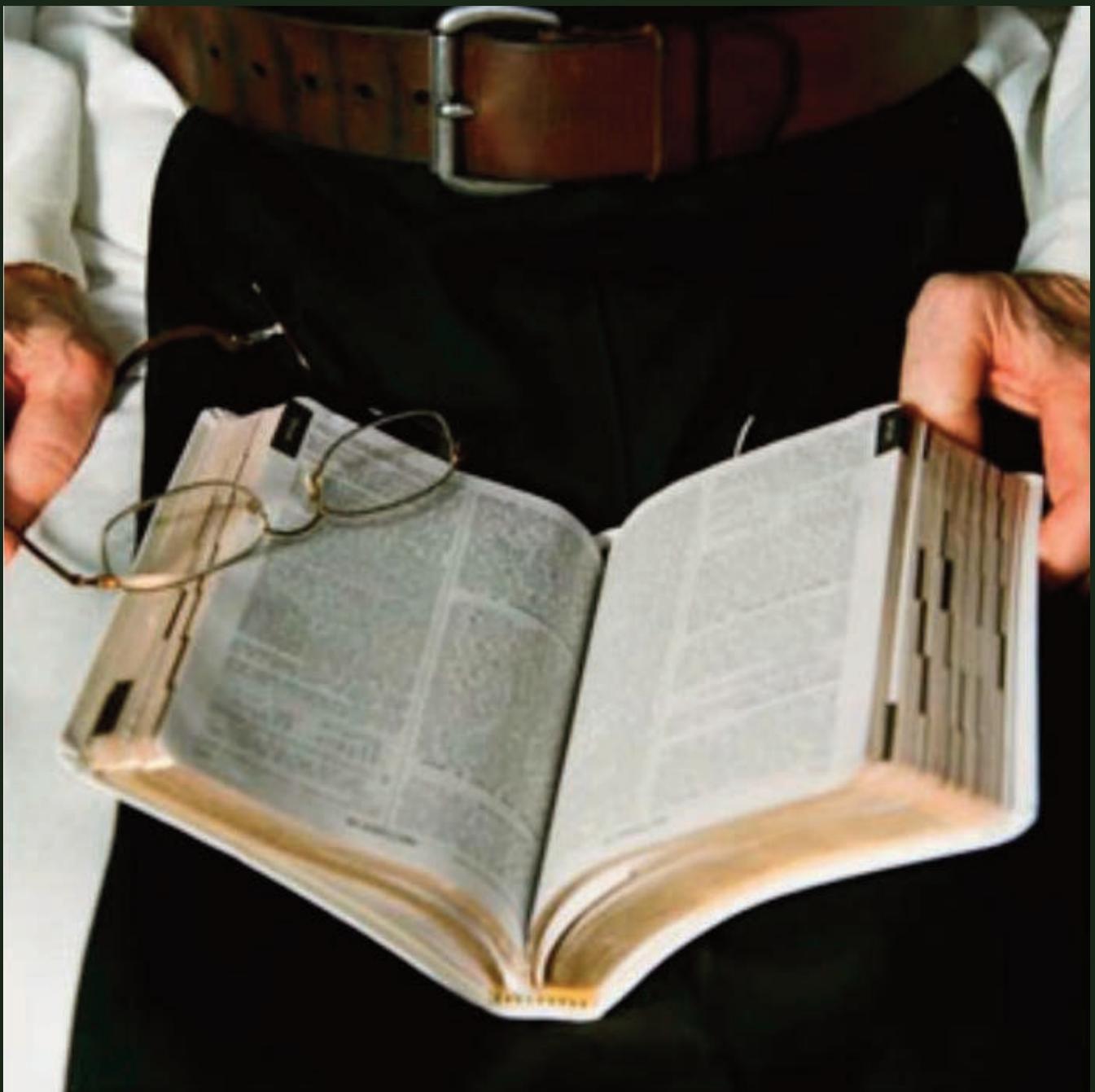


# *La Experiencia de la Lectio Divina*

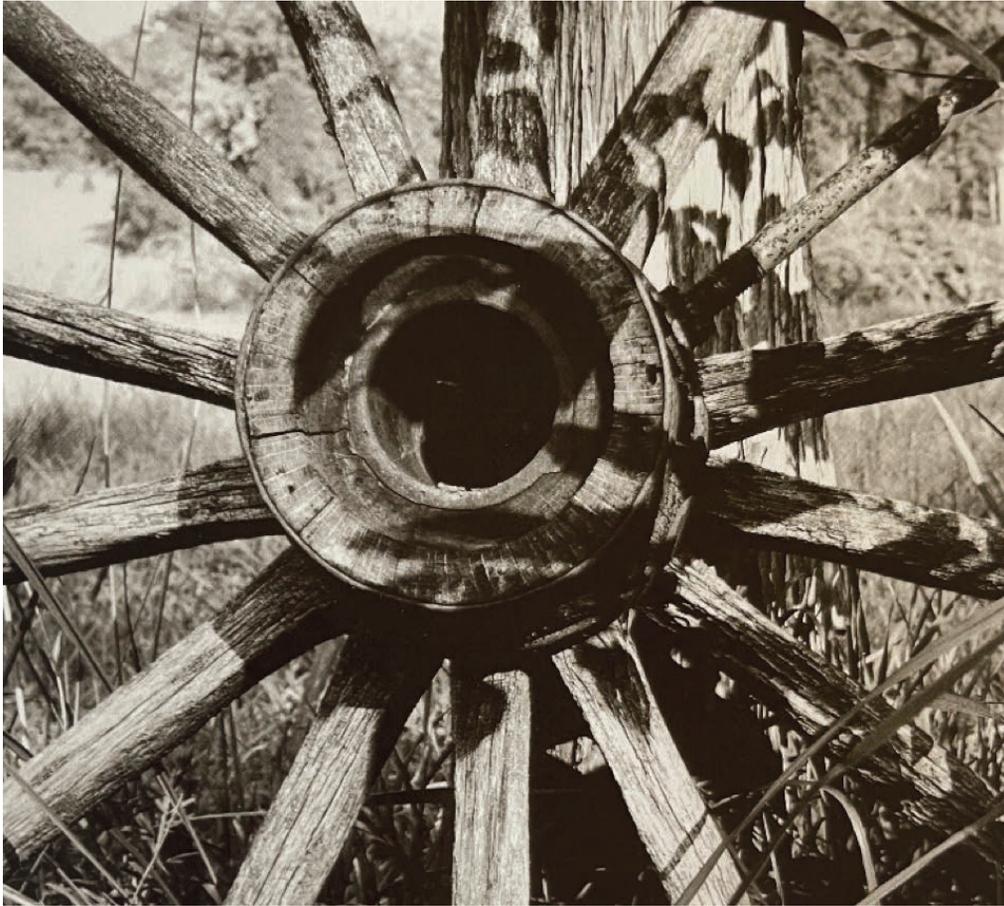
EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL  
Oración Centrante Uno 2021



## SUMÁRIO

La Experiencia de la Lectio Divina .....	3
La Sencillez de la Lectio Divina .....	4
La Lectio como Relación Personal com Dios.....	7
La Lectio como Consentimento .....	10
Moviéndonos al Unísono .....	13
Invitación al Descanso .....	16
La Lectio como Celebración Comunitaria.....	20
Desarrollando una Disposición de Lectio.....	24
Más Allá de Sentimientos y Palabras .....	27
Lectio de Vida .....	30
Vida de Lectio.....	33

# *La Experiencia de la Lectio Divina*



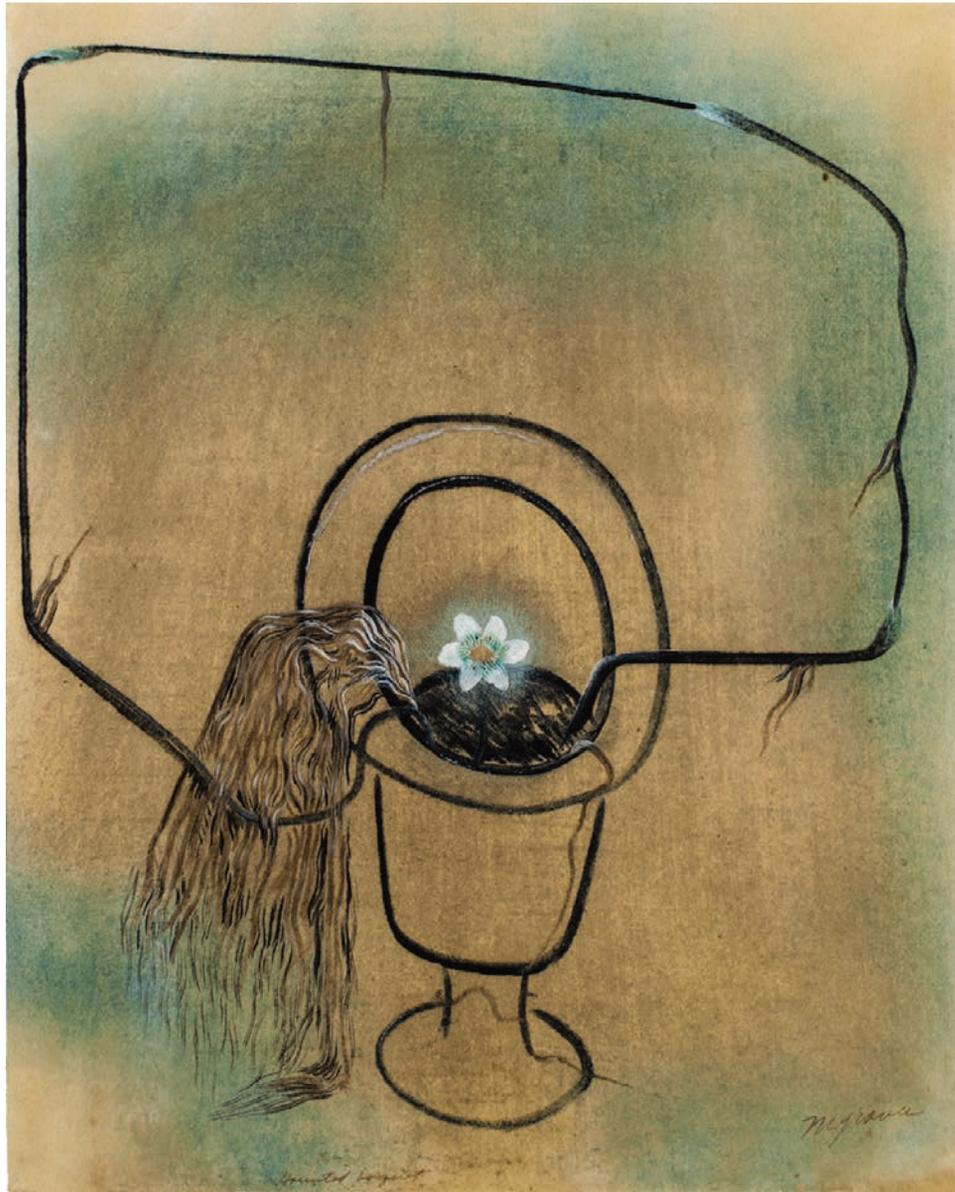
Thomas Merton, Rueda, Fotografía en blanco y negro

Bienvenidas, bienvenidos, a esta nueva edición de Oración Centrante Uno. Durante las próximas diez semanas los invitamos a sumergirnos en la experiencia de la Lectio Divina. La palabra clave en el título de este taller es “experiencia.” No vamos a enfocarnos aquí ni en reglas ni en técnicas. Ninguna de ellas forma parte de lo que es, en realidad, la Lectio Divina: una experiencia creciente y cada vez más profunda de relación con Dios por medio de las Escrituras.

Los envíos les llegarán, con el favor de Dios, todos los domingos. Cada envío consta de alguna enseñanza del Padre Thomas Keating sobre esta práctica, seguida de alguna(s) de las preguntas que hemos recibido de la comunidad, de modo que éste es un encuentro interactivo, en el que ustedes mismos han establecido la mayor parte de los temas e incluso el tono del taller.

Acompañamos, además, en cada mensaje semanal, una imagen, una obra creativa, que les invitamos a contemplar en el mismo espíritu de la Lectio Divina. Para distinguirla de la Lectio, llamamos a esta práctica Visio Divina, pero está inspirada en los mismos principios que la Lectio. En ambos casos se nos hace una invitación a detenernos, a hacer una pausa en el frenesí de la vida cotidiana para aprender a leer, escuchar o realmente ver más allá del nivel ordinario de consciencia. El desarrollo de los sentidos espirituales va, poco a poco, ampliando nuestra capacidad de percibir toda la realidad y nos capacita para poder recibir de ella significados o mensajes a niveles cada vez más profundos. Comenzamos, pues, en un espíritu receptivo, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

## *A Sencillez de la Lectio Divina*



Morris Graves, Ramo Encantado, 1949

Comenzamos hoy un recorrido por los caminos de la Lectio Divina, guiados de la mano por las enseñanzas del Padre Thomas Keating. En cada envío estaremos compartiendo alguna breve reflexión del Padre Thomas acerca de la Lectio y trataremos de responder a las preguntas de ustedes acerca de esta práctica. Es posible que la mayor parte de nosotros tengamos ya una práctica establecida de Lectio, pero siempre es bueno regresar ocasionalmente a ella como si fuésemos novicios, con humildad y apertura.

La Lectio es una forma de orar con las Escrituras y ya sabemos que orar, como tantas veces nos lo recuerda el Padre Thomas, significa establecer o profundizar una relación con Dios. La Lectio es, pues, una forma de relacionarnos con Dios. No venimos a ella para adquirir información acerca de Dios, sino para ahondar en la intimidad con Él. Es muy importante acercarnos a ella en un espíritu de sencillez, sin complicaciones, esfuerzos, ni requisitos de ningún tipo. Simplemente venimos a hacernos disponibles al encuentro con el Dios que inspiró las Escrituras y que es el mismo que mora en nosotros y nos ama.

