

## YHWH es mi salvación

# ¿Qué significa meditar según la Biblia? | Josué 1:8

En el ámbito espiritual, a menudo se asume que pensar es lo mismo que meditar, o se confunde la meditación bíblica con las prácticas orientales que proponen dejar la mente en blanco. Sin embargo, la Escritura presenta un concepto totalmente diferente, activo y profundo, alejado de las costumbres de otras corrientes religiosas y de las suposiciones humanas. Comprender qué significa verdaderamente meditar según la Biblia es clave para edificar nuestras vidas en la sana doctrina y prepararnos para los tiempos venideros.

## El propósito y la promesa de la meditación: Josué 1:8

Uno de los versículos fundamentales para comprender esta disciplina es Josué 1:8:

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

La Palabra nos muestra con claridad el porqué y el para qué de las cosas. Según este pasaje, el objetivo de meditar no es la simple acumulación de conocimiento, sino el **cuidar de poner en práctica la Palabra**.

La consecuencia de este ejercicio continuo es la prosperidad y el éxito. No obstante, desde la perspectiva del Reino de Dios, la prosperidad no se mide en términos económicos. Bíblicamente, la prosperidad está ligada al lugar donde colocamos nuestra esperanza. Como señala la Escritura, nuestra esperanza es Jesucristo y nuestra meta es llegar a ser semejantes a Él. Así, prosperar el camino significa avanzar hacia la madurez espiritual, reflejando el carácter y la vida del Hijo de Dios.

## La diferencia entre pensar y meditar

Para profundizar en el significado de la meditación, es útil analizar tanto el lenguaje original como las definiciones conceptuales. En el hebreo, la palabra utilizada en Josué 1:8 para meditar implica murmurar en placer o ira, imaginar, pensar, susurrar o proferir. Por su parte, el diccionario define meditar como **pensar atentamente y detenidamente sobre algo**, implicando reflexionar interiormente.

Aquí radica la gran diferencia entre el pensamiento común y la meditación. El pensamiento superficial puede ser esporádico o espontáneo; evaluar qué comer en el almuerzo o qué película ver es simplemente pensar. La meditación, en cambio, añade un matiz de **profundidad, intención y enfoque**. Meditar no es un destello de dos minutos, sino un ejercicio intencional donde la mente se concentra en un tema, lo analiza y le da un seguimiento constante en el tiempo.

## La metáfora del árbol plantado: Salmo 1:1-3

El Salmo 1 nos ofrece una hermosa parábola visual para entender cómo opera la meditación en la vida del creyente:

«Sino que en la ley del Señor está su deleite, y en su ley medita de día y de noche. Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto a su tiempo, y su hoja no se marchita; y todo lo que hace, prosperará».

Al igual que las parábolas que usaba Jesús basadas en la vida cotidiana de su época, esta figura del Antiguo Testamento encierra una profunda verdad espiritual basada en el contexto agrícola de regiones áridas.

### El árbol trasplantado (Shatal)

La palabra hebrea para «plantado» es *shatal*, que textualmente significa **trasplantar** o situar. En climas difíciles y secos, los agricultores no dejaban los árboles al azar de la naturaleza. Cultivaban y cuidaban un brote en un lugar protegido y, cuando estaba listo, lo trasladaban intencionalmente a un terreno preparado para su crecimiento

definitivo. Espiritualmente, nosotros somos esos árboles que Dios ha tomado para trasplantarnos en Su Reino.

## Las corrientes de agua (*Pelé*)

El pasaje menciona que el árbol está junto a «corrientes de aguas», traducéndose del hebreo *pelé*, que hace referencia a un **riachuelo o canal artificial de irrigación**. Esto implica que no se trata de un río natural fortuito. El agricultor tomaba el agua de una fuente principal u oasis y construía deliberadamente un canal para dirigir el flujo directamente hacia las raíces del árbol trasplantado.

La fuente inagotable u oasis es la Palabra de Dios. Los canales de irrigación representan nuestras meditaciones. Meditar es el esfuerzo intencional de cavar un canal en nuestra mente para dirigir las verdades de la Escritura —como el amor de Dios, la sabiduría, la paciencia o el arrepentimiento— hacia las áreas específicas de nuestra vida que necesitan ser transformadas y alimentadas.

## La salud de la hoja y el fruto constante

En la agricultura de Oriente Medio, el mayor enemigo de los árboles no era el frío, sino las temporadas de calor extremo y vientos secos. Cuando un árbol carecía de un suministro constante de agua, entraba en un estado de estrés biológico. Para sobrevivir y retener la humedad en su tronco, se desprendía de sus hojas. Al hacer esto, el árbol lograba sobrevivir a la sequía, pero entraba en una pausa metabólica que le impedía dar fruto.

Que el Salmo prometa que «*su hoja no se marchita*» significa que el árbol permanece completamente saludable y vital. Debido a que tiene un canal que le suministra agua de forma ininterrumpida, el árbol no sufre por el calor exterior ni detiene su productividad; da fruto a su tiempo.

En la vida cristiana, el calor intenso representa las aflicciones, persecuciones y crisis de este mundo. Quien no medita en la Palabra puede terminar espiritualmente seco, triste y estancado. Sobrevive, pero no fructifica. En cambio, mantener el canal de la meditación activo nos permite recibir el suministro del Espíritu continuamente,

garantizando que permanezcamos frescos y estables aun en medio de las peores circunstancias.

## Meditación como Gobierno: El ejemplo de Nehemías

Existe otro matiz extraordinario sobre la meditación en el libro de Nehemías. En Nehemías 5:7, el gobernador relata cómo enfrentó una injusticia social entre el pueblo: «*Entonces lo medité, y reprendí a los nobles y a los oficiales*».

La palabra hebrea detrás de «medité» en este pasaje es *malak*, cuya raíz primaria significa literalmente **reinar, gobernar o ascender al trono**. En su forma gramatical pasiva y reflexiva (*nifal*), y bajo la influencia de la época conocida como arameísmo, adquiere el significado de deliberar con uno mismo, consultar o pensar profundamente.

Esta conexión entre meditar y reinar revela que la meditación bíblica es, en esencia, **ejercer gobierno sobre nuestra propia vida a través de la Palabra de Dios**. Así como un rey convoca a su consejo de sabios para deliberar y tomar decisiones que determinen el destino de su nación, el creyente debe acudir al consejo de las Escrituras para regir sus pensamientos, emociones y acciones. Meditar es sentar a la Palabra en el trono de nuestra mente para que dicte las directrices de nuestra conducta diaria, permitiéndonos reinar sobre nuestro propio espíritu y vencer las tentaciones.

## La práctica continua de la meditación

La instrucción bíblica es tajante al pedir que meditemos **de día y de noche**. Esto se debe a que la mente humana nunca se detiene; aun durante las horas de sueño, el cerebro procesa, organiza y graba toda la información, lecturas y experiencias del día.

Si llenamos nuestra mente con preocupaciones, contenidos inapropiados o entretenimiento vacío, creamos internamente un terreno árido que bloquea el

crecimiento espiritual. Pero si intencionalmente mantenemos abiertos los canales de la doctrina del Señor, garantizamos un suministro continuo de vida.

La meditación bíblica requiere esfuerzo, vigilancia y mantenimiento permanente. Debemos examinar nuestros pensamientos con regularidad para asegurarnos de que ningún obstáculo obstruya el paso de la verdad de Dios. Al ser intencionales, enfocados y profundos en las Escrituras, permitiremos que Cristo gobierne nuestro ser, asegurando una vida firme, madura y abundante en buenos frutos.