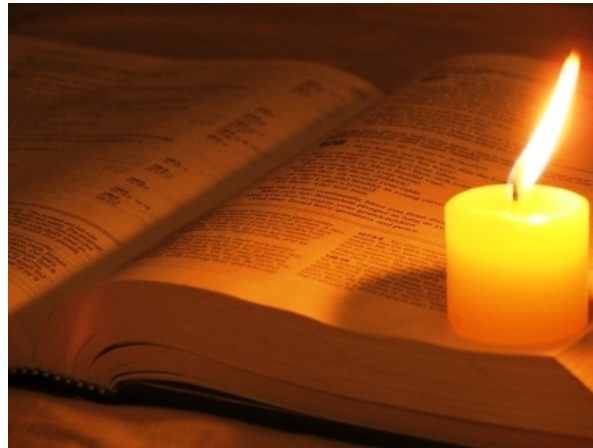




LA *LECTIO DIVINA*

(Lectura orante de la Palabra de Dios)



¿Qué es la Lectio Divina?

En qué consiste la *Lectio Divina*:

Lectio (= lectura) y *divina* son dos términos que, conjuntamente, indican un *encuentro dialogal* entre Dios que “habla” y la persona que “escucha”, estableciéndose entre ambos una comunicación fundada en el amor. La *Lectio divina* tiene cuatro pasos: 1) lectura, 2) meditación, 3) oración y 4) Contemplación.

Se trata de cuatro actitudes básicas del discípulo que, *porque anhela seguir al Señor, se sienta a los pies de su Maestro para escuchar su Palabra (Lc 10,39)*. Esta disposición de escucha lo lleva a comprender la Palabra (*Lectura*), a dejar que ella sea luz y oriente su vida (*Meditación*), a suplicar fuerza y luz para seguir el camino de Jesús y a dar



gracias por su obra en la Iglesia (*Oración*), y a impregnarse del Reino de Dios y a trabajar por su venida (*Contemplación*).

Cuadro Síntesis

LEER	MEDITAR	ORAR	CONTEMPLAR/ ACTUAR
<i>Porque la Sagrada Escritura es...</i>			
Palabra de Dios escrita	Inspirada por el Espíritu Santo		Confiada a la Iglesia para nuestra salvación
PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4
¿Qué DICE el texto bíblico?	¿Qué NOS DICE el texto Bíblico?	¿Qué LE DECIMOS al Señor movidos por su Palabra?	¿A qué conversión y acción NOS INVITA el Señor en su Palabra?
↓	↓	↓	↓
<i>Comprender la Palabra...</i>	<i>Actualizar la Palabra...</i>	<i>Orar la Palabra...</i>	<i>Vivir y anunciar la Palabra...</i>
para descubrir lo que Dios nos	para interpelar la vida, conocer su	para dialogar con Dios y celebrar	para conducir la vida (<i>practicar</i>)



enseña mediante el autor inspirado.	sentido, mejorar nuestra misión y fortalecer la esperanza.	nuestra fe en familia o comunidad.	según los criterios de Dios (conversión).
--	---	---	--

La Lectio Divina

La práctica de la lectura orante tiene antecedentes en los primeros siglos de la Iglesia. Desde la aparición de los primeros escritos bíblicos después de la muerte y resurrección de Jesús, las comunidades cristianas se reunían para compartir la Palabra (Cfr. Hch 2,42). A medida que crecían las comunidades la lectura orante de la Palabra se transformó en una práctica habitual de todos los creyente, animados por la fe en Jesús, el Resucitado, y por su Espíritu. Fue ampliamente promovida por los Padres de la Iglesia durante los primeros siglos de la historia de la Iglesia, especialmente por Orígenes (Siglo I). Pero es recién hacia el año 1150 cuando un monje llamado Guido estructura un método que llama *Lectio Divina*. Su propuestas consiste en cuatro pasos: la *lectura*, la *meditación*, la *oración* y la *contemplación/acción*.

