

Enraizados en Cristo  
Venid y lo veréis



PLAN DE PASTORAL  
PARA EL CURSO 2017-18

# La "Lectio Divina"



SI LA PALABRA DE DIOS  
ENTRA EN TU CORAZON  
ABRE PARA TI UNAS  
POSIBILIDADES INFINITAS  
DE ESPERANZA Y MEMORIA

Jose Manuel



LEER LA BIBLIA COMO PALABRA DE DIOS  
SIEMPRE VIVA Y EFICAZ

La "Lectio Divina"



## 1. El origen de la "lectio divina"

La "lectio divina" o lectura espiritual de la Biblia es tan antigua como la Iglesia misma. Los apóstoles y los primeros evangelizadores cristianos leían la Biblia de esta manera a la luz de Jesucristo, la Palabra definitiva de Dios hecha carne (Jn 1,1). Y esta Palabra vivida y predicada era la que iba traspasando los corazones de muchos que la oían y la aceptaban como salvación (Hech 2,37-41). Escuchando y siguiendo esta Palabra orada y meditada la Iglesia estaba en continuo estado de misión (Hech 8,1-4), siempre orando y discerniendo (Hech 13,1-4) para mantenerse fieles en medio de las dificultades (Hech 7,54-60).

Esta lectura espiritual es la manera de entender la Biblia en sí misma, lo que es como libro inspirado por el Espíritu para ser leído espiritualmente. Quien mejor comprende la Biblia es quien la lee desde la fe y el espíritu con la que fue inspirada y escrita.

Dentro de la misma Biblia podemos encontrar ejemplos claros de meditación y oración usando otros textos bíblicos anteriores, y sabemos que en el tiempo de Jesús la gente estaba acostumbrada a leer los acontecimientos y a explicarse a sí mismos desde lo que leían y meditaban en las Escrituras santas. El buscar en las Escrituras y el dialogar con ellas era algo habitual.

Con el tiempo, este modo de leer la Biblia se organizó en los monasterios como momento de oración, de manera que fuera el alimento espiritual más importante de los monjes. Los maestros de novicios enseñan a los jóvenes monjes no sólo el arte de la interpretación sino también el arte de la oración a través de la Palabra de Dios. El esquema que conocemos de los cuatro pasos fue formulado en el s. XII por Guigo II el Cartujo en su obra “La escala de Jacob” de esta manera:

*“Un día, mientras estaba ocupado en el trabajo manual, me puse a reflexionar sobre la actividad espiritual del hombre. Entonces improvisadamente vinieron a mi reflexión cuatro escalones espirituales: la lectura, la meditación, la oración y la contemplación (...). La lectura consiste en un cuidado examen de la Escritura motivado por un movimiento del espíritu. La meditación es una obra de la mente que se aplica a excavar en la verdad más escondida bajo la guía de la propia razón. La oración es un compromiso de amor del corazón con Dios con el fin de extirpar el mal y conseguir el bien. La contemplación es como una elevación del alma que gusta las alegrías de la dulzura eterna”.*

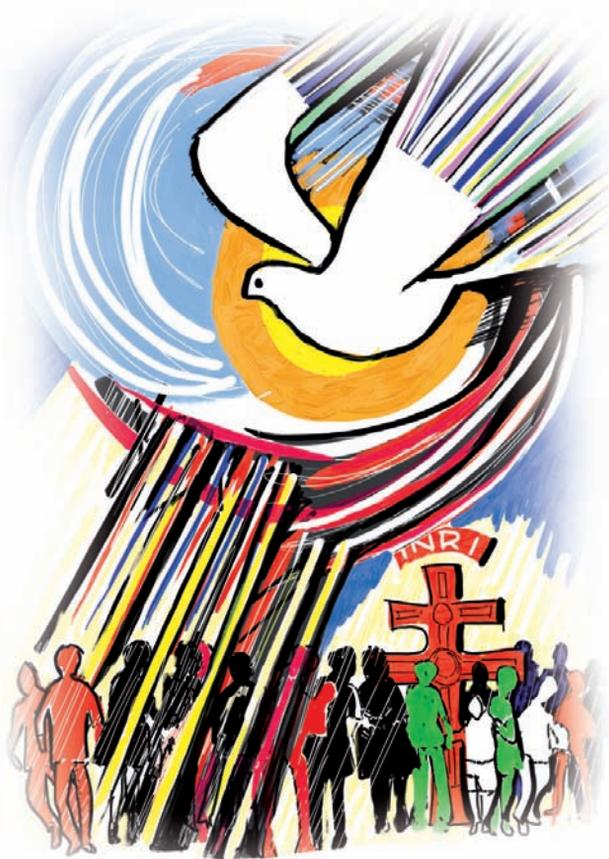
# La Lectio Divina



Este maestro medieval encuentra estos cuatro escalones en las palabras de Jesús sobre la oración en Lc 11,9: "Buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá.... Buscad en la lectura y encontraréis en la meditación, llamad en la oración y se os abrirá en la contemplación".

Nosotros no somos monjes, pero podemos aprender de ellos, y adaptar a nuestra vida diaria a esta lectura llena de sabiduría y de búsqueda sincera de la verdad. Y esta lectura nos puede ayudar a todos, pues, como bautizados, estamos llamados a la vida espiritual y contemplativa, y podemos dialogar con Dios en nuestro corazón a través de su Palabra.

“En los libros sagrados, el Padre, que está en el cielo, sale amorosamente al encuentro de sus hijos para conversar con ellos. Y es tan grande el poder y la fuerza de la palabra de Dios, que constituye sustento y vigor de la Iglesia, firmeza de fe para sus hijos, alimento del alma, fuente límpida y perenne de vida espiritual” (Concilio Vaticano II, Dei Verbum 21).



## 2. Los pasos de la "lectio divina"

Vamos a ver estos cuatro momentos paso a paso, sabiendo que estos cuatro pasos o escalones son una actitud de oración ante la Palabra de Dios que nos interpela desde nuestra vida. Esta lectura espiritual nos dispone cada día a la escucha y a la oración a través de la Palabra. Y quien escucha y ora así no permanece indiferente, pues de este encuentro con la Palabra surgirá una actitud de conversión continua.

