detuvo el Espíritu Santo?

#### 3. Meditando Su palabra

¿En qué te hizo profundizar?

¿De qué manera te habló Dios a través del texto?

¿Había algo en tu vida que hacía eco con el texto?

#### 4. Respondiendo a Dios

¿Qué movió Dios en tu corazón? ¿Descubriste que Dios quiere que...

- ¿Crecas en algún aspecto?
- ¿Dejes de lado alguna actitud o costumbre?
- ¿Lo busques más en intimidad?
- ¿Qué descubriste que Dios espera de ti en respuesta?

#### 5. Con respecto a la estrategia

¿En qué aspectos seguiste la estrategia?

¿Qué aporte nuevo tienes para tu estrategia personal de meditación en la palabra?

#### 6. Vuelve sobre tu meditación

Vuelve a leer tus apuntes al día siguiente o al otro.

¿Que se aclaró? ¿Qué pasó a segundo plano?

¿Dios agregó algo a esa experiencia en las horas que pasaron?

Te invito a compartir el sábado que viene acerca de tu experiencia. Solo aquello que sientas que puedes compartir y consideras que puede ser de bendición para otros.



# ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN CLASE

## Actividad 1

Escribir en no más de cincuenta palabras ¿Qué es la Palabra de Dios?.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Actividad 2

Escribir en no más de cincuenta palabras ¿Cuáles son tus mayores impedimentos a la hora de intentar entender un texto bíblico?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Actividad 3

Escribe en una o dos oraciones ¿Qué entiendes por meditación?

---

---

---

---

Escribe cuatro sinónimos de “meditar”.

---

---

En una o dos oraciones ¿Qué piensas que significa “meditar en la Palabra”?

---

---

---

---

#### Actividad 4

¿Cuál de los conceptos que vimos en el apartado D, que forman parte de la meditación bíblica, te ha llamado más la atención y por qué? Escribe uno o dos párrafos al respecto.

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Actividad 5

En base a lo expuesto y a tu propia experiencia, formula una definición provisional de: Meditación en la Palabra.

---

---

---

---

---

---

---

---