La Tradición cuenta que Guigo descubrió los pasos de la *Lectio Divina* mientras oraba un texto del evangelio de Mateo: “*Pidan y Dios les dará, busquen y encontrarán, llamen y Dios les abrirá. Porque todo el pide recibe, el que busca encuentra, y al que llama Dios le abre*” (Mt 7 ,7-8). Estas palabras lo llevaron a cuestionarse sobre la forma de llevar a la propia vida estas palabras. Fue así como llegó a hacer de la lectura orante su modo de vida y a enseñarlo a otros diciendo: “busquen al Señor leyendo y Él se les dará meditando, llamen al Señor orando y Él les abrirá las puertas de su corazón contemplando.





Los cuatro pasos de la *Lectio Divina* son un camino seguro para convertirse en discípulos misioneros de Jesús. Quien lee la Escritura conoce a Jesucristo (Lectura), se dispone a tomar como propio el proyecto de vida de Jesús (Meditación), creciendo en amistad con Él a través del diálogo frecuente (Oración) y, habiendo experimentado el gozo de la resurrección, trabaja por el advenimiento del Reino (Contemplación)¹.

El ambiente para *Lectio Divina*: interno y externo

Antes de comenzar una *Lectio Divina* (lectura orante de la Palabra) sea de forma individual o comunitaria, es necesario preparar un ambiente especial.

Cuando entramos en comunión con el Señor a través de su Palabra viva y eficaz, debemos, como Moisés, sacarnos las sandalias de los pies (Cfr. Ex 3, 5). Es necesario despojarse de todo cuanto impida una comunicación con Dios. Un profundo respeto por la presencia real del Señor que viene a nosotros a través de su Palabra debe llevarnos a crear en nosotros y alrededor de nosotros un clima propicio para la escucha.

El ambiente EXTERNO para el alimento de la Palabra

Una comida celebrativa o una cena especial nos exige una dedicación también especial, no sólo porque debemos preparar muy bien los alimentos, sino también porque preparamos un ambiente adecuado para hacer de este encuentro, un momento de alegría y comunión. Algo semejante nos ocurre cuando nos alimentamos del pan de la Palabra. Para prepararlo adecuadamente necesitamos:

¹ “la *lectura* (1er. grado) consiste en la observación (*inspectio*) atenta de las Escrituras con aplicación del espíritu. La *meditación* (2º grado) es una acción acuciosa (estudiosa) de la mente para, como ayuda de la propia razón, obtener el conocimiento de una verdad oculta. La *oración* (3er. grado) es un entretenerse en Dios con el corazón, pidiendo que aparte de nosotros los males y nos conceda el bien. La *contemplación* (4º grado) es una cierta elevación del alma a Dios, conducida por sobre la misma y degustando las alegrías de la eterna dulzura”



- un lugar apropiado para sumergirnos en una lectura orante lejos de los ruidos habituales, fuera de las urgencias que impone la vida: ¡hay que darse tiempo y un corazón con ganas de escuchar a Dios!
- ambientar el lugar donde nos vamos a reunir para escuchar a Jesús: velas, ambón para poner una Biblia abierta, flores, alguna frase alusiva...
- pensar en todo aquello que pueda ayudarnos para alimentarnos con el pan de la Palabra: preparar el encuentro llevando leído el texto, preparar los cantos que vamos a emplear, tener más Biblias..., es decir, seamos creativos para que todo nos ayude a que el alimento de la Palabra nos anime y guíe.

La *Lectio Divina* practicada en comunidad es un medio privilegiado para encontrar a Cristo vivo que nos revela el corazón misericordioso del Padre por medio del Espíritu Santo. De ahí que sea necesario preparar delicadamente el encuentro. Al practicar la *Lectio Divina* asistimos a un banquete de la Palabra de la cuál todos se alimentan para nutrir su fe.

Para ambientar externamente, colocar:

- **Un ambón.**
- **Velas**
- **Un jarrón con flores si se puede.**

El arte y la creatividad son también medios para alabar a Dios. Usa tu imaginación para combinar los colores y ambientar con los recursos que tienes. La **música (suave)** es también una forma de introducirnos en la oración.