### A) Lectura-Escucha

(LECTIO: ¿Qué dice el texto bíblico en sí mismo?)

*"La lectura consiste en un cuidado examen de la Escritura motivado por un movimiento del espíritu".*

#### Movimiento del espíritu.



1. Lectio

Esta lectura-escucha debe hacerse en el espíritu, porque sólo el Espíritu Santo que ha inspirado los escritos puede hacer que un texto escrito hace tanto tiempo se convierta en Palabra viva hoy. Sin el Espíritu Santo la *lectio divina* es un imposible, pues sólo Él puede hacer que la *lectio* sea un momento de oración: lo más íntimo y lo más propio de mi ser.

Y para que sea así debemos comenzar con espíritu de oración y búsqueda sincera, abriendo nuestro espíritu al Espíritu Santo:

*“Señor, Dios nuestro,  
manda tu Espíritu Santo a abrir mi mente  
y a curar mi corazón,  
para que el encuentro con tu Palabra sea  
un encuentro con tu Hijo Jesucristo,  
Palabra hecha carne, y así lo conozca más  
y lo ame más”. AMEN*

**La lectura consiste en un cuidado examen.**

Esto nos cuesta trabajo y atención, pues el texto nos resulta algunas veces muy alejado de nuestro mundo. No podemos olvidar que estamos ante un texto escrito, y no ante la pantalla de un ordenador o de un televisor. Y debemos tener en cuenta la humildad y la pobreza de este texto escrito hace ya tanto tiempo, y por tanto, tan alejado de las modas publicitarias y de comunicación de hoy. Esto exige humildad y pobreza de leerlo con paciencia. Tiene que ser una lectura atenta, sin prejuicios. Si cuando vamos a dialogar con una persona nos fijamos solamente en cómo viste o en cómo habla, estamos ya poniendo una barrera.

Es bueno que recordemos que en el cristianismo, los libros de la Biblia, además de tener a Dios como autor que inspira, es una obra humana, históricamente

datada y geográficamente colocada, y los autores bíblicos han actuado como “verdaderos autores”. Esto hace que en el texto se sientan los condicionamientos culturales de su tiempo, y por tanto la letra del texto está impregnada de todas estas mediaciones humanas, y por eso es necesario pasar por la lectura atenta que escucha al texto. Aunque esta escucha la tenemos que hacer desde el Espíritu como ya hemos dicho: “la letra mata, el Espíritu da vida” (2 Cor 3,6), dice San Pablo.

La lectura continuada de la liturgia nos permite centrarnos durante algún tiempo en algunos contextos, principalmente del evangelio. Es bueno leer algo primero sobre ese contexto en un buen comentario, o utilizar la introducción a ese evangelio en algunas de nuestras traducciones (Sagrada Biblia, Biblia de Jerusalén...) ¿Cómo no centrarnos, por ejemplo, en las enseñanzas de Jesús en el camino a Jerusalén cuando leemos a San Lucas en el ciclo C? Y lo mismo podemos hacer poco a poco y progresivamente con los otros libros bíblicos de Nuevo y del Antiguo Testamento. ¿Cómo no aprovechar la lectura de Job durante algunos días feriales? ¿Cómo no centrarnos en los Hechos de los Apóstoles en el tiempo de Pascua? Primero hay que meterse en el contexto e ir sacando los temas claves. Luego, me ayuda a centrarme en el texto el poner un título, pues así capto la idea que encuentro como central en este momento, y que más me ha llegado al corazón en un primer momento. Y

empiezo a meditar, a “rumiar” el texto. Es probable que cuando vuelva sobre este mismo texto me fije en un nuevo detalle y le ponga otro título diferente, pues la Palabra es como un pozo que siempre tiene agua (San Efrén). Nuestra tentación es no volver a leer el texto y decir: ¿Cuál es el evangelio del domingo? ¿Zaqueo? Y conformarme con lo que ya creo que se. Estoy seguro que algunos detalles del texto y del contexto los desconoces y si vuelves de nuevo al texto podrás beber agua fresca, si no, te conformarás con tu agua estancada.

## B) Meditación

(MEDITATIO: ¿Qué nos dice el texto bíblico a nosotros?)

*“La meditación es una obra de la mente que se aplica a excavar en la verdad más escondida bajo la guía de la propia razón”*



2. Meditatio

Creo que nos llama la atención esta definición del maestro cartujo medieval. Y si esto es así es porque hemos perdido la síntesis necesaria entre fe y razón, y la progresiva separación entre estas dos alas del espíritu humano, nos ha dejado a merced de una idea de meditación que proviene más de las religiones orientales que de la fe cristiana.

La meditación cristiana no es una introspección o búsqueda de un camino de interiorización sin más. Meditar significa abrir mi corazón y mi conciencia hacia Dios, es un encuentro, un diálogo yo-tu, en una comunión amorosa con el Dios amor que se revela y se comunica en la Biblia.

Por tanto, la meditación la entendemos como un momento de escucha, pero no olvidemos que esta escucha la hacemos desde el silencio y desde la quietud que nos serena. Necesitamos el silencio y la quietud, que nos con-centre y nos devuelva a nuestra casa, aunque esto sólo sea para nosotros un primero y muy necesario paso. Ya sabemos que esta casa se llama corazón o conciencia. Y la Palabra solo podrá ser comprendida en el silencio interior de esta casa. Así seremos espirituales y no espiritualistas, sabremos escuchar y dejaremos hacer al Espíritu a través de la Palabra, no dejándonos seducir ni entretener por espíritus del momento (Ef 6,12), sino discerniendo (1Jn 4,1-6).

Después de haber leído el texto en su sentido histórico, y en el silencio del espíritu, comenzamos un diálogo que nos abre a la pregunta por la actualidad del texto, implicándonos con nuestra vida.