Así nos dice el Padre Thomas:

“El fruto de la Lectio divina presupone una cierta calma mental cuando llegamos a ella ... Al leer algunas páginas de la Escritura, algunos párrafos, o quizás solo unas pocas palabras, nos encontramos en la presencia de Dios, nuestro Padre, nuestro amigo - esta persona extraordinaria que estamos tratando de conocer. Necesitamos escuchar con entusiasmo sus palabras, aplicando todo nuestro ser a ellas. Esta es la razón por la que la antigua costumbre era leer en voz alta, o al menos formar las palabras en los labios, para que el cuerpo también entrara en el proceso. El Espíritu Santo inspiró a quienes escribieron las Escrituras. Él también está en nuestro corazón inspirándonos y enseñándonos a leer y escuchar. Cuando estas dos inspiraciones se fusionan, realmente entendemos lo que dicen las escrituras; o al menos entendemos lo que Dios en este momento nos está diciendo a través de él.”

“Cada período de lectio divina sigue el mismo plan: reflexión sobre la Palabra de Dios, seguida de la libre expresión de los sentimientos espontáneos que surgen en nuestro corazón. Es posible toda la gama de respuestas humanas a la verdad, la belleza, la bondad y el amor. A medida que el corazón anhela a Dios, comienza a penetrar las palabras del texto sagrado. La mente y el corazón están unidos y descansan en la presencia de Cristo. La lectio divina es una forma de meditación que conduce naturalmente a la oración espontánea y, poco a poco, a los momentos de contemplación, a la comprensión de la Palabra de Dios y al significado más profundo de las verdades de la fe. Esta actividad nos permite ser alimentados por el “pan de vida” (Juan 6, 35) y, de hecho, convertirnos en la Palabra de Dios. (Juan 6:48-51).”

*Thomas Keating, Daily Reader for Contemplative Living, para agosto 17 y 18. Tomado de El Corazón del Mundo.*

## *Preguntas de la comunidad*

*¿Cómo practicamos, entonces, la Lectio Divina? ¿Cuál es el proceso? ¿Debemos seguir algunos pasos preestablecidos?*

Gracias por la pregunta. En la práctica monástica de la Lectio Divina no existen pasos ni escalones. Ya el Padre Thomas nos describe el proceso en los párrafos anteriores. Es muy libre y nos disponemos a escuchar y a abrirnos a la presencia del Dios que habita en nosotros y en la Palabra. Como hace falta una cierta “calma mental,” es conveniente practicarla después de un período de Oración Centrante o unos minutos de silencio. Por eso el Padre Thomas enseña que la Oración Centrante debe, en lo posible, preceder y no seguir a la Lectio Divina. Simplemente

- ◆ Nos sentamos en silencio sin prisas.
- ◆ Hacemos una breve oración al Espíritu Santo
- ◆ Tomamos la Biblia o la lectura designada y comenzamos a leer muy lentamente, si es posible en voz alta o formando las palabras con los labios. (Lectio)
- ◆ Cuando algo nos detiene, nos atrae o nos cuestiona, hacemos un alto, repetimos la palabra, frase u oración que nos ha llamado la atención. No la analizamos. Simplemente la escuchamos, la saboreamos, la rumiamos, permitimos que nos hable y nos revele un significado personal y más profundo. (Meditatio)
- ◆ De forma natural nos encontraremos, casi siempre, en una conversación espontánea con Dios en la que a lo mejor le preguntamos, en nuestras propias palabras, qué nos quiere transmitir por medio de este texto, qué nos está pidiendo, o nos sentiremos movidos a pedir ayuda, o a alabar, a compartir lo que está en nuestro corazón o a simplemente decirle que no comprendemos lo que nos quiere transmitir... Soltamos todo esfuerzo de concentración. Este es un encuentro entre amigos, informal, suelto, sin prisas y sin agobio. Se trata de nuestra respuesta espontánea a lo leído y escuchado. (Oratio).
- ◆ En cualquier momento quizá nos atraiga ser conducidos más allá de las palabras, simplemente descansar en silencio por unos minutos (Contemplatio), tras los cuales a lo mejor nos sintamos llamados a volver a leer o a saborear la palabra o frase que nos haya tocado. Se trata de un fluir suave, de un ir y venir, como el que ocurre en toda relación profunda.

Como se trata de una relación, no podemos programarla ni dividirla en pasos o etapas definidas. No se trata de empezar en un momento y luego ir al otro en un orden estricto. Como en cualquier encuentro entre amigos, hay veces que nos comunicamos a un nivel superficial y en algún momento pasamos a escuchar una comunicación más profunda y viceversa. Se trata de permitir que la relación fluya informalmente, sin obligaciones, prisa ni reglamentos. Se trata de un proceso sencillo de relación.

## *Para Practicar*

1. Siéntate tranquilamente con el siguiente pasaje (Lucas 6: 32-36) en el espíritu sencillo que hemos descrito y simplemente escucha a Jesús diciéndote esto a ti, personalmente: “¿Qué mérito tienen ustedes al amar a quienes los aman? Aun los pecadores lo hacen así. ¿Y qué mérito tienen ustedes al hacer bien a quienes les hacen bien? Aun los pecadores actúan así. ¿y qué mérito tienen ustedes al dar prestado a quienes pueden corresponderles? Aun los pecadores se prestan entre sí, esperando recibir el mismo trato. Ustedes, por el contrario, amen a sus enemigos, háganles bien y denles prestado sin esperar nada a cambio. Así tendrán una gran recompensa y serán hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y los malvados. Sean compasivos, así como su Padre es compasivo.”

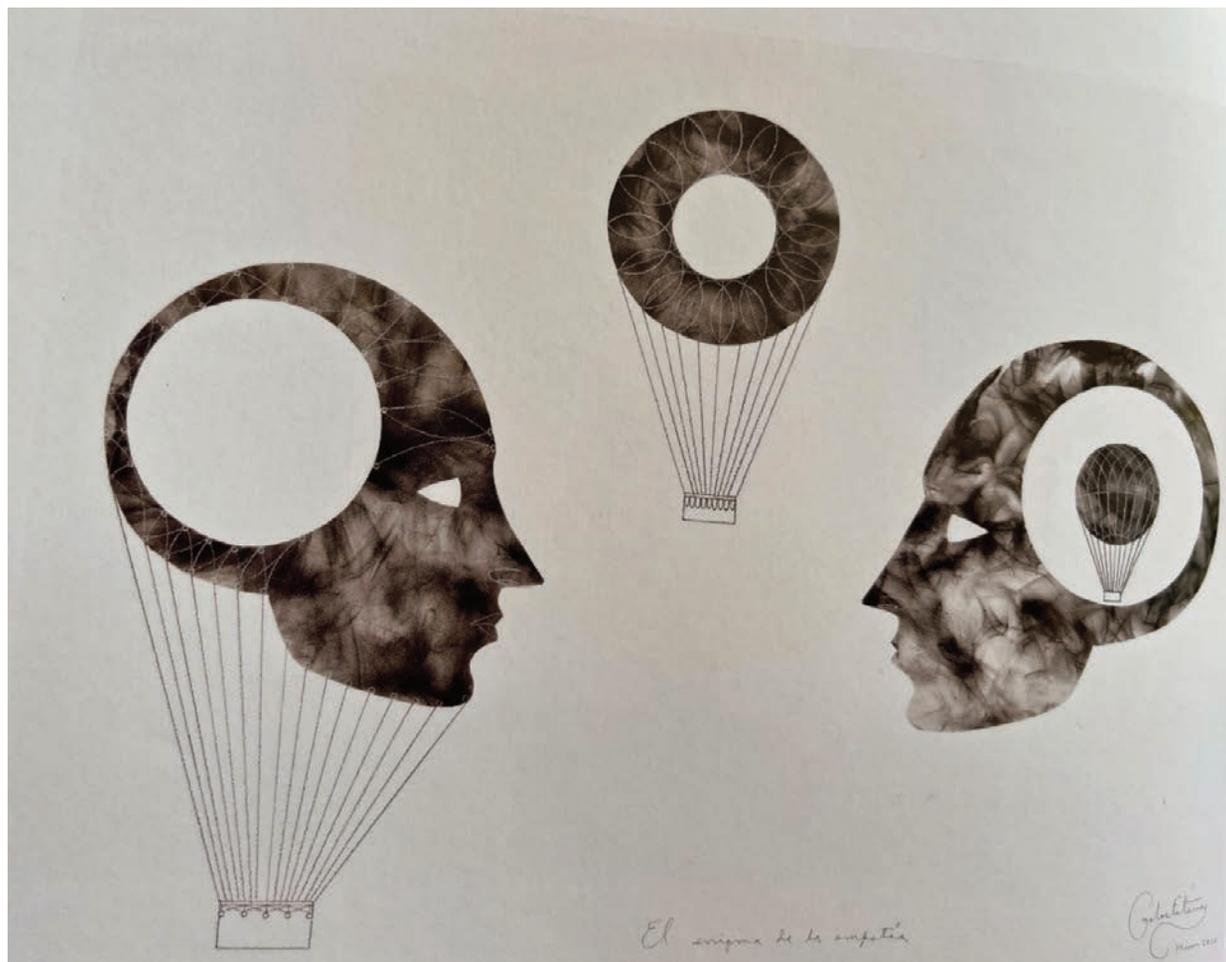
Te invitamos a dejarte conducir en el proceso. No te apresures. No trates de controlarlo. ¿Te dice algo personal? ¿Qué descubres? Te convidamos a compartir con el grupo.

2. Contempla lentamente el cuadro de Morris Graves en el mismo espíritu de la Lectio Divina. ¿Te añade algo a lo expuesto sobre la Lectio en este envío? ¿Qué te aporta?

3. Comparte tus reflexiones con el grupo. Recuerda que somos comunidad. Si tienes alguna pregunta o duda, compártela y trataremos de considerarla y responderla.

.

## La Lectio como Relación Personal con Dios



Carlos Estévez, El Enigma de la Empatía. Humo y lápiz sobre papel, 2012

“Lo que parece estar haciendo María de Betania a los pies de Jesús es practicar lo que se denominó Lectio Divina. Esta frase latina significa "leer", o más exactamente "escuchar", el libro que creemos que está inspirado por Dios. Ella escucha las enseñanzas de Jesús. Ella se está familiarizando, averiguando qué piensa él, qué le gusta y qué no le gusta. Nosotros también podemos leer las Escrituras para descubrir quién es Jesús, qué le gusta y qué no le gusta. Conocernos es desarrollar una relación personal con alguien hacia quien sentimos atracción. La lectura de la Escritura es la base y soporte de todas nuestras formas de relacionarnos con Dios. Por muy desarrolladas que puedan llegar a ser nuestras prácticas contemplativas o meditativas, todavía necesitan ser alimentadas por las Escrituras.”

“La Lectio Divina conduce a una relación personal con Dios. La antigua forma monástica de hacer lectio no significa leer mucho. Significa leer el texto hasta que sientas el llamado del Espíritu, ya sea para reflexionar sobre un pasaje, oración o frase en particular, o para responder a las cosas buenas que has leído o escuchado. Es posible que desees alabar a Dios, pedir algo o conversar con Dios. O puede que tengas ganas de abrir tu corazón a Dios de par en par. Se trata de trascender las prácticas concentrativas para acceder a la disposición receptiva que es esencial para descansar en Dios.”

*Thomas Keating, Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa, febrero 9 y 11. Tomadas de La Mejor Parte.*

El cuadro de Carlos Estévez que encabeza este envío resume muy bien la esencia del proceso de la Lectio. Dos personas (en este caso Dios y cada uno de nosotros) comparten serenamente lo que va pasando en su interior. Aprendemos a conocer a Dios, no intelectualmente sino en la intimidad. Este es un proceso de gracia, un regalo, un “enigma de empatía,” como reza el título de la obra. El diccionario define la palabra “empatía” como la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otro. Ésta es precisamente la esencia de la Lectio, aprendemos a vibrar en todo nuestro ser a la vibración del diapasón de Dios. Para ello se necesita calma, paciencia, tiempo y apertura. En este cuadro encontramos espacios vacíos en las dos figuras principales, lo cual hace posible que una reciba lo que la otra transmite y viceversa. No hay nada de esfuerzo ni concentración, no hay nada de control, sólo presencia. La comunicación es leve, simplemente flota. El medio empleado por el artista es también muy significativo. La obra ha sido pintada con humo, usando una técnica antigua que requiere mucha paciencia y que no permite controlar el resultado. Las formas que van surgiendo en las partes descubiertas del papel son espontáneas, evanescentes, hechas por las volutas de humo mismas. La Lectio, en definitiva, también es un enigmático proceso de empatía en el que dos seres se entregan mutuamente, superan su dualismo y se hacen uno. A través de la Lectio y la Oración Centrante, poco a poco vamos siendo modelados a imagen de Cristo, para eventualmente poder convertirnos también en Palabra de Dios.

## *Preguntas de la comunidad*

*¿Es una sola palabra la que nos llega después del primer momento de lectura o puede ser una oración?  
Y ¿cómo le hablo al Señor?*

Gracias por tus preguntas, que corresponden muy bien al enfoque de la Lectio que venimos considerando.