A continuación te presentamos algunos ejemplos para la ambientación:



Ejemplo 1:

Ambiente externo en una sala de clases.

Los cuatro pasos ubicados en la pizarra ayudan a ubicar cada momento de la *Lectio Divina*.



Ejemplo 2:

Ambiente externo en una parroquia.

Telas de diversos colores brotan de la Biblia significando ríos de agua viva que brotan de la fuente de la Palabra.



Ejemplo 4:

Ambiente externo en un salón.

Las velas sobre la mesa, delante del ambón con la Palabra, representan a la comunidad.



Idealmente la ambientación debe ir acompañada de signos que representen, por una parte, el mensaje central del texto que se proclama, y por otra parte, signos que representen la cultura o idiosincrasia de la comunidad que practica la *Lectio Divina*. Los signos constituyen una mediación visual que favorece el diálogo con la Palabra y con los hermanos.

Un buen ejercicio es entregar los materiales a cada grupo para que vayan ambientando de acuerdo a lo que ellos quieran expresar.

El ambiente INTERNO para el alimento de la Palabra

El ambiente interno, el del corazón que escucha, se prepara asumiendo los ruidos personales que suelen distraernos de nuestro encuentro personal con Dios. Para esto, es necesario



tomar clara conciencia a lo que vamos, pedir el don del Espíritu, cerrando, por ejemplo, nuestros ojos por unos momentos para abrir los ojos de la fe y recibir la Palabra como Palabra *de Jesús*. Sobre todo necesitamos anhelos de amar a Jesús: ¡cuando se ama de verdad, se escucha de verdad!

Una característica necesaria para una buena escucha es saborear la Palabra en el corazón de una manera completamente desinteresada. No se lee la Palabra de Dios, con la única finalidad de que me de las respuestas que quiero sino sencillamente querer estar íntimamente con el Señor, gozar de su presencia. De esta manera comprendemos que esta lectura orante debe ser pausada, alejada de toda prisa y atenta a lo que Dios verdaderamente me quiere comunicar.

Para prepararnos internamente ante una *Lectio Divina* es fundamental:



Colocarnos en la presencia de Dios, lejos de los ruidos del mundo, de nuestras preocupaciones y dejar que la presencia de Dios nos inunde con su paz y con su amor.

Se aconseja **dejar un momento de silencio** a los participantes para ofrecer todos estos ruidos personales y escuchar a Dios entrando en nuestras vidas por medio de su Palabra.

Apoyos para la preparación del ambiente interno:

Música suave: Puedes colocar música suave que acompañe este momento de encuentro. Ejemplo, música de olas del mar, de una cascada de un río, una melodía de una guitarra, naturaleza en general u otra que te resulte inspiradora.

Silencio: Escuchar el sonoro silencio de Dios entrando en nuestras vidas por medio de su Palabra. Dejar un momento de silencio profundo, pidiendo a los asistentes que cierren sus ojos.

Preparación física: Pedir que todos se acomoden muy bien en sus sillas. Incluso mover la cabeza, relajando el cuello. Es impresionante cuan tensos estamos hoy.



Se puede utilizar técnicas de respiración que son muy buenas para la relajación y ayudarán a una mejor disposición para el encuentro.

Imaginería: Se aconseja dejar unos segundos de silencio a los participantes para ofrecer todos nuestros ruidos (preocupaciones, angustias, problemas). Se les pedirá a los asistentes que visualicen a la persona o circunstancia que le afecta en ese momento, o la preocupación laboral, familiar que necesite entregar a nuestro Señor.

AMBIENTACIONES PARA UNA *LECTIO DIVINA*.