La meditación siempre es un ejercicio de realismo, no de fantasía ni de idealismo. Me encuentro conmigo mismo entrando en mi casa, y abro la puerta de esta casa al texto que me habla, que me cuestiona, que me purifica de ideales y de

amores románticos, y me sitúa no ante lo que me gusta o no me gusta, sino ante lo que soy y puedo hacer. Ante quien puedo y debo amar. No ante un enjuiciamiento de las cosas que ocurren sino ante una actitud de afrontarlas.

Tenemos un ejemplo muy claro de lo que es la meditación, se trata del *Magnificat* de María (Lc 1,46-56), un canto que nace de quien tenía el corazón lleno de la Palabra de Dios: “*María, por su parte, guardaba todas estas cosas y las **meditaba en su corazón***” (Lc 2,19). ¿Has leído alguna vez este canto fijándote en la cantidad de textos de la Escritura que aparecen? Y es que quien es asiduo a este diálogo con la palabra de Dios tiene el corazón lleno de pasajes, y esto le ayuda a saber interpretar los acontecimientos de su vida desde este diálogo con Dios.



## C) La Oración

(ORATIO: ¿Qué decimos nosotros al Señor como respuesta a su Palabra?)

*“La oración es un compromiso de amor del corazón con Dios con el fin de extirpar el mal y conseguir el bien”*



3. Oratio

La oración es un diálogo con Dios a través de su palabra. La palabra ha venido a nosotros a través de la **lectura**, la hemos acogido con la **meditación**, y ahora vuelve a Dios en forma de **oración**. Como dice San Agustín: *“Tu oración es un coloquio con Dios. Cuando lees Dios te habla; cuando oras, hablas tú a Dios”*. Es el círculo virtuoso de la oración que nos lleva a buscar el amor de Dios y su salvación, y cuanto más sentimos que estamos salvados, más lo buscamos en la oración.

Decía Santa Teresa que rezar es *“tratar de amistad, estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama”*. Lo que hemos hecho hasta ahora ha sido una preparación a este momento en el que ya no leemos el texto, sino que respondemos desde el corazón.

Este círculo virtuoso nos sitúa ante la voluntad de Dios, pues él espera de nosotros la obediencia a su

palabra, y eso se muestra en nuestra vida a través de los frutos del Espíritu: amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, modestia, dominio de si (Gal 5,22).

## D) Contemplación y Acción

(CONTEMPLATIO: ¿Qué conversión de la mente, del corazón y de la vida nos pide el Señor?)

*“La contemplación es como una elevación del alma que gusta las alegrías de la dulzura eterna”*



4. Contemplatio

Nuestra oración tenderá a convertirse en contemplación, en una humilde mirada. Nos olvidaremos de los detalles del texto, nuestras palabras de oración terminarán y quedaremos en silencio, y entonces contemplaremos el misterio de Dios y su relación de amor con su pueblo y con todos nosotros que es el corazón de cualquier página de la Biblia. Nos daremos cuenta de que realmente Dios tiene algo que ver con nuestras vidas y nuestras vidas tienen algo que ver con Dios.

Este es el momento de salir de nosotros mismos, centrarnos en la mirada del Señor y de buscar su rostro (Sal 27), que nos llevará a descubrir el rostro de Cristo, pues en Jesús Dios nos ha bendecido

verdaderamente y ha hecho brillar su rostro sobre nosotros (Sal 67). Ese rostro de Cristo es también el rostro que nos muestra la dignidad de toda persona humana, de nuestra propia dignidad como hijos de Dios y hermanos de todos.

Conoceremos la paz, y conoceremos sobre todo la paciencia de Dios (1 Pe 3,20), su misericordia y su amor (Ex 34; Os 11) para con todos. Y es que la contemplación no es sólo conocer a Dios, sino también ver a las personas y a las criaturas como las ve Dios.

Y esto nos llevará a buscar a Dios también en los demás, porque la santidad cristiana no es un asunto individual, de búsqueda de virtudes individuales y aisladas. La Palabra siempre nos recordará que nuestro trabajo diario va encaminado a colaborar con la renovación espiritual y cultural de la sociedad en la que vivimos. La "lectio divina" no nos sitúa sólo ante Dios y su palabra de vida, sino también ante los problemas sociales, económicos y políticos de nuestro tiempo. Esta palabra así leída, meditada y contemplada, nos sacará siempre de nosotros mismos para encontrarnos con los más pobres y necesitados, será como una necesidad que surgirá en nosotros porque será el mismo Jesús Palabra el que nos lleve a encontrarle en sus hermanos más queridos, en los últimos y marginados (Mt 25,31-46). Porque la contemplación cristiana no es sinónimo de ensimismamiento, sino que nos lleva a mirar este

mundo y sus condiciones humanas desde la mirada de Dios, una mirada que nos hace decir que nada de este mundo nos resulta indiferente, y nos lleva a actuar en favor de la dignidad de todo ser humano.

Y si la contemplación es también mirar a las personas como Dios las mira, se entiende entonces que este modo de leer nos tiene que hacer más cordiales, más atentos a la escucha de todas las personas. Nuestros "compañeros en el camino de la vida", aunque no piensen como nosotros, podrán encontrar el respeto, y los caminos de reconciliación y encuentro que tanto necesita nuestro mundo.

### 3. Los frutos espirituales de la lectio divina

El Señor nos concederá el don de la **consolación** como fruto de este encuentro con su Palabra. Se trata de una palabra del Nuevo Testamento (Lc 2,21; Hech 3,20, 9,31; 2 Cor 1,3-7; 2 Tes 2,16), y quiere decir una profunda alegría interior, gusto por las cosas de Dios, de la verdad, del amor. Es el gusto de los frutos del Espíritu Santo (Gal 5,22-24). Es el camino de la interioridad, de una palabra que resuena en nuestro interior y nos ilumina, de la búsqueda de lo auténtico y de lo definitivo en nuestra vida. Una Palabra que nos llama a la conversión diaria desde el amor, y a mantener una actitud abierta, receptiva y de búsqueda. Buscar esta consolación

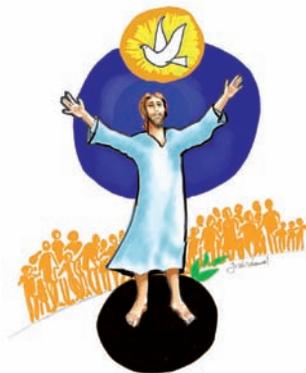
y dejarse consolar es dejar también que Dios cure nuestras heridas, esas heridas que si siguen abiertas nos centran excesivamente en nosotros mismos y producen un dolor ciego que nos impide mirar más allá. Esta consolación necesita del silencio y de la oración, pues el amor necesita siempre su espacio y su tiempo.

