

### La Meditación Cristiana

Para algunas personas, la meditación genera pensamientos de cantos y técnicas de relajación y tratar de encontrar lo que necesitan dentro de sí mismos. Sin embargo, la meditación Cristiana es buscar a Dios y a su palabra para encontrar sabiduría y guía.

- Salmo 77:12 Meditaré en todas tus proezas; evocaré tus obras poderosas.
- Salmo 119:15 En tus preceptos medito, y pongo mis ojos en tus sendas.

La meditación Cristiana es una práctica de tomar tiempo para reflexionar sobre una escritura o un atributo de Dios. Es hacer preguntas y buscar la comprensión y la sabiduría de Dios. Esta forma de oración puede ayudarte a ser más consciente de Dios y de su amor.

¿Sabes cómo meditar? Si sabes cómo preocuparte, sabes meditar. Preocuparse es dirigir la mente hacia eventos desagradables o dolorosos. En la preocupación, se considera un escenario del peor caso, "¿Y qué tal si esta cosa terrible sucede?" En la meditación, diriges la mente y el corazón hacia las cosas espirituales. Reflexionas en la grandeza de Dios y sus promesas y pones tus peticiones ante el. Tanto la preocupación como la meditación involucran lo oculto. La preocupación te agota, pero la meditación te fortalece.

La meditación te ayudará a alejarte de un estilo de vida ocupado y ser más calmado. Aprender a pasar tiempo en silencio delante Dios puede ayudarte a obtener comprensión y recordar lo que es realmente importante en la vida.

- Salmo 4:4...en la quietud...examinense el corazón.

Los siguientes son ejemplos de la meditación silenciosa para ayudarte a presentarte ante Dios. Estas meditaciones pueden ayudarte a despejar tu mente para que puedas concentrarte en tu estudio de la Biblia. Pueden ayudarte a través de un momento desafiante en tu día. Pueden ayudarte a acercarte más a Dios.

Si recién comienzas a practicar la meditación silenciosa, te podrá resultar útil poner un cronometro para 3 a 5 minutos. Esto puede parecer mucho tiempo si no has practicado la meditación, por lo que el cronometro puede ayudarte a mantener el tiempo intentado hasta que descubras que ya no te apresuras cuando meditas.

### La Meditación #1: Estar Quietos

Esta meditación te ayudará a enfocar tu mente y recordar quien es Dios.

- Salmo 46:10: Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.
  - Cierra los ojos e imagínate a Dios diciéndote esto mientras calmas tu mente y corazón. Recita cada una de las siguientes frases varias veces. Observa como cada frase tiene un enfoque diferente que te puede ayudar a traerte ante Dios. Si tu mente divaga, regresa suavemente tus pensamientos a la escritura y concéntrate en tu presencia ante Dios.

*“Quédate quieto, reconoce que yo soy Dios.”*

*“Quédate quieto, reconoce que yo soy.”*

*“Quédate quieto, reconoce.”*

*“Quédate quieto.”*

*“Quédate.”*

## Meditación #2: No se Inquieren

La preocupación y la ansiedad pueden impedirte experimentar la alegría y la paz que el Espíritu Santo te ofrece. El objetivo de esta meditación es ayudarte a ser más pacífico ante Dios.

- Filipenses 4:6 No se inquieten por nada... presenten sus peticiones a Dios.
  - 1 Pedro 5:7 Depositen en el toda ansiedad, porque el cuida de ustedes.
    - Lee estos versículos y considera la posibilidad que Dios carga con el peso de todas tus preocupaciones y ansiedades.
    - Dios no está diciendo que tus preocupaciones no son válidas, sino te ofrece cargarlas por ti.
    - Él te hace esta oferta porque se preocupa por ti y es fuerte.
    - Cierra los ojos e imagínate quitándote de encima tus preocupaciones y ansiedades y dejándolos con Dios. Imagínatelo ayudándote y tomando cada una de tus manos cariñosamente. Si tu mente divaga, regresa suavemente tus pensamientos a Dios.
- 

## Meditación #3 Cuenta tus Más Grandes Bendiciones

El objetivo de esta meditación es recordar tus más grandes bendiciones. Recordando todo lo que Dios ha hecho por ti y saber que eres profundamente amado por él te ayudará a enfrentar tus desafíos.

- Salmo 104:34 Quiera él agradarse de mi meditación; yo por mi parte, me alegro en el SEÑOR.
  - Salmo 103:10-12 No nos trata conforme a nuestros pecados ni nos paga según nuestras maldades. <sup>11</sup> Tan grande es su amor por los que le temen como alto es el cielo sobre la tierra; <sup>12</sup> tan lejos de nosotros hecho nuestras transgresiones como lejos el oriente está el occidente.
    - Lee estos versículos y considera todo lo que Dios ha hecho por ti y por qué lo hizo. Cierra los ojos y siéntate en silencio mientras contemplas esto. Si tu mente divaga, regresa suavemente tus pensamientos a Dios.
- 

## Conclusión:

En *Descubrimiento Espiritual*, el 1er Principio para el Crecimiento Espiritual es “Detente y Considera.” Es un principio valioso que puede cambiar el curso de tu día y ayudarte a volverte hacia Dios. Toma tiempo para considerar a Dios y sus promesas. Aunque 3 a 5 minutos parece difícil, no te rindas. Valdrá la pena el esfuerzo que se tome. Hay muchos beneficios.

- Puede ayudarte a obtener más profunda comprensión acerca de Dios y su palabra.
- Puede ayudarte a despertar tu fe y amor por Dios.
- Puede ayudarte a recordar lo que es realmente importante en tu vida.