



PROGRAMA PARA UNA VIDA CONTEMPLATIVA

Práctica de cuarenta días

LECTIO DIVINA

Módulo 3



Hispano-American Branch of
Contemplative Outreach Inc.

Extensión Contemplativa Internacional

Lectio Divina

La Antigua Práctica

de

Orar con las Escrituras



Extensión Contemplativa Internacional

Traducción por Isabel Castellanos

Revisión Ilse Reissner

Presentación Nancy de Boer

LECTIO DIVINA

La práctica clásica de la Lectio Divina puede hacerse de dos formas diferentes:
La monástica y la escolástica.

El método monástico de la Lectio Divina es la forma más receptiva de rezar con las Escrituras y es el complemento - la práctica distinta y separada de la Oración Centrante.

La forma monástica de la Lectio Divina es también el método más antiguo y fue practicado por las Madres y los Padres del Desierto y, más adelante, en los monasterios del Oriente y del Occidente.

La forma escolástica de la Lectio Divina se desarrolló en la Edad Media y enfatizó más el análisis racional y menos la experiencia personal.

Debido a su naturaleza orgánica, su disposición al abandono y su receptividad a la acción del Espíritu, recomendamos la forma monástica de rezar las Escrituras durante los próximos 40 días.

*Leemos bajo la mirada de Dios,
hasta que toca el corazón y éste salta en llamas.
Dom Marmion, benedictino francés*

CÓMO USAR ESTE FOLLETO

Este camino de 40 días con la Lectio Divina está basado en una serie de pasajes bíblicos descritos *en el libro "El Peregrino Continúa su Camino."*

Como viajeros durante los próximos 40 días, se nos invita a seguir el viaje del Peregrino con las Escrituras.

Comenzamos el primer día con el prólogo del Evangelio de San Juan y avanzamos a lo largo de esta "cadena secreta" que contiene 18 pasajes de las Escrituras.

Nos encontraremos con estos mismos pasajes dos veces (por ejemplo, el día 2 y 19, el día 21 y 39).

La travesía concluirá con un pasaje de Isaías día 40.

Cada día leerás un fragmento específico de las Escrituras y una o dos páginas de este librito.

Cuando las instrucciones indiquen que practiques la Lectio Divina, deténte y saborea despacio el pasaje indicado para ese día en particular. Permítete hacer una pausa y estar con la Palabra, colócala en tu corazón e intégrala a tu día. Al día siguiente, continúa el viaje con las Escrituras y el folleto.

También vas a encontrar sugerencias para estudiar el tema más a fondo al final de este librito y en las lecturas diarias del librito anexo, en caso de que te sientas inspirado a leer y estudiar lo que es la Lectio Divina.

Por los próximos 40 días, te invitamos a saborear la “cadena secreta” de textos que el peregrino recibió como un “mapa” de las Escrituras, para explorar cómo la oración puede introducirse cada vez más profundamente en el corazón.

CÓMO COMENZAR

- Lee el panfleto adjunto de Extensión Contemplativa sobre Lectio Divina.
- Lee la historia a continuación, tomada de *La Vía del Peregrino*.
- Lee las páginas que siguen para comenzar tu peregrinar con Lectio Divina
- Lee y sigue las instrucciones para el primer día.

EN CADA UNO DE NOSOTROS HABITA UN PEREGRINO

La Vía del Peregrino, en nuestros tiempos un clásico espiritual, es el relato de un peregrino y su búsqueda espiritual por descubrir cómo “orar sin cesar.” Se han encontrado relatos adicionales más breves, escritos por ese mismo autor anónimo del siglo 19.

Por los próximos 40 días, se nos invita a acompañar a ese escudriñador anónimo, siguiendo sus pasos a lo largo de su cuarto relato, conocido como “El Peregrino Continúa Su Camino.” Usando el método monástico de la Lectio Divina, tomaremos como “alimento espiritual” una secuencia de pasajes del Nuevo Testamento que le fue revelada al peregrino por un sabio y enigmático anciano

EL PEREGRINO CONTINUA SU CAMINO

En esta narración, el peregrino nos habla de un encuentro casual con un viejo sabio, un laico cuyas manos nunca se desprenden de las Escrituras. Durante su encuentro, invita al peregrino a unírsele en un viaje a pie hacia el monasterio Solovetsky, localizado en las islas del Mar Blanco. “Es como un segundo Atos,” explica el anciano, “y allí reciben a todo el mundo.” “Sin pensarlo dos veces,” dice el peregrino, “acepté de inmediato.” De modo que comenzaron su camino al día siguiente. Caminaron por tres días, como habían convenido, uno detrás del otro, con una distancia de aproximadamente 20 pies entre los dos. El viejo leía un libro todo el tiempo, un libro que nunca salía de sus manos ni de día ni de noche; a veces meditaba acerca de algo.