Lo contrario de esta consolación es la autocomplacencia, cuando buscamos justificarnos y quedarnos en nuestra mediocridad. Por orgullo, por miedo, por falta de confianza, mantenemos una actitud crítica ante todo y ante todos, y con una buena dosis de amargura. Nos quedamos en un estado en donde en vez de dejarnos ayudar, tratamos de autoayudarnos en vano. Cambiamos la Palabra que viene a nuestro encuentro por nuestra palabra (Jr 2,13), como hacen muchos libros de autoayuda.

A la consolación sigue el **discernimiento**. Se trata de un comportamiento específico que encontramos en el Nuevo Testamento (Mt 16,3; 1Cor 11,29; 12,10; Filp 1,9; Heb 5,14). El discernimiento es la capacidad interior de percibir en donde obra el Espíritu Santo, el espíritu evangélico, el Espíritu de Cristo: en las situaciones, en las decisiones que tenemos que tomar, en los acontecimientos de cada día, en los problemas. Y darnos cuenta también en donde obra el espíritu del mal, el espíritu de la mentira, del engaño, de amargura, de confusión.

Este discernimiento no termina nunca, porque en nuestro camino encontramos continuamente situaciones, problemas, dificultades que no se pueden resolver mecánicamente. Hay situaciones de justicia, de sacrificio evangélico, de santidad, de obediencia sincera; en cambio nos encontramos también con situaciones de falsedad, de astucia, de apariencia, de vanagloria, de cosas que parecen buenas, pero que en realidad son malas.

El amor crece con discernimiento y en fraternidad. El individualismo es siempre mal consejero y discierne mal, porque se busca a sí mismo. Por eso es muy importante saber contrastar nuestras decisiones, pedir consejo y dejarnos acompañar con humildad, para no dejarnos guiar por nuestros estados de ánimo pasajeros. Si no, acabaremos en una esclerosis espiritual insoportable y con un montón de prejuicios. Y lo contrario del discernimiento es el prejuicio. Cuando discernimos preguntando, escuchando, contrastando, nos podemos también equivocar, pero no nos sentiremos solos. Si no discernimos nos llenaremos de miedos y prejuicios.



## 4. Palabra y Eucaristía

La Eucaristía y la adoración eucarística son los momentos más intensos para el encuentro con la Palabra. En la Eucaristía, Cristo está presente en su palabra, pues él mismo es la Palabra de Dios que se presenta en medio de nosotros con una presencia sacramental. Con actitud de escucha y oración asistimos a la Eucaristía sintiendo su presencia, por eso es bueno haber leído antes la palabra que se proclama y haberla meditado y orado con la lectio divina. El beato Charles de Foucault decía: *“la Eucaristía es Dios con nosotros, es Dios en nosotros, es Dios que se da perennemente a nosotros, para amar, adorar, abrazar y poseer”*.

En la adoración eucarística, podemos seguir orando y contemplando a quien es la Palabra, a Jesucristo. Con una actitud de escucha y con un humilde mirada, sintiéndonos pequeños y necesitados, dejamos que su palabra resuene en nosotros. Como decía Santa Teresita del Niño Jesús: *“lo que agrada a Dios en mi pequeña alma es que ame mi pequeñez y mi pobreza; es la esperanza ciega que tengo en su misericordia”*.

## 5. La "lectio divina" en otras celebraciones comunitarias

La lectio divina la podemos emplear siempre que preparemos cualquier encuentro con la Palabra de Dios. Puede ser en un encuentro con jóvenes, en una oración comunitaria, o en cualquier encuentro en donde pongamos la Palabra en el centro. Y quien dirige tiene que haber hecho antes la lectio y debe saber guiar con sencillez a quienes le escuchan para que el encuentro con Cristo a través de su palabra mueva los corazones de los presentes, y nos impulse a la conversión y al amor. Esta lectio no puede quedarse en un simple comentario bíblico pues estamos siempre, al igual que en la lectio individual, en un ambiente de oración y abiertos a la acción del Espíritu Santo.

La celebración de la Palabra tiene su tiempo y su espacio propio en la vida de la Iglesia. Una vigilia, unas vísperas de inicio de tiempo litúrgico, una oración por una necesidad, un responso de difuntos, son también momentos y espacios para escuchar y celebrar la Palabra.

Nos damos cuenta de la necesidad que tenemos de fomentar la *lectio divina* en nuestros grupos y comunidades parroquiales a la par de una buena formación bíblica. Se trata de enseñar a hacer la lectio diaria con el evangelio de manera que

podamos ser profetas por el bautismo, es decir, que seamos capaces de responder a la Palabra y decir también una palabra. El hecho de que cualquiera que se haya preparado previamente pueda dirigir una lectio comunitaria es la prueba de que esta lectura espiritual es para todos, pues el Espíritu Santo actúa en todos los bautizados que se abren a sus dones y carismas. Es lo que nos pide el Papa Francisco en la exhortación *Misericordia et misera*:

“Habría que enriquecer ese momento con iniciativas creativas, que animen a los creyentes a ser instrumentos vivos de la transmisión de la Palabra. Ciertamente, entre esas iniciativas tendrá que estar la difusión más amplia de la *lectio divina*, para que, a través de la lectura orante del texto sagrado, la vida espiritual se fortalezca y crezca.

