

ORAR LA PALABRA

"Dedicaremos tiempo a la lectura y estudio de la Sagrada Escritura, realizaremos cada día la Lectio Divina y la oración mental".

"Convencidas de que es Dios a quien escuchamos cuando atendemos a su Palabra y que esta Palabra es viva, eficaz y permanente, busquemos cada día estar en esa escucha atenta a través de la Lectio Divina, leyendo, releyendo, meditando, orando y contemplando". Constituciones del Instituto.

Para nosotras es indispensable el encuentro con Dios en la Sagrada Escritura, ella es para nosotras, nuestro alimento y fuente de donde brota toda nuestra predicación, nuestra enseñanza, nuestra evangelización.

Por ello te compartimos esta enseñanza para que aprendiendo a orar la Palabra recibas la misma abundancia de vida que nosotras recibimos.

Tema preparado por: R.M. Isabel Crespo Ruiz Superiora General del Instituto

LA LECTIO DIVINA

FORMA PRÁCTICA DE HACERLA

(TOMADO DEL LIBRO ORAR LA PALABRA DE ENZO BIANCHI)

INTRODUCCION

La Lectio Divina es la manera más auténtica y más apta para leer la Escritura y recibir de ella la gracia. Los rabinos decían que la Palabra era la Presencia de Dios en la creación, presencia que el hombre hacía suya con la lectura, la meditación, la oración.

Pues bien, son estos los tres momentos fundamentales de la Lectio Divina.

Este método judaico de asimilar la Palabra ha sido heredado por el cristianismo y es común a todos los Santos Padres de la Iglesia de Oriente y de Occidente.

Guigo el cartujo dice: "Buscad en la lectura y encontraréis en la meditación; insistid en la oración y encontraréis en la contemplación."

Podemos seguir los siguientes pasos al hacer nuestra Lectio Divina.

- 1.- Debemos hacer una invocación al Espíritu Santo con todo el corazón para que El nos revele la Palabra.
- 2.- Se hace la lectura con una actitud de escucha. Se lee y se relee con atención y se comparan textos.
- 3.- Pasamos a la meditación que es necesaria para asimilar lo leído.

Aquí es muy importante usar la memoria, la imaginación y el razonamiento. Es bueno memorizar textos que nos ayuden a profundizar en lo leído. De lo leído o memorizado

se escogen textos fuertes que nos digan algo al corazón y reflexionamos sobre ellos. Luego se escogen frases cortas y se repiten con el corazón y con la mente (musitar), y se sigue reflexionando sobre ellos para aplicarlos a nuestra vida. O con la imaginación podemos representar las escenas que leímos, repetir mentalmente esas escenas y algunos textos al mismo tiempo e involucrarnos en ellos hasta experimentar un diálogo profundo, un estar con Dios.

4.- Pasamos a la oración.

Aquí dejamos que los pensamientos, sentimientos y afectos nos ayuden para dirigirnos al Señor, tomando como punto de referencia algo de lo que leímos y meditamos, es un dar respuesta a Dios en lo que nos dijo en su Palabra.

5.- La contemplación.

A esta llegamos en una culminación natural de nuestra oración.

Se puede llegar a ella fácilmente si oramos y cantamos en lenguas, contemplando a Dios en una de las facetas que lo hayamos descubierto al leer, meditar y orar.

6. Por último, de toda esta experiencia, es bueno aterrizar en algo concreto que podamos aplicar en nuestra vida práctica, para que así seamos no solo oidores, sino hacedores de la Palabra. "Poned por obra la Palabra y no os contentéis solo con oírla, engañándoos a vosotros mismos. Porque si alguno se contenta con oír la Palabra sin ponerla por obra, ese se parece al que contempla su imagen en un espejo... En cambio el que considera atentamente la Ley perfecta de la libertad y se mantiene firme, no como oyente olvidadizo sino como cumplidor de ella, ese practicándola será feliz" (Sant. 1, 22-25).

