



Further teaching on this subject is available under  
"Teaching Resources" at [www.asknetwork.net](http://www.asknetwork.net)

## **Meditando en la Palabra de Dios**

*Un ejercicio devocional  
con poderosas implicaciones  
y aplicaciones*

*Tú, Señor, eres mi roca y mi redentor;  
¡agrádate de mis palabras y de mis  
pensamientos! (Versión RVC)*

**La RED de Petición** está basada en la Palabra de Dios. El pasaje en Efesios 6 que describe la armadura de Dios termina con los siguientes versículos: *Cúbranse con el casco de la salvación, y esgriman la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios.* <sup>18</sup> *Oren en todo tiempo con toda oración y súplica en el Espíritu, y manténganse atentos, siempre orando por todos los santos.* El casco de la salvación hace referencia a que los Cristianos tengamos la mente de Cristo. La espada del Espíritu, que es la Palabra de Dios, representa el consejo completo de las Escrituras. El orar en el Espíritu significa ser iluminado y empoderado en nuestra intercesión. Dentro de la Red de Petición, como creyentes en el Señor Cristo Jesús, confiamos en que tenemos Su mente al esperar en Él, con las Escrituras abiertas, mientras dependemos en el Espíritu Santo.

**ESTE LIBRETO** está diseñado para proveer dirección en el ejercicio devocional de meditar en la Palabra de Dios; y provee sugerencias prácticas para saber cómo enriquecer tus tiempos de meditación, y cómo aplicar esa meditación en tu pedir.

## LA MEDITACIÓN BÍBLICA COMO PRACTICA DEVOCIONAL

Si una persona desarrolla la práctica de meditar en la Palabra de Dios como una disciplina en su vida devocional, ésta desarrollará la habilidad de poder escuchar la voz de Dios por medio de Su Palabra. Duncan Campbell enseñó que es bueno leer y entrar a la Palabra de Dios, pero es más importante que La Palabra entre en nosotros, y esto sucede cuando nos tomamos el tiempo para la meditación bíblica. Esta práctica ha sido descrita como la capacidad digestiva del alma; la cual nos ayuda a saber de qué manera la Palabra puede convertirse en parte de nosotros. Una manera de entender esto más claramente es imaginando una mano. Piensa por un momento que los dedos de esa mano representan diferentes formas en las que aprendemos la Palabra de Dios: tal vez un dedo representa el estudio bíblico, otro representa enseñanza bíblica, otro memorización de versículos, y otro cantos bíblicos. Fácilmente puedes balancear una Biblia con cuatro dedos, sin embargo, para poder sostener bien esa biblia, necesitarás tu dedo pulgar. Ese dedo pulgar representa la profundidad de entendimiento que solo viene a través de la meditación bíblica. Es verdad que nunca podrás sostener bien una biblia con el dedo pulgar solamente, pero con los cinco dedos podrás sostener la Palabra de Dios de tal manera que no te podrá ser arrebatada fácilmente.

**Una definición de la meditación bíblica es: la práctica de considerar, evaluar y reflexionar en la escritura.**

Jim Packer dice lo siguiente: *La meditación es la actividad de recordar, ponderar, y pensar las cosas de nuevo, para aplicar a nosotros mismos las distintas cosas que uno ya conoce acerca de las obras, los propósitos y las promesas de Dios. Es una actividad de pensamiento Santo, llevada a cabo de una forma consciente en la presencia de Dios, bajo la mirada de Dios, con la ayuda de Dios, para que exista comunión con Dios. El propósito de la meditación es esclarecer la visión mental y espiritual que tenemos acerca de Dios, y permitir que Su verdad tenga un impacto completo y apropiado en la mente y el corazón de la persona.*

Que la Red de Petición continúe en ésta rica y poderosa trayectoria.