La *lectio divina* sobre los temas de la misericordia permitirá comprobar cuánta riqueza hay en el texto sagrado, que leído a la luz de la entera tradición espiritual de la Iglesia, desembocará necesariamente en gestos y obras concretas de caridad” (7).

## 6. Conclusión: desconectarse para conectar como discípulos

Hemos de ser conscientes que para entrar en el silencio de la escucha de la Palabra, necesitamos desconexión, tiempo, espacio e intensidad. Tenemos que dejar el ruido digital de nuestros aparatos para conectar con nosotros mismos, con una intensidad constante que nos serene y nos pacifique interiormente. Si estamos continuamente conectados nuestras palabras serán un ansioso corto y pego, una palabra no interiorizada, y aunque en apariencia nos parezca que es nuestra, en verdad no lo es.

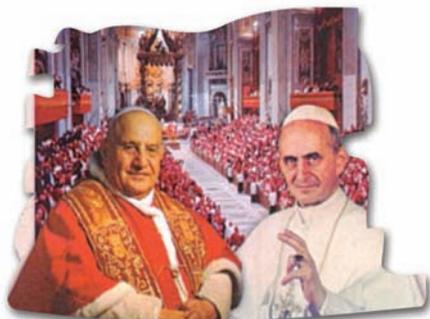
En el silencio Dios actúa, pues, Él, como el almendro, está vigilante para que su palabra se cumpla (Jr 1,11-12). Es el tiempo de Dios, que se descubre con la suave brisa del silencio, y nos cura de nuestras prisas e impaciencias. El silencio nos enseña a no confundir el celo por nosotros mismos y nuestra obra con el celo por el Señor (1Re 19,14). Intuimos su gloria y la buscamos, olvidándonos de nosotros mismos y sintiéndonos, con nuestras palabras, discípulos de quien es la Palabra.



## ANEXO 1º: LA LECTIO DIVINA ENSEÑADA Y RECOMENDADA POR EL MAGISTERIO

### 1. Concilio Vaticano II, Constitución Dogmática *Dei Verbum*

#### *La Iglesia venera las Sagradas Escrituras*



21. la Iglesia ha venerado siempre las Sagradas Escrituras al igual que el mismo Cuerpo del Señor, no dejando de tomar de la mesa y de distribuir a los fieles el pan de vida, tanto de la palabra de Dios como del Cuerpo de Cristo, sobre todo en la Sagrada Liturgia. Siempre las ha considerado y considera, juntamente con la Sagrada Tradición, como la regla suprema de su fe, puesto que, inspiradas por Dios y escritas de una vez para siempre, comunican inmutablemente la palabra del mismo Dios, y hacen resonar la voz del Espíritu Santo en las palabras de los Profetas y de los Apóstoles.

Es necesario, por consiguiente, que toda la predicación eclesial, como la misma religión cristiana, se nutra de la Sagrada Escritura, y se rija por ella. Porque en los sagrados libros el Padre que está en los cielos se dirige con amor a sus hijos y habla con ellos; y es tanta la eficacia que radica en la palabra de Dios, que es, en verdad, apoyo y vigor de la Iglesia, y fortaleza de la fe para sus hijos, alimento del alma, fuente pura y perenne de la vida espiritual. Muy a propósito se aplican a la Sagrada

Escritura estas palabras: “Pues la palabra de Dios es viva y eficaz”, “que puede edificar y dar la herencia a todos los que han sido santificados”.

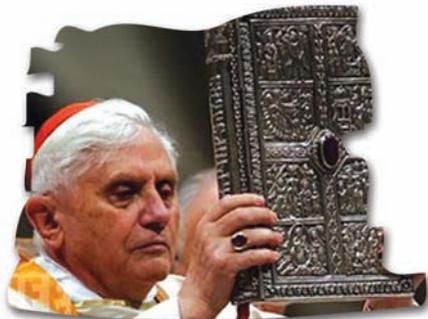
## 2. JUAN PABLO II Carta Apostólica Novo Millennio Ineunte



### Escucha de la Palabra

39. No cabe duda de que esta primacía de la santidad y de la oración sólo se puede concebir a partir de una renovada *escucha de la palabra de Dios*. Desde que el Concilio Vaticano II ha subrayado el papel preeminente de la palabra de Dios en la vida de la Iglesia, ciertamente se ha avanzado mucho en la asidua escucha y en la lectura atenta de la Sagrada Escritura. Ella ha recibido el honor que le corresponde en la oración pública de la Iglesia. Tanto las personas individualmente como las comunidades recurren ya en gran número a la Escritura, y entre los laicos mismos son muchos quienes se dedican a ella con la valiosa ayuda de estudios teológicos y bíblicos. Precisamente con esta atención a la palabra de Dios se está revitalizando principalmente la tarea de la evangelización y la catequesis. Hace falta, queridos hermanos y hermanas, consolidar y profundizar esta orientación, incluso a través de la difusión de la Biblia en las familias. Es necesario, en particular, que la escucha de la Palabra se convierta en un encuentro vital, en la antigua y siempre válida tradición de la *lectio divina*, que permite encontrar en el texto bíblico la palabra viva que interpela, orienta y modela la existencia.