Breve explicación de cada uno de los momentos de la Lectio Divina.

I. PEDIR EL ESPÍRITU SANTO.

a) San Efrén el Sirio aconseja: "Antes de la lectura ora y suplica a Dios que se te revele".

He aquí la actitud primera y fundamental para cualquiera que se introduce en la Lectio Divina. Pedir que el Espíritu de Dios venga a iluminar todo nuestro ser para que sea posible el encuentro con el Señor. Nuestra realidad es de hecho de los hombres ciegos que deben gritar ante el libro: "Señor, haz que yo vea", "Señor abre mis ojos y mi corazón".

Se pide el Espíritu Santo con la certeza de que se nos dará porque esta es la única petición que será siempre escuchada con certeza siendo el Espíritu Santo la "cosa buena" por excelencia que el Padre no puede nunca negar (Lc. 11,13).

La Palabra se hace fecunda si el Espíritu de Dios anima al que la lee. Gui1laume de Sto. Thierry dijo: "En el mismo Espíritu en el cual fueron escritas las Escrituras desean ser leídas y en el mismo Espíritu deben ser interpretadas".

Gregorio Magno dice que "el mismo Espíritu que ha tocado el alma del profeta, toca el ánimo del lector".

La acción del Espíritu Santo resulta esencial si no se quiere caer en la escucha de una letra muerta, o a lo mas, en una escuela puramente intelectual y especu1ativa.

La venida del Espíritu Santo preparada con la oración y la docilidad, produce el desapego de las cosas, de los demás y de nosotros mismos. Es necesario ese despojo de nosotros mismos. No podemos prestar atención a la Palabra de Dios si no

hacemos callar el ruido en nuestro interior, no podemos ponernos a leer si el centro de nuestra atención es nuestro yo. No podemos ser libres frente a la acción divina si reservamos algo para nosotros mismos y no nos abandonamos totalmente a El.

Pongamos freno a la efervescencia de los pensamientos que nos angustian y que brotan de nuestro corazón como agua en ebullición.

Elevemos nuestro corazón y todo nuestro ser a Dios, con una actitud de escucha hacia el Señor que nos habla. Es una atención no solo al mensaje, sino a quien pronuncia el mensaje.

Lo que se nos pide en el diálogo misterioso con Dios es el ser ante todo oyentes atentos. Si pedimos el Espíritu Santo, si nos entregamos a El, seguramente recibiremos la iluminación necesaria para leer.

Los pasos a seguir: pedir oral o verbalmente el Espíritu Santo, cantar un canto al Espíritu Santo, orar en lenguas y cantar en lenguas.

II. LA LECTURA.

Si es verdad que es importante saber orar, es también verdad que es importante saber leer. La lectura según Casiano, nos lleva a la comprensión, a la inteligencia de la Escritura, al verdadero conocimiento.

a) Elementos indispensables en la lectura para que sea auténtica:

1. Tiempo determinado.

La lectura requiere un tiempo determinado, un tiempo fijo, un tiempo oportuno. A la Lectio no pueden dársele recortes de tiempo; ella como la oración, no puede ser de ninguna manera un relleno del día.

2. Lugar adecuado.

También requiere un tiempo que favorezca, la calma, el silencio, la soledad. Sin el recogimiento, sin el silencio externo, no es posible una espera de Dios (se recomienda un lugar sin ruidos, sin distracción).

El aprendizaje de la vida espiritual requiere la disciplina de la vida común, pero el conocimiento sabroso de Dios requiere silencio y ocultamiento.

2. Orden en la lectura.

Se debe tener un leccionario cotidiano o un orden en la lectura y no se debe ni se puede tomar textos al capricho según el estado de ánimo, la necesidad o preferencia.

Si es verdad que es necesario leer en tiempos determinados, es verdad que se requiere leer párrafos determinados.

Se debe leer en cada día lo que toca leer sin seleccionar el texto. Déjese conducir obedientemente a donde la intención del Espíritu Santo quiera conducirlo.