## LOS NOMBRES DE DIOS

*Porque Tú has enaltecido tu Palabra por encima de todo.* Salmo 138:2

Este libreto ha intentado mostrar que la Palabra de Dios es una Palabra viva. Hebreos 4:12 lo describe de la siguiente manera: *La palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que las espadas de dos filos, pues penetra hasta partir el alma y el espíritu, las coyunturas y los tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón.* Pero en nuestra búsqueda de la verdad de Dios mediante la meditación de Su Palabra, no olvidemos ni dejemos atrás el carácter de nuestro Dios, quien es el fiel Contestador de nuestro pedir. Aquí está una lista de los nombres que Él utiliza para revelar Su carácter en las páginas antiguas de la Escritura; pero también es importante recordar que a través de toda la Biblia Él tiene muchos nombres y descripciones. No dudes en declarar cualquiera de esos nombres y llamarlo a Él por esos nombres en tu pedir.

Yehovah Tzevaot .....	Dios de los Ejércitos	<i>1a Samuel 17:45</i>
Yehovah Elyon .....	Dios Altísimo	<i>Salmo 7:17</i>
Yehovah Ro'1 .....	Dios el Pastor	<i>Salmo 23:1</i>
Yehovah Yireh .....	Dios el Proveedor	<i>Genesis 22: 14</i>
Yehovah Nissi .....	Dios es nuestra Bandera	<i>Exodo 17:15</i>
Yehovah Shalom .....	Dios es Paz	<i>Jueces 6:24</i>
Yehovah Shamah .....	Jehovah está Ahí	<i>Ezequiel 48:35</i>
Yehovah Tzidkenu .....	Dios es Justo	<i>Jeremías 23:</i>
Yehovah Mekadesh-chem .....	Dios el Santificador	<i>Levítico 20:8</i>
Yehovah Ropha-cha .....	Dios es Sanador	<i>Exodo 15:26</i>
Elohim .....	God	<i>Genesis 1:1</i>
El Elohei Yisrael .....	Dios, El Dios de Israel	<i>Genesis 33:20</i>
Adonai .....	LORD	<i>Genesis 15:2</i>
El Shaddai .....	Dios Todopoderoso	<i>Genesis 17:1</i>
El Olam .....	Dios eterno	<i>Genesis 21:33</i>
El Gibbor .....	Dios Guerrero Poderoso	<i>Isaías 9:6-7</i>
El Elyon .....	Dios Altísimo	<i>Genesis 14:18</i>

<sup>25</sup> *Y al que puede fortalecerlos conforme a mi evangelio y a la predicación de Jesucristo, según la revelación del misterio que se ha mantenido oculto desde tiempos eternos,* <sup>26</sup> *pero que ahora ha sido revelado por medio de las Escrituras de los profetas, y que de acuerdo al mandamiento del Dios eterno se ha dado a conocer a todas las naciones para que obedezcan a la fe,* <sup>27</sup> *al único y sabio Dios, sea la gloria mediante Jesucristo para siempre. Amén.*  
Romanos 16:25-27

■ **Aplicación de la meditación.** Las verdades que obtengas mediante la meditación tendrán una aplicación personal en primer plano. Una vez que hayas recibido ese entendimiento para ti mismo, estás listo para aplicarlos a el enfoque por el cual estás pidiendo. Es como conseguir una estrategia para saber cómo debes de orar. Ora con denuedo y autoridad lo que has recibido, confiando que esto te ha sido mostrado por Dios y que Él quiere contestar tu petición.

■ **Agradecimiento.** Cierra tu tiempo de meditación y oración agradeciendo a Dios por permitirte ver algo nuevo de Su Palabra, como si te hubiera dado el pan fresco de cada día. Agradécele que Él, en Su misericordiosa fidelidad, contestará tu petición.

## BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN BÍBLICA

Existen muchos beneficios provenientes de meditar en la Palabra de Dios. Para tener una idea de cuántos beneficios existen, lee el Salmo 119. Santiago 1:21 dice *“reciban con mansedumbre la palabra sembrada, que tiene el poder de salvarlos.”* (RVC). Esta es una verdad maravillosa. Mientras la Palabra se convierte en parte de quienes somos, formándonos, podemos literalmente ser liberados de nuestros propios caminos hacia los caminos justos de Cristo. Hebreos 4:12 confirma que la Palabra de Dios está activa y viva. Más cortante que una espada de dos filos, y que penetra hasta partir el alma y el espíritu. El beneficio más grande de todos es que por medio de Su Palabra podemos conocer a Dios en mejor manera, y crecer cada vez más en una relación íntima con Él.