Por fin hicieron un alto en el camino para cenar. El anciano comió con el libro abierto delante de él y lo miraba continuamente.

El peregrino observó que el libro era una copia de los Evangelios, y le preguntó al viejo: "¿Puedo preguntarle, señor, por qué nunca permite que los Evangelios salgan de sus manos, día y noche? ¿Por qué siempre los sostiene y los lleva con usted?" "Porque," fue la respuesta, "de ellos, y de ellos solamente, aprendo continuamente." "¿Y qué aprende?" preguntó el peregrino.

El anciano respondió: "La vida cristiana, que se resume en la oración... La oración es el primer paso de la vida espiritual y es también su corona, y es por eso que el Evangelio nos insta a orar sin cesar. Por lo tanto, todos los que alcanzaron la salvación por el camino de la vida interior, se adiestraron por medio de su constante y perenne ocupación con las profundidades de la Palabra de Dios y la lectura del Evangelio... 'Siéntate en el silencio de tu celda y lee el Evangelio y vuélvelo a leer' ha sido el antiguo consejo."

"Lo he leído por mucho tiempo," continuó diciendo el anciano, "absorbiendo su significado, y me ha enseñado que, en los santos Evangelios, existe una cadena gradual y regular de enseñanzas acerca de la oración, comenzando con el primer evangelista, y continuando, en un orden regular, hasta convertirse en un sistema."

El peregrino replicó: "Como lo que me gusta más que ninguna otra cosa es escuchar y hablar acerca de la oración, me encantaría verdaderamente observar esta 'cadena secreta' de enseñanzas acerca de la oración en todos sus detalles. Por amor a Dios, pues, ¡muéstreme todo esto en el Evangelio mismo!"

Extraído de "El Peregrino Continúa Su Camino"

~

Una vez más, se te invita a saborear
Esta 'cadena secreta' de textos
Entregada al peregrino
Como 'mapa' de las Escrituras
Acerca de cómo la oración puede introducirse
más profundamente en el corazón.

~

"Por eso quiero que entiendas que para los principiantes y poco avanzadas en la contemplación, la lectura o escucha ponderada de la Palabra de Dios ha de ser lo primero, ya que sin un tiempo consagrado a la reflexión sería no puede haber oración genuina"

La Nube del No Saber, capítulo 35

EL DESEO....

Se te invita
A encontrarte con las Escrituras diariamente
Por medio del método monástico de la Lectio Divina.

Que la palabra te sature
Para que puedas convertirte en Palabra Viva,
Permitiendo que todo tu ser irradie la Palabra
En tu familia
Tu sitio de trabajo
Tu comunidad
...el mundo

¿CUÁL ES TU DESEO?

*"Una palabra
habló el Padre,
y fue su Hijo,
y ésta habla siempre
en eterno silencio,
y en silencio
ha de ser oída en el alma."*

San Juan de la Cruz

CADA
UNO
DE
NOSOTROS
ES
UNA
PALABRA
DICHA
POR
DIOS.

Día 1

Practica la Lectio Divina con el prólogo del Evangelio según San Juan (Juan 1: 1-5, 14, 16):

La Palabra de Dios se hizo hombre

En el principio era el Verbo,
Y frente a Dios era el Verbo,
y el Verbo era Dios

El estaba frente a Dios al principio.

Por El se hizo todo y nada llegó a ser sin El.
Lo que llegó a ser, tiene vida en El,
Y para los hombres esta vida es la luz.

La luz brilla en las tinieblas y las tinieblas no pudieron vencer la
Luz.

Y el Verbo se hizo carne, y habitó entre nosotros:
Hemos visto su gloria, la que corresponde al Hijo Unico
Cuando su Padre lo glorifica.