4. Constancia en la lectura.

La constancia en la Lectio es el signo y la medida de nuestra vida espiritual. No se puede ser espigadores distraídos de la Biblia, sino que se requiere sumergirse en ella, llegar a estar tan familiarizados con ella hasta llegar a poseerla en la profundidad de nosotros mismos y retenerla como memoria.

Isidoro de Sevilla dice: "Quien quiere estar siempre unido a Dios debe leer frecuentemente... y escuchar con gusto la Sagrada Escritura".

Es necesario leer y releer la Escritura, a fin de que penetre el espíritu y el cuerpo del creyente.

Los Padres antiguos tendían a una tal asiduidad, que se aprendían de memoria los textos de la Escritura, y no solo porque su cultura era oral, sino porque en la memorización, así como para nosotros en la lectura continua, es posible hacer memoria o revivir la Palabra. Ya el autor del salmo 119 musitaba, repetía las Palabras interiormente, leyendo y releendo los pasajes de la Escritura. Leer y releer la Escritura, musitar interiormente leyendo y releendo; buscar textos paralelos, concordancias y las explicaciones al pie de página de la Biblia, esto nos hará Lectores asiduos de la Palabra. Hombres y mujeres de la Palabra.

5. La lectura se ha de hacer con todo el ser.

Leer el texto no basta en la lectura dice Guillermo de Firmat, es el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo que hablan. ¡Oh dulce coloquio!

Se trata de escuchar la Palabra de manera vital. La lectura se ha de hacer con todo el ser: con el cuerpo, porque normalmente se pronuncian las palabras también con los labios; con la memoria que las fija en la inteligencia y comprende su sentido. El fruto de esta lectura es la experiencia con Dios. Nuestra actitud puede sintetizarse en esta frase: "Habla Señor que tu siervo escucha". Esta experiencia de Dios a veces es tan profunda que nos puede llevar al llanto como el pueblo de Israel que a la lectura de la Palabra hecha por Esdras, lloraba.

6. Leer con una actitud de fe.

a) La Palabra de Dios de hecho se nos ha dado con el fin de la edificación espiritual y de la caridad no con el fin de la cultura o la erudición. Así pues buscar en la lectura a través de la inteligencia y los medios culturales es muy conveniente, pero lo que cuenta es la fe que debe iluminar la inteligencia, fe que es punto de partida y término de la reflexión que es la única condición indispensable, para buscar a Cristo en el texto.

No la erudición sino la unción no solo el conocimiento de datos y de hecho sino la presencia de Dios eso es lo que debemos de buscar.

b) Pasos a seguir en el momento de la lectura.

1. Leer y releer (con tiempos de silencio). La primera lectura es bueno hacerla en voz alta.

2. Buscar textos paralelos, concordancias y explicaciones al pie de página.

III. LA MEDITACION.

a) El Salmo 119 nos dice: "En el silencio de la noche medito tu Palabra... de día y de noche medito tu Palabra".

Isidoro de Sevilla dice: "Cualquier progreso viene de la lectura y meditación lo que hemos aprendido lo conservamos en la meditación

San Ambrosio decía: "Mediten cada día la Palabra de Dios. Tomen como consejeros a Moisés, Isaías... Pedro, Pablo, Juan... tomen como modelo supremo a Jesucristo para poder llegar así al Padre. Hablen con ellos mediten con ellos. todo el día".

No queda sino afirmar que la parte mas importante que ha de buscarse en la lectura es la "ruminatio" = rumiar, masticar la Palabra. Tal término es aplicado a la Palabra para indicar la acción con la cual se asimila la Palabra leída, oída y comprendida. Es el gustar y ver como es bueno el Señor.

Guillaume de Sto Thierry se expresa así "La lectura aplicada o ruminatio, difiere de la

simple lectura como cuanto difiere la amistad de un encuentro pasajero y cuanto difiere el afecto que nace de contactos frecuentes de un saludo casual. Para que un pasaje de la Escritura se asimile completamente se lleva a la memoria y se repasa incesantemente.

