

La escucha

Herramienta de oración: Cómo practicar la Lectio Divina

¿Qué es?

La Lectio Divina es un método sencillo para orar y meditar en la Escritura. Esta herramienta de oración te enseñará cómo practicarlo individualmente y en grupo.

¿Por qué?

“La Palabra de la Escritura nunca debería dejar de resonar en tus oídos y trabajar en ti durante todo el día, al igual que las palabras de alguien a quien amas... La pregunta no es: ¿cómo puedo pasar esto a otros? sino: ¿qué me dice esto? por lo tanto, medita esta palabra en tu corazón hasta que haya entrado directamente en ti y se haya apoderado de ti”. Dietrich Bonhoeffer

Referencia bíblica:

“Dichoso aquel... que en la ley del Señor se deleita, y día y noche medita en ella”.
Salmo 1:1-2

“Así que la fe viene como resultado de oír el mensaje, y el mensaje que se oye es la palabra de Cristo”.
Romanos 10:17

Una pequeña introducción a la Lectio Divina

Lectio Divina es una frase en Latín que quiere decir “lectura divina”. Este es un tipo de meditación en la palabra de Dios que nos entrena para escuchar su susurro hablando de forma personal a nuestros corazones, permitiendo que su palabra se vuelva uno con nosotros.

La Lectio Divina es una forma repetitiva y reflexiva de leer la Biblia, que no se enfoca tanto en informarse sobre el texto, sino en ser transformado por él. No reemplaza otros tipo de lectura de la Biblia - al contrario, la Lectio Divina añade profundidad y valor a otras formas de leer la Biblia, facilitando un movimiento de nuestros corazones a formas más activas de luchar con la Escritura.

Aquí leemos en el sentido más puro del devocional - leyendo más para tener una relación con Dios que un tipo de consentimiento mental. Leemos el pasaje no tanto como un estudiante buscando tener un máster en el tema sino como un hijo recibiendo una carta de amor de un Padre profundamente comprometido y adorable.

Por lo tanto, con la Lectio Divina más bien nos alimentamos de lo que ya sabemos. Si pensamos en una vaca masticando el bolo alimenticio, estamos lo más cerca que vamos a llegar de entenderlo: cuando meditamos en la escritura, salivamos en una palabra o frase, probando y saboreando, a continuación regurgitando y saboreando un poco más, antes de tragar finalmente la palabra en nuestro ser, confiando en que el proceso de digestión traerá fuerza y nutrición a nuestros cuerpos.

Hazlo: Cómo practicar la Lectio Divina

La Lectio Divina se describe en cuatro fases principales:

1. **Lectio: Lee y Escucha.** Muerde la chokolatina.
2. **Meditatio: Medita. Explórala.** Ninguna pregunta está fuera de lugar. ¿Qué quería decir el autor? ¿Cómo me hace sentir? ¿Qué significa para mí?
3. **Oratio: Ora y responde.** Un lugar de intercesión y arrepentimiento.
4. **Contemplatio: Descansa en la palabra de Dios.** Un espacio de silencio, descansando en la presencia de Dios.

No obstante, esto se puede adaptar de formas distintas. Aquí tienes seis pasos sencillos:

La Lectio Divina también es una herramienta efectiva y fiable para utilizar en grupo y también hay consejos en cada paso sobre cómo facilitar esto en un entorno de grupo.

1. Lee

Escoge un pasaje. Para comenzar, escoge el libro de los Salmos o un pasaje de uno de los evangelios. Después de invitar al Espíritu Santo a venir y guiarte, lee el pasaje lentamente, y si puedes, en voz alta. Léelo un par de veces con un minuto de silencio entre una lectura y otra.

Para el grupo: pregunta a un par de personas distintas que lean el pasaje con un minuto de silencio entre cada lectura.

2. Disfruta

También podemos utilizar la palabra “meditar” aquí pero disfrutar describe mejor nuestro objetivo en este punto. Meditando en el pasaje que has leído, saborea una palabra o frase que te haya llamado más la atención que otras durante la lectura.

Anótalo y comienza a reflexionar sobre lo que Dios puede estar diciéndote a través de esto. ¿Cómo está hablando a tu vida esta palabra?

Para los grupos: Después de descansar un momento en este pasaje, anima al grupo a sencillamente decir una palabra/frase que les haya llamado la atención - nada más y nada menos. Mientras lo hacen, simplemente anímales a reflexionar lo que Dios pueda estar diciéndoles (pero en esta fase nadie debe hablar más de una palabra o frase).

3. Vuelve a leerlo

Lee el pasaje una vez más.

4. Responde

Habla en oración lo que sientes que Dios te está diciendo. Cuéntale cómo te sientes, animado, retado por lo que Él te está diciendo y pide que la semilla de su palabra en tu corazón desarrolle una verdad profundamente arraigada, que lleve a la fecundidad en tu vida.

Para los grupos: permite que la gente tenga espacio para hacer oraciones cortas, hablando lo que Dios está diciendo a través de un pasaje concreto.

5. Descansa

Sencillamente toma un tiempo para permitir que Dios te envuelva en su amor, y deja que la palabra que Él te ha dado descansa en ti.

Para los grupos: anima al grupo a simplemente descansar en la presencia de Dios juntos.

6. Resolución

Termina articulando una forma en la que podrías ser capaz de vivir la palabra que ha penetrado en tu corazón en tu vida diaria.

Para los grupos: compartid unos con otros lo que Dios os está hablando personalmente o como grupo y cuál sería la respuesta adecuada. Presta atención por si existen hilos comunes entre lo que está compartiendo la gente.

Libros sobre la Lectio Divina

- [Abrirse a Dios: La Lectio Divina y la vida como oración - David G. Benner](#)
- The Sacred Year - Michael Yankoski