

y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón. Ninguna cosa creada escapa a su vista, sino que todo está desnudo y descubierto a los ojos de aquel a quien debemos rendir cuentas.” (Hebreos 4:12-13). Dios ve todo, aun las partes más profundas de nosotros, donde moran nuestros deseos y miedos escondidos. Jesucristo, la Palabra de Dios, activamente penetra hasta aquellos lugares profundos, poco a poco adaptando nuestro corazón al suyo, haciéndonos capaces de amor divino.

Pero Cristo no se nos esfuerza; respeta nuestra libertad. Por eso hay que darle permiso. Rezar regularmente con *Lectio Divina* es un modo de darle regularmente ese permiso, como el pueblo de Dios, por la Vieja y el Nueva Alianza, ha hecho por miles de años, alegrándose en la ley del Señor, meditándola “día y noche” (cf. Salmo 1:2). No ocurre instantáneamente, sino con tiempo, en la tranquilidad de nuestro corazón.

“Alégrense en la esperanza, sean pacientes en la tribulación y perseverantes en la oración.” (Romanos 12:2)

Mientras meditamos en la ley del Señor, nuestra mente gradualmente será adaptada a la de Cristo, y sabremos la voluntad de Dios, recibiendo el poder de hacerla aun en un mundo que se opone a Dios. En otras palabras, la oración nos ayuda a vivir una vida moral. Pero el contrario también pasa. La vida moral cristiana, una vida vivida en obediencia a Dios, perfecciona el ofrecimiento de nuestro ser cuando se lo damos a Dios en la oración, dando fuerzas a nuestra comunión con Dios.

Esto nos presenta otra razón para usar *Lectio Divina*: nos ayuda a sacar más fruto de la mayor forma de oración, la adoración de Dios en la Santa Misa. Cuando le damos al Señor permiso para formarnos por medio de nuestra oración personal y familiar, nos preparamos mejor para participar con corazón puro en la oración de la Iglesia entera.

Por eso, *Lectio Divina* tiene mucho en común con la práctica de adoración eucarística: “Así como la adoración eucarística prepara, acompaña y prolonga la liturgia eucarística, así también la lectura orante personal y comunitaria prepara, acompaña y profundiza lo que la Iglesia celebra con la proclamación de la Palabra en el ámbito litúrgico.” (Verbum Domini, Papa Benedicto XVI).

“Y comenzando por Moisés y continuando en todas las Escrituras lo que se refería a él... Y se decían: ‘¿No ardía acaso nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?’” (Lucas 24:27,32)

Conclusión

Para el cristiano la Biblia entera, Viejo Testamento y Nuevo Testamento, habla de Jesucristo, la Palabra completa de Dios dada a la humanidad, así que leer devotamente la Sagrada Escritura es contemplar el rostro de Cristo. Esto es la última razón para practicar *Lectio Divina*. Como María escuchó a los pies de Cristo en su hogar en Betania, y por eso escogió “la mejor parte” (cf. Lucas 10:38-42), también nosotros debemos sentarnos a sus pies y escucharlo, si sinceramente queremos ser sus discípulos.

Intente practicar *Lectio Divina* cada semana, o aun diariamente.

“Permanezcan en mí, como yo permanezco en ustedes. Así como el sarmiento no puede dar fruto si no permanece en la vid, tampoco ustedes, si no permanecen en mí.” (John 15:4).

Escrito Por

Mark Hornbacher - M.A. Theology, Sacred Heart Major Seminary

Versión de la Biblia:

Versión Argentina del Vaticano, 1990

Oración de consagración a Jesús

Dios, nuestro Padre, Yo creo que por tu infinito amor me has creado. De mil maneras he rechazado tu amor. Me arrepiento de cada uno de mis pecados. Por favor, perdóname.

Gracias por enviar a tu Hijo a morir por mí, para salvarme de la muerte eterna. Yo escojo este día renovar mi alianza contigo y colocar a Jesús en el centro de mi corazón. Me entrego a él como el Señor de toda mi vida y sobre todas las cosas.