En primer lugar, nos parece importante aclarar, desde un comienzo, que la Lectio Divina es fundamentalmente una práctica personal y no de grupo. No decimos privada, ya que para el cristiano no existe oración que no tenga amplias resonancias. Pero desde los inicios del cristianismo el término Lectio Divina, en su acepción monástica tradicional, designaba la práctica de orar de forma personal con las Escrituras. La bella y utilísima tradición que se ha desarrollado hoy en día en los grupos de oración, bien sean presenciales o en línea, de escuchar las Escrituras y luego compartir comunitariamente, no es Lectio Divina en el sentido estricto del término, sino una extensión de la práctica inspirada por el Espíritu Santo. El Padre Thomas se refiere a ella como una “liturgia de Lectio,” y difiere de la primera en que es mucho más estructurada, puesto que no podemos detenernos en cualquier momento por el tiempo que deseemos para escuchar y reflexionar. No se trata de escoger entre una y la otra, ambas se complementan. De todos modos, en este taller tratamos, fundamentalmente, de la Lectio personal tradicional, practicada regularmente como forma de complementar a la Oración Centrante.

Si tenemos en cuenta lo descrito en este envío y el anterior sobre el proceso de la Lectio, nos damos cuenta de que no sabemos, en realidad, lo que puede llegar hasta nosotros después del momento inicial de lectura o escucha. Se trata de una relación y, como en cualquier encuentro entre dos seres que se quieren, es imposible prever cómo las partes van a responder a lo expresado por el otro. Quizá seamos sorprendidos por una sola palabra, o por una frase, o por la totalidad del pasaje mismo. No tenemos expectativas. Es posible que, en muchas ocasiones, sintamos que no nos llega nada. No importa. Seguimos visitándonos y cultivando la relación. Permanecemos fieles a la práctica, escuchando lentamente y abiertos a lo que suceda... Quizá nos sintamos llamados de inmediato a reposar en silencio, o a responder con palabras espontáneas. Nos dejamos llevar por la atracción del Espíritu. Se trata de una relación, sin reglas ni lineamientos.

Preguntas, además, cómo hablarle al Señor. Pues informalmente, en tus propias palabras, tal y como eres, sin tratar de buscar fórmulas especiales ni frases preestablecidas. Vienes a Dios tal y como eres. Comparte tu corazón. No necesitamos peinarnos ni maquillarnos antes de llegar a Dios, que nos conoce mejor de lo que nos conocemos nosotros mismos. Hay veces que no hay que decir ni una sola palabra, simplemente le abrimos nuestro corazón a Dios en silencio. Esperamos haber aclarado un poco tus dudas. Si todavía algo permanece confuso, te invitamos a seguir preguntando y compartiendo en el correo del grupo. Gracias por escribirnos.

## *Para Practicar*

1. Te invitamos a sentarte en silencio y sin prisas a practicar la Lectio con el siguiente pasaje del evangelio de Lucas (10: 38-41) al que se refiere el Padre Thomas en este envío:

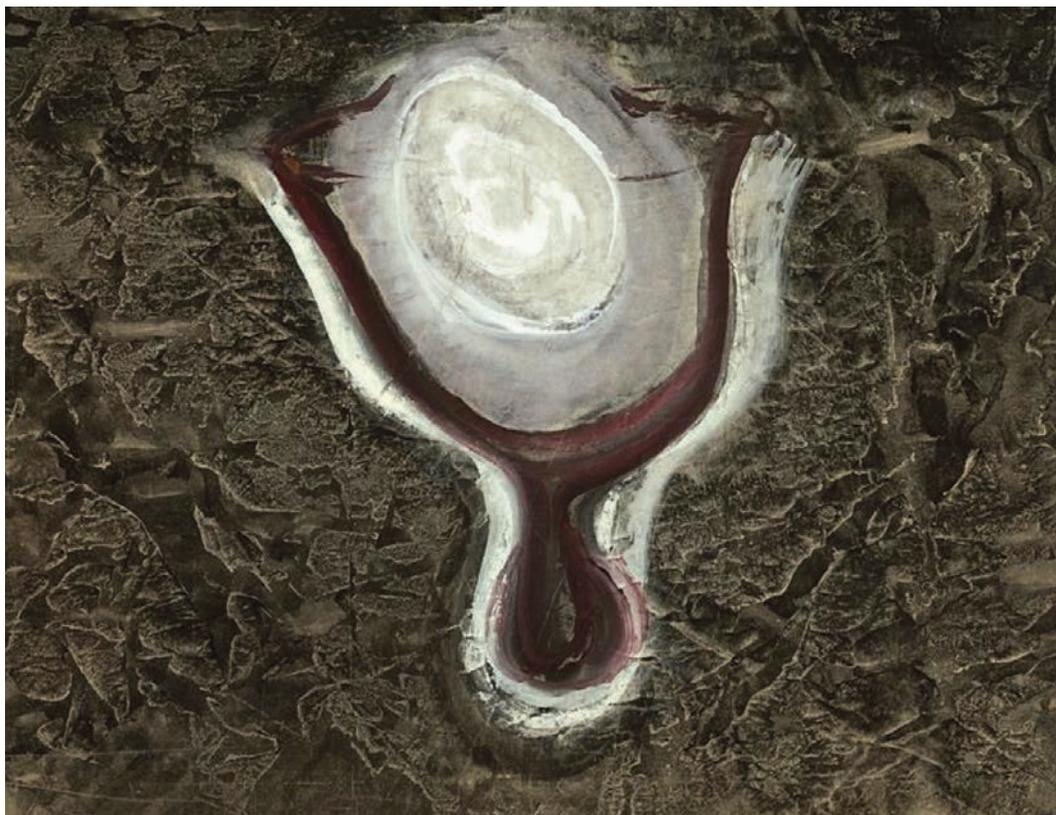
“Mientras iba de camino con sus discípulos, Jesús entró en una aldea y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Tenía ella una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba lo que él decía. Marta, por su parte, se sentía abrumada porque tenía mucho que hacer. Así que se acercó a él y le dijo: ‘Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sirviendo sola? ¡Dile que me ayude!’ ‘Marta, Marta, le contestó Jesús, estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor parte y nadie se la quitará.’”

Rumia lentamente este pasaje. ¿Qué te dice? ¿Hay algo que te atrae o algo que te molesta? No te apresures. Estás en la presencia de quien mejor te conoce y más te ama.

2. Te invitamos a permanecer unos minutos contemplando en silencio el cuadro de Estévez. No se trata de mirarlo superficialmente por diez segundos, sino de verlo y percibirlo en sus detalles y significados más profundos. Mientras más largo miremos, más veremos. Hay un movimiento artístico hoy en día llamado Slow Art (Arte Lento), que nos convida a apreciar pausadamente la belleza del arte que nos rodea. Es una excelente práctica contemplativa. ¿Te dice algo más esta obra acerca de la Lectio Divina en particular o la actitud contemplativa en general?

Agradecemos de antemano tu compartir con el grupo.

## *La Lectio como Consentimiento*



Morris Graves, Cáliz, 1942, tempera sobre papel y tabla

“La Lectio Divina se desarrolla espontáneamente si no nos atascamos en uno de los momentos del proceso, como en intelectualizar excesivamente o multiplicar las aspiraciones. El corazón de la oración es reconocer la presencia y la acción de Dios y consentir a ellas. No tenemos que ir a ninguna parte; Dios ya está con nosotros. El esfuerzo se refiere al futuro y a lo que aún no tenemos. El consentimiento se refiere al momento presente y su contenido. La fe nos dice que ya tenemos a Dios — la inhabitación divina. La relación más íntima con Dios es estar completamente presentes a Él en todo lo que hacemos. En este sentido, la oración es una preparación para la vida. Lo que hacemos en silencio bajo circunstancias ideales, lo comenzamos a hacer en la vida diaria, permaneciendo en la libertad interior que experimentada durante la oración contemplativa incluso en medio de una intensa actividad.”

*Thomas Keating, Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa, febrero 12. Tomado de La Mejor Parte.*

“Todo el impulso de la Oración Centrante, como el de la Lectio Divina, es promover el movimiento hacia el descanso en Dios en el silencio interior, la conclusión del diálogo interior y la entrega basada en la consciencia de la presencia de Dios. A medida que el consentimiento se vuelve más completo, se convierte más en entrega y podría llamárselo 'un rendimiento al amor' — simplemente, la aceptación de lo que suceda. Cuando consentimos, estamos renunciando a cualquier control sobre los resultados de lo que estamos haciendo, permitiendo que ese consentimiento sea purificado por el Espíritu, quien nos enviará, interior y exteriormente, las personas, enseñanzas, libros o pruebas que necesitemos. Lo fundamental es poner toda nuestra confianza en Dios, así como en su amor y su determinación de hacerlo realidad.”

*Thomas Keating, Dios es Amor, el Corazón de Toda la Creación, p. 132*

# Preguntas de la comunidad

*Si tanto la Oración Centrante como la Lectio Divina son formas de consentir a la presencia y acción de Dios en nuestro interior, ¿en qué se diferencian? ¿Deben mezclarse? ¿Tienen que practicarse juntas?*

La Lectio Divina y la Oración Centrante son dos prácticas contemplativas distintas, aunque complementarias. Sus métodos son diferentes, pero ambas se dirigen al mismo fin: disponernos a descansar en Dios, a ser transformados por Él y en Él, y a abandonarnos totalmente al amor divino. No las mezclamos, ni las enfrentamos, ni las diluimos la una en la otra. La Oración Centrante, por ejemplo, NO es el cuarto momento de la Lectio y de inmediato veremos por qué.

- ♦ La Lectio Divina es participativa: escuchamos a Dios mediante las palabras de las Escrituras y respondemos a ellas en un proceso de interacción. La Oración Centrante es puramente receptiva. Dejamos pasar todos los pensamientos, imágenes, sentimientos y simplemente consentimos a la presencia misma de Dios en nosotros, así como a su acción.

- ♦ En la Lectio, las palabras de las Escrituras expresan un contenido y ese contenido nos interpela acerca de nuestra travesía personal. La Oración Centrante carece de contenido. Dejamos pasar toda noción mental o emocional. La Palabra Sagrada no expresa un concepto, simplemente es símbolo de nuestra intención de consentir a la presencia y acción de Dios en nuestro interior.

- ♦ La Lectio hace uso de pensamientos, imágenes y otras formas de visión interior. La Lectio hace uso de nuestras facultades. La Oración Centrante, por su parte, deja ir los pensamientos, palabras, imágenes y toda forma de visión interior. La Oración Centrante deliberadamente hace caso omiso de nuestras facultades, no para rechazarlas, sino para dejarlas descansar durante el período de oración. Por esta razón, el silencio de la Oración Centrante no es el cuarto momento de la Lectio, ya que en la OC llegamos al silencio sin un previo proceso de reflexión o comunicación verbal como en la Lectio.

- ♦ Tanto la Oración Centrante como la Lectio son formas de relacionarnos con Dios, pero en la última el énfasis se coloca en el aspecto relacional y los medios sensibles de promoverla. Usamos nuestra imaginación y nuestros sentidos corporales con ese fin. En la Oración Centrante el énfasis está en la comunión e intimidad desde un comienzo, más allá de cualquier reflexión o palabra. Se trata de una interpenetración vital silenciosa desde sus inicios, de un encuentro de ser a ser, de centro a centro, capaz de trascender los dualismos para llegar a convertirse en un solo Centro.

- ♦ En la Lectio, el descanso o silencio oscila, viene y va, no es permanente y, cuando se desvanece, regresamos a la lectura, la reflexión o la respuesta espontánea. En la Oración Centrante, cuando el silencio se desdibuja regresamos intencionalmente a él por medio de la Palabra Sagrada.

Nuestra tendencia dualista a juzgar y preferir a veces nos incita a categorizar o evaluar ambas prácticas (ésta o aquella) cuando, en realidad, celebramos la dicha de haber recibido dos tradiciones que se complementan como el guante a la mano, cada una con sus propias características, pero que conducen, con la gracia de Dios, al don de la contemplación. La Oración Centrante le ofrece a la Lectio el espacio de tranquilidad y silencio previos que ésta requiere. Además, ayuda a evitar la hiperactividad, excesiva conceptualización y el afán de controlar, tan presentes en nuestra cultura occidental. La Lectio coopera con la Oración Centrante en solidificarla, en-carnarla, darle piso, puesto que la Oración Centrante es, de por sí, muy escueta y desnuda.

La Lectio frecuentemente es practicada después de un período de Oración Centrante, pero NO es necesario que siempre vayan de la mano. Si hacemos Lectio en otro momento del día, comenzamos, como dijimos, con unos breves minutos de silencio, para poder sosegarlos. No es aconsejable practicar la OC después de la Lectio, ya que ésta estimula nuestras facultades imaginativas, mientras que la OC trata, por el contrario, de trascenderlas. Por ende, si nuestro período de OC sigue inmediatamente a uno de Lectio es posible que nos asalten pensamientos que provengan de ésta. Ahora bien, éstas son simples pautas, no reglas o mandatos rígidos. Así lo resume el Padre Thomas:

“La Lectio es un método integral de entrar en comunión con Dios, que comienza con la lectura de un pasaje de las Escrituras. La reflexión sobre el texto se convierte en oración espontánea (hablar con Dios sobre lo que has leído) y finalmente en descanso en la presencia de Dios. El paso de conversar con Dios a estar en comunión con Él más allá de los conceptos fluye de la palabra, frase o evento bíblico que hemos leído y sobre el que hemos estado reflexionando. Por su parte, en la Oración Centrante comenzamos al nivel de comunión, estableciendo nuestra intención de consentir a la presencia y acción de Dios durante todo el período de oración ... Estoy convencido de que, si las personas nunca son expuestas a algún tipo de oración no conceptual, es posible que ésta nunca se desarrolle, debido al sesgo excesivamente intelectual de la cultura occidental y la actitud anti-contemplativa de la enseñanza cristiana en los últimos siglos.”