Guía para preparar un encuentro comunitario de *Lectio Divina*

I. PREPARANDO LA *LECTIO DIVINA*

La *LECTIO DIVINA* es la lectura orante de la Palabra de Dios que conduce al encuentro con Cristo Vivo. Si bien es un ejercicio de lectura, es también un diálogo amoroso con los Padres, por ello requiere de una dedicada preparación que ayude a disponer todo el ser para escuchar con atención y abrir la mente y el corazón para acoger a Jesús, la Palabra viva del Padre, como alimento de vida.

a. Preparación del animador

Así como en una cena celebrativa, quien invita prepara con delicadeza cada detalle para acoger a sus invitados, quien anima la *Lectio Divina*, debe prepararse para servir la Palabra a la comunidad que la acoge. Por ello es de vital importancia que el animador viva cada encuentro propuesto en forma personal antes del encuentro con la comunidad.

b. Ambientación del lugar

La preparación del ambiente externo es la puerta de entrada para que la *Lectio Divina* se desarrolle en un clima de acogida y de intimidad que invita al diálogo y a la oración. Para crear este ambiente se sugiere:

- Buscar, en la medida de lo posible, un lugar acogedor y tranquilo que permita entrar en el silencio del corazón.
- Dependiendo de la cantidad de personas, disponer las sillas en forma de círculo o semicírculo, convocando a la comunidad que se reúne en torno al Señor.
- Preparar un altar sencillo que tenga una Biblia abierta en el texto que se va a proclamar, un cirio y un crucifijo. Se pueden agregar flores o algún signo que sirva de ayuda para comprender mejor el texto.
- Idealmente se puede finalizar el encuentro compartiendo la mesa con algo sencillo (jugo o té con galletas, etc.).



II. VIVIENDO LA *LECTIO DIVINA*

Al comenzar el encuentro, el animador da la bienvenida a todos, invitándolos a vivir la *Lectio Divina* como una peregrinación desde el propio corazón al corazón del Padre. Los pasos de la *Lectio Divina* nos ayudarán en este caminar.

Hay que tener en cuenta que la *Lectio Divina* quiere favorecer el encuentro personal y comunitario con Cristo en las Sagradas Escrituras. **“Jesús llamó a los que Él quiso para que estuvieran con Él, y para enviarlos a predicar”** (Mc 3, 13-14). Por lo tanto no se trata de un encuentro intimista sino de un encuentro que, confirmando y fortaleciendo la propia fe, aviva, fortalece y sostiene la fe de la comunidad.

Es necesario disponer de una hora y media como límite máximo para el encuentro. Es importante que el animador organice los tiempos para hacer los cuatro pasos del ejercicio completo.

➔ PREPARANDO EL CORAZÓN*

La *Lectio Divina* comienza con la preparación del corazón. Es el Señor quien viene a nuestro encuentro, hay que disponerse para entrar en un diálogo amoroso con Él. Es preciso calmar el corazón y hacer silencio, acallando el ruido de todas las voces que resuenan en nuestro interior para poder escuchar la brisa suave del Espíritu Santo en la Palabra de Dios.

*Nota: El corazón en la Biblia es el lugar de los sentimientos, de los recuerdos y de los pensamientos, de los razonamientos y de los proyectos. Cuando se habla del "corazón" del hombre en la Biblia, se designa toda tu personalidad consciente, inteligente y libre. De ahí que la Palabra de Dios tenga que llegar al corazón de la persona para darle vida nueva en Cristo (ver Hb 4,12).



Nos ponemos en la presencia del Señor haciendo la señal de la Cruz. Tomamos conciencia de que estamos delante de una Persona: es Cristo, la Palabra viva del Padre, que quiere habitar en nuestros corazones, por medio del Espíritu Santo.

Hacemos silencio exterior e interior... pacificando nuestros corazones... disponiéndonos para escuchar y acoger, con todo nuestro ser, la Palabra de Dios



Dejamos nuestras preocupaciones en las manos del Señor, exponiéndole nuestra realidad de vida actual... familiar... comunitaria... bajo la mirada amorosa del Padre, que quiere hacer de su Palabra, luz y alimento para nuestras vidas.

¡VEN ESPÍRITU SANTO!

Invocamos al Espíritu Santo... Él inspiró el texto bíblico que leemos, ahora Él nos ayuda a comprender la Verdad de la Palabra...Abrimos el corazón... nos dejamos conducir por el Espíritu a un encuentro profundo con Cristo en su Palabra.





LECTIO DIVINA/ PASO 1: LECTURA COMPRENDER LA PALABRA

Pregunta clave → ¿Qué dice el texto bíblico?

