

Desde la fe

DON DE LENGUAS
CONOCE TODO
ACERCA DE ESTE
RARO DON QUE EL
ESPÍRITU SANTO
CONCEDE.

**ADICTOS A
LAS REDES**
CONSEJOS
PARA TENER
CONTROL
EN LOS HIJOS.

No. 1365 / 28 de mayo de 2023 PRECIO SUGERIDO
\$15.00

TEMA DE PORTADA

GUÍA PARA UNA BUENA MEDITACIÓN

LA MEDITACIÓN CRISTIANA TE BRINDA ALIVIO ESPIRITUAL Y TE ACERCA A DIOS. TE LLEVAMOS PASO A PASO PARA HACERLO DE LA MEJOR MANERA.

UNA PODEROSA HERRAMIENTA LLAMADA MEDITACIÓN

La meditación cristiana alimenta la inteligencia, fortalece la voluntad y orienta el corazón.

“

EL QUE TODOS
LOS DÍAS HACE
MEDITACIÓN,
CONOCE MUY BIEN
LAS NECESIDADES
DE SU ALMA Y LOS
PELIGROS EN QUE
SE HALLA Y EL DEBER
QUE TIENE DE REZAR”.

SAN ALFONSO MARÍA
DE LIGORIO.

Por **Saray Montiel**

 @desdelafemx

i Te sientes triste por alguna pérdida que tuviste?, ¿estás en un momento de crisis?, ¿tienes dudas sobre el sentido de tu vida?, o te preguntas ‘¿por qué me pasa esto?’ La meditación cristiana es una poderosa herramienta que nos ilumina en los momentos más confrontantes y difíciles.

La meditación permite conseguir alivio espiritual, pues uno de sus frutos es comprender por qué Dios permitió lo que nos está sucediendo y qué podemos hacer nosotros al respecto. El Padre Pío de Pietrelcina, decía: “bendita la crisis que te hizo crecer, la caída que te hizo mirar el cielo, el problema que te hizo buscar a Dios”.

La meditación supone enfocar toda la inteligencia en Dios, en sus caminos y en lo que Él quiere para mí, por ello reflexionar sobre las cosas que tienen que ver con Dios y sus caminos, iluminan cualquier estado emocional por el que atravesamos; tristeza, alegría, miedo, enojo, etcétera.

MEDITACIÓN Y MEDITACIÓN CRISTIANA

De acuerdo con el Papa Francisco, para los cristianos, meditar significa encontrarse con Cristo, acoger sus palabras y confrontarlas con la propia vida. En ella “interviene el pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo”, señala el Catecismo de la Iglesia Católica.

Existe una diferencia entre la meditación como ejercicio del intelecto humano y la meditación entendida como un ejercicio de contacto con Dios, el cual es considerado como una de las formas de hacer oración.

La primera, es entendida como el ejercicio que realizamos los seres humanos con nuestra mente para reflexionar, recordar, analizar o ponderar sobre un acontecimiento, una situación o realidad. A veces, meditamos como un ejercicio de introspección personal sobre aspectos de nuestra vida.

En cambio, la meditación cristiana, como ejercicio de oración, tiene la finalidad de ponernos en contacto con Dios, no solamente reflexionar por reflexionar, sino hacerlo a la luz de la Palabra del Señor, haciéndonos crecer en amistad con Él,

5 LECTURAS PARA LA MEDITACIÓN CRISTIANA
Son grandes obras escritas por grandes santos y santas.



LAS MORADAS
 Sta. Teresa de Jesús realiza una alegoría para representar el alma como un castillo y los grados de oración como estancias en las que se encuentra Dios.

NADA TE TURBE
 Un poema bellissimo de Sta. Teresa de Jesús. Excelente recurso para hacer oración, meditar y abandonarse a la voluntad divina.



EJERCICIOS ESPIRITUALES
 Ignacio de Loyola lleva al lector a reconocer a Dios en su vida, ayudando, por medio de meditaciones ordenadas, a descubrir Su voluntad.



DECÁLOGO DE LA SERENIDAD
 Propósitos escritos por San Juan XXIII. Practicados con diligencia resultan una herramienta útil para vivir con una feliz serenidad.