## PIDIENDO CON LA PALABRA

*La enseñanza de tus palabras ilumina; y hasta la gente sencilla las entienden.*  
Salmo 119:130

TEste versículo confirma que el meditar en la Palabra de Dios nos trae iluminación y revelación. Si esperamos en el Señor permitiendo que el Espíritu Santo ordene nuestra meditación, nos encontraremos preparados para orar de acuerdo a la voluntad de Dios. El orar recitando la Palabra de Dios de vuelta a Él es una manera segura de hacer esto. Isaías 55:11 declara que el Señor dice: *así también mi palabra, cuando sale de mi boca, no vuelve a mí vacía, sino que hace todo lo que yo quiero, y tiene éxito en todo aquello para lo cual la envié.* El orar recitando Su Palabra con profundidad de entendimiento puede a veces dar en el blanco con más certeza. Es por esto que la Red de Petición busca seguir principios bíblicos en todas sus actividades pero también de hecho basa la oración en lo que Dios dice en su Palabra. Como el Salmo 29:4 testifica: *La voz del Señor es potente. La voz del Señor es majestuosa.*

## APRENDIENDO DE OTROS

A continuación están algunos ejemplos de aquellos quienes usaron la Escritura para recitársela de vuelta a Dios en oración, utilizando lo que ya estaba escrito en Su Palabra, ya sea recitando directamente el pasaje, o refiriéndose a él.

- David — 2da Samuel 22
- Jonás — Jonás 2
- Pedro — Hechos 2
- Pablo — Romanos 9
- Jesús — Mateo 27

A.W. Tozer describe la práctica devocional de la meditación bíblica de la siguiente manera: *Es importante que nos quedemos callados para esperar en Dios. Y es todavía mejor que nos quedemos a solas con Dios preferentemente con nuestra Biblia abierta. Entonces, podremos acercarnos a Dios para empezar a escucharlo hablar en nuestros corazones. Pienso que para la mayoría de nosotros, el proceso sucederá así: primero un sonido, como cuando oímos a una persona caminar en un jardín. Después una voz, más reconocible, pero aún así distante. Después un momento feliz cuando el Espíritu empieza a iluminar las escrituras, y aquello que antes solo era un sonido, o una voz, ahora se convierte en una palabra comprensible, cálida e íntima; y tan clara como la palabra de un amigo cercano. Entonces vendrá vida y luz, y lo mejor de todo, vendrá la capacidad de ver, descansar, y aceptar a Cristo Jesús como Salvador y Señor de todo.*

Es muy claro que aquellos quienes hacen de la meditación bíblica una práctica habitual, tienen una relación profunda y enriquecedora con el Señor. En la Red de Petición tenemos el deseo de acercarnos al Señor para escuchar su voz mediante su Palabra y mediante su Espíritu Santo, no solo como una preparación para poder pedir, sino también como una manera de ser guiados por el Espíritu al pedir. Cuando una persona medita en la Palabra de Dios, su mente estará llena de pensamientos profundos acerca de Dios, de Su carácter y de Sus caminos, olvidándose por completo de sí misma. La práctica que mencionamos es muy diferente a la meditación trascendental, la cual anima a que vacíes tu mente de todo pensamiento, y la cual está inevitablemente enfocada en el ser humano en sí.