- Leemos el texto en voz alta, aunque estemos solos. Dejamos un momento para releerlo en silencio, si hay algo que no entendemos, lo marcamos con un signo de interrogación (¿?).
- Si hay algo que nos llama la atención, lo subrayamos.

Se trata de un ejercicio de comprensión de lectura y de recomposición del lugar y de la situación que se nos presenta para descubrir lo que Dios quiso enseñar a través de ella a los hombres y mujeres de su tiempo. Nos preguntamos **¿QUÉ DICE EL TEXTO?**

- ⇒ El animador pide a uno de los asistentes que proclame el texto en voz alta.
- ⇒ Aclamamos la Palabra de Dios cantando una antífona alusiva al texto.
- ⇒ El animador invita a hacer un momento de **silencio orante**. Cada uno relee el texto en su tríptico marcando con un signo de **interrogación (¿?)** las frases, actitudes o palabras que no entiende, y **subrayando** lo que cree es el tema central del texto (Se puede poner una música de fondo que invite a la reflexión).
- ⇒ Una vez que todos han terminado, compartimos nuestros signos para comprender el texto, primero los de interrogación. Una vez que todos han terminado, compartimos nuestros signos y nos ayudamos unos a otros a comprender el texto revisando las notas a pie de página de nuestras Biblias.
- ⇒ Luego comentamos cuál es el tema central del texto y avanzamos al **PASO 2** (se puede cantar una antífona o invocación al Espíritu Santo dando la idea de una peregrinación).

NOTA PARA EL ANIMADOR: La *Lectio Divina* **no** es un curso de Biblia, por lo tanto, no se trata aquí de que el animador tome la palabra para demostrar sus conocimientos sobre el texto, sino que anime a que los participantes compartan lo que el texto les va sugiriendo. El animador es un facilitador del diálogo, debe buscar que todos compartan sus impresiones sin dar opiniones personales ni hablar demasiado.



LECTIO DIVINA/ PASO 2: MEDITACIÓN ACOGER LA PALABRA

Pregunta clave → ¿Qué **nos dice** el texto bíblico?

- La Palabra nos invita a abrir el corazón para acogerla y dejarnos interpelar por ella.
- Marcamos con un signo de exclamación (!) la frase o palabra que nos hace sentir que Jesús nos habla en forma personal.

La PALABRA de Dios interpela la vida, le da nuevo sentido en Jesucristo, invita a crecer en fe, esperanza y caridad. Es necesario que ella llegue al corazón iluminando nuestra realidad de vida actual, para eso nos preguntamos **¿QUÉ ME/NOS DICE A MÍ/NOSOTROS HOY EL TEXTO BÍBLICO?**

- ⇒ El animador invita a hacer una nueva lectura del texto para marcar con un signo de **exclamación (!)** aquella palabra o frase que a cada uno le hace sentir que el Señor le habla en forma personal.
- ⇒ El animador invita a compartir libremente la palabra o frase que se ha marcado. No se trata de entrar en detalles de la vida personal, sino de expresar lo que el Señor me/nos dice... siempre en primera persona.
- ⇒ Avanzamos al PASO 3 cantando...

NOTA PARA EL ANIMADOR: Hay que tener presente que el Señor hace un camino único y personal con cada uno, por lo tanto el animador no debe caer en la tentación de hacer juicios de valor al compartir de los participantes. Por el contrario, el animador invita a que cada uno siga dialogando con el Señor a través de la frase que ha compartido.



LECTIO DIVINA/ PASO 3: ORACIÓN RESPONDER LA PALABRA

Pregunta clave → ¿Qué le decimos al Señor movido(as) por texto bíblico?

- Leemos nuevamente el texto y marcamos con un asterisco (*) la frase o palabra que nos mueve a responder al Señor iniciando un diálogo de amistad que se hace oración.