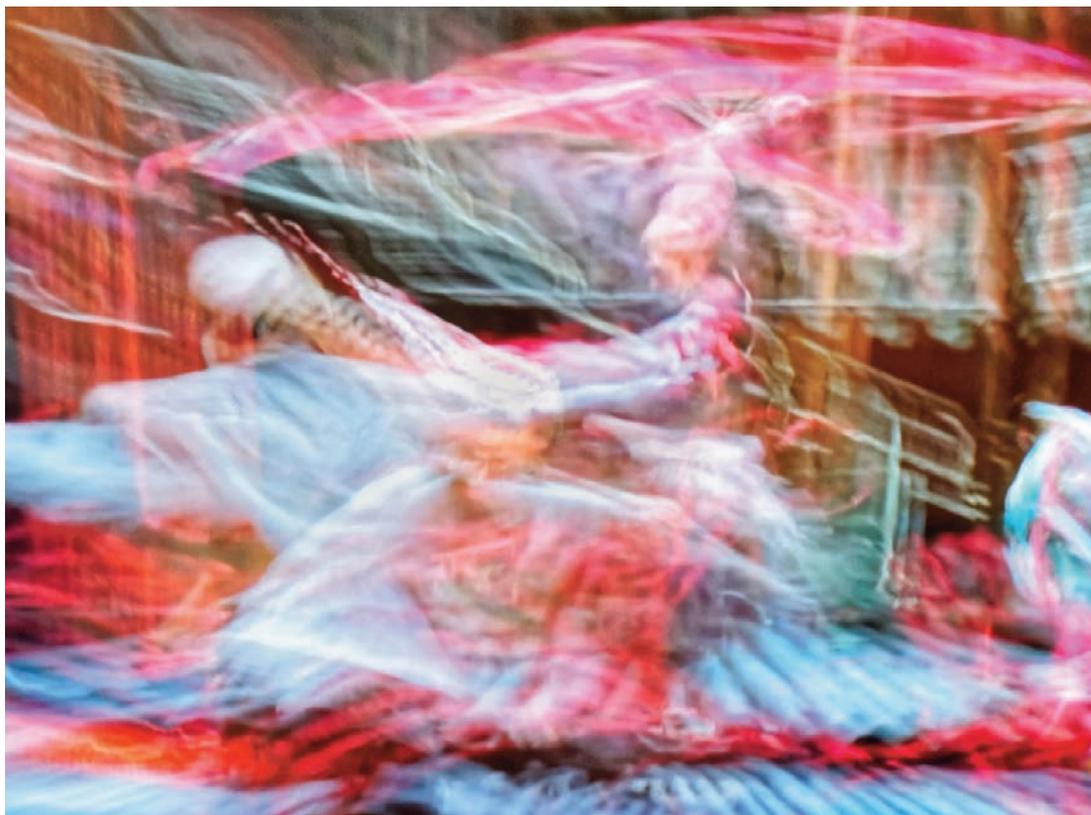
*Thomas Keating, Mente Abierta, Corazón Abierto, cap. 11 de la nueva edición del 20 aniversario.*

## *Para Practicar*

1. Practica la Lectio con el siguiente pasaje del evangelio de Marcos (7: 32-37): “Le trajeron a Jesús un sordo con un defecto de habla y le suplicaron que pusiera la mano sobre él. Jesús lo apartó de la multitud para estar a solas con él, le puso los dedos en los oídos y le tocó la lengua con saliva. Luego, mirando al cielo, suspiró profundamente y le dijo: ‘¡Efatá!’, que significa ¡Ábrete! Con esto, se le abrieron los oídos al hombre, se le destrabó la lengua y comenzó a hablar normalmente. Jesús les mandó que no se lo dijeran a nadie, pero cuanto más se lo prohibía, tanto más lo seguían proclamando. La gente estaba sumamente asombrada y decía: ‘Todo lo hace bien. Hasta hace oír a los sordos y hablar a los mudos.’”

2. Te invitamos a observar detenidamente el cuadro de Morris Graves que encabeza este envío. Fíjate en los detalles. ¿Qué te dice el cáliz? ¿Qué encuentras en el contenido del cáliz? Observa la ofrenda contenida en el cáliz. ¿Qué te dice? Permítele que te toque. Hazte presente al contraste entre la figura y la textura del fondo. ¿Qué surge en ti? Disfruta el lujo de poder permanecer en silencio, solamente viendo, estando presente, experimentando la obra ¿Te dice algo sobre la Lectio?

## *Moviéndonos al Unísono*



Imca Córdova, Esencia del Baile, 2016, Fotografía

“La oración contemplativa, correctamente entendida, es el desarrollo normal de la gracia del bautismo y la práctica regular de la Lectio Divina (y la Oración Centrante). Es la apertura de la mente y el corazón, todo nuestro ser, a Dios más allá de los pensamientos, las palabras y las emociones. Movidos por la gracia sustentadora de Dios, abrimos nuestra consciencia a Dios, quien sabemos por fe que está dentro de nosotros, más cerca que respirar, más cerca que pensar, más cerca que elegir, más cerca que la consciencia misma. La oración contemplativa es un proceso de transformación interior, una relación iniciada por Dios y que conduce, si consentimos, a la unión divina.”

“Según el método de la Lectio Divina, seguimos leyendo las Escrituras; eso es todo. Seguimos escuchando, creciendo en confianza y creciendo en amor como en cualquier relación. El Espíritu que escribió las Escrituras está dentro de nosotros y nos ilumina en cuanto a lo que las Escrituras nos dicen. En última instancia, la Palabra se dirige a nuestro ser más íntimo. Comienza con lo más externo y trabaja hacia lo más interno para despertarnos a la presencia permanente de Dios. Cuando estamos en la comprensión unitiva de las Escrituras, la palabra exterior confirma lo que ya sabemos y experimentamos.”

*Thomas Keating, Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa. Octubre 7 y 11. Tomadas de Intimidad con Dios.*

# *Preguntas de la comunidad*

1. *¿Conviene leer o escuchar la palabra? Hace un tiempo participé de un grupo de oración en el que me decían que escuchara la lectura, que no la leyera.*

Gracias por tu pregunta.

Recordemos que la Lectio Divina no es una actividad con reglas fijas, se trata de una relación y de una forma de promover esa relación con Dios. Es decir, la Lectio ES, en sí misma, una relación, un encuentro, con Él. Los consejos que se ofrecen en los grupos son sólo eso: consejos o guías, y no deben ser interpretados como reglas literales o mandatos exclusivos. Pensemos en una relación humana: ¿le diríamos a alguien que está estableciendo una relación con otra persona que sólo debe escucharlo, pero no mirarlo a los ojos o viceversa? Evidentemente que no. La relación misma construye la interacción y las reglas fijas son, en realidad, formas de tratar de controlar la relación o de querer asegurar un resultado. Ahora bien, la actitud que traemos a la Lectio Divina es una de escucha, de receptividad totalmente abierta. Es decir, leemos en una disposición de escuchar lo que el Espíritu nos dice por medio del texto.

Traemos todo nuestro ser a la oración y es deseable incorporar en la Lectio la mayor parte de nuestros sentidos, de modo que leemos con nuestros ojos y escuchamos la Palabra con nuestros oídos—los oídos del corazón—para que se haga carne en nosotros. Los antiguos Padres y Madres del Desierto, así como los primeros miembros de los monasterios originales, no tenían muchas veces acceso a una colección de textos de las Escrituras. Muchos de ellos ni siquiera sabían leer. Por eso, era frecuente depender de que alguien leyera en voz alta el manuscrito que les había llegado. En esa época no existía la imprenta. Hoy en día, en nuestra oración personal, tomamos el texto reverentemente en nuestras manos, comenzamos a leerlo, no como si fuera una novela o un reportaje periodístico, sino en actitud de escucha, de total receptividad, en la seguridad de que esas palabras han sido escritas para cada uno de nosotros. De modo que no hacemos una dicotomía entre leer y escuchar. No se trata de opciones mutuamente exclusivas, todo lo contrario. Leemos Y escuchamos. Leemos en actitud de escucha. Y, sobre todo, consentimos a soltar toda rigidez.

2. *Aunque practico la Lectio, siento que cuando la hago me cuesta recordar en qué paso de la Lectio estoy.*

Gracias por compartir tu inquietud. ¡Qué bueno! ¡Eso quiere decir que estás por fin profundizando en el baile de la Lectio Divina! Quizá sea éste el momento de preguntarnos por qué nos preocupa tanto saber en cuál momento del proceso o en qué “paso” nos encontramos. Es posible que esta confusión surja de la forma en que se nos ha enseñado o hemos aprendido la Lectio Divina, que en el pasado ha tendido a ser excesivamente formal, estructurada y racional. Como ya hemos visto, la Lectio monástica, que es la forma original y más antigua, era un simple encuentro con Dios mediado por Su Palabra. Como descripción del proceso, sabemos que, en general, ocurren cuatro momentos en ese encuentro (lectio, meditatio, oratio, contemplatio), pero no se trata ni de pasos, ni de niveles, ni tienen todos que ocurrir siempre, ni siguen un orden fijo. Ése es un modo sencillo de describir la experiencia, pero no una serie de instrucciones inmutables. En la Edad Media se comenzó a estructurar más la práctica y a establecer una escala jerárquica de “pasos,” más o menos inflexibles. Éste se denominó el método escolástico de la Lectio Divina y es el que fundamentalmente ha prevalecido hasta hoy, debido a la desconfianza durante siglos de la oración contemplativa espontánea.

Cuando enseñábamos la Lectio en el pasado, comenzábamos casi exclusivamente con el método escolástico. Hoy en día Contemplative Outreach y Extensión Contemplativa Internacional presentan, desde un inicio, el método monástico original y así lo hacemos en este taller. Para ciertas personas esto, a veces, resulta traumático e incluso se asustan ante la libertad del método monástico de la Lectio Divina. Aquí hemos señalado desde un principio que la Lectio es oración y, como tal, es relación con Dios. Promovemos la apertura y la flexibilidad del método monástico y hacemos énfasis en que la Lectio es, fundamentalmente una práctica personal. Es cierto, sin embargo, que el Espíritu Santo está fomentando entre nosotros, tanto de forma presencial como virtual, la práctica en grupo de la Lectio, lo que el Padre Thomas llama “una liturgia de Lectio.” En estos tipos de encuentro es necesario seguir un esquema más estructurado e incluso es a veces necesario ajustar los momentos de la Lectio al tiempo que tenemos para compartir en el grupo. En una experiencia comunitaria, por ejemplo, el individuo no puede detenerse por el tiempo que desee a reflexionar sobre una frase o palabra. La dinámica del grupo predomina sobre la individual. Por eso la práctica comunitaria no reemplaza la riqueza de la práctica personal regular, lenta y pausada, sino que la suplementa y enriquece. En envíos semanales posteriores, el Padre Thomas ampliará nuestra consideración de estos dos temas.

La Lectio Divina es como un baile no coreografiado que se desarrolla espontáneamente. Cuando aprendemos a bailar, a veces se nos enseña que contemos los pasos. Eso nos ayuda al inicio, pero mientras no soltemos estar conscientes de los pasos, no estaremos bailando. Cuando bailamos, no nos preocupamos por los pasos. Sólo estamos conscientes de la música, del movimiento sincronizado de nuestros cuerpos y de la presencia de ambos participantes, que se hacen uno sin saber cómo. ¡Los invitamos a bailar con Dios a la música de las Escrituras!

## *Para Practicar*

1. Siéntate en silencio y sin prisas a bailar al ritmo de las siguientes palabras: “No se contenten sólo con escuchar la palabra, pues así se engañan ustedes mismos. Llénenla a la práctica. El que escucha la palabra, pero no la pone en práctica, es como el que se mira el rostro en un espejo y, después de mirarse, se va y se olvida en seguida de cómo es. Dichoso, en cambio, quien se entrega de lleno a la meditación de la ley perfecta —la ley de la libertad— y no se contenta con oírla para luego olvidarla, sino que la pone en práctica.” (Santiago 1: 22-25). ¿Qué recibes? ¿Qué escuchas?

Te agradecemos compartir con el grupo.

2. Te convidamos a observar sin prisas la fotografía que encabeza este envío. Permite que su movimiento y su fluidez te cubran. ¿Qué descubres? ¿Qué semejanzas encuentras con tu experiencia de la Lectio Divina? Si te sientes llamado/a comparte con el grupo. Gracias.

## *Invitación al Descanso*



Jorge Arce, Primavera o Descanso, 1940. Óleo sobre tela, Museo Nacional de Bellas Artes, Cuba

En la respuesta a una de las preguntas del envío pasado, tocamos el tema de la distinción entre la lectio monástica, con su enfoque principal en el descanso y el silencio, y la lectio escolástica, con un énfasis mayor en las fases del proceso mismo. Aquí el Padre Thomas nos amplía el tema:

“La práctica clásica de la Lectio Divina puede dividirse en dos formas: la monástica y la escolástica. La escolástica divide el proceso que sigue a leer cuatro veces un pasaje de las Escrituras en etapas o pasos, distribuidos en un patrón jerárquico: lectio (que se enfoca en una palabra o frase)... meditatio (reflexión sobre el texto)... oratio (respuesta a la reflexión) y contemplatio (movimiento de cuando en cuando a un estado de descanso en Dios)... El método escolástico es una buena forma de aprender la Lectio Divina al principio, pero llega un momento, cuando la persona ha captado su esencia, que es hora de emprender el método monástico, puesto que éste se orienta desde el principio a descansar en Dios mediante el establecimiento de una actitud de escucha.”

