

Profundizar

Lectio Divina

La acción de leer y rezar la Santa Escritura es uno de los métodos recomendados del catecismo, para ayudar al Cristiano profundizar la vida de oración. El quinto paso de *Actio*, es para actualizar los frutos que florecen de ese acto de meditación en nuestras vidas. *Actio* refleja esa intimidad que crece dentro de los discípulos, que en efecto los transformó a Dios y lo que fue necesario para poder responder internamente al movimiento del Espíritu Santo.

Oración de Apertura

Señor, inspírame a leer tus Escrituras y a meditar sobre ellas día y noche. Le ruego que me dé una comprensión real de lo que leo, para que a su vez pueda poner en práctica sus preceptos. Sin embargo, sé que la comprensión y las buenas intenciones no valen nada, a menos que estén enraizadas en su amor elegante. Por eso, pido que las palabras de las Escrituras también puedan ser no solo signos en una página, sino canales de gracia en mi corazón. Amén.

Santa Escritura: Evangelio de Lucas 10: 1-12

¿reconoce cada alumno su vocación misionera? ¿Cómo es eso?

¿Vivimos como si "el reino de Dios se hubiera acercado"?

Enseñanza

En un mundo que parece silenciar la voz de Dios, el arte de escuchar a Dios puede ser bastante difícil. San Agustín dijo: "Cuando oramos, hablamos con Dios; cuando leemos las Escrituras, Dios nos habla". Leer las Escrituras y orar con las Escrituras son dos cosas diferentes. Leer las Escrituras te ayuda a conocer a Dios, orar con las Escrituras te ayuda a conocer a Dios. Hay 5 pasos para la Lectio Divina: son lectio (lectura), meditatio (meditación), oratio (oración), contemplación (contemplación) y actio (acción).

El primer paso es Lectio, qué significa "lectura". Elija un pasaje de las Escrituras: puede ser de las lecturas diarias de la misa, el próximo Evangelio dominical o simplemente una sección de un libro de la Biblia que está leyendo. Una vez que haya seleccionado el pasaje, léalo LENTAMENTE. Subraye, resalte o escriba aquellas cosas que parecían tener significado para usted. Pregúntese qué dice el texto, como un resumen. Ahora lea el texto nuevamente que comenzó esta lección. Escriba o subraye las palabras, frases, personas o lugares. Discute las siguientes preguntas:

¿Qué está pasando en esta historia? (proporcione un resumen básico)

¿Cuáles son algunas palabras, frases, personas o lugares que se destacaron?

El segundo paso es *Meditatio* o meditación. Durante este paso, enfóquese en el significado espiritual más profundo del texto. Investigue más diligentemente acerca de las cosas que le llamaron la atención. Es como un hombre cavando en el suelo para encontrar el tesoro. Estás cavando más allá de la superficie del texto para encontrar el tesoro de lo que Dios quiere hablarte. Ahora que tiene una comprensión básica de la historia y es consciente de ciertas cosas que le llamaron la atención, pregúntese a sí mismo y a Dios por qué esas cosas. Vuelva a leer el texto ahora, teniendo en cuenta las siguientes preguntas: (Ábralo para discusión. Pueden dudar porque las cosas son la parte que los llama a la vulnerabilidad, por lo que el líder puede querer liderar con algunas de sus propias reflexiones)

¿Por qué te destacan estas cosas?

¿Hay algo en tu vida que tenga una conexión con lo que lees?

¿Qué crees que Dios está tratando de hablar en tu corazón a través de esta lectura?

El tercer paso es *Oratio* u oración. La oración es una conversación entre usted y Dios. Implica hablar con Dios y escuchar. Dios realmente nos habla en oración. Un verdadero encuentro con Dios, del tipo que ocurre una y otra vez en la oración, puede destruir nuestras ideas preconcebidas sobre Dios y la oración” (Youcat, 506). Las oraciones buscan la voluntad de Dios y la intimidad con él. Cualquiera que reza debe permitirle a Dios la total libertad de hablar lo que quiera en el alma. Un corazón orante resulta en una transformación. Ahora mire hacia atrás en su lectura y meditación y considere las siguientes preguntas:

¿Cuál es su respuesta de oración a su lectura y meditación?