### 3. Benedicto XVI Exhortación Apostólica Postsinodal *Verbum Domini*



#### **Lectura orante de la Sagrada Escritura y «lectio divina»**

86. El Sínodo ha vuelto a insistir más de una vez en la exigencia de un acercamiento orante al texto sagrado como factor fundamental de la vida espiritual de todo creyente, en los diferentes ministerios y estados de vida, con particular referencia a la *lectio divina* <sup>1</sup>. En efecto, la Palabra de Dios está en la base de toda espiritualidad auténticamente cristiana. Con ello, los Padres sinodales han seguido la línea de lo que afirma la Constitución dogmática *Dei Verbum* n° 25. «Todos los fieles... acuden de buena gana al texto mismo: en la liturgia, tan llena del lenguaje de Dios; en la lectura espiritual, o bien en otras instituciones u otros medios, que para dicho fin se organizan hoy por todas partes con aprobación o por iniciativa de los Pastores de la Iglesia. Recuerden que a la lectura de la Sagrada Escritura debe acompañar la oración». La reflexión conciliar pretendía retomar la gran tradición patristica, que ha recomendado siempre acercarse a la Escritura en el diálogo con Dios. Como dice san Agustín: «Tu oración es un coloquio con Dios. Cuando lees, Dios te habla; cuando oras, hablas tú a Dios» <sup>2</sup>. Orígenes, uno de los maestros en este modo

---

1 Cf. *Propositiones* 9. 22.

2 *Enarrationes in Psalmos*, 85, 7: PL 37, 1086.

de leer la Biblia, sostiene que entender las Escrituras requiere, más incluso que el estudio, la intimidad con Cristo y la oración. En efecto, está convencido de que la vía privilegiada para conocer a Dios es el amor, y que no se da una auténtica *scientia Christi* sin enamorarse de Él. En la *Carta a Gregorio*, el gran teólogo alejandrino recomienda: «Dedícate a la *lectio* de las divinas Escrituras; aplícate a esto con perseverancia. Esfuérate en la *lectio* con la intención de creer y de agradar a Dios. Si durante la *lectio* te encuentras ante una puerta cerrada, llama y te abrirá el guardián, del que Jesús ha dicho: “El guardián se la abrirá”. Aplicándote así a la *lectio divina*, busca con lealtad y confianza inquebrantable en Dios el sentido de las divinas Escrituras, que se encierra en ellas con abundancia. Pero no has de contentarte con llamar y buscar. Para comprender las cosas de Dios te es absolutamente necesaria la *oratio*. Precisamente para exhortarnos a ella, el Salvador no solamente nos ha dicho: “Buscad y hallaréis”, “llamad y se os abrirá”, sino que ha añadido: “Pedid y recibiréis”»<sup>3</sup>.

A este propósito, no obstante, se ha de evitar *el riesgo de un acercamiento individualista*, teniendo presente que la Palabra de Dios se nos da precisamente para construir comunión, para unirnos en la Verdad en nuestro camino hacia Dios. Es una Palabra que se dirige personalmente a cada uno, pero también es una Palabra que construye comunidad, que construye la Iglesia. Por tanto, hemos de *acercarnos al texto sagrado en la comunión eclesial*. En efecto, «es muy importante la lectura comunitaria, porque el sujeto vivo de la Sagrada Escritura es el Pueblo de Dios, es la Iglesia... La

---

3 Orígenes, *Epistola ad Gregorium*, 3: PG 11, 92.

Escritura no pertenece al pasado, dado que su sujeto, el Pueblo de Dios inspirado por Dios mismo, es siempre el mismo. Así pues, se trata siempre de una Palabra viva en el sujeto vivo. Por eso, es importante leer la Sagrada Escritura y escuchar la Sagrada Escritura en la comunión de la Iglesia, es decir, con todos los grandes testigos de esta Palabra, desde los primeros Padres hasta los santos de hoy, hasta el Magisterio de hoy»<sup>4</sup>.

Por eso, en la lectura orante de la Sagrada Escritura, *el lugar privilegiado es la Liturgia*, especialmente la *Eucaristía*, en la cual, celebrando el Cuerpo y la Sangre de Cristo en el Sacramento, se actualiza en nosotros la Palabra misma. En cierto sentido, la lectura orante, personal y comunitaria, se ha de vivir siempre en relación a la celebración eucarística. Así como la adoración eucarística prepara, acompaña y prolonga la liturgia eucarística<sup>5</sup>, así también la lectura orante personal y comunitaria prepara, acompaña y profundiza lo que la Iglesia celebra con la proclamación de la Palabra en el ámbito litúrgico. Al poner tan estrechamente en relación *lectio* y liturgia, se pueden entender mejor los criterios que han de orientar esta lectura en el contexto de la pastoral y la vida espiritual del Pueblo de Dios.

87. En los documentos que han preparado y acompañado el Sínodo, se ha hablado de muchos métodos para acercarse a las Sagradas Escrituras con fruto y en la fe. Sin embargo, se ha prestado una mayor

---

4 BENEDICTO XVI, *Discurso a los alumnos del Seminario Romano Mayor* (19 febrero 2007): AAS 99 (2007), 253-254.

5 BENEDICTO XVI, Cf. *Exhort. ap. postsinodal Sacramentum caritatis* (22 febrero 2007), 66: AAS 99 (2007), 155-156.

atención a la *lectio divina*, que es verdaderamente «capaz de abrir al fiel no sólo el tesoro de la Palabra de Dios sino también de crear el encuentro con Cristo, Palabra divina y viviente»<sup>6</sup>.

- + Quisiera recordar aquí brevemente cuáles son los pasos fundamentales: se comienza con la lectura (**lectio**) del texto, que suscita la cuestión sobre el conocimiento de su contenido auténtico: *¿Qué dice el texto bíblico en sí mismo?* Sin este momento, se corre el riesgo de que el texto se convierta sólo en un pretexto para no salir nunca de nuestros pensamientos.
- + Sigue después la meditación (**meditatio**) en la que la cuestión es: *¿Qué nos dice el texto bíblico a nosotros?* Aquí, cada uno personalmente, pero también comunitariamente, debe dejarse interpelar y examinar, pues no se trata ya de considerar palabras pronunciadas en el pasado, sino en el presente.
- + Se llega sucesivamente al momento de la oración (**oratio**), que supone la pregunta: *¿Qué decimos nosotros al Señor como respuesta a su Palabra?* La oración como petición, intercesión, agradecimiento y alabanza, es el primer modo con el que la Palabra nos cambia.
- + Por último, la *lectio divina* concluye con la contemplación (**contemplatio**), durante la cual aceptamos como don de Dios su propia mirada