“La forma monástica de la Lectio Divina es... un método antiguo practicado inicialmente por las Madres y los Padres del Desierto y más tarde en los monasterios tanto del Oriente como del Occidente. Se orienta a la oración contemplativa... En la manera monástica de hacer Lectio Divina, escuchamos cómo Dios se dirige a nosotros en un texto particular de las Escrituras. No hay etapas, escalones ni pasos en la Lectio Divina; más bien, hay cuatro momentos alrededor de la circunferencia de un círculo. Todos los momentos del círculo están unidos entre sí en un patrón horizontal e interrelacionado, así como con el centro, que es el Espíritu de Dios que nos habla en el corazón a través del texto. Prestar atención a cualquiera de los ‘cuatro momentos’ es estar en relación con todos los otros. Desde esta perspectiva, podemos comenzar nuestra oración en cualquier ‘momento’ del círculo y podemos movernos fácilmente de un momento a otro, según la inspiración del Espíritu.”

*Thomas Keating, Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa, para noviembre 2 y 3*

Recordemos de nuevo que la Lectio Divina es una práctica simple, fluida, puramente relacional, como un baile. Los que hemos estado preparando los materiales de este taller nos hemos sorprendido de lo difícil que es tratar de expresar en palabras un encuentro tan sencillo como el de la Lectio. El Padre Thomas también solía decir que la Lectio Divina es un “método sin método.” Es comprensible que muchas personas prefieran un método CON método, algo capaz de ser organizado en partes o sectores capaces de ser contenidos en una estructura. Eso nos brinda seguridad y tranquiliza la inquietud acerca de “si estamos haciendo bien el ejercicio o no.” Una vez más, la Lectio no es un programa ni un ejercicio, es una danza relacional, un movimiento dinámico guiado por el Espíritu, que es nuestro compañero de baile. Quizá una imagen visual, como la pareja en el cuadro de Jorge Arche que encabeza este envío, sea más apropiada para describir la soltura, la presencia, la inmediatez, la informalidad, la intimidad, el relajamiento, el descanso que constituyen la esencia de la Lectio Divina.

## *Preguntas de la comunidad*

*1. Me gustaría que nos ayudaran con algunas preguntas para guiar el ejercicio. También que nos ayudaran con unos textos que sirvan para "ablandar" el corazón y que podamos hacer una mejor conciencia de quién es Dios y quién soy yo.*

Gracias por tu solicitud. En este taller hacemos énfasis en que la Lectio no es un ejercicio, sino una relación con Dios, de modo que tratamos de no ofrecer pautas específicas que puedan reforzar esa imagen rígida de la Lectio que es tan predominante. Como se trata de una relación, la mejor forma de ablandar el corazón y poder llegar a conocer mejor a Dios es acudiendo a nuestra cita diaria de oración contemplativa: Oración Centrante y Lectio Divina. No hay palabras que puedan sustituir la inmediatez del encuentro personal. Dios es el único capaz de ablandar nuestro corazón. Nosotros consentimos al proceso asistiendo a la cita. Ningún libro es capaz de enseñarnos a amar a alguien, ni siquiera a Dios. Sólo el encuentro sostenido y regular con la persona amada es capaz de transformarnos. No hables mucho en el encuentro, escucha, confía en el silencio, déjate amar por Dios. En ese encuentro íntimo con Dios, te encontrarás a ti misma.

## 2. *¿Cómo practicar y ser persistente? Comienzo, pero luego me desanimo y no soy constante.*

Gracias por compartir tu inquietud. No especificas en tu pregunta si te refieres a la oración en general o a la Oración Centrante y la Lectio Divina en particular, pero hay elementos comunes en todas las situaciones. En primer lugar, te sugerimos pedirle al Espíritu Santo el don de la perseverancia. Tu pregunta revela un deseo de seguir profundizando en tu relación con Dios. Piensa en ella como en una relación con alguien al que estás comenzando a querer. Lo primero que hacemos es reservar tiempo para encontrarnos regularmente con esa persona, pues la presencia es esencial para el desarrollo de la relación. Es posible que tengas una vida muy ocupada, pero mientras más ocupados estamos, más necesitamos de la pausa refrescante de la oración contemplativa. De modo, que regálale al Señor el don de tu presencia dos veces al día en la Oración Centrante. Le dedicamos a la Lectio el tiempo del que disponemos y podemos comenzar con simplemente unos cinco o diez minutos después de los 20 de la Oración Centrante.

Sobre todo, no te descorazonas. La persona que escribe estas líneas puede decirte que no siempre ha sido constante en su práctica contemplativa. Tras comenzar a sentarse diariamente en Oración Centrante, llegó un momento en que sintió temor de perder el control de su vida y dejó de practicar. Pero permanecía vivo el deseo de profundizar en su relación con Dios y, un año más tarde, una serie de circunstancias la hicieron regresar a sus dos períodos habituales. Desde entonces, con la gracia de Dios, ha perseverado en sus encuentros diarios. Sé compasiva contigo misma y no te juzgues muy severamente. Simplemente, vuelve a empezar.

Hay veces que el problema se debe a que sentimos que no estamos llegando a ningún lado en nuestra Lectio Divina, que estamos perdiendo el tiempo. No entendemos cuando se nos dice que Dios nos habla a través del texto, pues a nosotros nos parece silente y seco y nos invita a distraernos. Cuando esto sucede, simplemente, regresa intencionalmente al espacio de tu corazón y sigue leyendo, como nos recomendaba el Padre Thomas en el envío de la semana anterior.

Quizá la dificultad resida en una imagen excesivamente rígida de la Lectio, como hemos venido examinando. Cuando esto sucede, te invitamos a relajarte, a soltar las expectativas y a simplemente pasar un rato con el Señor compartiendo las Escrituras, escuchando con el corazón a Dios en el texto que estamos leyendo y escuchando. El Espíritu Santo está en la Palabra y en tu interior. Con calma y tranquilidad, consiente a que “te ablande,” te forme y haga su obra en ti.

Muchas personas encuentran que pertenecer a un grupo de oración los ayuda a perseverar en su práctica, de modo que te sugerimos explorar esa opción. Es posible que en tu localidad haya grupos de OC y Lectio que se reúnen regularmente de forma presencial, pero hoy en día es cada vez más sencillo acceder a la experiencia comunitaria de forma virtual. Todos los días hay grupos de Oración Centrante en línea en español y portugués. Te invitamos a explorar los que se reúnen en Meditation Chapel por medio de la plataforma Zoom. Para encontrar uno cuyo horario te convenga, puedes entrar en [www.meditationchapel.org/calendar](http://www.meditationchapel.org/calendar) y consultar el calendario. Una vez que descubras un grupo que se ajuste a tu horario, te animamos a inscribirte en la Capilla y así recibirás los enlaces y todas las instrucciones acerca de cómo participar en los grupos.

## *Para Practicar*

1. Practica la Lectio Divina con el siguiente pasaje del profeta Isaías, muy apropiado para “ablandar el corazón”: “El Señor consuela a su pueblo y tiene compasión de sus pobres. Pero Sión dijo: ‘El Señor me ha abandonado; el Señor se ha olvidado de mí.’ ¿Puede una madre olvidar a su niño de pecho y dejar de amar al hijo que ha dado a luz? Aún cuando ella lo olvidara, ¡yo no te olvidaré! Llevo tu nombre grabado en las palmas de mis manos.” Isaías 49: 13-16

Te sugerimos compartir lo que recibes con los compañeros del grupo.

2. Con calma y paciencia ábrete al cuadro que encabeza este envío. Observa el conjunto. ¿A qué te invita? Mira los detalles: la posición de los cuerpos, los gestos faciales, las manos, lo que contienen las manos. Permite que el color y la forma penetren en ti. ¿Cómo te toca? ¿Qué descubres? ¿Te añade algo a lo que venimos considerando acerca de la Lectio Divina y la oración contemplativa?

Agradecemos tu compartir con los compañeros del grupo.

## *La Lectio como Celebración Comunitaria*



Norah Borges, Santa Rosa de Lima, 1939, óleo sobre madera

“Orar las Escrituras en común podría considerarse como una especie de ‘Liturgia de Lectio Divina’, o mejor, como una especie de "Liturgia de la Palabra" compartida. Orar las Escrituras en común suele transcurrir así. Un pasaje se lee en voz alta tres o cuatro veces seguidas de dos o tres minutos de silencio.

Después de cada lectura, los participantes se aplican interiormente al texto de formas específicas. Después de la primera lectura, se dan cuenta de una palabra o frase. Después de la segunda lectura, reflexionan sobre el significado o la importancia del texto. Después de la tercera lectura, responden en oración espontánea. Después de la cuarta lectura, simplemente descansan en la presencia de Dios, y después del período de silencio, se invita a quienes lo deseen a compartir brevemente sobre el texto ... Es más apropiado tener tal [Liturgia] de la Pa-labra después de un período de Oración Centrante, en lugar de antes. Sobre todo, las dos prácticas no deben combinarse porque cada una tiene su propia integridad y singularidad.

*Thomas Keating, Lecturas Diarias Para la Vida Contemplativa, noviembre 1*

Como hemos explicado en los envíos anteriores, la Lectio Divina es, fundamentalmente, una práctica personal, ya que su esencia relacional requiere de tiempo y del ritmo particular que toda relación requiere. Ahora bien, no cabe duda que la práctica comunitaria de Lectio, denominada “liturgia de Lectio” por el Padre Thomas, es una valiosísima extensión de la práctica y sus usuarios la reciben y perciben como un instrumento transformador del Espíritu.

En el párrafo inicial de este envío, el Padre Thomas nos ofrece un posible modelo de celebración comunitaria de Lectio. Otra dinámica que ocurre frecuentemente en los grupos presenciales o virtuales es el siguiente: tras un período de Oración Centrante o de breve silencio, el facilitador invita a los participantes a estar atentos a una palabra o frase que atraiga su atención y lee dos veces lentamente el texto que ha escogido para la reunión. Luego, los participantes, si se sienten llamados, comparten con los demás miembros del grupo la palabra o frase que los ha tocado. Cuando todos han tenido la oportunidad de participar en ese momento inicial, el facilitador invita a los miembros del grupo a escuchar más profundamente el texto y a reflexionar más personalmente sobre él, atentos a cualquier movimiento del Espíritu que les sugiera cómo se refiere a su experiencia de vida aquí y ahora. Luego, los participantes comparten lo recibido en forma de una breve reflexión, aspiración u oración, siempre de forma personal. Finalmente, se invita a un breve período de silencio, de descanso en la Palabra de Dios. Es muy importante, en todo momento, ser flexibles y evitar la rigidez o una serie de reglas monolíticas, aunque tampoco es deseable que el compartir sea extenso y se vaya por la tangente. Más sobre esto en los párrafos que siguen.

## *Preguntas de la comunidad*

*1. En un material sobre Lectio Divina leí lo siguiente:*

***Lo que no es la Lectio Divina:***

*- No es estudio bíblico, muy útil en otros momentos, pero en la Lectio no leemos para obtener información, sino que entramos en relación con Dios, estamos orando.*

*- No es la lectura piadosa de un libro espiritual.*

*- No es tratar de descubrir racionalmente lo que significa un texto.”*

*Muchas veces, en los encuentros de grupo, se dan estas situaciones y hay quienes tienden a tratar de explicar la lectura o a hacer una homilía sobre lo que allí se dice.*

Gracias por traer esta preocupación a nuestra consideración. Efectivamente, ése es uno de los mayores desafíos de la práctica comunitaria de la Lectio Divina. No es fácil para algunos abrirse interiormente y compartir desde el corazón. Es posible que el “escape” hacia formas más intelectuales y abstractas se deba también a que la Lectio aún no ha sido interiorizada como oración, como una interacción íntima entre Dios y lo más profundo del alma, por medio de la Palabra. Ése es un proceso y toma algún tiempo.

En los grupos de Lectio:

- ◆ A veces nos sentimos llamados a simplemente permanecer en silencio. Confiamos en el silencio.
- ◆ Se nos invita a responder desde el corazón. Escuchamos la voz interior del Espíritu que nos habla de forma personal desde lo más profundo de nuestro ser.
- ◆ Cuando compartimos, lo hacemos desde ese espacio sagrado personal. Permitimos que nuestra reflexión tenga resonancias personales. Si es apropiado, empleamos la primera persona del singular.
- ◆ No tratamos de ofrecer ninguna exégesis, explicación intelectual, interpretación “objetiva,” ni un punto de vista dogmático o inflexible.

- ◆ No tratamos de convencer a nadie acerca de nuestra forma de acercarnos al texto. La variedad es, en gran medida, la mayor riqueza de la Lectio compartida en grupo.
- ◆ No comentamos sobre lo compartido por otros con el propósito de generar una discusión.
- ◆ Compartimos de forma breve y sucinta, tratando de ofrecer la misma oportunidad a todos los que deseen hacerlo. No monopolizamos la interacción.
- ◆ Guardamos una estricta confidencialidad acerca de lo compartido en la sesión.

2. *¿Cómo escogemos el texto de la Lectio Divina? ¿Debe ser siempre el evangelio del día? ¿Puede hacerse Lectio con otras lecturas que no formen parte de las Escrituras?*

Gracias por contribuir a este taller con tu pregunta. El texto de la Lectio se escoge en un contexto de oración. Es decir, en un espíritu de atención receptiva y alerta. Hay muchas maneras de escoger el texto de la Lectio Divina. De ninguna forma estamos constreñidos a un modelo único, invariable e inflexible. Podemos emplear el evangelio del día o no, según el Espíritu nos lo indique, no existe ninguna regla que así lo exija. La ventaja de emplear las lecturas del día es que no tenemos que dedicar mucho tiempo al proceso de escoger: simplemente tomamos las lecturas que se nos ofrecen en el ciclo litúrgico y comenzamos a leer lenta y pausadamente, empezando por la primera hasta que algo atraiga nuestra atención y nos toque el corazón. Cuando eso sucede, nos detenemos y no tratamos de continuar para tratar de “cubrir” todas las otras lecturas. No se trata aquí de cantidad, sino de calidad. Es posible que lo que más nos atraiga sea algo que encontramos en el salmo del día, o en el evangelio, o en la lectura inicial. Si no nos sentimos tocados en absoluto, podemos escoger una palabra o frase intencionalmente, la repetimos y la hacemos nuestra. Muy frecuentemente, dará frutos más adelante.