¿Hay algún acto de adoración o alabanza que quieras ofrecer a Dios? ¿Cómo puedes ofrecerle alabanzas por su grandeza y gloria? ¿Has reconocido su amor divino por ti?

¿Hay algún acto de contrición o arrepentimiento que necesites hacer? ¿Has fallado en hacer la voluntad de Dios?

¿Hay bendiciones que has reconocido a través de tu oración por las que quieres agradecer a Dios?

¿Hay alguna petición que tengas para ti? ¿Hay alguna necesidad que tengas? ¿Necesita orientación sobre una decisión, paciencia para soportar las dificultades, paz para un momento estresante, el coraje de hacer lo que Dios quiere que haga, etc.?

¿Hay una persona presentada en tu meditación por la cual deseas orar?

Nuestras oraciones están íntimamente conectadas a nuestras obras en nuestras buenas obras a la oración.

El cuarto paso es la contemplación o contemplación. Su trabajo por el momento está hecho, ahora es tiempo de descansar en la presencia de Dios. Este es un momento de silencio, no solo por fuera sino también por dentro. No digas nada. Trata de no pensar en nada, solo disfruta y descansa en la presencia de Dios. Estás atrapado en el abrazo de Dios. Tómese un tiempo en silencio para la contemplación.

El quinto paso es actio o acción. Aquí es donde vives lo que has aprendido. Somos compañeros de trabajo con Dios. Él tiene misiones que nos envía a hacer. Él desea que cuando la gracia llegue a tocar la puerta de nuestros corazones, debemos permitir que entre y conformar nuestra voluntad a la voluntad de Dios para nosotros. El proceso de lectio divina no se concluye realmente hasta que llega a la acción. Este paso nos mueve a hacer de nuestras vidas un regalo para Dios y otros en la caridad. Una vez que sepa qué es lo que Dios le está pidiendo que haga, el siguiente paso es sencillo: ¡hágalo! Considere las siguientes preguntas.

¿A qué cambio de mente, corazón y vida te está llamando Dios? ¿Te está llamando a cambiar una actitud o comportamiento? ¿Qué pasos tomará para trabajar en este cambio?

¿Te está llamando Dios a hacer un cambio en tu relación con Él de una manera específica? Si es así, ¿qué es y qué pasos puede tomar para tomar medidas?

Los actos de nuestra vida interior (meditación, oración y contemplación) están íntimamente conectados con nuestra vida exterior o activa. Son dos caras de la misma moneda. Nuestras acciones revelan nuestro interior y la salud de nuestra vida interior da forma y moldea la forma en que vivimos.

Estos 5 pasos de Lectio Divina están interconectados y se apoyan mutuamente. Cada paso beneficia al siguiente. Uno no puede meditar en un texto que no entiende. ¿De qué sirve pasar todo nuestro tiempo en lectura espiritual continua si no dejamos que se transfiera a los recovecos más profundos de nuestros corazones y nos inspire a imitar las obras de santidad que hemos leído? ¿De qué le sirve a un hombre ver lo que debe hacer mediante la meditación, si no gana fuerza para hacerlo con la ayuda de la oración y la gracia de Dios?

No te apresures por los escalones. Si luchas, está bien. Aprender un nuevo idioma a veces puede ser lento y frustrante, pero requiere práctica. Orar las Escrituras es una práctica para aprender el lenguaje de Dios y cómo te habla. Sé paciente contigo mismo y persistente en la práctica.

Preguntas En El Grupo

¿Con qué frecuencia lees las Escrituras?

¿Cuánto crees que sabes acerca de Dios? ¿Qué tan bien crees que conoces a Dios?

¿Cuáles son los desafíos que ha encontrado con Lectio Divina?

¿Qué bendiciones o ideas has obtenido a través del proceso de Lectio Divina?

Frase De Un Santo

"Para obtener el sabor completo de una hierba, debe presionarse entre los dedos, por lo que es lo mismo con las Escrituras; cuanto más familiares se vuelven, más revelan sus tesoros escondidos y rinden sus riquezas indescriptibles". San Juan Crisóstomo