

GUÍA PARA ORAR CON LA *LECTIO DIVINA*

¿Qué es la *lectio divina*?

Muchos católicos tienen dificultades para mantener la concentración durante la oración, porque a menudo les parece que no se benefician de la Escritura cuando recurren a ella. Esta guía ha sido creada para ayudarte a orar con la Biblia usando la *lectio divina*.

La *lectio divina* es un método antiguo para orar con la Sagrada Escritura que permite que la oración se convierta en algo más que un simple análisis académico del texto. A través de una práctica constante, este método de oración con la Biblia puede convertirse en una oportunidad para oír, como hijos, la voz de Dios presente en su palabra. Es una de las formas más antiguas de oración y meditación en la tradición de la Iglesia y a menudo aparece en los primeros escritos de los padres de la Iglesia y de otros teólogos.

Por lo general, se considera que un monje cartujo del siglo XII llamado Guido estructuró la práctica tradicional de la *lectio divina* en cuatro pasos: *lectio* (lectura), *meditatio* (meditación o reflexión), *oratio* (oración) y *contemplatio* (contemplación). Estos cuatro pasos nos muestran una manera útil de organizar el tiempo de oración y pueden ayudarnos a que la palabra de Dios tenga un efecto más profundo durante los veinte minutos de oración diaria con un pasaje específico. Abajo encontrarás una breve introducción al método; sin embargo, es preciso tomar en cuenta que la *lectio divina* es un arte más que una ciencia.

Cómo orar con la *lectio divina*

Antes del primer paso, al inicio de la oración, comienza por pedirle al Espíritu Santo que forme parte de este tiempo de oración. Pide la gracia para poder escuchar la palabra de Dios con el corazón. Recuerda que él siempre está presente, pon tu atención en él y ten presente esta relación a lo largo de la oración. La oración no consiste en encontrarse con los propios pensamientos o calmar la mente, sino en encontrarse cara a cara con las tres personas en el único Dios, que nos conoce y nos ama personalmente. Después de esta preparación, podemos comenzar con los cuatro pasos de la *lectio divina*.

- 1. *Lectio (lectura)*:** Lee el capítulo pausadamente (puede ser útil leerlo en voz alta).

- 2. *Meditatio (meditación)*:** Vuelve a leer el capítulo y presta mucha atención al texto. Anota una palabra, frase u oración que te haya llamado la atención. Reflexiona sobre el pasaje y sobre por qué esa frase pudo haberte llamado la atención. A algunas personas les ayuda recurrir a un tipo de meditación visual, haciéndose parte de la historia a través de la imaginación y plantándose preguntas como: “¿Qué estoy viendo, pensando o quién soy yo en esta escena?”.
- 3. *Oratio (oración)*:** Dirige tus pensamientos al Padre, a Jesús o al Espíritu Santo. Pregúntale qué te quiere decir a través del pasaje. Conversa con él de manera natural, compartiendo tus pensamientos y prestando atención a los movimientos que él suscita en tu mente y corazón.
- 4. *Contemplatio (contemplación)*:** Mantente en silencio por un tiempo y centra tus pensamientos y tu voluntad en Dios, que te conoce. Interioriza el misterio de su inmenso amor. Mantente en silencio en su presencia.

Como exclamó el profeta Jeremías: “Cuando encontré tus palabras, las devoré; tus palabras fueron mi alegría, la alegría de mi corazón”. De la misma manera, estos cuatro pasos nos ayudarán a oír la palabra de Dios para que pueda, en efecto, convertirse en una fuente de alegría.

A menudo una palabra u oración en particular sobresale del texto bíblico durante la oración como si el Espíritu Santo nos sugiriera prestarle atención y reflexionar sobre ella. Cuando esto suceda, apunta esas palabras, subráyalas y tómate un tiempo durante la oración para preguntarle a Dios: Señor, ¿qué me quieres decir a través de estas palabras que quisiste que sobresalieran? ¿Cómo puedo aceptarlas en mi vida? ¿Me estás dirigiendo estas palabras a mí el día de hoy? Y conversa con Jesús.

Que la incorporación de la *lectio divina* en tu oración regular sea una fuente que te ayude a profundizar en la palabra de Dios y tener una relación más íntima con el Señor.

