

Lectio Divina ~ Una Aproximación a la oración monástica

Esta oración también puede ser llamada “Santa lectura” o “Lectura bajo el ojo de Dios”. Si lo desea, puede comenzar con los textos que usted está familiarizado; no es la intención de presentarle algo nuevo con este tipo de oración. Nuestro objetivo en la “Santa lectura” es absorber la profundidad de la Palabra.

Hay cuatro movimientos y, a veces, nos movemos de ida y vuelta. Intervalos de tiempo sugeridos a continuación son sólo sugerencias, y no normas rígidas.

1. Lectio (Lectura de la Escritura)

Trate de relajarse interiormente y exteriormente. Lea la Escritura y escuche la Palabra de Dios en su corazón. (Tiempo de silencio 1-2 minutos)

2. Meditatio (Meditate sobre la Escritura)

Vuelva a leer la Escritura, dejando que le hable. Vea si cualquier palabra o frase se destaca. Pregunte: “Señor, ¿Qué quieres que yo aprenda de este pasaje?”

(Tiempo de silencio 3-4 minutos)

3. Oratio (Ore con la Escritura)

Lea por tercera vez la Escritura. Deje que su corazón hable a Dios acerca del pasaje y en que formas parece tocar su vida en el día de hoy. Recuerde que Dios le ama y le invita a la cercanía. (Tiempo de silencio 4-7 minutos)

4. Contemplatio (Contemple con la Escritura)

Lea la Escritura una vez más. Deje de lado los pensamientos y simplemente descanse en Dios con el fruto de los pasos anteriores. Tal vez una palabra o frase pudiera recalcar. Utilícelo para recordarse en descansar en Dios si se llegara a desorientar.

Este es el momento de centrar la oración. (Permita unos 20 minutos aproximadamente para centrar). Si lo desea, puede anotar sus pensamientos en su diario después de esta oración.

Lectio Divina Personal o en Grupo

I. Lectura de la lectio-Escritura

- ◆ Hago una pausa ante el Señor haciendo un simple acto de fe, de gracias y alabanza... centrandome por unos momentos

- ◆ Si se hace en grupo, lea el pasaje de la Escritura (dos veces) lentamente en voz alta.

- ◆ Vuelva hacer una pausa...una determinada línea, frase, palabra puede captar su atención ... medítela y repítalo lentamente como una mantra ... permita que se convierta en parte de su ser (si se encuentra en un grupo, comparta su frase en voz alta ... no varias veces sino solamente pero una vez)

II. Meditatio—medite en la Escritura

- ◆ Vuelva a leer el pasaje en voz alta, lentamente (si es en un grupo lea en voz alta). Si es en grupo, una persona distinta lee el mismo pasaje.
- ◆ Una vez más, haga una pausa. ¿Que parte del contenido de la lectura toca mi vida? (Si usted está en un grupo, comparta su conocimientos sobre cuando se sintió llamado (a)).

III. Oratio-orar con la Escritura

- ◆ Lea lentamente la escritura por tercera vez. Si es en grupo, una tercera persona lee en voz alta
- ◆ Vuelva hacer una pausa...Escuche para lo que Dios lo está llamando en este tiempo... hoy, en esta semana y responda en la adoración, paz y oración. Tiempo de silencio dedicado a la oración con la Palabra.
- ◆ Comparta en voz alta y dedique algo de tiempo para la reflexión de cada persona. Sea consciente de lo que los demás puedan compartir. Si la oración es por si solo, entonces escriba su reflexión en su diario.

IV. Contemplatio—Contemplando la Escritura

- ◆ En la lectura final, permita que las palabras caigan en su corazón como gotas de lluvia. Simplemente manténgase en la presencia de Dios y en la presencia de su Santa palabra con la apertura de ser transformada por ella. Después de compartir plenamente, rece por las personas de su grupo o por la persona que este a su derecha o izquierda, o el grupo puede optar por terminar con un Padre Nuestro.