

## La Lectio Divina y la Oración Centrante

La *Lectio Divina* y la **Oración Centrante** son dos formas de orar distintas. La *Lectio Divina* es leer, reflexionar, responder y descansar en la palabra de Dios que te ayuda a crecer en la relación con Dios.

La **Oración Centrante** es un método de oración en el cual consentimos en descansar en la presencia de Dios. Es una oración que nos lleva más allá de la conversación con Cristo a la comunión con Él. Nos prepara para recibir el don de la contemplación.

La *Lectio Divina* es un regalo a la **Oración Centrante**. A medida que se profundiza nuestra relación con Dios, seremos renovados en nuestra intención de descansar en Dios en la **Oración Centrante**.

La **Oración Centrante** es un regalo a la *Lectio Divina* porque nos libera de los obstáculos para así escuchar la palabra de Dios en un nivel mucho más profundo en la *Lectio Divina*.

### La Lectio Divina y el Estudio Bíblico

El estudio bíblico es la lectura de las Escrituras para obtener información y comprensión del contexto del pasaje. Provee un contexto conceptual sólido para la práctica de la *Lectio Divina*.

La *Lectio Divina* es una lectura reflexiva de las Escrituras. Es un método de oración que nos lleva al significado más profundo de las Escrituras y a la transformación de nuestras vidas. Una lectura contemplativa de las Escrituras es compatible con la interpretación bien fundamentada de la Biblia.



## Llegar a Ser una Palabra de Dios

*El ser transformado en la Palabra de Dios* es un proceso que ocurre a medida que fielmente leemos, reflexionamos, respondemos y descansamos en la Palabra de Dios.

*Una actitud de descanso en la presencia de Dios* llega a ser parte de nuestra vida diaria. Nosotros llegamos a ser una vía de la presencia de Dios para los demás.

*Al vivir en unión con Dios* podemos trascendernos a nosotros mismos como “el centro” y experimentar todo en Dios y Dios en todo.

*Nuestra energía se hace una con la Energía Divina.*

Llegamos a ser misericordiosos, compasivos y cariñosos como Dios es misericordioso, compasivo y cariñoso.

### Para más información:

Holy Comforter Episcopal Church  
150 SW 13 Ave, Miami Florida 33135  
TEL (305) 643 2711 Fax (305) 642 3466

## LECTIO DIVINA



ESCUCHAR LA PALABRA DE  
DIOS EN LAS ESCRITURAS

### Lectio Divina

La *Lectio Divina* es uno de los grandes tesoros de la tradición cristiana de oración. Significa Lectura Divina, y es leer el libro que nosotros creemos que es de inspiración divina. Esta tradición de oración tiene su fuente en un método hebreo de estudiar las Escrituras que se llamaba *haggadah*. *Haggadah* era una interpretación interactiva de las Escrituras al usar libremente el texto para explorar su significado interior. Esto era parte de la práctica de devoción de los judíos en los tiempos de Jesús.

### Escuchar la Palabra de Dios en las Escrituras

Escuchar la palabra de Dios en las Escrituras (*Lectio Divina*) es una manera tradicional de cultivar la amistad con Cristo. Es una manera de escuchar los textos de las Escrituras como si estuviéramos en conversación con Cristo y Él nos estuviera sugiriendo los temas de conversación. El encuentro diario con Cristo y la reflexión sobre su palabra lleva más allá de un mero conocimiento a una actitud de amistad, confianza y amor. La conversación se simplifica y da lugar a la comunión. Gregorio Magno (Siglo VI) al resumir la tradición contemplativa cristiana la expresó como “el descanso en Dios”. Esto era el significado clásico de la Oración Contemplativa en la tradición cristiana en los primeros dieciséis siglos.

## La Forma Monástica de Lectio Divina

La forma monástica de la *Lectio Divina* es un método antiguo practicado por las Madres y los Padres del Desierto y después en los monasterios tanto en Oriente como en Occidente. El método monástico no tiene estructura. Uno escucha la palabra de Dios en un pasaje particular escogido para la ocasión y después uno sigue la atracción del Espíritu. Este método también puede usarse para orar en grupo.