Algunas personas suelen ceñirse, por un tiempo, a uno de los libros de la Biblia, a alguno de los Evangelios, por ejemplo y continúan leyéndolo con gran apertura y profunda escucha hasta que algo resuene. No es necesario escoger un nuevo texto todos los días. Hay pasajes cuyas resonancias nos resultan tan ricas que podemos pasar una semana o un mes con la misma lectura. Recordemos, se trata de una relación, de un baile, y el Espíritu Santo es nuestro compañero y guía en la danza. Él/Ella proveerá las palabras que necesitamos en un preciso momento.

Aunque tradicionalmente se ha entendido la Lectio como la reflexión orante de las Escrituras específicamente, es también posible acercarnos a otros textos de fe en el mismo espíritu y actitud y, por analogía, lo llamamos también Lectio, aunque es conveniente distinguir la Lectio de la lectura espiritual. Como veremos más adelante en este taller, una vez que se establece en nosotros la disposición o actitud de Lectio, es posible “leer” o escuchar a Dios en cualquier aspecto de la realidad y en cualquier forma que Dios se presente. Ya conocemos y hemos venido practicando, por ejemplo, la Visio Divina, en la que nos abrimos a una imagen en el mismo espíritu en que lo hacemos ante un pasaje de las Escrituras. Próximamente hablaremos de la Lectio de Vida. Dios se manifiesta en todo lo que existe y sólo se trata de abrirnos para escuchar su mensaje.

## *Para Practicar*

1. Practica la Lectio Divina con el siguiente pasaje de las Sagradas Escrituras:

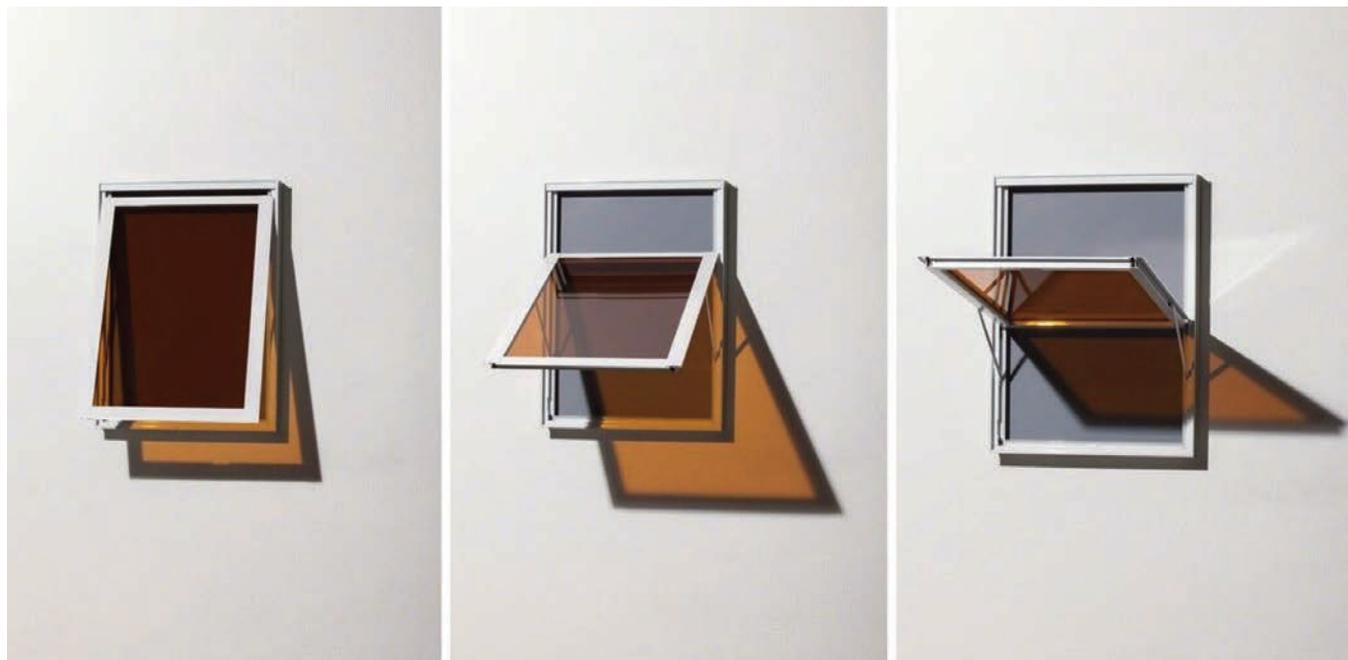
“Jesús dijo a la gente y a sus discípulos: ...no hagan lo que hacen los fariseos porque no practican lo que predicán. Atan cargas pesadas y las ponen sobre la espalda de los demás, pero ellos mismo no están dispuestos a mover ni un dedo para levantarlas... No permitan que a ustedes se les llame “Rabí” porque tienen un solo Maestro y todos ustedes son hermanos. No permitan que los llamen “maestro” porque tienen un solo Maestro, el Cristo. El más importante entre ustedes será siervo de los demás. Porque el que a sí mismo se enaltece será humillado, y el que se humilla será ensalzado. (Mateo 23: 1, 3-8, 10-12)

Comparte con los compañeros del grupo qué vas descubriendo al practicar la Lectio Divina con la soltura y la informalidad que son parte de su esencia misma. “¡Atrévete a bailar y disfruta el baile!

2. Te invitamos a acercarte a la obra de la artista argentina Norah Borges (1901-1998) que encabeza este envío. No te dejes desconcertar por el título del cuadro y te convidamos a salir de la cabeza y regresar al corazón, no de forma sentimental, sino como órgano de percepción espiritual. Observa el conjunto desde ese espacio, súmate al círculo de las cinco figuras. ¿Qué descubres en sus gestos? ¿Qué te transmiten su postura, sus manos? ¿Te añade algo a lo que venimos reflexionando sobre la Lectio Divina y, específicamente, a su práctica comunitaria como “liturgia de Lectio”?

Te invitamos a compartir lo que recibes con los compañeros del grupo. Gracias.

## Desarrollando una Disposición de Lectio



Lucía Koch, Dupla, 2014, acrílico y aluminio

“Los primeros monjes leían las escrituras en voz alta, por lo que realmente las escuchaban. Luego elegían una frase (o una oración como máximo) que les impresionara. Se sentaban con esa oración o frase sin pensar en etapas ni seguir ningún esquema predeterminado, sino simplemente escuchando, repitiendo lentamente el mismo texto breve una y otra vez. Esta disposición receptiva le permitía al Espíritu Santo expandir su capacidad de escuchar. Mientras escuchaban, es posible que percibieran una nueva profundidad en el texto o un significado adicional. Una intuición específica también podría serles especialmente apropiada en su situación particular de vida, o para los eventos del día venidero. Según las Escrituras, el Espíritu nos habla todos los días.”

*Thomas Keating, Lecturas Diarias para La Vida Contemplativa, noviembre 4*

“KW: ... En otras palabras, si te acostumbras-- si captas, lo que (la Lectio) verdaderamente es... aunque tradicionalmente no tuviésemos tiempo para (emplear) tres o cuatro horas leyendo las Escrituras, mientras más se avanza en la vida contemplativa más el mundo puede ser experimentado desde la perspectiva de la Lectio.

TK: Sí, y no solamente eso, sino que la liturgia misma es, en realidad, Escritura aplicada, es una forma de interpretar el texto desde el contexto de la experiencia comunitaria. O sea que es la Sangha (la comunidad) expresando su texto de Lectio.”

[Conversación entre Thomas Keating y Ken Wilber sobre la Lectio Divina. El video completo de 14 minutos puede verse aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=qjaogJlhpwo> con subtítulos en español y portugués.] Para acceder a los subtítulos ir a la ruedita en la parte inferior del video y escoger subtítulos.

Como bien explica el Padre Thomas, una vez que las prácticas diarias de la Oración Centrante y la Lectio Divina se arraigan en nosotros, se va desarrollando, poco a poco, una actitud o disposición receptiva que le permite al Espíritu expandir o ampliar nuestra capacidad de escuchar. Esto nos conduce a intuir significados más profundos en el texto de las Escrituras, así como sus posibles aplicaciones a nuestra vida diaria. Como en el tríptico de la artista brasileña Lucia Koch que encabeza el envío de hoy, las “ventanas” de nuestra percepción se van abriendo cada vez más, hasta que comenzamos a “escuchar,” a “reconocer,” la presencia y la acción divinas en toda la realidad: en la naturaleza, en las personas que nos rodean, en los hechos de la vida diaria, en el arte, en el cuerpo, en acontecimientos inesperados e incluso trágicos, como la pandemia... La Lectio Divina, entonces, pasa de ser una mera práctica, que de todos modos continuamos todos los días, para convertirse en una forma de ser y de vivir en el mundo.

La Oración Centrante juega un papel muy importante en esta evolución de la consciencia, ya que, al no ser conceptual, coopera con Dios en el proceso de conducirnos al silencio que permea el fondo de nuestro ser, en cuyas profundidades Él habita. El Padre Thomas añade lo siguiente: “Cada vez me he convencido más de que normalmente hace falta la Oración Centrante o un método semejante para que nuestros contemporáneos alcancen la contemplación a través de la práctica de la Lectio Divina... (Las personas de nuestro tiempo) han asimilado gradualmente la idea de que pensar sobre Dios es orar. No lo es en absoluto... La Oración Centrante crea la atmósfera en la que puede comenzar a suceder ese cambio.”

## *Preguntas de la comunidad*

*1. Me llama mucho la atención profundizar sobre la Lectio Divina ya que me cuesta trabajo comprender, discernir el mensaje que Dios nos revela en cada lectura.*

Gracias por tu pregunta. Es posible que estés esforzándote excesivamente, cuando en realidad se trata de un proceso suave y delicado en el que todo sucede a su debido momento. Relájate, ofrécele espacio a lo que vaya ocurriendo. No tengas expectativas y dale la bienvenida a lo que ocurra o no ocurra en cada período de Lectio. Recuerda, se trata de una relación y no juzgamos los encuentros, ni con Dios ni con los seres humanos, basándonos en lo que creemos que debe suceder en cada una de nuestras interacciones con ellos. Pensemos en lo que sucede cuando nos encontramos con amigos queridos. Cada una de las reuniones tiene su propia dinámica. Algunas de las ocasiones van a ser de conversaciones profundas y otras no, pero todas son importantes en el desarrollo general y la vivencia de la relación, que debe ser de extrema libertad por ambas partes.

Cuando decimos que “Dios nos habla” en las Escrituras, no queremos decir que nos dice palabras sonoras (locuciones) que percibimos con nuestros oídos. Eso es posible, pero no frecuente. Lo mismo que en una relación humana existen múltiples maneras de comunicación no verbal y no dependemos exclusivamente de lo que se dice con los labios, mucho más con Dios, que tiene infinitos modos de relacionarse con nosotros.

Quizá sea mejor un ejemplo para tratar de ilustrar este punto. Una persona que conocemos estaba orando con el pasaje de Marcos 2: 1-12, en el que Jesús sana a un paralítico diciéndole: “A ti te digo, levántate, toma tu camilla y vete a tu casa.” (Marcos 2:11). Esta persona iba leyendo lentamente el texto cuando la sorprendió la frase “toma tu camilla.” Allí se detuvo y comenzó a repetir esas palabras mientras reflexionaba, “¿qué me dice esa frase?” “No entiendo, Señor, lo que quieres decirme ¿no hubiese sido mejor dejar abandonada la camilla en la que el hombre había permanecido postrado durante tantos años y simplemente empezar de nuevo, dejando atrás todas las señales de la enfermedad?” “Ese detalle de la camilla ocurre tres veces aquí, de modo que debes estar queriéndome indicar algo importante, pero aún no lo veo.” “Toma tu camilla”, “toma tu camilla.” Todo esto transcurría lentamente y con espacios de silencio. Poco a poco, el texto comenzó a profundizarse y a hacerse más transparente. La persona comenzó a percibir que se le

“decía,” aunque no con palabras, que incluso lo más traumático de la vida forma parte esencial de la travesía espiritual, que no se trata de desconocer y rechazar, sino, por el contrario, de reconocer, integrar y trascender. Se sintió inspirada a dar gracias a Dios por las innumerables veces en las que Dios la sanó de sus parálisis emocionales y espirituales y aceptó la invitación a hacerse consciente de ellas, a mirar su camilla, sin invitar sentimientos de culpa, sino agradeciendo las señales del amor terapéutico de Dios recibidas durante toda la vida. A lo largo de todo este proceso, nuestra practicante de Lectio consentía a ocasionales invitaciones a simplemente descansar en silencio, tras las cuales regresaba, bien a la lectura, a la repetición de la frase, a la reflexión, o a la oración espontánea. Esta dinámica continuó hasta que percibió que, por el momento, había concluido el proceso. Decimos “por el momento,” porque quizá en los días subsiguientes continuaron llegándole nuevas intuiciones acerca del significado profundo de esa lectura y la relación con su vida. Ahora bien, es cierto que no todas las sesiones de Lectio son tan “jugosas” como ésta y, en ocasiones, lo que experimentamos es oscuridad y silencio o no tenemos el tiempo suficiente en ese momento para un proceso pausado. ¡¡Tranquilos!!! No hay problema. Dios nos conoce y nos ama con todas nuestras parálisis grandes y pequeñas. Este es un proyecto a largo plazo. ¡Tenemos toda la vida!