Si en la lectura es la atención la que más se pone a trabajar, en el rumiar es la memoria la que debe intervenir de manera intensa.

Es necesario repasar el texto con la memoria, descubrir el tema central, recordar las palabras e imprimirlas profundamente en el corazón. Este rumiar la Palabra es comer espiritualmente la Escritura, y así la Escritura se convierte en alimento y bebida en la prolongada reflexión contemplativa. Recordar y tener presente las Escrituras no es, por consiguiente, un simple acto de memorización, porque se trata de una memoria del corazón, que ha acogido en sí palabras e imágenes del texto bíblico. La lectio divina, compromete al hombre entero: murmullo de la Palabra, esfuerzo de atención del pensamiento, del sentimiento, de la memoria, con el fin de que las palabras se impriman en el corazón.

La "ruminatio" = el rumiar, es el medio privilegiado con el cual el texto se convierte en Palabra y revive en nosotros en modo nuevo; es el método con el cual como escribas sabios, sabemos sacar de la Escritura cosas nuevas y viejas. Es el hacernos eco del rugido del león que es la Palabra potente de Dios. Uno de sus frutos más bellos es la memoria que crea en nosotros las acciones de Dios.

"El recuerdo de las maravillas de Dios" dice San Basilio, viene de la lectura, y del retener las Escrituras nace la verdadera meditación. Es entonces la memorización y la ruminatio el inicio de la meditación.

He aquí algunas anotaciones elementales sobre la meditación.

Después de la lectura continuamos con la ruminatio = el rumiar nos introduce a la meditatio = meditación.

La meditación es hacer pasar la Palabra de Dios a la vida, para que se convierta en un instrumento de oración. Meditar según Jean Leclery es buscar el sabor de la Escritura, no la ciencia.

b) Pasos en la meditación.

1. Memorizar.
2. Entresacar un texto y repetirlo mentalmente (musitarlo).
3. Reflexionar sobre ese texto.
4. Traer a la mente otros textos que nos inspire el Espíritu Santo, y reflexionar sobre ellos y aplicarlos a nuestra vida.

Por ejemplo:

- Memorizar las bienaventuranzas (todo el texto o parte de él). De eso, traer a la mente solo el siguiente texto y repetirlo: "Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos."
- Reflexionar, ¿Qué recompensa tiene el que es pobre de espíritu? ¿Qué es el Reino o quién es el Reino? Jesús mismo. Jesús es entonces mi recompensa.
- Traer a la mente otros textos por ejemplo: Ct. 2,16 "Mi amado es para mí y yo soy para mi Amado"; o Salmo 16,5 "Yahveh es la parte de mi herencia".
- Luego preguntarse, ¿cuánto tengo yo de su santidad, de su pureza, de su humildad, de su alegría?
- Aplicar al área de mi vida donde más necesito de su Don, para desear tener lo que

es mío porque es de Jesús. Esta puede ser una manera de hacerlo, pero el Espíritu Santo, con el mismo texto, nos puede llevar a hacer mil reflexiones y darnos otros textos y aplicaciones según El quiera revelarnos los misterios de Dios.

- En la meditación también podemos usar la imaginación y traer a la mente la escena del pasaje que leemos. Por ejemplo, si leímos el pasaje de la Samaritana; después de leer, releer, comparar textos y referencias, memorizar alguno de los textos del diálogo de Jesús con la Samaritana.
- Podemos usar la imaginación "haciendo la composición del lugar", o sea representando con la imaginación el encuentro de Jesús con la Samaritana.
- Se reflexiona en todos los detalles de ese encuentro. Por ejemplo, cómo le habló Jesús, su tono de voz, qué sentimientos tuvo la Samaritana, etc.
- Después se reflexiona en una expresión o actitud concreta, tanto de El, como de la Samaritana, en lo cual, el Señor quiera hab1arnos.
- También se repite algún texto del diálogo de Jesús con la Samaritana que más nos hable al corazón y se pueden traer a la mente otros textos que nos inspire el Espíritu Santo. Por ejemplo., si repetimos él texto que dice: "Señor, dame de esa agua", podemos traer a la mente y musitar el Salmo 42,2-3: "Como jadea la cierva -: tras las corrientes de agua, así jadea mi alma en pos de tí, mi Dios, tiene mi alma sed de Dios, del Dios vivo".
- Por último se cambian los personajes, ya no es Jesús ni la Samaritana, ahora en la escena, están Jesús y tú dialogando.

