

# Lectura del mensaje: Meditando en las Escrituras de Día y de Noche | Josué 1:8

| *YHWH es mi salvación - CC BY-NC-SA 4.0*

Damos gracias a Dios por la oportunidad de compartir Su palabra y rendirle toda la gloria y la alabanza. Nuestro enfoque principal es aprender acerca de la doctrina, la cual requiere medios esenciales como leer, oír, escudriñar y, de manera muy especial, meditar. La doctrina no es simplemente un concepto teórico o una estructura para debatir, sino que representa una forma integral de vivir. El apóstol Pablo envió a Timoteo a la iglesia de Éfeso precisamente con el propósito de contrarrestar falsas enseñanzas y establecer una doctrina sana, demostrando que una congregación mal edificada es fácilmente desviada. Para encarnar esta doctrina, debemos seguir el ejemplo del escriba Esdras, quien preparó su corazón para inquirir la ley de Dios, cumplirla y posteriormente enseñarla.

## La Verdadera Meditación Bíblica

En Josué 1:8, el Señor instruye claramente: "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". A diferencia del concepto secular o místico de la meditación, que a menudo sugiere dejar la mente en blanco, la meditación bíblica consiste en enfocarse profundamente en la Palabra para analizarla, comprender la voluntad de Cristo y llevarla a la práctica.

Para ilustrar esto, el Salmo 1 compara al creyente que medita con un "árbol plantado junto a corrientes de aguas". Este escenario es una obra de diseño intencional. No se trata de una semilla que creció al azar esperando un clima favorable, sino de un árbol cuidadosamente trasplantado por un agricultor hacia canales de agua preparados específicamente para nutrirlo y asegurar que dé fruto, sin importar lo árido de su entorno. De la misma manera, nuestra meditación en la Biblia debe ser un esfuerzo totalmente intencional y enfocado.

El término hebreo utilizado para la palabra meditar es *Hagá*, que implica murmurar, reflexionar, imaginar o hablar en voz baja. En la antigüedad, ante la escasez de recursos escritos, diccionarios y comentarios bíblicos, los creyentes memorizaban la ley repitiéndola con sus labios constantemente para poder asimilarla y recordarla.

## La Frecuencia: Un Ejercicio Continuo

La instrucción divina especifica que la meditación debe ser "de día y de noche", lo que idiomáticamente significa de manera continua y constante. La Biblia establece distintas frecuencias para diversas prácticas espirituales; por ejemplo, el rey de Israel debía leer la ley todos los días, y se nos manda a orar incesantemente. Al enfatizar que la meditación debe ser continua, Dios le otorga un nivel de relevancia vital para nuestra existencia diaria, tal como la necesidad ineludible de comer o dormir.

La vida no se detiene y nos exige tomar decisiones a cada momento. Una sola enseñanza a la semana, como la que a menudo recibimos un domingo, no es suficiente para afrontar los conflictos, los proyectos y las tentaciones de la cotidianidad. Meditar continuamente en la Palabra es lo que nos resguarda y nos guía para tomar decisiones oportunas, evitando así tomar un camino de condenación y conduciéndonos hacia el éxito y la prosperidad espiritual.

## El Cuidado de la Mente y el Contenido Espiritual

Para poder meditar de día y de noche, primero necesitamos tener la Palabra de Dios depositada en nuestra mente. Es imposible meditar en aquello que desconocemos. Por ello, es fundamental cultivar el hábito de leer las Escrituras o escuchar la Biblia en audio. El Espíritu Santo tiene la función primordial de recordarnos la Palabra que ya hemos consumido para que podamos asimilarla y aprender de ella.

Sin embargo, libramos una guerra espiritual constante por nuestra atención. Si llenamos nuestra mente de distracciones vanas como películas, series, redes sociales o contenido de comedia trivial, estos elementos interrumpirán y bloquearán nuestra meditación. La mente conecta información a través de redes neuronales, y el consumo excesivo de entretenimiento altera nuestra percepción de la realidad, dificultando nuestra capacidad para entender las cosas del Espíritu. Purificar nuestra mente mediante la inmersión en la Biblia genera liberación espiritual y nos facilita un pensamiento claro.

## Un Llamado a la Práctica

Al principio, desarrollar la disciplina de meditar de manera constante puede resultar todo un desafío, pero es un ejercicio que debemos priorizar por encima de todo. Así como un atleta entrena gradualmente para alcanzar su meta física, nosotros debemos ejercitar nuestra mente en la meditación espiritual. Podemos aprovechar distintos momentos del día: meditando en paralelo mientras nos bañamos o comemos, o bien, apartando un tiempo específico de tranquilidad, tal como lo hizo Isaac al salir al campo por la tarde.

Al mantener la mente saturada de la Palabra, estaremos preparados para enfrentar a quienes intentan engañarnos con falsas doctrinas en nuestra vida diaria. Además, este ejercicio constante acelerará drásticamente nuestro crecimiento, permitiéndonos afirmar junto con el salmista que hemos alcanzado mayor entendimiento que nuestros propios maestros gracias a la meditación en Sus testimonios.

## Oración Final

Padre, te damos gracias por tu tiempo, por tu misericordia y tu fidelidad inagotable. Ayúdanos a disponer nuestro corazón para meditar en tu Palabra de día y de noche, dándonos la sabiduría para rechazar aquello que contamina nuestros pensamientos e interrumpe nuestra comunión. Te pedimos que derrames tu Espíritu Santo, trayendo sanidad, liberación, consuelo, provisión y restauración familiar a todos aquellos que lo necesitan. Oramos fervientemente por Guatemala, para que sea libre de todo mal, violencia, pandillas y hechicerías, y rogamos que envíes más obreros dispuestos a tu mies.

Finalmente, intercedemos por aquellos que hoy reconocen sus fallas y desean reconciliarse contigo, creyendo que Jesús murió en la cruz y resucitó para el perdón de los pecados. Restáuralos, Señor, y guíalos en su nueva vida eterna. En el nombre poderoso de tu Hijo Jesús, amén y amén.