EL GRAN MEDIO DE LA ORACIÓN
 ¿Cómo hacer para que Dios intervenga en nuestra vida? San Alfonso María de Liguori nos da la respuesta en este libro sobre la oración.

profundizando en las realidades de la fe, en las Sagradas Escrituras, en la vida de la Iglesia, o en nuestra vida personal.

La clave de la meditación cristiana es que siempre tiene como punto de partida la Palabra de Dios. “Es una reflexión o profundización que el orante hace sobre algún aspecto particular de la fe, sobre Dios, sobre Jesús, sobre un pasaje de las Sagradas Escrituras, sobre un determinado aspecto de la propia realidad personal o sobre un acontecimiento”, asegura monseñor Luis Manuel Pérez Raygoza, Obispo Auxiliar de la Arquidiócesis de México.

En otras palabras, asegura el obispo, la meditación alimenta la inteligencia, fortalece la voluntad y orienta el corazón con las cosas de Dios en cuanto nos pone en contacto con el modo de pensar y de sentir de Dios.

LA RELACIÓN ENTRE MEDITAR Y ORAR

La oración implica la meditación, pero es mucho más, en el caso de la oración cristiana, es ponernos en contacto con una persona que es Dios, el Creador. La meditación parte de la reflexión de la Palabra de Dios y la meditación que se hace oración es un diálogo de amor, de gratitud, de entrega que sana, perdona y nos impulsa a hacer el bien. Ambos son una experiencia de amor, Dios me ama y yo le amo a Él.

“Darnos tiempo para meditar nos ayuda a crecer como personas; darnos tiempo para orar nos ayuda a entrar en relación con Dios y encontrar entonces la paz que el Señor nos ofrece. Esta paz no sólo brota de la reflexión, sino de la experiencia del encuentro con el Señor”, asegura monseñor Pérez Raygoza.

De acuerdo con el obispo, la paz que encontramos en la meditación nos ayuda a interiorizar en nosotros; nos ayuda a poder reflexionar y sanar nuestras heridas que son fruto de nuestras experiencias dolorosas; a reconciliarnos con nosotros mismos y con aquellos a los que hemos o nos han ofendido.

La oración, en cambio, para algunos es pedirle cosas a Dios o agradecer a Dios, pero en realidad es un reto y un compromiso de vida, es enfrentarme a mí, a mis debilidades y deficiencias para encontrar fortaleza y salir adelante.

GUÍA PARA UNA BUENA MEDITACIÓN CRISTIANA.

Monseñor Luis Manuel Pérez Raygoza, Obispo Auxiliar de México, nos ayuda a realizar una buena meditación con estos sencillos pasos.



PASO 1: PREPARACIÓN REMOTA

- **Reflexionar** acerca de qué me conviene meditar.
- **Tener claridad**, tener un diálogo con mi director espiritual, sobre aquello que necesito meditar durante un periodo determinado en mi itinerario espiritual.
- **Preparar** los puntos de la meditación la noche anterior.



PASO 2: EN EL MOMENTO DE LA MEDITACIÓN

- **Adoptar** una adecuada postura corporal.
- **Realizar** algunos ejercicios de relajación corporal.
- **Realizar** algunos ejercicios de respiración.
- **Hacer conciencia** de la presencia de Dios.
- **Hacer una oración preparatoria**, preferentemente una invocación al Espíritu Santo.
- **Recordar los puntos** de la meditación (o releer el texto bíblico que meditaré).
- **Meditar** uno por unos los puntos previamente fijados.



PASO 3: DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

- **Revisar brevemente** los puntos meditados durante la mañana en momentos importantes del día. Por ejemplo, a la hora del Ángelus (mitad de la jornada), en alguna visita al Santísimo Sacramento y en el examen de conciencia de la noche.

KIT PARA ENFOCAR TU ATENCIÓN

- **Utiliza elementos físicos** que te ayuden: una lectura espiritual (vida de algún santo, obras de los Santos), la Sagrada Escritura, un Rosario, un crucifijo
- **Puedes ambientar** con música sacra.
- **Elige los elementos** que estén a su alcance para hacer una buena meditación.
- **Si alguien se distrae** con su imaginación conviene que lo que esté meditando lo imagine para evitar distraerse.
- **Habrán momentos** en los que no tengas nada físico, ante esto, una opción es repetir en tu mente una breve oración o un pasaje bíblico que sepas de memoria.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA MEDITACIÓN:

- **Procura no ir a la meditación** sin saber sobre qué meditar.
- **Elige temas de meditación** que respondan a tu etapa de formación y a tus necesidades personales de acuerdo al ritmo y proceso de tu vida espiritual.
- **Sé consciente de que algunas veces**, aunque hayas preparado los puntos a meditar, Dios nos puede inspirar otros puntos que no teníamos previstos.
- **Saber detenerse en los puntos** de meditación uno por uno. No abarques todo al mismo tiempo.