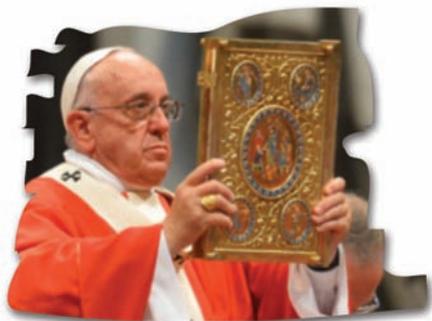
---

6 BENEDICTO XVI, *Mensaje final*, III, 9.

al juzgar la realidad, y nos preguntamos: *¿Qué conversión de la mente, del corazón y de la vida nos pide el Señor?* San Pablo, en la *Carta a los Romanos*, dice: «No os ajustéis a este mundo, sino transformaos por la renovación de la mente, para que sepáis discernir lo que es la voluntad de Dios, lo bueno, lo que agrada, lo perfecto» (12,2). En efecto, la contemplación tiende a crear en nosotros una visión sapiencial, según Dios, de la realidad y a formar en nosotros «la mente de Cristo» (1 Co 2,16). La Palabra de Dios se presenta aquí como criterio de discernimiento, «es viva y eficaz, más tajante que la espada de doble filo, penetrante hasta el punto donde se dividen alma y espíritu, coyunturas y tuétanos. Juzga los deseos e intenciones del corazón» (Hb 4,12). Conviene recordar, además, que la *lectio divina* no termina su proceso hasta que no se llega a la acción (*actio*), que mueve la vida del creyente a convertirse en don para los demás por la caridad.

Encontramos sintetizadas y resumidas estas fases de manera sublime en la figura de la Madre de Dios. Modelo para todos los fieles de acogida dócil de la divina Palabra, Ella «conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón» (Lc 2,19; cf. 2,51). Sabía encontrar el lazo profundo que une en el gran designio de Dios acontecimientos, acciones y detalles aparentemente desunidos.

#### 4. El Papa Francisco en su alocución durante el Ángelus del primer domingo de cuaresma el 5 de marzo de 2017



Durante los cuarenta días de la Cuaresma, como cristianos estamos invitados a seguir las huellas de Jesús y afrontar el combate espiritual contra el maligno con la fuerza de la Palabra de Dios. No con nuestra palabra, no sirve. La Palabra de Dios: esa tiene la fuerza para derrotar a satanás. Por esto es necesario familiarizarse con la Biblia: leerla a menudo, meditarla, asimilarla. La Biblia contiene la Palabra de Dios, que es siempre actual y eficaz. Alguno ha dicho: ¿qué sucedería si usáramos la Biblia como tratamos nuestro móvil? ¿Si la llevásemos siempre con nosotros, o al menos el pequeño Evangelio de bolsillo, qué sucedería?; si volviésemos atrás cuando la olvidamos: tú te olvidas el móvil —¡oh!—, no lo tengo, vuelvo atrás a buscarlo; si la abriéramos varias veces al día; si leyéramos los mensajes de Dios contenidos en la Biblia como leemos los mensajes del teléfono, ¿qué sucedería? Claramente la comparación es paradójica, pero hace reflexionar. De hecho, si tuviéramos la Palabra de Dios siempre en el corazón, ninguna tentación podría alejarnos de Dios y ningún obstáculo podría hacer que nos desviáramos del camino del bien; sabríamos vencer las sugerencias diarias del mal que está en nosotros y fuera de nosotros; nos encontraríamos más capaces de vivir una vida resucitada según el Espíritu, acogiendo y amando a nuestros hermanos, especialmente a los más débiles y necesitados, y también a nuestros enemigos.

## ANEXO 2º: ESQUEMAS GRÁFICOS PARA AYUDAR A REALIZAR EL MÉTODO DE LA LECTIO DIVINA E INTERIORIZAR UN TEXTO BÍBLICO.

La *Lectio divina* o lectura espiritual de la Biblia es un método para la escucha de la Palabra de Dios que busca un encuentro vital con Jesucristo, Palabra de Dios encarnada. La *Lectio divina* permite encontrar en el texto bíblico la Palabra viva que interpela, orienta y modela la existencia.

La *Lectio divina* trata de recibir la Palabra y custodiarla en el corazón y la mente para vivir el misterio de Dios y enriquecer la vida con su sabiduría.

Al orar con la Palabra de Dios, el misterio infinito de Dios y el misterio infinito del ser humano entran en contacto íntimo, para proseguir adelante al unísono, llenando la vida personal con la vida divina y sincronizando los planes propios con los designios de Dios para así poder continuar la misión de Jesús. Al descubrir a Dios como el Amor, la Verdad, la Libertad, la Paz, la Justicia... nace en nosotros un deseo inmenso de abandonarnos en Él y dejar que sea Jesús quien dé dirección a nuestra vida y el Espíritu Santo quien guíe nuestra acción pastoral.

## Crea un ambiente que favorezca el recogimiento del corazón

- Busca un lugar favorable para la oración, puede ser un “rincón de oración” en el que se favorezca el silencio (en un rincón de casa, en un templo...)



Invocación al Espíritu

- Ambientar el lugar te puede ayudar como un primer paso para el encuentro. Enciende una vela, coloca la Biblia con respeto y salúdala con una inclinación o un beso, pon una cruz o imagen de Jesucristo....
- Pide al Espíritu Santo que disponga tu corazón para escuchar a Dios que te habla a través de su Palabra.

## PASO 1º: LECTURA-ESCUCHA (LECTIO: ¿Qué dice el texto bíblico en sí mismo?)

- Invocar al Espíritu Santo que es el que ha inspirado este texto bíblico para que nos ayude a desentrañar el mensaje que Dios nos dirige hoy.



1. Lectio

- Lectura atenta y respetuosa del texto bíblico.
- Cuidadoso examen: detenerse en cada palabra y tratar de hallar su verdadero significado.
- Recordar otros textos bíblicos que puedan estar relacionados.
- Leer algún comentario o las notas de la Biblia para comprender más adecuadamente el sentido del texto.

## PASO 2º: MEDITACIÓN

(*MEDITATIO*: ¿Qué nos dice el texto bíblico a nosotros?)