Volviendo al tríptico de Lucia Koch que ilustra este envío, nuestra capacidad de escuchar y percibir a Dios va ampliándose paulatinamente -como las ventanas de dicha obra- a medida que continuamos regresando fielmente, día tras día, a nuestras prácticas contemplativas. Al mismo tiempo, las Escrituras mismas, como las ventanas de Koch, van “abriéndose,” van haciéndose cada vez más espaciosas y transparentes, lo que nos permite intuir significados alegóricos y unitivos más profundos y no aparentes a primera vista, así como consentir a la culminación de la Lectio Divina, que es el descanso en Dios, con la mente quieta, más allá de toda distinción o palabra.

Como explica el Padre Bernardo Olivera, OCSO: “La Lectio Divina, por lo general, no es gratificante de inmediato, es un proceso activo y pasivo de larga duración... La oruga no se transforma instantáneamente en mariposa.” (Módulo de Lectio Divina de Contemplative Outreach, p. 45)

## *Para Practicar*

1. Siéntate tranquilamente y practica la Lectio Divina con el siguiente texto de Lucas 6: 6-11: “Otro sábado Jesús había entrado en la sinagoga y enseñaba. Había allí un hombre que tenía paralizada la mano derecha. Los maestros de la Ley y los fariseos espiaban a Jesús para ver si hacía una curación en día sábado y encontrar así motivo para acusarlo. Pero Jesús, que conocía sus pensamientos, dijo al hombre que tenía la mano paralizada: 'Levántate y ponte ahí en medio. Él se levantó y permaneció de pie. Entonces Jesús les dijo: 'A ustedes les pregunto: ¿Qué permite hacer la Ley en día sábado? ¿hacer el bien o hacer daño? ¿salvar una vida o destruirla?' Paseando entonces su mirada sobre todos ellos, le dijo al hombre: 'Extiende tu mano'. Lo hizo, y su mano quedó sana. Pero ellos se llenaron de rabia y comenzaron a discutir entre sí qué podrían hacer contra Jesús.” Toma tu tiempo, saborea las palabras de Jesús. ¿A qué te invitan? ¿De qué forma personal te cuestionan?

2. La obra de Lucia Koch es sencilla, serena e invita a la contemplación. Celebra el lujo de poder observarla y saborearla con lentitud. Ábrete. Permite que penetre en tu espíritu. ¿Qué descubres?

## Más Allá de Sentimientos y Palabras



Anónimo, Mural Callejero en Wynwood, Miami, Detalle, 2016

“(Uno de los) obstáculos con que se tropieza el pleno desarrollo de la Lectio Divina en nuestro tiempo (es que) las personas están condicionadas para oponerse a su movimiento espontáneo hacia la oración contemplativa. Algunos tienen mentes brillantes y éstas los atraen intelectualmente a reflexionar sin fin. Esto no quiere decir que no sea necesaria alguna reflexión sobre las verdades de la fe. El problema de la Lectio Divina es cómo llegar de la oración afectiva simplificada a la contemplación...”

*Thomas Keating, Intimidad con Dios, p. 133*

“En realidad, este escuchar ocurre a niveles cada vez más profundos de atención receptiva, para que la respuesta pueda convertirse, más y más, en una de total entrega.”

*Thomas Keating, Y la Palabra se Hizo Carne*

“Cuando encuentres que te has movido más allá del significado de la frase, oración o palabra al regalo de la Presencia Divina de la Palabra, descansa en esta Presencia mientras esa atracción permanezca... Contemplar es tener un encuentro con la Palabra más allá de las palabras.”

*Padre Bernardo Olivera, OCSO*

En la semana 3 de este taller, el Padre Thomas afirmó lo siguiente: “La Lectio Divina se desarrolla espontáneamente si no nos atascamos en uno de los momentos del proceso, como en intelectualizar excesivamente o multiplicar las aspiraciones.” Es decir, si no nos quedamos estancados en una reflexión intelectual acerca del texto y su significado (lectio y meditatio); y no nos resistimos a ir más allá de los límites de la emoción sensible o afectiva, propia del momento de oratio. La culminación del proceso de la Lectio Divina (contemplatio) es descansar en silencio en la dimensión unitiva de las Escrituras, más allá de pensamientos, imágenes, sentimientos y palabras. La dificultad reside en que, como nos explica el Padre Thomas en el primer párrafo de este envío, uno de los mayores obstáculos para que la Lectio pueda llegar al final de su ruta es que existen prejuicios culturales muy antiguos que han mirado con desconfianza el descanso contemplativo.

Por siglos, en el mundo occidental se trató de controlar e, incluso, de institucionalizar el proceso de contemplación y de someterlo a esquemas rígidos fácilmente controlables. El temor a la libertad del Espíritu Santo, que se resiste a ser encajonado, prevaleció por mucho tiempo en algunos sectores y ha llegado hasta nosotros. Hoy en día, prácticas como la Oración Centrante, la Meditación Cristiana o el método promovido por el Padre Francisco Jalics, nos han familiarizado con la práctica y el vocabulario de la oración contemplativa no-conceptual, pero en épocas tan recientes como cincuenta años atrás, éstas o no existían como tales y su tradición no era ampliamente reconocida en los medios cristianos. Habían sido practicadas siglos atrás, pero habían caído en desuso.

Un solo ejemplo: cuando el filósofo francés Jacques Maritain consultó con Thomas Merton en los años sesenta acerca de la traducción al inglés del libro Diario de Raïssa, decidieron mantener la palabra francesa genérica oraison para designar la forma de oración sin palabras ni conceptos que su difunta esposa Raïssa Maritain practicaba, ya que era tan excepcional que, simplemente, no encontraban un término, ni en francés ni en inglés, capaz de designarla. Hoy la llamaríamos oración centrante. Raïssa sufrió por varios años a causa de directores espirituales inexpertos que la obligaban a resistirse al llamado al silencio total y la instaban a seguir leyendo, realizando “oración mental”, o cultivando sus emociones y aspiraciones afectivas hacia Dios. Cualquier cosa era aceptable, menos descansar en silencio. Como Dios siempre provee, por fin ella recibió el regalo de un guía espiritual que la estimuló a seguir su llamado a la oración apofática, pero esta anécdota ilustra el tipo de restricciones operantes en nuestro medio cultural hasta hace relativamente poco tiempo.

No es de extrañar, por lo tanto, que incluso hoy en día algunos sientan temor de dejar atrás los pensamientos y los sentimientos en la travesía espiritual. Ambos son buenos y necesarios: no los rechazamos ni nos resistimos a ellos, pero no son el final del camino. Ningún pensamiento es capaz de contener a Dios. Ningún sentimiento o emoción es capaz de retenerlo. Se nos invita a dar el salto de fe capaz de conducirnos a la experiencia unitiva no-dual, que va mucho más allá de las emociones o las palabras. La Oración Centrante nos sumerge desde un inicio en ese mundo espacioso de intimidad y unión. La Lectio nos conduce más progresivamente al total abandono o entrega, pero si no consentimos a ese desprendimiento final, no seremos capaces de abrirnos a la dimensión contemplativa plena de la Lectio Divina.

Escuchemos lo que escribe María Tasto, OSB:

“Pasar tiempo simplemente descansando en la presencia de Dios es una oración de fe que profundiza nuestra creencia de que somos uno con Dios y que siempre estamos en la presencia de Dios. A medida que nos volvemos más conscientes de nuestra unidad con Dios y con todo lo que Dios ha creado, nos convertimos en discípulos de Jesucristo en todo el sentido de la palabra. A medida que nuestra relación con Dios se profundiza, deseamos no solo escuchar la Palabra, sino convertirnos en la palabra de Dios para la que fuimos creados. Deseamos vivir como Jesús vivió y responder como él respondió y participar cada vez más plenamente en su vida: 'No soy yo quien vive, sino Cristo quien vive en mí' (Gálatas 2, 20).”

“La Lectio Divina nos lleva por este camino de forma natural y orgánica. Fomenta una amistad creciente con Jesucristo que eventualmente trae una unidad indiferenciada de su Espíritu y nuestro espíritu. Este camino es a menudo un movimiento de la oscuridad a la luz, de estar dormido a estar despierto.”

*Maria Tasto, OSB, The Transforming Power of Lectio Divina, pp. 68-69*

## *Preguntas de la comunidad*

1. *¿Es siempre recomendable hacer silencio después de la Lectio?*

Quizá la pregunta ya haya sido respondida con el contenido del envío de hoy y los anteriores. La Lectio tiene el propósito de conducirnos, en última instancia, al silencio contemplativo, pero no como la etapa final de una serie de pasos o escalones, sino de forma orgánica. Generalmente, durante una sesión de Lectio hay momentos en los que nos sentimos llamados a simplemente cerrar los ojos y reposar por algunos momentos en silencio. Cuando eso sucede, nos dejamos llevar por dicha atracción. Eso puede suceder en cualquier momento de la sesión, no necesariamente al final. Ahora bien, el silencio unitivo es parte esencial de la dinámica integral de la Lectio.

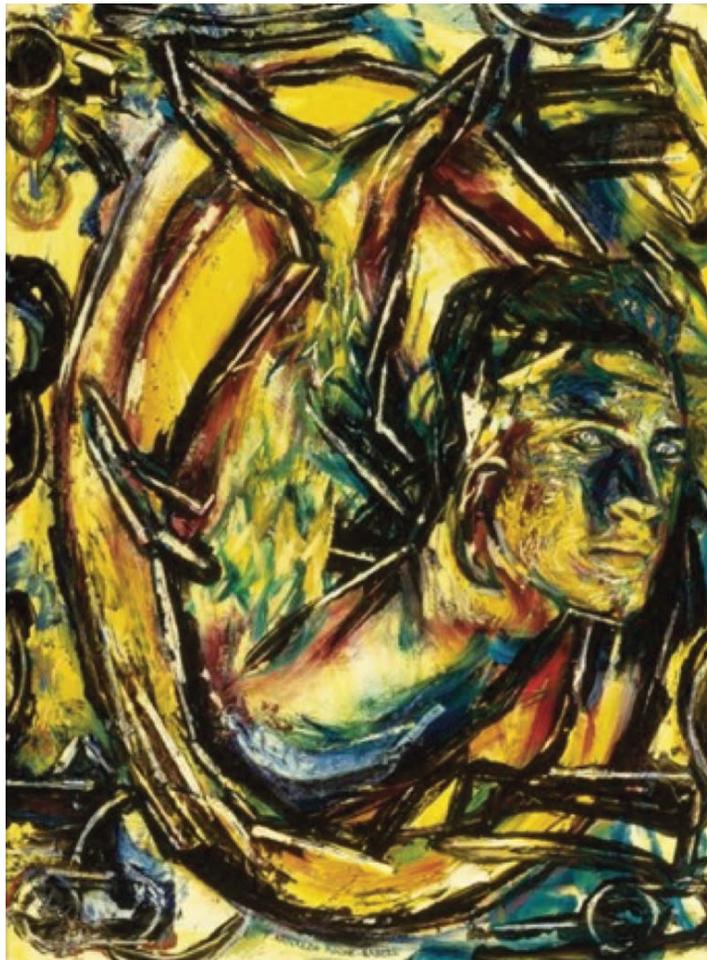
## *Para Practicar*

1. Siéntate en silencio y permite que la palabra te conduzca más allá de tu nivel ordinario de consciencia. Déjate conducir por el Espíritu a profundidades mayores de relación, más allá de pensamientos, palabras y sentimientos. En esa disposición, entrégate a Dios en la Lectio en el siguiente pasaje: “Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia, de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. Por encima de todo, revístanse de amor, que es el vínculo perfecto. Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos. Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza... Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él.” (Colosenses 3: 12-17)

2. Te invitamos a observar en conjunto y en detalle el graffiti que ilustra este envío y que ya sólo existe en la fotografía. Por su misma naturaleza, todo graffiti es efímero, aparece y desaparece, sin dejar huellas. ¿Qué te dice esta imagen acerca de la reflexión de hoy? ¿Qué te dicen el gesto de las manos y de los labios?

Agradecemos tu compartir con los compañeros del grupo.

## *Lectio de Vida*



Arnaldo Roche Rabell, *Como Pescado Fuera del Agua*, 1995

Como hemos visto en envíos anteriores, mientras más perseveramos en la práctica regular de la Lectio Divina, más despierta nuestra consciencia a la presencia y la acción de Dios en toda la realidad que nos rodea. Por eso puede ser muy enriquecedor considerar nuestra vida y sus eventos como material de Lectio. Así nos lo explica la Hermana María Tasto, OSB:

“... La Lectio Divina también puede ser un medio para dejar que los eventos, las relaciones y las situaciones de nuestra vida hablen acerca de cómo Dios está presente y activo en nuestras vidas. A veces es apropiado simplemente sentarse y leer las experiencias de los últimos días o semanas, del mismo modo que podríamos leer y saborear lentamente las palabras de la Escritura en la Lectio Divina.

A esto se le llama Lectio de Vida, y nos ofrece un medio de descubrir la sutil presencia de Dios en medio de nuestras vidas. “

“El significado y el propósito de nuestras vidas a menudo están ocultos debido a la confusión del momento y la comprensión limitada que tenemos de cualquier situación. La Lectio de Vida nos brinda la oportunidad de volver a visitar dichos eventos y descubrir la presencia de Dios en medio de lo que inicialmente parece confuso o desconcertante”.

*María Tasto, El Poder Transformador de la Lectio Divina, pp. 88-89*

Quizá el cuadro del artista puertorriqueño Arnaldo Roche ilustre, mejor que cualquier palabra, el propósito de la Lectio de Vida. Observamos retratada en él una experiencia que es también la nuestra: a menudo estamos presentes en las situaciones, pero confusamente, como en una madeja. Los hechos ordinarios a veces nos atrapan, no comprendemos el sentido de lo que sucede, las ocupaciones de la vida externa nos viven, y no viceversa; nos sentimos como peces fuera del agua. La Lectio de Vida nos brinda la oportunidad de sosegarlos y reflexionar sobre nuestra propia historia de salvación a la luz del Espíritu, empleando la dinámica familiar de la Lectio Divina.