EJERCICIO BÁSICO DE MEDITACIÓN

**CONTEMPLA
UN CRUCIFIJO
Y MEDITA:
¿QUIÉN ESTÁ AHÍ?
¿POR QUÉ ESTÁ AHÍ
EN LA CRUZ?
¿QUÉ HA HECHO
ÉL POR TI?**

**ANTE EL AMOR
DE JESÚS, RESPONDE:
¿QUÉ HACES TÚ?
¿CÓMO LE HAS
RESPONDIDO?**

• Si Dios te concede muchas **luces** en uno solo de los puntos de la meditación, quédate ahí, sin preocuparte por pasar al siguiente.

• **Detente en los puntos de meditación** sin agotar el espíritu (es decir, sin cansar el alma). Cuando se agota un tema, es preferible pasar al siguiente.

• **Se pueden ir mezclando las reflexiones** con afectos, exclamaciones, jaculatorias, pequeñas frases, afectos, etc.

• **Es necesario confrontar** hechos de tu vida con las consideraciones que estas realizando.

• **Es recomendable** que a lo largo del día reconsideres, al menos brevemente, los puntos meditados en la mañana para ver qué incidencia están teniendo en la conducta que has estado observando a lo largo de la jornada.

Con información del
Mons. Luis Manuel Pérez Raygoza,
Mons. Pedro Agustín Rivera Díaz
y Pbro. Byron Carmona



¿Cómo terminar la meditación?
Reza un Padre Nuestro, un Ave María y persígnete.

REFLEXIONA:
¿QUÉ VOY A HACER POR TI SEÑOR?

Los merolicos de siempre

CON EL CARIÑO DE SIEMPRE me dirijo a ti, amable lector, y con la intención de llegar no solo a tus ojos como si estas líneas fueran mero pasatiempo, más bien busco llegar a tu corazón, pues es ahí donde ha de alojarse la luz de la verdad y el calor del afecto... **HOY, DE MODO ESPECIAL**, justo cuando celebramos Pentecostés: cuando la efusión del Espíritu Santo impulsó a los Apóstoles a dirigirse a hombres y mujeres llegados a Jerusalén de todos los pueblos para alabar al Señor, hoy quiero abordar un punto especial que sirva para prevenir ante la mentira, y para abrimos a la verdad... **SE LE ATRIBUYE** a un ideólogo nazi la formulación de una frase que ha servido para la manipulación y el engaño en los medios de comunicación, y que luego solemos aplicar también en las relaciones humanas domésticas, en el día a día, constatando su terrible eficacia... **"REPITE UNA MENTIRA** con suficiente frecuencia y se convierte en verdad", así dicta lo que parece fórmula efectiva –supermalévola– para vender chucherías al por mayor o para engolosinar a las masas hambrientas de beneficios fáciles; he de mencionar por su nombre al fulanita a quien se le atribuye tal sentencia sólo para estar informados y prevenidos: José Goebbels... **AL INFLAR UN GLOBO** sin duda nos impresiona la cierta rapidez de su crecimiento, nos llama la atención su forma, su color, su resistencia; pero bien sabemos que basta una pequeña punta para hacerlo tronar, o que la boquilla se afloje dejando escapar el aire para que el plástico vuelva a su tamaño inicial sin fuerza y hasta deforme; ¡así sucede con las mentiras repetidas hasta el cansancio!... **EN EFECTO, TEN POR CIERTO** que no estamos desamparados ante las perversas estrategias de propagandistas mañosos: basta con que te preguntes si realmente hay elementos lógicos en lo que se repite y lograrás escapar del engaño; dicho en otros términos: cuando evitas el esfuerzo de