IV. LA ORACION

a) Sobre este punto, seremos muy discretos, porque creemos que es difícil de terminar y guiar semejante momento, que varía de persona a persona, y que es el resultado y no el medio de la Lectio Divina.

En realidad, todo lo que hasta ahora hemos descrito, es ya una forma de oración, pero es en este momento en el cual, el lector debe tomar conciencia de este hecho y sentirse más que nunca orante. La lectura, de hecho, en la meditación tiende a llevarnos a Dios.

San Agustín con inteligencia nos advierte en este pasaje: "Si el texto es oración, orad; si es gemido, gemid; si es agradecimiento, estad alegres; si es un texto de esperanza, esperad; si se expresa temor, temed".

Se entra así en la conversación con Dios, con el espíritu, y así no podemos hacer otra cosa que una oración agradable. La Palabra ha venido a nosotros y ahora regresa a Dios bajo la forma de oración. El "cuando escuchar. a Dios, El te habla; cuando oras tú le hablas a Dios", de San Agustín se cumple el movimiento se cierra, se completa, y esta es la verdadera oración cristiana.

Guillaume de Sto Thierry define como oración meditativa la que brota de un corazón tocado por la Palabra Divina: oración que es un verdadero torrente que nace del Santo de los Santos del Templo, donde estaba el Arca que contenía la Palabra, de la cual, nos habla Ezequiel. Oración que es el verdadero gotear del corazón herido por la espada de dos filos, la Palabra de Dios. El se me habrá entregado en la lectura y yo me entrego a El en la oración.

b) Fases de la oración.

La "oratio" = oración, sigue forzosamente algunas fases como respuesta a la lectura.

1. El canto.

Ante todo la oración se inicia con el canto, el agradecimiento oral, verbal, sensible frecuentemente. Es un momento de encanto que puede desembocar en lágrimas de alegría. Aquí podemos decirle al Señor libremente lo que brota de nuestro corazón, palabras de amor, gratitud, admiración, adoración, etc., o podemos también traer a nuestra mente frases cortas de salmos u otros textos bíblicos que se convierten en ese momento en expresiones gozosas a Dios.

También podemos dejar que el Espíritu Santo nos inspire cantos y vivir la Palabra que dice: "Recitad salmos, himnos y cánticos inspirados, cantad y salmodiad en vuestro corazón al Señor, dando gracias por todo a Dios Padre en nombre de nuestro Señor Jesucristo. (Ef. 5,19-20).

Este es el momento de dar respuesta a Dios a lo que nos dijo en la lectura y meditación.

Siguiendo los ejemplos anteriores.

En el ejemplo de las bienaventuranzas en este momento podemos darle gracias a Dios porque El es nuestra riqueza o pedirle que nos haga pobres de verdad. Sacar de nuestro corazón los ídolos, en fin, como el Espíritu Santo nos guíe.

También podemos cantar el canto Solo Dios, Solo Dios... Tú mi tesoro, mi porción, mi delicia, Señor... En fin, todo lo que podamos decirle al Señor como respuesta a lo que El nos ha dado al leer y meditar "Bienaventurados los pobres de Espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos".