Ofrecemos aquí una serie de sugerencias que nos regala María Tasto con el propósito de servir como simples guías en el proceso de la Lectio de Vida. No se trata de reglas fijas. Atrevámonos a bailar sin mirarnos a los pies y a consentir a la libertad del Espíritu:

#### 1. Escuchar el Toque Suave de Cristo (Lectio)

- ◆ Silencia tu cuerpo y tu mente; relájate; siéntate cómodamente, pero permanece alerta; cierra los ojos; sintonízate con la respiración.
- ◆ Delicadamente revisa hechos, situaciones, encuentros, que ocurrieron en la última semana o el último mes de tu vida.
- ◆ Enfócate en un evento o relación que atraiga tu atención y presta atención a lo que percibes.

#### 2. Rumiar, Reflexionar suavemente. (Meditatio)

- ◆ Continúa enfocándote en tu experiencia de vida
- ◆ Recuerda el espacio físico, los detalles sensoriales y la secuencia de los hechos.
- ◆ Observa qué es lo que parece evocar en ti mayor energía. ¿Hubo algún momento de realineamiento o cambio?
- ◆ ¿De qué forma te parece que Dios estuvo presente? ¿Hasta qué punto estuviste consciente de ello en el momento? ¿Ahora?

#### 3. Consagrar y Bendecir (Oratio)

- ◆ Usa una palabra o frase de las Escrituras para consagrar interiormente a Dios el incidente o usa tus propias palabras para elevarlo conscientemente a Dios como una ofrenda.
- ◆ Permite que Dios acepte y bendiga tu respuesta y que continúe guiándote a lo largo del camino. Agradece al Señor espontáneamente todo lo que has recibido.

#### 4. Consentir al Abrazo de Cristo en la Presencia Silenciosa del Señor. (Contemplatio)

- ◆ Permanece en silencio por algún tiempo.
- ◆ Si así lo deseas, después del silencio puedes escribir en tu cuaderno o diario lo que has descubierto, si así lo deseas.

*Adaptado de María Tasto, ibid. p. 95*

Continúa diciéndonos la Hermana Tasto:

“Ser contemplativo consiste en estar consciente y despierto a la presencia de Dios en lo ordinario. No se trata de tener experiencias esotéricas o estar al tanto de mensajes proféticos. Se trata de echar un vistazo largo y amoroso a todo lo que es. Convertirnos en mujeres y hombres de lectio nos enseña a reflexionar sobre el misterio de la presencia y acción de Dios en nuestra vida, a ver todo lo que es a través de los ojos de un Dios amoroso ... Si tomamos tiempo para hacer Lectio de Vida, comenzamos a abrirnos a la presencia de Dios en lo ordinario y en toda la creación. A veces no es demasiado difícil encontrar a Dios en la belleza de la creación, pero sí lo es hallarlo en la persona que nos desagrade o nos irrita. Aceptar al otro tal como es y amarlo incondicionalmente es el llamado a ser discípulos de Cristo. Los hechos de nuestras vidas son nuestras sagradas escrituras, y necesitan ser leídas con el oído del corazón ... Así recibimos el gozo de experimentar a Cristo extendiéndonos la mano a través de nuestros recuerdos, y nuestro relato personal se

convierte en nuestra historia.”

Para concluir, escuchemos la invitación del Padre Thomas a prestar atención, cuidadosa y amorosamente, a todo lo que sucede en nuestra vida. “Poco a poco somos capaces de escuchar la voz pequeña y callada del huracán, el terremoto o el fuego. Dios se esconde en las dificultades. Si podemos encontrarlo allí, nunca lo perderemos. Sin dificultades, no conocemos el poder de la misericordia de Dios y el increíble destino que tiene para cada uno de nosotros. Debemos ser pacientes con nuestros fracasos. Siempre hay otra oportunidad, a menos que vayamos a tierra y nos quedemos allí. Una situación sin riesgo es el mayor peligro que existe. Encontrarse con los vientos y las olas no es un signo de derrota. Es una formación en el arte de vivir, que es el arte de entregarnos a la acción de Dios y creer en su amor, pase lo que pase.” (Lecturas Diarias para la Vida Contemplativa, nov. 11)

## *Preguntas de la comunidad*

1. *¿Es la lectio comunitaria (presencial o virtual) menos contemplativa que la lectio personal? ¿Qué adaptaciones son necesarias en la lectio comunitaria?*

Gracias por tus preguntas. Quizá la primera haya sido ya respondida, puesto que hemos compartido en detalle acerca de ambas modalidades. En general, contraponer opciones no es lo más conveniente porque nos invita a categorizar, separar y juzgar, en vez de celebrar la diversidad del menú de prácticas. Ambas modalidades enriquecen y se complementan.

Ahora bien, la lectio personal, como se ha dicho, ofrece mayor espontaneidad y menos estructuración, lo que tiende a cooperar más fácilmente con el desarrollo del don del silencio contemplativo. En lo que se refiere a las adaptaciones, en toda lectio comunitaria o liturgia de Lectio, la prioridad reside en la comunidad misma y con frecuencia es necesario adaptar las pautas a las necesidades—sobre todo lingüísticas—de los miembros del grupo. Nuestros espacios de ECI, por ejemplo, a menudo son mixtos, con participación de hablantes de español y portugués. Las lecturas y el compartir, entonces, se realizan en ambos idiomas para servir así a todos los practicantes, en conformidad con el espíritu de caridad de Cristo y recordando la frase de Jesús: “el sábado fue hecho para el hombre y no el hombre para el sábado.” (Marcos 2: 27).

Gracias por enriquecernos con tus preguntas.

## *Para Practicar*

1. Te sugerimos sentarte tranquilamente y sin prisas a practicar un período de Lectio de Vida. Déjate llevar por la inspiración del Espíritu en el proceso. ¿Qué descubres? ¿Qué te aporta? ¿Cómo te desafía? Si te sientes llamado/a, comparte con el grupo. Gracias.

2. Te invitamos a entrar en el interior de la obra de Arnaldo Roche que encabeza el envío de hoy. ¿Cómo te sientes? ¿Qué percibes? ¿Observas alguna relación con nuestra práctica de hoy? Permanece un rato en silencio.

Agradecemos tu compartir.

## Vida de Lectio



Morris Graves, ¿Despertando, Caminando, Cantando en la Próxima Dimensión? 1979

Llegamos hoy al final de este taller de Lectio Divina y repasamos ahora algunos de los puntos esenciales que hemos venido considerando. El Padre Thomas Keating nos recuerda:

"La práctica (de la Lectio Divina) implica la lectura de la Escritura como un mensaje divinamente inspirado. Es, sobre todo, un ejercicio de fe, atención y entrega. No se hace con miras a la exégesis, ni a la investigación, a examinar el trasfondo histórico del texto ni las raíces filológicas de las palabras. Esas disciplinas científicas son muy útiles para llegar al significado literal de la Palabra de Dios en las Escrituras, pero la Lectio divina no es ni un estudio ni una ciencia. Su propósito no es obtener información, sino percepción. Es una lectura muy creativa. Es un arte sacro, y como cualquier arte, requiere disciplina y un largo aprendizaje " ...

*Thomas Keating, El Corazón del Mundo, capítulo 8*

"Hay un nivel de conversación aún más profundo que la comunión, y ése es la unidad. Es a este nivel de unidad al que se dirige en última instancia la Palabra de Dios. Esta es la capacidad de escuchar con todo nuestro ser. La respuesta total a Cristo sólo es posible cuando escuchamos su palabra en todos los niveles de nuestro ser, incluso el nivel más profundo, que es el del silencio interior ". (Ibid., p. 34)

La práctica contemplativa de la Lectio Divina, unida a la práctica diaria de la Oración Centrante, coopera con la gracia divina en su proceso infatigable de transformación, integración y conversión de todo nuestro ser en la Palabra de Dios, capaz de transmitir a los otros la presencia viva de Cristo. La Lectio se convierte entonces un modo de vida. Así nos lo indica la Hermana María Tasto (pp. 84-85): "Con el tiempo, (la Lectio) se convierte en la forma en que vivimos nuestra vida. Descubrimos la presencia de Dios escondida en todos los hechos de la vida diaria... Es posible que notemos que nuestra perspectiva comienza a cambiar. Frecuentemente, el cambio más aparente es cómo se transforma nuestra imagen de Dios... Ahora reconocemos al Dios de amor incondicional... Como fruto de la Lectio Divina, también comenzamos a observar cambios en nosotros mismos..."

Y el Padre Bernardo Olivera, OCSO, añade: “Los que han sido transformados por la Palabra, son capaces de leerla en lo que ocurre cada día y en esas señales de los tiempos que son voces de Dios que se manifiestan por medio de las aspiraciones humanas más profundas.” (Contemplative Outreach, Lectio Divina, Programa de Vida Contemplativa, p. 65)

Una vez más acudimos al arte visual para ahondar en el misterio transformador de nuestras prácticas contemplativas. Los invitamos a aquietarse y a mirar la obra de Morris Graves que encabeza el envío de hoy con los ojos del corazón y dejando ir “la cabeza.” No nos acercamos a ella preguntándonos qué significa, sino qué nos dice Dios a través de ella. Puede ser algo diferente para cada uno de nosotros. Quizá este cuadro nos recuerde el proceso suave y fluido de la travesía espiritual y de la Lectio Divina. Ante todo, necesitamos despertar a la realidad de Dios en nosotros y a la presencia de la Palabra en nosotros y en todo lo que existe. El tesoro está ahí, esperándonos, pero mientras no despertemos, ese inmenso caudal permanecerá fuera de nuestro alcance, oculto en los recovecos del inconsciente. Al mismo tiempo, iniciamos un camino y comenzamos a andar, regresando una y otra vez a nuestras prácticas contemplativas y consintiendo a la tarea transformadora de la Terapia Divina. Finalmente, nos abandonamos a la total ligereza y libertad del vuelo del Espíritu y consentimos a ser conducidos por Dios en fe pura, sin saber ni cómo ni adónde.

Esa paulatina evolución de la consciencia depende exclusivamente de la gracia, no podemos ni crearla ni forzarla, pero es facilitada por la Oración Centrante, la Lectio Divina y las demás prácticas contemplativas. Por fin, poco a poco y sin impacencias, nuestro servicio comienza a surgir desde el Centro de nuestro ser y nos convertimos en Palabra(s) de Dios.

## *Preguntas de la comunidad*

Esperamos que en el transcurso de estas diez semanas hayamos logrado responder a las preguntas y dudas que expresaron originalmente a petición de las mosqueteras y que sirvieron para estructurar el contenido y la forma de transmisión del taller. La preocupación que surgía en sus mensajes una y otra vez era la dificultad que experimentaban en la práctica misma de la Lectio. Era posible discernir, en las preguntas de los participantes, que partíamos de una imagen rígida, fundamentalmente concentrativa y nada amistosa de la Lectio Divina. Quizá esto se debiera a la forma en que hemos transmitido la Lectio en el pasado. Esperamos que en estas diez semanas hayamos podido liberarnos de esas ataduras para poder acercarnos a ella en el espíritu de libertad, soltura y receptividad que realmente la caracteriza. Que aprendamos, no sólo a caminar, sino a volar y cantar en nuestro camino contemplativo, como lo hace el pájaro en el cuadro de Morris Graves. Nos invitamos ahora a continuar dedicando unos minutos todos los días al encuentro profundo con la Palabra de Dios en la Lectio, sin mapas ni reglamentos, con mente abierta y corazón abierto, dispuestos a escuchar y a consentir ser transformados por medio de ella y de nuestro encuentro diario con Dios más allá de conceptos y palabras en la práctica de la Oración Centrante.

## *Para Praticar*

1. Te convidamos a sentarte tranquilo, dejando atrás las preocupaciones y las ocupaciones del día para practicar la lectio monástica con el siguiente texto:

“Siempre doy gracias a Dios por ustedes, pues él, en Cristo Jesús, les ha dado su gracia. Unidos a Cristo, ustedes se han llenado de toda riqueza, tanto en palabra como en conocimiento. Así se ha confirmado en ustedes nuestro testimonio acerca de Cristo, de modo que no les falta ningún don espiritual mientras esperan con ansias que se manifieste nuestro Señor Jesucristo. Él los mantendrá firmes hasta el final, para que sean irrepugnables en el día de Nuestro Señor Jesucristo. Dios es fiel, quien los ha llamado a tener comunión con su Hijo, Jesucristo, nuestro Señor.” Cor 1: 4-9

2. Observa lentamente y sin prisas el cuadro de Morris Graves que acompaña este envío. Permite que te envuelva en los tonos rosados de su color y en el movimiento leve, casi gaseoso, que allí se observa. Relájate, permite que tus ojos descansen suavemente, sin tensión alguna. ¿Te añade algo sobre el camino espiritual y/o sobre la Lectio Divina? Agradecemos tu compartir con los otros compañeros del taller.

3. Tras estas semanas de compartir acerca de la práctica de la Lectio Divina, te invitamos a considerar:

- ◆ ¿Cómo ha cambiado tu relación con la oración y con las Escrituras?
- ◆ ¿Qué has aprendido acerca de ti mismo, acerca de la oración, acerca de las Escrituras y acerca de Dios?
- ◆ ¿Cómo ha cambiado tu percepción y tu experiencia de la práctica de la Lectio Divina?
- ◆ ¿Qué has estado recibiendo de Dios a través de las Escrituras?
- ◆ ¿Te gustaría compartir algo más acerca de tu experiencia durante este taller?