

TRES EXPLICACIONES PARA REALIZAR LA "LECTIO DIVINA"

<https://www.ucsc.cl/blogs-academicos/lectio-divina-un-metodo-de-oracion-con-la-palabra-que-genera-el-encuentro-personal-y-comunitario-con-cristo/>

LECTIO DIVINA: UN MÉTODO DE ORACIÓN CON LA PALABRA QUE GENERA EL ENCUENTRO PERSONAL Y COMUNITARIO CON CRISTO

Dentro del cristianismo católico existen diversas formas de hacer oración, entre ellas, destaca un método sistematizado en el siglo XII por los monjes cartujos, pero con indicios de su práctica ya entre las primeras comunidades cristianas y algunos padres de la Iglesia. Hablamos de la Lectio divina, entendida como la “lectura orante de la Palabra”.

Si bien esta es una práctica reconocida en la Iglesia Católica, sus raíces se fundan en las sinagogas judías, donde la lectura, meditación y oración de las Escrituras eran enseñadas por los rabinos para una mejor comprensión de éstas. Con dicho antecedente, algunos padres de la Iglesia –como Orígenes, Juan Crisóstomo, entre otros– planteaban la necesidad de leer la Biblia con atención, constancia y oración. Así, la lectio divina se fue desarrollando fuertemente entre los monasterios, conformando la columna vertebral de la vida religiosa monástica (trabajo manual, liturgia y Lectio divina), para luego de algunos siglos, –con la recuperación del contacto directo de los creyentes con la Palabra, y la labor del Concilio Vaticano II que invita a los fieles a leer asiduamente la Escritura–, se considera a la lectio como una de las formas más adecuadas para acercarse a Dios.

La lectio divina consiste en generar en el lector-orante, un itinerario espiritual que configure con Cristo, le abra al mundo y le inste a la misión por medio de cuatro peldaños espirituales. “Es cierto, la escalera tiene pocos peldaños, pero es de una altura tan inmensa y tan increíble que, al tiempo que su extremo inferior se apoya en la tierra, la parte superior penetra en las nubes e investiga los secretos del cielo” (Guido, “La escalera de los monjes”). Este método es un camino a través del cual avanzamos vivencialmente hacia una meta, Cristo, por tanto, quien la practique debe hacerse disponible para el Espíritu, a la conversión y a la comunión. Por ello, los cuatro escalones que constituyen el proceso de la lectio divina son cuatro actitudes básicas del creyente que desea seguir a Cristo conociendo su Palabra (Lectura), aprendiendo a vivir como Él vivió (Meditación), suplicando fuerza y luz para sus pasos (Oración) y trabajando por el advenimiento del Reino (Contemplación).

Primer paso, Lectio (lectura): comprender la Palabra (su sentido literal), respondiendo a la pregunta ¿qué dice el texto? Es importante contextualizar por medio de un acercamiento literario (análisis de las palabras), uno histórico (situación socio-cultural, económica, política y religiosa) y otro teológico (qué dice Dios). Segundo paso, Meditatio

(meditación): acoger la Palabra, ¿qué me dice el texto? Entramos en diálogo íntimo con Dios a través de una serie de preguntas que interpelen nuestra realidad, y ayuden a descubrir un mensaje para la vida. Tercero, Oratio (oración): responder a la Palabra, ¿qué me hace decirle a Dios el texto?, respondemos en oración movidos por el Espíritu Santo. Y el cuarto paso, Contemplatio (contemplación/acción): inspirar la vida en la Palabra, ¿a qué conversión y acción nos invita el Señor? Se acoge lo descubierto en el diálogo con Dios, y la buena noticia que nos envía al encuentro con los demás. Es importante que hoy en día podamos difundir en nuestras comunidades la práctica de la lectio divina, pues resulta ser una fuente de renovación espiritual (personal y comunitaria) y un vivo compromiso eclesial.

Cecilia Pérez Mora

<https://es.catholic.net/op/articulos/17011/cat/658/invitacion-a-orar-con-la-lectio-divina.html#modalAcadémica>



INVITACIÓN A ORAR CON LA "LECTIO DIVINA"

Si eres fiel a la oración con y desde la Palabra de Dios, tu vida irá cambiando.

Por: P. Martín Irure | Fuente: Catholic.net

Te invitamos a meditar la Palabra de Dios según el método de la "lectio divina" o "lectura orante de la Palabra".