La comprensión de las Escrituras exige no sólo estudio, sino intimidad con Jesús y oración. Continuamos nuestro diálogo con el Señor expresándole lo que brota de nuestro corazón a partir de la Palabra escuchada, respondiendo a la pregunta **¿QUÉ LE DIGO/DECIMOS AL SEÑOR MOVIDOS(AS) POR SU PALABRA?**

- ⇒ Hacemos una nueva lectura del texto deteniéndonos en las palabras o frases que me mueven a entrar en diálogo con Jesús, las marco con un **asterisco (*)**.
- ⇒ El animador ofrece la palabra para que cada uno, libremente, exprese su oración de alabanza, acción de gracias, petición, perdón, etc.
- ⇒ Agradecidos por la Palabra de Dios que empieza a dar nuevo sentido a nuestras vidas, avanzamos al PASO 4.



LECTIO DIVINA/ PASO 4: CONTEMPLACIÓN-ACCIÓN INSPIRAR LA VIDA EN LA PALABRA

Pregunta clave → ¿A qué conversión y acción **nos invita** el Señor?

- Escribimos una palabra al margen del texto frente a la frase o palabra que nos ayuda a descubrir el amor de Dios en nuestra vida y nos invita a vivir el Evangelio de Jesucristo.
- ¿En qué palabra o imagen del texto hemos encontrado gusto y reposo?
- ¿A qué nos llama el Señor a propósito de este texto?

Contemplar la Palabra es dejarse abrazar por el amor que Dios nos comunica a través de ella para luego ser testigos de ese amor en el mundo. El amor de Dios transforma nuestra vida, nos permite ver toda la realidad con nuevos ojos, los ojos del Señor y nos envía a dar testimonio. En comunión con el Señor y en obediencia a su Palabra, dibujamos una **flecha (→)** al margen del texto desde la frase que responde a la pregunta **¿A QUÉ ME INVITA EL SEÑOR EN ORDEN A MI CONVERSIÓN Y A LA MISIÓN?**

- ⇒ El animador invita a recoger el camino que cada uno ha hecho en este encuentro con Cristo en su Palabra. Puede ser haciendo silencio y cerrando los ojos o bien invitando a los participantes a fijar la mirada en una imagen de Jesús o en un crucifijo, en los signos, etc.
- ⇒ Luego de un momento de silencio, compartimos las invitaciones o llamados que el Señor nos hace...



CONFIAMOS LOS FRUTOS DE LA *LECTIO DIVINA* EN EL CORAZÓN DE MARÍA

María, Madre de la Palabra, se hizo discípula misionera de su Hijo, guardando y meditando las Palabras de Jesús en el corazón (Lc 2, 19).



A ella le pedimos que interceda por nosotros para que imitando su disposición y entrega podamos permanecer en la Palabra:

“Yo soy la sierva del Señor, hágase en mí según tu Palabra”

(Lc 1, 38)

(Lc 1.38).

El evangelista Lucas nos cuenta de María: ***“María, por su parte, conservaba todos estos recuerdos y los meditaba en el corazón”*** (Lc 2, 19. 51b). María es la Madre de la Palabra, pero es también la mujer que, escuchando y meditando la Palabra, se hizo la primera discípula misionera de Jesús. A ella le confiamos los frutos de este encuentro y le pedimos que interceda por nosotros para aprender a perseverar en la Palabra que se nos ha dado.

- ⇒ El animador invita a expresar en una palabra lo que para cada uno ha significado este encuentro...
- ⇒ Ponemos estos frutos en los brazos de María rezando un Ave María o cantando un canto a la Virgen.

III. FINALIZANDO EL ENCUENTRO

Para finalizar el encuentro, idealmente, se sugiere tener algo para compartir fraternalmente la mesa, o bien pedir a los participantes, al momento de la invitarlos, que traigan algo para compartir.



Recursos para la *Lectio Divina*

1. *Lectio Divina* para cada día (orden de los carmelitas)
www.ocarm.org/es/lectiomobile
2. *Lectio Divina* para cada día (orden de los dominicos) www.op.org/es/lectio
3. *Lectio Divina* para jóvenes www.lectionautas.com
4. *Lectio Divina* evangelios dominicales y ciclos litúrgicos
www.homiletica.org/divina.htm