- Espacio para la escucha y el silencio
- Interiorizar: “La meditación es una obra de la mente que se aplica a excavar en la verdad más escondida bajo la guía de la propia razón”



2. Meditatio

- Ponerse ante el espejo de la Palabra: aquí, cada uno personalmente, pero también comunitariamente, debe dejarse interpelar y examinar, pues no se trata ya de considerar palabras pronunciadas en el pasado, sino en el presente.
- Al meditar abro mi corazón y mi conciencia a Dios, es un encuentro, un diálogo yo-tu, en una comunión amorosa con el Dios amor que se revela y se comunica en la Biblia

## PASO 3º: LA ORACIÓN

(ORATIO: ¿Qué decimos nosotros al Señor como respuesta a su Palabra?)

- La oración es un diálogo con Dios a través de su Palabra. La Palabra ha venido a nosotros a través de la lectura, la hemos acogido con la meditación, y ahora vuelve a Dios en forma de oración.



3. Oratio

- “La oración es un compromiso de amor del corazón con Dios con el fin de extirpar el mal y conseguir el bien”
- La oración brota como petición, intercesión, agradecimiento y alabanza, y es el primer modo con el que la Palabra nos cambia.

## PASO 4º: CONTEMPLACIÓN Y ACCIÓN

**(CONTEMPLATIO: ¿Qué conversión de la mente, del corazón y de la vida nos pide el Señor?)**

- Este es el momento de salir de nosotros mismos, centrarnos en la mirada del Señor y de buscar su rostro.
- Hago silencio para dejar que sea Dios quien se manifieste y disfruto de su amor si tiene a bien regalármelo.
- En la contemplación elevo mi alma para que guste de las alegrías de la dulzura eterna.
- Dejo que la Palabra de Dios ilumine mi vida y penetre en mi existencia.
- Gozo de la presencia de Dios que habla y actúa de mi vida.
- En un segundo momento le pregunto a Dios qué me revele su voluntad, que yo descubra sus llamadas y que me capacite para la misión.



4. Contemplatio

<p>Crea un ambiente que favorezca el recogimiento del corazón.</p>	<p>Paso 1º: <b>LECTURA-ESCUCHA.</b> (Lectio: ¿Que dice el texto bíblico en sí mismo?)</p>	<p>Paso 2º: <b>MEDITACIÓN.</b> (Meditatio: ¿Que nos dice el texto bíblico a nosotros?)</p>	<p>Paso 3º: <b>LA ORACIÓN.</b> (Oratio: ¿Que decimos nosotros al Señor como respuesta a su Palabra?)</p>	<p>Paso 4º: <b>CONTEM-PLACIÓN Y ACCIÓN.</b> (Contemplatio: ¿Que conversión de la mente, del corazón y de la vida nos pide el Señor?)</p>
				
<p><b>LA PALABRA ESPERADA</b></p>	<p><b>LA PALABRA ESCUCHADA</b></p>	<p><b>LA PALABRA ACOGIDA Y MEDITADA</b></p>	<p><b>MI PALABRA RESPONDE A LA PALABRA</b></p>	<p><b>LA PALABRA QUE FECUNDA MI VIDA</b></p>
<p>Estoy a la espera. Me pongo a la escucha. Me preparo interiormente para este encuentro.</p>	<p>Leo el texto con atención y pausadamente con un corazón de discípulo y con un oído atento a la voz del Maestro.</p>	<p>Abro mi corazón y me dejo interpelar por la Palabra.  Me detengo ante aquella palabra, frase o actitud que más me llama la atención.</p>	<p>Después de escuchar su Palabra, deo hablar a mi corazón: ¿Qué le respondo al Señor? ¿Qué brota de mi interior? ¿Hacia quiénes y a qué me invita?</p>	<p>Saboreo esta experiencia de Vida que me ha sido revelada.  Dejo que la Palabra de Dios ilumine mi vida y penetre en mi existencia.</p>
<p>Busco un lugar adecuado y hago silencio.</p>	<p>Examino cada palabra, cada personaje, cada situación...</p>	<p>Guardo este tesoro en mi corazón y medito como la Virgen María.</p>	<p>Inicio mi diálogo con Aquel que sabemos que nos ama y nos habla: Oro con el texto y brota viva la oración de alabanza, de acción de gracias, de intercesión, de petición.</p>	<p>Gozo de la presencia de Dios que habla y actúa de mi vida.</p>
<p>Invoco al Espíritu Santo.</p>	<p>Me dejo iluminar por algún comentario bíblico o espiritual.</p>	<p>Me pregunto: ¿a qué me invita esta Palabra?</p>	<p></p>	<p>En un segundo momento le pido a Dios que me revele su voluntad, que yo descubra sus llamadas y que me capacite para la misión.</p>

## LA SAGRADA ESCRITURA ES...

Palabra escrita de Dios	Por inspiración del Espíritu Santo		Confianza a la Iglesia para su salvación	
	Leer	Meditar	Orar	Contemplar
				
¿Qué <b>dice</b> el texto bíblico?	¿Qué <b>me dice</b> el Señor con su Palabra?	¿Qué <b>le digo</b> al Señor movido/a por su Palabra?	¿A qué <b>conversión</b> de mente y corazón me invita el Señor?	¿Qué <b>sentido</b> tiene mi vida ahora y qué <b>acciones</b> son congruentes con él?
Interpretar <b>la Palabra...</b> para descubrir lo que Dios nos enseña por medio del autor inspirado	Encarnar <b>la Palabra...</b> para interpelar la vida, dialogar con Dios y celebrar nuestra fe en familia y en comunidad		Actuar <b>la Palabra...</b> para conducir la vida (actuar) según el querer de Dios (conversión) y dar testimonio de Jesús vivo y actuante en la historia	

### De esta manera...

El mensaje de Dios...	Interpela mi vida...	Suscita la oración...	Motiva la conversión...	Lleva a la acción.
-----------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------











DIÓCESIS DE CARTAGENA

