

La Práctica de Lectio Divina

1. Escoger un texto de las Escrituras que usted quiere rezar. Muchos usan una de las lecturas de la liturgia eucarística del día para su lectio cotidiano. Otros prefieren caminar poco a poco por un libro particular de la Biblia. No le hace cuál texto sea escogida mientras uno no tenga la meta de “trabajar” cierta cantidad de texto: la cantidad “trabajada” está en las manos de Dios, no en nuestras manos.
2. Ponerse en una posición cómoda y dejarse entrar en el silencio. Algunos se enfocan en su respiración por unos momentos para calmarse; otros tienen una “palabra de oración” o “frase de oración” favorita que repiten suavemente para hacerse tranquilo interiormente. Para algunos, la práctica de “oración centrante” funciona bien como introducción al lectio divina. Use cualquier método que sea mejor para usted y déjese disfrutar el silencio por unos momentos.
3. Empezar a leer el texto escogido suave y lentamente. Saboree cada porción de la lectura, tratando de escuchar constantemente ese “murmullo de una brisa suave” en una palabra o frase que de alguna manera le dice, “Yo soy la palabra para ti hoy.” No espere relámpagos ni truenos ni éxtasis. En lectio divina, Dios nos está enseñando

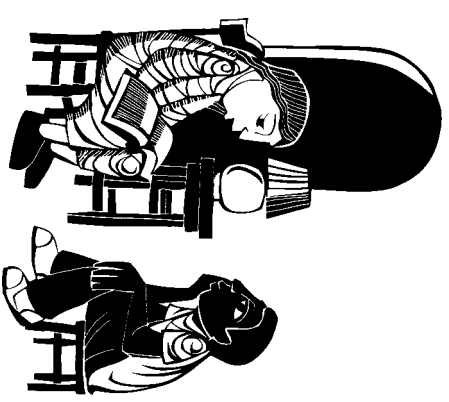
como escucharlo, como buscarlo en el silencio. Él no nos agarra violentamente, sino nos invita suave y tiernamente a entrar más profundamente en su presencia.

4. Asimilar la palabra o la frase. Memorícela y repítala lentamente a sí mismo, dejando que converse con su mundo interior de preocupaciones, memorias e ideas. No tenga miedo de “distracciones”. Memorias y pensamientos son partes de sí mismo no más que, cuando se presentan durante el lectio divina, están pidiéndole que sean ofrecidos a Dios junto con lo demás de su ser interior. Deje que esta mediación, este “ruminar”, le invite a un diálogo con Dios.
5. Luego, hablar con Dios. No importa se usted usa palabras o imágenes o ideas, talvez las tres cosas. Converse con Dios como lo haría con alguien que usted sabe que lo/la ama y acepta tal cual como es. Y entregarle a Dios lo que usted ha descubierto en sí mismo durante la experiencia de meditatio. Experimentétese como el sacerdote que usted es. Experimente a Dios usando la palabra o frase que él le ha dado como medio de bendición, de transformación de las ideas y memorias que su “ruminar” haya despertado. Déle a Dios lo que ha encontrado en su corazón.
6. Finalmente, descansar en el abrazo

de Dios. Y cuando él le invita a volver a meditar su palabra o a su diálogo interior con él, hágalo. Aprenda de usar palabras cuando palabras sean útiles, y deje las palabras cuando ya no son necesarias. Alégrese en el saber que Dios está con usted tanto en las palabras como en el silencio, en actividad espiritual y en receptividad interior.

Nota Final

A veces en lectio divina, uno volverá varias veces al texto impreso o para saborear el contexto literario de la palabra o frase que Dios le ha dado o para buscar una nueva palabra o frase para meditar. En otras ocasiones una sola palabra o frase va a llenar el tiempo reservado para el lectio divina. No es necesario evaluar ansiosamente la cualidad de nuestro lectio como si fuéramos haciendo un “show” o buscando una meta: lectio no tiene otra meta que estar en la presencia de Dios al rezar las Escrituras.



LECTIO DIVINA:
ORACIÓN CON LAS SAGRADAS
ESCRITURAS