Te pido ahora que inundes mi corazón y alma con el Don de tu Espíritu Santo, y que me concedas el don de una vida nueva. Dame la gracia y la valentía para vivir como un discípulo misionero por el resto de mis días. Amén.

Para saber más:

stpaulse.com/ibelieve
streetevangelization.com

Copyright © by St. Paul Street Evangelization, Inc.

Lectio Divina

Rezando con la Sagrada Escritura



*“¡Cuánto amo tu ley, todo el día la medito!
... ¡Qué dulce es tu palabra para mi boca, es
más dulce que la miel! ... Tu palabra es una
lámpara para mis pasos, y una luz en mi
camino.”*

- Salmo 119:97,103,105



St. Paul
Street Evangelization

Introducción

Una manera privilegiada en que usted puede avanzar en su camino con Dios es leer la Santa Biblia con un corazón humilde. Un modo excelente de hacer esto es practicar una forma antigua de oración con la Sagrada Escritura que se llama *Lectio Divina*, o “lectura divina.”

Lectio Divina tiene una larga historia en la Iglesia, empezando muy temprano, durante la cual fue formalizado como un método compuesto de cuatro etapas: *lectio* (lectura), *meditatio* (meditación), *oratio* (oración), y *contemplatio* (contemplación).

Lo que sigue es una explicación práctica del método, con una etapa de preparación añadida al principio para que usted pueda aprender a sacar alimentación espiritual de la Palabra de Dios. Por favor, practique e intente esto en casa.

Preparación

“No temas, porque yo estoy contigo, no te inquietes, porque yo soy tu Dios” (Isaías 41:10).

Usted debe dedicar entre diez y treinta minutos, o más, para *Lectio Divina*. Escoge un lugar quieto y razonable para empezar su meditación. Entonces, tome una postura apropiada para la oración: cómoda, pero no tan cómoda que sea posible dormir; es típico sentarse o arrodillarse. Después de esto, colóquese en la presencia de Dios.

Dios es realmente presente en todos momentos, en todos sitios. Por eso es simplemente necesario recordar que Dios está con usted, o imaginarse que Jesús esté presente en el cuarto con usted, o en su corazón. Después de recordar que está en la presencia de Dios, pídale al Espíritu Santo que inspire su meditación, que le enseñe a rezar, y que lo ayude a evitar distracciones.

1. Lectio - Lectura

“La palabra está cerca de ti, en tu boca y en tu corazón” (Romanos 10:8)

Ahora es el momento de abrir la Santa Escritura. Un buen punto de contacto es uno de los Evangelios, porque en ellos encontramos las palabras y obras de Jesucristo, Dios Encarnado, cuando caminó en la Tierra. Otra opción es una de las Epístolas del Nuevo Testamento, o cualquier otra parte de la Biblia.

Escoja un pasaje o grupo de pasajes. Es posible escoger la lectura o lecturas de antemano, si quiere. Después de tener el texto ante usted, puede trazar la Señal de la Cruz en la página con su pulgar y empezar a leer lentamente. Fíjese en las palabras que esté leyendo y

en su significado. Siga leyendo lentamente hasta que una palabra, frase, u oración particular le atraiga la atención.

Pare en ese momento y reflexione en esa palabra, frase, u oración. Cuando eso pase, usted pasará a la próxima etapa, *meditatio*. Si nada resalta durante la primera lectura, no se preocupe; empiece otra vez a leer la sección que escogió, lentamente y con atención.

2. Meditatio - Meditación

“Mientras tanto, María conservaba estas cosas y las meditaba en su corazón” (Lucas 2:19, cf. 2:51)

Ahora está reflexionando sobre la palabra, frase, u oración que para usted resalta. Durante este tiempo usted puede repetirla muchas veces, lentamente, buscando el significado del texto, o puede meditar en el significado que inmediatamente es claro para usted. El significado del texto puede ser un significado literal, espiritual o único, y puede ser una verdad general o una verdad que se le comunica directamente a usted. Este tiempo es un tiempo para escuchar la Palabra de Dios viva y activa en su corazón.

