



# ¿CÓMO REZO CON LA PALABRA DE DIOS?



La *Lectio divina* es el método de meditación basado en la celebración litúrgica que hunde sus raíces en antiguas comunidades monásticas. Era el

método que practicaban los monjes en sus encuentros diarios con la Sagrada Escritura, bien cuando se preparaban para la Eucaristía, bien cuando oraban con la Liturgia de las Horas.

«La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La **oración cristiana** se aplica preferentemente a meditar “los misterios de Cristo”, como en la **lectio divina** o en el Rosario [...]»

Catecismo de la Iglesia Católica 2708

# ¿QUÉ ES LA LECTIVO DIVINA?

La *lectio divina* o lectura espiritual de la Biblia es tan antigua como la Iglesia misma. Los apóstoles y los primeros cristianos leían la Biblia de esta manera a la luz de Jesucristo. La Palabra vivida y predicada era la que iba traspasando los corazones de muchos que la oían y la aceptaban como salvación (Cf. Hch 2,37-41). Escuchando y siguiendo esta Palabra orada y meditada, la Iglesia estaba en continuo estado de misión, siempre orando y discerniendo para mantenerse fieles en medio de la dificultad.

Esta lectura espiritual es la manera de entender la Biblia en sí misma. 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.

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.



# ¿CÓMO SE REZA CON LA LECTIVO DIVINA?

El esquema más conocido es de los cuatro pasos que formuló en el s. XII por Guigo II el Cartujo en su obra *La escala de Jacob*:

*“Un día, mientras estaba trabajando, reflexioné 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 el 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”.*

Nosotros no somos monjes, pero podemos aprender de ellos, y aprender de 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 dialogar con Dios.

*«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»*

Dei Verbum 21



# 1. LECTIO

La lectura debe hacerse en el espíritu, porque sólo el Espíritu Santo que ha inspirado los escritos puede hacer que la Palabra se haga vida hoy.

Quizá lo mejor sea comenzar este momento de oración **invocando al Espíritu Santo** para que nos guíe y acompañe.

Tras esta breve invocación, será bueno acercarnos al texto para hacer una lectura atenta, humilde y paciente. Aunque sea difícil, lo mejor es acercarnos a la Palabra de Dios sin prejuicios, sin miedos, sin precauciones: dejar que sea Dios quien me hable.

Luego suele ayudar mucho a centrarse “poner un título” al pasaje que acabo de leer, destacar el versículo que más haya llamado la atención de mi corazón. Y a partir de ahí, comienzo a meditar, a “rumiar” lo que Dios me ha regalado.

Si después hago una segunda lectura, es probable que me fije en un detalle nuevo y destaque un versículo diferente, pues la Palabra de Dios es como un pozo que siempre tiene agua.

*«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.»*

**Benedicto XVI, Verbum Domini 87**

## 2. MEDITATIO

Puede ser que nos llame la atención la definición de *meditatio* de Guigo el Cartujo. Si es así, la relación necesaria entre fe y razón no estará bien comprendida o integrada. La meditación no es una introspección o la búsqueda de un camino de interiorización. Meditar significa **abrir mi corazón y mi conciencia a Dios**. Es un encuentro, un diálogo; es la comunión amorosa con Dios, que se revela y se comunica en la Biblia. Se trata de un momento de **escucha desde el silencio**. Solo podemos acoger la Palabra haciendo interior del alma. Así seremos espirituales y no espiritualistas, sabremos escuchar y dejaremos hacer al Espíritu a través de la Palabra.

Después de haber leído el texto en el silencio del espíritu, comenzamos un diálogo que nos abre a la pregunta por la relación de la Palabra 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 al texto que me habla, que me cuestiona, que me purifica, 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.



«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.»

Benedicto XVI, *Verbum Domini* 87



### 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 medi-

tación, 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 sí (Cf. Gal 5,22).

«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.»

Benedicto XVI, *Verbum Domini* 87

## 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, que nos llevará a descubrir el rostro de Cristo.** 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, su misericordia y su amor para con todos.

*« Por último, la lectio divina concluye con la contemplación (**contemplatio**), durante la cual aceptamos como don de Dios su propia mirada al juzgar la realidad, y nos preguntamos: **¿Qué conversión de la mente, del corazón y de la vida nos pide el Señor?** [...] La contemplación tiende a crear en nosotros una visión sapiencial, según Dios, de la realidad y a formar en nosotros la mente de Cristo (1Co 2,16).»*

**Benedicto XVI, Verbum Domini 87**

La contemplación no es sólo conocer a Dios: también es ver a las personas y a las criaturas como las ve Dios. Y esto nos llevará a buscarle también en los demás, porque la santidad no es un asunto individual. La contemplación no es sinónimo de ensimismamiento, sino que nos lleva a mirar este mundo desde la mirada de Dios, una mirada que nos hace decir que nada nos resulta indiferente.

## ¿ Y DESPUÉS QUÉ?

Nuestra respuesta a Dios es parte esencial de la *Lectio Divina*. Necesitamos traducir esta respuesta en acciones, decisiones y compromisos concretos en nuestra vida cotidiana. Desde lo alto de la montaña Dios nos envía al valle de nuestra vida.

Cuando la Palabra de Dios ha resonado seriamente en nuestro corazón, lo más natural es preguntarle a Dios **‘¿Qué quieres de mí?’**, lo que acabará siendo un trampolín para responderle con generosidad, con todas las dimensiones de nuestra vida:

*Tomad, Señor, y recibid Tomad, Señor y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento, y toda mi voluntad; todo mi haber y mi poseer. Vos me lo disteis: a Vos, Señor, lo torno. Todo es vuestro: disponed a toda vuestra voluntad. Dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta. Amén.*

**San Ignacio de Loyola**

«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. »

Benedicto XVI, *Verbum Domini* 87