La *Lectio Divina* puede ayudarte a saborear en la oración la Palabra de Dios según el Evangelio de cada domingo.

¿Qué es la "lectio divina" o lectura orante de la Palabra?

La Lectio Divina es la lectura de la Sagrada Escritura de un modo no académico, sino espiritual, lo que nos permitirá "conocer a Jesús de un modo cada vez más personal, escuchándolo, viviendo con él, estando con él, siendo sus amigos, en una comunión de pensamiento que "no es algo meramente intelectual, sino también una comunión de sentimientos y de voluntad, y por tanto también del obrar".

El Papa **Benedicto XVI** nos recomienda esta antigua práctica que literalmente quiere decir «lectura de Dios»:

La lectura asidua de la Sagrada Escritura acompañada por la oración permite ese íntimo diálogo en el que, a través

de la lectura, se escucha a Dios que habla, y a través de la oración, se le responde con una confiada apertura del corazón.

Esta propuesta ha recibido en los últimos cuarenta años un nuevo impulso en toda la Iglesia tras la publicación de la constitución dogmática «Dei Verbum» del Concilio Vaticano II (18 de noviembre de 1965).

Si se promueve esta práctica con eficacia, estoy convencido de que producirá una nueva primavera espiritual en la Iglesia.

No hay que olvidar nunca que la Palabra de Dios es lámpara para nuestros pasos y luz en nuestro camino

Cómo orar con la Palabra de Dios

La lectura orante de la Palabra, más que una reflexión, es una experiencia de encuentro personal e íntimo con Dios, que te ama y sale a tu encuentro. Estos pasos te van llevando al mismo interior de la Palabra.

- 1. Invoca...** al Espíritu Santo. Pídele que te ilumine y te abra a la comprensión de la Palabra y que te anime a la respuesta con tu vida.
- 2. Lee...** muy despacio el texto bíblico. Vuelve a leerlo. Lee también algún comentario que te ayude a conocer mejor el sentido del texto. Dale tiempo al Señor y escucha el mensaje que Él quiere darte en esta Palabra.
- 3. Medita...** qué te dice la Palabra que has leído lentamente. Una vez que hayas captado el sentido del texto, entonces puedes hacerte esta pregunta: qué me dice esta Palabra.
- 4. Ora...** respóndele al Señor que te ha dado su mensaje en la Palabra meditada. Tu actitud sea la de la Virgen María: Hágase en mí según tu Palabra.
- 5. Contempla...** quédate impresionado, fascinado, en silencio, en calma. Déjate animar por el ardor de la Palabra, como quien recibe el calor del sol.
- 6. Actúa....** Haciendo un compromiso que brote de este encuentro con el Señor. Es el salto a la vida. Animado e invadido por la Palabra, regresa a la vida con otra actitud.

Si eres fiel a la oración con y desde la Palabra de Dios, tu vida irá cambiando. La Palabra te hará confrontar tus criterios, valores, sentimientos, actitudes y conducta con lo que ella misma te vaya inspirando. Ama la Palabra, estúdiala, déjala que moldee tu personalidad. Te lo deseo vivamente.

LECTIO DIVINA: ¿QUÉ ES?, ¿CÓMO HACERLA?

En palabras del Papa Benedicto XVI, la lectio divina consiste en meditar ampliamente sobre un texto bíblico, con la mente y el corazón iluminados por el Espíritu Santo.



La Lectio Divina permite una reflexión profunda y en oración de las Sagradas Escrituras. Foto: Cathopic

POR DLF REDACCIÓN

7 ABRIL, 2021

La lectio divina es una lectura reflexiva y orante de algún pasaje de la Biblia. Nos ayuda a encontrarnos con Dios, a profundizar en su misterio y en su amor, a abrirnos a la escucha y reflexión de su palabra y a dialogar con Él, dejando que su palabra

ilumine, oriente y transforme nuestra vida.

Leer: ¿Por qué se dice que la Biblia es la Palabra de Dios?

Mediante la lectio divina, la experiencia del silencio, de la meditación, de la oración y de la contemplación nos ayudan a que, por el don del Espíritu Santo, la palabra divina se convierta para nosotros en fuente de gracia, y a que nuestra vida se transforme cada vez más asemejándose a la de Cristo.