## REFERENCIAS BÍBLICAS ACERCA DE LA MEDITACIÓN

Solo hay 21 usos explícitos de la palabra *meditar* o la palabra *meditación* en las Escrituras (Nueva Versión Internacional). A continuación algunos de ellos:

- *Procura que nunca se aparte de tus labios este libro de la ley. Medita en él de día y de noche, para que actúes de acuerdo con todo lo que está escrito en él. Así harás que prospere tu camino, y todo te saldrá bien.* Josué 1:8
- *Bienaventurado el hombre que ... se deleita en la ley del Señor, y día y noche medita en ella.* Salmo 1:1-2
- *Dios nuestro, dentro de tu templo nos acordamos de tu misericordia.* Salmo 48:9
- *De mis labios brotará sabiduría; de mi corazón, sagaces reflexiones.* Salmo 49:3
- *Señor, dignate agradarte de mis pensamientos, pues yo hallo en ti mi alegría.* Salmo 104:34
- *¡Cuánto amo yo tus enseñanzas! ¡Todo el día medito en ellas! 98 Me has hecho más sabio que a mis perseguidores, porque tus enseñanzas están siempre conmigo. 99 Entiendo más que mis maestros, porque tus testimonios son mi meditación.* Salmo 119:97-99

Sin embargo, el concepto de esperar en el Señor, buscarlo, descansar en su presencia, tener comunión con Él, considerándolo a Él y a Su Palabra,

recolectando, buscando, deleitándonos, etc está tejido en toda la Escritura. Aquí están solo algunos ejemplos o imágenes de esto:

- *La recolección diaria de maná de acuerdo a la necesidad.* Exodo 16
- *Mi amado es, entre los jóvenes, como el manzano entre los árboles silvestres. Sentarme a su sombra es un deleite; ¡cuán dulce es su fruto a mi paladar! Me condujo a la sala del banquete, y me cubrió con la bandera de su amor.* Cantar de los Cantares 2:3-4
- *Y me dijo: «Hijo de hombre, come lo que has hallado. Cómete este pergamino, y ve luego y habla con el pueblo de Israel.» Yo abrí la boca, y me hizo comer el pergamino, y me dijo: «Hijo de hombre, aliméntate, llena tus entrañas con este pergamino que te doy.» Yo lo comí, y su sabor en mi boca fue dulce como la miel.* Ezequiel 3:1-3
- *Los discípulos en el camino a Emaús: Mientras estaba sentado a la mesa con ellos, tomó el pan y lo bendijo; luego lo partió y les dio a ellos. 31 En ese momento se les abrieron los ojos, y lo reconocieron; pero él desapareció de su vista. 32 Y se decían el uno al otro: «¿Acaso no ardía nuestro corazón mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?»* Lucas 24:30-32
- *¡Mira! Ya estoy a la puerta, y llamo. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, yo entraré en su casa, y cenaré con él, y él cenará conmigo.* Apocalipsis 3:20

Hay muchos más ejemplos que estos. Puedes disfrutar el proceso de buscarlos en la Escritura por ti mismo mientras lees la Biblia. ¡Tenlo por seguro que te darás cuenta de que el proceso de meditar en la palabra de Dios es totalmente bíblico!

## CÓMO MEDITAR EN LA PALABRA DE DIOS

El objetivo en ésta sección es ofrecerte algunos pasos que pueden ser seguidos para poder recibir de la Palabra de Dios. De ninguna manera ésta guía pretende ser una fórmula o receta, la cual se debe seguir religiosamente. Más bien, sigue estos pasos mientras el Señor te guía, y tus tiempos de meditación en la Palabra se volverán más y más enriquecedores. Si tu tiempo de meditación es personal y parte de una práctica devocional cotidiana, es casi seguro que no vendrás a la Palabra con una agenda en la mente en particular, sino que vendrás a la Palabra con la expectativa de que el Señor hable como a Él le plazca. La única pequeña diferencia cuando vienes a la Palabra para orar acerca de un tema en específico, es que entonces estarás confiando en el que Espíritu Santo te ayude a seleccionar un pasaje de la Escritura que contenga verdades aplicables al enfoque de tu oración. Por ejemplo, la carta a los Efesios es una porción de la escritura llena de pasajes acerca de la Novia de Cristo, por lo tanto, uno puede esperar que el meditar en esos capítulos revelaría muchas verdades maravillosas para ser aplicadas al orar por la Iglesia del Señor. De hecho, la Palabra describe a Jesús mismo aplicando la Palabra a la Iglesia: *Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo para santificarla, Él la purificó en el lavamiento del agua por la palabra, 27 a fin de presentársela a sí mismo como una iglesia gloriosa, santa e intachable, sin mancha ni arruga ni nada semejante.* (Efesios 5:26-27 RVC). Entonces, mientras meditamos, tendremos el tema o el objeto de nuestra oración constantemente en nuestra mente, aplicando la Palabra a éste objetivo mediante nuestra meditación primeramente, y después en nuestro pedir.