En el pasaje de la Samaritana, aquí podemos expresar al Señor nuestra gratitud por habernos encontrado con El como la Samaritana entrando en un diálogo con El como si fuéramos la Samaritana, dejando que los afectos nos lleven a un encuentro amoroso con el Señor. Aquí también nos podemos auxiliar de algún salmo (Sal. 45) o con uno de los diálogos de Jesús y la Samaritana, o con algún cántico inspirado por el Señor, o en fin, decirle al Señor lo que ha significado y significa para nosotros cada encuentro con El.

2. Sigue después una fase de estupor y maravillas, en la cual, la Palabra que nos ha hecho gozar cesa de estar junto a Dios, pero en nuestro interior es luz, camino, vida. No tenemos ya la necesidad de gritar, dejamos que esta Palabra suba como incienso, sin ruido y pacíficamente, al cielo. Es la fase de los gemidos inexplicables e inefables del Espíritu que apenas percibimos (oración y canto en lenguas). De hecho, descansamos en esta Palabra, y es el Espíritu quien nos eleva enteramente hacia Dios, quien nos eleva totalmente y nos rapta.

Coloquio sereno con Dios, sin otro deseo, sino el de permanecer a su lado. Presencia y cercanía que se van haciendo cada vez más silenciosas, como en un paseo entre amado y amada, en el cual, a un cierto punto, después del diálogo y la alegría de estar juntos se permanece simplemente al lado. No se dice nada, hablan solamente los ojos, el corazón, Así, cada vez más cercanos a Dios, se conoce a fondo su pensamiento, se siente su corazón descubierto en el texto y uno se abandona, no nos queda sino contemplarlo.

V. LA CONTEMPLACION.

El está, no tenemos necesidad de oír su Palabra.

El ha entrado en la parte más interior y más profunda de nuestro ser. No nos queda sino mirarlo y contemplarlo como María de Magdalena a los pies de su Maestro.

Admiración, sorpresa, estupor: la contemplación es esto. Es el mirar a quien es "el más bello entre los hijos de los hombres" (Sal. 45). Es la experiencia- de fe.

Todo calla, todo está en calma, el corazón arde de amor, el alma está llena de alegría, la memoria llena de fuerza y la inteligencia de luz. Y el Espíritu en tero inflamado de amor.

En la contemplación es inútil el buscar y el pensar. Reflexionar sobre Dios se convierte en una cosa estúpida, cuando se está en su presencia. Los Padres nos ponen siempre en guardia sobre la tendencia a sustituir el encuentro con Dios por los pensamientos de Dios.

y a este nivel hay poco que decir. Solamente cada uno de nosotros puede descubrir la profundidad de la contemplación, la anchura, la profundidad, la longitud y la altura del misterio de Dios.

VI. LA ACCION.

a) El creyente que practica esta asiduidad con la Palabra es bueno, recordarle que lo que le falta es realizarla. El oyente de la Palabra debe convertirse en realizador de la Palabra. La escucha verdadera de la Palabra debe llevar a la práctica.

La semilla ha sido depositada en buen terreno, nuestro esfuerzo debe ser el permanecer en la Palabra. "Si permanecen en mi Palabra, serán verdaderamente mis discípulos". (Jn. 8,31).

La Lectio Divina, no es solamente una escuela de oración, es también una escuela de vida. Dice Sn. Ambrosio: "La Lectio Divina" nos lleva a la práctica de las buenas obras, porque como la meditación de las palabras tiene por fin memorizarlas, de tal forma que nos acordemos de las palabras meditadas, así 'la meditación de la ley, de la Palabra de Dios, nos impulsa Y nos lleva a actuar.

b) Pasos.

Obedecer la Palabra, vivirla (único paso).

Para esto es necesario sacar de la oración una conclusión, una meta, un propósito a realizar.

¿En qué momento? Donde Dios te lo inspire.

Es bueno tener una libreta de anotaciones para escribir esto.

También es bueno anotar textos bíblicos que podemos ir memorizando durante el día, para que así tengamos más profundidad en nuestra Lectio.

Amén.

¡DAD GLORIA AL SEÑOR!

¡AHORA Y POR SIEMPRE!

Discípulas de Jesús