un sencillo análisis lógico ante las mentiras repetidas, ya puedes aceptar como bobo que la luna es de queso... **EN MEDIO DE LA PLAZA** los merolicos repiten una y otra vez y mil veces más las supuestas bondades de su menjurje y si escuchas sin un criterio terminas por comprar una docena de baratijas; en medio del bosque de cucharadas encuestas que halagan a quien las paga, ya te están predisponiendo para verle cara de oveja al lobo que ha sabido disfrazarse de "esperanza para todos"... **ENTU CABEZA** y en tu corazón se encuentran los antídotos para tales venenos: únicamente ponte a pensar si alguien que ha robado por un lado, se puede colocar como abanderado para combatir la corrupción, o analiza si quien sólo se la pasa echado culpas no verificadas a otros ¿no será para ocultar su propio crimen, negligencia u omisión?... **"¡AY DE USTEDES,** fariseos hipócritas!", denunciaba Jesús una y otra vez, pues quienes ostentaban cumplimento y celo de la ley de Moisés, eran los primeros en incumplirla, menospreciando a quienes –no siendo de su grupo– les costaba observar tales preceptos... **EN LAS CAMPAÑAS** publicitarias (de autos, de golosinas, de perfumes y demás) te estarán repitiendo hasta el cansancio las supuestas bondades para que termines –por costumbre o pereza mental– creyendo que aquello es verdadero, cosa que evitarás si aplicas un mínimo ejercicio de tu inteligencia: ¿será cierta tanta belleza y bondad tan superficial y facilona???... **TEN LA CERTEZA** de que siempre podrá más –¡y valdrá más!– un gramo de tu cerebro que toneladas de mentiras repetidas con la pretensión de que las aceptes como verdad; y para terminar rápido y bonito, te dejo con una invitación que hacía san Pablo a los cristianos de Tesalónica, pues en aquel tiempo y en aquellos lugares ya eran habituales tantos merolicos como los actuales: "Examínenlo todo y quédense con la verdad" (1 Tes 5,28)...

P. EDUARDO LOZANO
angelusdominical@yahoo.com.mx

Ángelus dominical



“En medio de las plazas los merolicos repiten mil veces las supuestas bondades de su menjurje”.

EN LA EDICIÓN COMPLETA PODRÁS LEER
ADEMÁS LOS SIGUIENTES CONTENIDOS:



SUSCRÍBETE DESDE
30 PESOS EN

revista.desdelafe.mx/suscripcion

¿QUÉ ES EL DON DE LENGUAS?

Conoce todo acerca de este extraño don del Espíritu Santo, del cual se habla en la Biblia, especialmente en el libro Hechos de los Apóstoles. ¿Sabías que hay otro don que va de la mano con éste, y del cual hablaba san Pablo?



¿HIJOS ADICTOS A LAS REDES?

El que nuestros hijos hagan uso hoy de pantallas u otros dispositivos es una realidad que no podemos evitar, pero si controlar su uso. Aquí algunos consejos muy puntuales de tres sacerdotes especialistas en el tema.

DEL DESAMOR AL CANTO A DIOS

Cuando más entusiasmada estaba con su relación sentimental, su novio se fue a estudiar al extranjero. Marcela no podía con la tristeza, hasta que en un campamento descubrió su camino de alegría: cantar por siempre a Dios.

SONIDOS DE UNA CAMPANA

Conoce la Catedral de Zacatecas, cuya campana mereció unas hermosas líneas del poeta zacatecano Ramón López Velarde, quien deseaba que el Papa escuchara tan bellos sonidos de mañana y de noche.

LIBERTAD RELIGIOSA, ¿DERECHO DE SEGUNDA?

De acuerdo con el INEGI, el 85 por ciento de los mexicanos profesa una religión. ¿Por qué, entonces, hoy este derecho humano se vulnera sin consecuencias para los agresores y sin reparación para los agredidos?



Desde la fe

¡SUSCRÍBETE

A NUESTRA REVISTA DIGITAL!

CON TU AYUDA, SEGUIREMOS LLEVANDO LA PALABRA DE DIOS A MILLONES DE PERSONAS CON NUESTRA REVISTA Y A TRAVÉS DE INTERNET.

DE SUSCRIPCIÓN

MENSUAL

\$30 pesos

TRIMESTRAL

\$90 pesos

SEMESTRAL

\$150 pesos

ANUAL

\$250 pesos

revista.desdelafe.mx