En palabras del Papa Benedicto XVI: “La lectio divina «consiste en meditar ampliamente sobre un texto bíblico, leyéndolo y volviéndolo a leer, rumiándolo [...] y exprimiendo todo su jugo para que alimente la meditación y la contemplación, y llegue a irrigar como la savia la vida concreta. Como condición, la lectio divina requiere que la mente y el corazón estén iluminados por el Espíritu Santo, es decir, por el mismo inspirador de las Escrituras, y ponerse, por tanto, en actitud de religiosa escucha”.

Lectio Divina.

¿Cómo hacer la Lectio Divina? Sigue estos pasos

PASOS DE LA LECTIO DIVINA

- PRIMER PASO**
Leer el texto bíblico (lectio)
- SEGUNDO PASO**
Reflexionarlo (meditatio)
- TERCER PASO**
Dialogar con Dios sobre lo leído y reflexionado (oratio)
- CUARTO PASO**
Hacer silencio para que lo leído, reflexionado y orado, se asiente en nuestro interior (contemplatio)
- QUINTO PASO**
Dejar que nos mueva, responder de manera concreta (actio)

Desde la fe

Tradicionalmente la lectio divina se realiza llevando a cabo los siguientes pasos:

1. lectura (lectio)
2. meditación o reflexión (meditatio)
3. oración (oratio)
4. contemplación (contemplatio)

Estos pasos son momentos que estructuran el encuentro de vida con Dios y nos orientan en el camino de la oración con la palabra divina. Se deben seguir como una ayuda, pero sin rigidez en su utilización. El criterio fundamental no son los pasos, sino el encuentro con el Señor, y los pasos deben utilizarse sólo en la medida en que nos ayuden a irnos adentrando en el encuentro con Dios.

1. Lectura (Lectio) (15 min).

Se debe leer el texto bíblico las veces que se requiera, hasta descubrir a Dios vivo que se hace presente y habla en él. Más que lectura, vemos a Dios cara a cara y escuchamos lo que nos quiere decir. Grabamos las palabras sagradas en la memoria y en el corazón; nos apropiamos de su mensaje, y dejamos que el mensaje se apropie de nosotros, nos ilumine y nos convierta a Dios. Se necesita entonces una lectura atenta, hecha con fe, con actitud de escucha y de obediencia. Se debe prestar suma atención a cada palabra y a cada idea, para descubrir cuál es el tema central y comprender su sentido literal.

2. Meditación (Meditatio) (15 min).

Viene ahora la meditación o profundización del texto; hay que reflexionar ampliamente sobre el pasaje leído, intentando penetrar en él, conocer más de cerca su significado, su sentido y sus implicaciones. Hay que darle vueltas en la cabeza y en el corazón para encontrar el mensaje que Dios quiere dar a través de él.

A este paso los antiguos monjes le llamaban «ruminatio» (rumiar), porque consiste en «masticar», «machacar», «desmenuzar», «buscar y sacar el jugo» del texto que se ha leído, valiéndose de una atenta reflexión sobre él. Las notas de los misales suelen ser muy útiles para la profundización. **La meditación les llevará a encontrar en el texto bíblico la palabra viva de Dios que interpela, orienta y modela la vida familiar.**

3. Oración (Oratio) (15 min).

Ahora, **después de haber escuchado a Dios, estableces un diálogo amistoso con Él, a través de la oración** en silencio, platicas con Él y te unes a Él consciente, libre y amorosamente. A diferencia del ejercicio de la inteligencia que supone la meditación, la oración es un ejercicio del corazón, pues representa un encuentro vital, íntimo y sensitivo con el Señor. Le abres a Dios tu corazón, para que pueda moldearlo con amor.

4. Contemplación (contemplatio) (15 min).

En la contemplación, después de platicar con Dios, hay que saber disfrutar en silencio de su presencia. Hay que gozar a nuestro Padre, adorarlo en la intimidad, saber callar (dejar de pedir) y simplemente quedarse con Él, para después vivir reanimados por su presencia que da luz y vitalidad.

Un paso adicional es el llamado actio (acción); es decir, ¿cómo puedes poner en práctica lo que aprendiste? Tal vez el pasaje que leíste hablaba sobre la misericordia de Dios y reflexionaste sobre el perdón, ahora toca aplicar esas enseñanzas en la vida diaria.