### Pautas para la Lectio Divina Monástica



**Momento Uno: (Lectio)** Lee el pasaje de las Escrituras por primera vez. Escucha con “el oído del corazón.” ¿Qué frase, oración, o palabra te llama la atención? Comienza a repetir esa frase, oración o palabra una y otra vez, dejando que se asiente profundamente en tu corazón. Sencillamente vuelve a la repetición de la frase, oración o palabra, saboreándola en tu corazón.

**Momento Dos: (Meditatio)** Reflexiona, saborea las palabras. Deja que resuenen en tu corazón. Deja que una actitud de receptividad silenciosa penetre el tiempo de tu oración. Está atento a lo que hable a tu corazón.

**Momento Tres: (Oratio)** Responde espontáneamente mientras sigues escuchando una frase, oración o palabra. Puede surgir una oración de alabanza, acción de gracias, o de petición. Ofrece tu oración y después vuelve a repetir la palabra en tu corazón.

**Momento Cuatro: (Contemplatio)** Descansa en Dios. Simplemente “estás con” la presencia de Dios mientras te abres a una escucha más profunda de la Palabra de Dios. Si te sientes atraído de nuevo a las Escrituras, sigue el impulso del Espíritu.

## El Método de la Lectio Divina

La *Lectio Divina* es la manera más tradicional de cultivar la amistad con Cristo. Es una manera de escuchar los textos de las Escrituras como si estuviéramos en conversación con Cristo y Él sugiriera los temas de la conversación. Es escuchar con “el oído” del corazón. El encuentro diario con Cristo y la reflexión sobre su Palabra lleva más allá de un mero conocimiento a una actitud de amistad, confianza y amor. La *Lectio Divina* nos lleva a la comunión, o como dice Gregorio Magno (Siglo VI), al resumir la tradición cristiana contemplativa, “el descanso en Dios.”

### Crecer en la Relación



**Creecer en la relación** con Dios es un proceso como en cualquier otra **relación**. Necesitamos comenzar por escuchar y entrar en diálogo con la palabra de Dios. A medida que el diálogo se desarrolla descubriremos diferentes maneras de estar en **relación**; diferentes momentos de estar con Dios.

Hay momentos de escuchar al otro y reflexionar sobre el significado de sus palabras. Hay momentos para responder y dialogar y momentos para estar con el otro sin necesidad de hablar.

Una **relación** con Dios se compone de muchos momentos. Estos momentos pueden darse en cualquier orden.

Comienza por transitar por cada momento, tomando tanto tiempo como sea necesario. No hay patrones que haya que seguir. Escucha con el oído de tu corazón y deja que el diálogo con Dios se desarrolle en su tiempo y con su ritmo, y deja que el Espíritu Santo te guíe. Necesitamos confiar en que Dios está deseoso de estar con nosotros y de compartir con nosotros la paz interior y la libertad que deseamos.

## La Forma Escolástica de Lectio Divina



Esta es la manera de practicar la *Lectio Divina* como se desarrolló en la Edad Media al comienzo del Período Escolástico. En esta época comenzó una tendencia de compartamentalizar la vida espiritual. Mientras esta tendencia aumentaba, se ponía más énfasis en el análisis racional y menos en la experiencia personal. La forma escolástica divide el proceso en etapas o pasos en un patrón jerárquico. El método escolástico es una buena manera de aprender la *Lectio Divina*, sea en privado o sea en grupo.

### Pautas para la Lectio Divina Escolástica

**Paso Uno: Lee** el pasaje, animando a todos a escuchar con “el oído del corazón.” ¿Qué frase, oración, o palabra te llama la atención?

**Paso Dos: Lee** el pasaje de nuevo y **Reflexiona** sobre la palabra de Dios. Anima a todos a estar concientes de lo que les llegue, un pensamiento o reflexión que tenga un significado para ellos. Permite uno o dos minutos de silencio.

**Paso Tres: Lee** el pasaje de nuevo y **Responde** espontáneamente a la palabra de Dios. Toma conciencia de cualquier oración que surja desde dentro y que exprese la experiencia. Permite uno o dos minutos de silencio.

**Paso Cuatro: Lee** el pasaje por última vez y **Descansa** en la palabra, reflexiona u ora y deja que Dios hable en el silencio. Permite tres o cuatro minutos de silencio.

**Para Extender la Práctica: Después** de descansar, lleva la frase, oración o palabra a tu actividad diaria y escúchala, reflexiona sobre ella, ora sobre ella, y descansa en ella como te lo permita el tiempo durante el día. Deja que se haga parte de ti.