### Lineamientos sugeridos:

- **Encuentra calma y quietud.** Es de mucha ayuda encontrar un lugar que sea literalmente silencioso, pero también es necesario pedirle al Señor que quite toda distracción de nuestra mente. Pide en oración que sean quitados todo pensamiento de este mundo, de la carne o del Enemigo, y consagra tu mente para que pueda recibir pensamientos santos del Espíritu Santo.
- **Comienza con adoración.** Este paso puede ser tan sencillo como reconocer quién es Dios (puedes ver la lista de los nombres de Dios abajo), o cantar una alabanza con otras personas. Puede incluir cantar coros o himnos que te son familiares, pero también puedes tomar pasajes de la Escritura, o Salmos, y cantarlos de forma libre como te guíe el Espíritu. Hay poder cuando declaramos quién es éste Dios a quien estamos a punto de pedirle que haga grandes cosas. También éste paso prepara nuestros corazones para pedir, y acelera nuestra fe.
- **Enfoque de Petición.** Si no cuentas con un tema de petición específico al orar, ya sea estando solo o acompañado, intencionalmente pídele al Señor que te muestre lo que Él quiere que tú le pidas. Mientras meditas, estarás enfocando tu mente y aplicando la verdad de La Palabra.
- **Pasaje de la Escritura.** Escoge un pasaje. Puede ser tan corto como un versículo, pero probablemente no más largo que un capítulo. Fíjate en el contexto, pues esto ayudará tu entendimiento. Léelo detenidamente y varias veces si es necesario. Pídele al Espíritu Santo que empiece a resaltar qué es lo que El Señor quiere mostrarte, y qué entendimiento quiere darte. Tal vez encontrarás que una palabra en particular llama tu atención. O una idea en particular, o un pasaje o versículo en particular, puede ser un verbo o el nombre de alguien, etc. Detente y piensa en esa cosa que te llamo la atención. Permítete a ti mismo ser creativo al pensar en ésa cosa. Tal vez otros versículos se te vengan a la mente, relacionados con el tema. Mientras meditas, tendrás varios tipos de pensamientos maravillosos, entendimiento y revelación. Necesitas confiar en que El Señor está hablando, y empezará a ver la manera en que estos pensamientos se relacionan con tu petición. Es difícil explicar la maravilla de este proceso a alguien que no lo ha experimentado con anterioridad, pero verdaderamente empezará a ver cosas en la Palabra de Dios que nunca antes habías visto, aún en pasajes con los que estás extremadamente familiarizado.
- **Toma nota escrita de tu meditación.** Si te es posible, tal vez te será de ayuda el escribir los pensamientos que tuviste durante la meditación. Hacer esto tiene muchos beneficios: te ayuda a ordenar tus pensamientos, te facilita orar por todo lo que ya has recibido, y te provee un registro para que puedas revisar de qué manera Dios ha contestado tus oraciones.
- **Entendimiento recibido por medio de la meditación.** Una vez que sientas que ha culminado tu meditación, y que tienes algunas cosas específicas por las cuales orar, puedes empezar a hacerlo. Si estás orando con otros, tomen el tiempo de compartir brevemente el entendimiento que cada uno ha recibido. Te maravillarás al ver que las meditaciones de todos coinciden y se relacionan entre sí, proveyendo una visión más completa.