No utilice demasiada fuerza mental. Deje que la Palabra de Dios le penetre el corazón y que lo guíe en maneras inesperadas, pero siempre estando fiel a la doctrina de la fe, en unión con la Iglesia, porque Dios nunca nos guiará en nada contrario a lo que ha revelado en Jesucristo (cf. Hebreos 1:1-3), y Dios les habla a sus hijos con una voz.

Quizás el Señor le recalcará una verdad de la fe que lo lleva a alabarlo, a hacer alguna obra buena, o a arrepentirse y a cambiar las acciones de alguna parte de su vida. Tal vez el Señor desee que usted descanse en su abrazo cariñoso, un abrazo que se manifiesta en su Palabra. Cuando usted haya entrado a estas zonas, se habrá movido a las próximas dos etapas, *oratio* y *contemplatio*.

3. Oratio - Oración

“Tu oración es un diálogo con Dios. Cuando lees [la Biblia] Dios te habla; cuando oras eres tú el que habla a Dios” – San Agustín

Ahora usted está hablando a Dios en respuesta a lo que está leyendo y meditando; está conversando con Dios sobre su Palabra. Es posible que esté alabando a Dios; que le esté dando gracias; que le esté pidiendo perdón, una comprensión mayor de su Palabra, gracia para hacer la voluntad de Dios, etc. Si durante este tiempo usted pierde el enfoque del corazón en Dios, es posible que querrá volver a la

lectura o a la meditación. El punto no es progresar rigidamente desde una etapa hasta la próxima.

Tampoco es un asunto simple de entrada / salida. Lo que queremos es permitir que el Espíritu Santo, a través de las palabras de la Biblia, nos anime el corazón para fijarnos en Dios y en lo que Dios nos diga. Quizás Dios quiera que quedemos en silencio para un rato. No importa; lo importante es que busquemos a Dios. Él se nos revelará en el modo y en las horas que Él escoja, para nuestro bien.

4. Contemplatio - Contemplación

“El que me ama será fiel a mi palabra, y mi Padre lo amará; iremos a él y habitaremos en él.” (Juan 14:23)

Si Dios quiere, guiará a usted desde lectura, meditación, y oración hasta el gozo de su presencia. En contemplación usted llega a ser de algún modo absorto en Dios y en sus palabras, “mirando” a Dios y siendo “mirado” por Él. La duración de esto es tan larga o tan corta como Dios desea.

Lo único que podemos hacer es recibir el don, y prepararnos el corazón para recibirlo otra vez. No piense que la contemplación es puramente sentimental, un asunto de las emociones, porque puede ser recibida aun durante grandes sequedades u oscuridades espirituales.

¿Por qué rezar con Lectio Divina? Una exhortación a la oración

“Busque en lectura y encontrará en meditación; llame en oración y se le abrirá en contemplación.”
– San Juan de la Cruz

¿Por qué debemos usar *Lectio Divina*? La respuesta es simple: porque necesitamos a Dios. Dios, nuestro Creador y Padre, nos dio la existencia para que pudiéramos disfrutar la unión completa con Él, compartiendo su vida divina.

Esta vida es una comunión eterna de amor entre el Padre, el Hijo, el Espíritu Santo, y Dios nos invita a entrar en ella como hijos en el Hijo, como templos del Espíritu Santo. En esta vida de comunión con la Trinidad, y sólo en esta vida, está la alegría plena que todos deseamos. *Lectio Divina* es una manera de buscar acceso a esa comunión, un modo de tocar en la puerta del Cielo.

¿Como puede lograr esto *Lectio Divina*? Como dice la Santa Escritura, “Porque la Palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que cualquier espada de doble filo: ella penetra hasta la raíz del alma y del espíritu, de las articulaciones y de la médula,