En El estaba la plenitud del Amor y de la Felicidad.

Esa plenitud suya es de la que todos recibimos
en una sucesión de gracias y favores.

Día 2

Día 21

Comentario acerca del Prólogo de San Juan

En la comunidad de Juan, que es de donde surge este Evangelio, evidentemente había contemplativos muy avanzados que estaban experimentando al Cristo glorificado en medio de ellos.

Esta es la vibración todopoderosa de la Palabra Eterna de Dios llamando de la nada a toda la creación, una fuerza lo suficientemente poderosa como para hacer estallar la atracción gravitacional de la Explosión Original (Big Bang).

Ahora que la creación ha evolucionado y que la vida misma ha ocurrido, parece que esta vibración original de la Palabra todavía continúa al nivel más profundo de todo lo que existe. Esta es la Palabra con la cual todo ser humano, desde el comienzo de los tiempos, ha estado en contacto. Esta es la Palabra cuyo cuerpo, por así decirlo, es el universo y, de modo particular, el género humano.

La palabra creadora de Dios penetra toda la creación como una especie de "susurro" primordial. (Casi puedes oírlo si estás lo suficientemente silencioso.)

Esta palabra no se halla presente tan sólo como sonido, sino como una persona. Cuando hablamos de la Palabra de Dios, nos estamos refiriendo tanto a la Palabra escrita de Dios como a la Palabra de Dios encarnada en Jesús.

Padre Thomas Keating

Practica la Lectio Divina hoy con Mateo 6: 5-9.
Luego lee los dos párrafos que siguen:

VIBRACIONES

La ciencia moderna está de acuerdo en que el universo consiste de vibraciones, pero el sonido es más que vibración. A diferencia del "sonido blanco", el sonido consiste en vibraciones en proporciones armónicas, y de los miles de millones de vibraciones posibles, el universo muestra una preferencia sorprendente y aplastante por los pocos miles que tienen un sentido armónico.

Esto ocurre porque el Uno,
de quien surgen todas las cosas,
es bello.

Houston Smith

TRANSFORMACIÓN DEL SONIDO

Es precisamente la capacidad del sonido para expresar la verdad, y su potencial para crear música, la que encarna su poder de transformar. La resonancia de las sílabas sagradas a través del habla y la canción cósmica están en el corazón mismo de la creación.

Es deslumbrante reflexionar acerca de cómo nosotros hemos sido creados y literalmente existimos gracias al canto del coro trinitario.

Timothy Koock

Día 3

Día 22

*Practica la Lectio Divina hoy con Mateo 6: 9-15.
Luego lee los párrafos que siguen:*

ORANDO CON LAS ESCRITURAS

La Lectio Divina es un peregrinar de palabras
hacia el Misterio de la Palabra

Como Dios es infinito, su Palabra es infinita.

El Evangelio es como la boca de Cristo,
siempre lista a ofrecernos el beso de la eternidad

*Padre Bernardo Olivera,
Superior General de los Trapenses*

*Ellos se dijeron los unos a los otros:
“Acaso no ardían nuestros corazones
mientras él nos hablaba en el camino
y nos explicaba las Escrituras?”*

Lucas 24:32

LA EUCARISTIA DE LA PALABRA

Busqué tu cara, oh Señor.

Tu cara, oh Señor busqué.

Por mucho tiempo he meditado en mi corazón
y en mi meditación creció un fuego,
con el deseo de conocerte cada vez más.

Mientras Tú partías el pan de las Sagradas Escrituras para mí,
te me has dado a conocer en el partir del pan.

Mientras más te conozco,
más anhelo conocerte,
ya no en la hojarasca de las letras,
sino en el significado de la experiencia.

Guigo el Cartujo, siglo 12

Día 4

Día 23

Practica la Lectio Divina hoy con Mateo 7: 7-12.

Después lee los párrafos que siguen:

MOMENTOS

En la práctica monástica de la Lectio Divina, escuchamos cómo Dios nos atrae en un texto particular de las Escrituras acercándose cada vez más. Desde esta perspectiva, no hay etapas, escalones o pasos sino, más bien, cuatro momentos. Podemos imaginarlos a lo largo de la circunferencia de un círculo. Todos los momentos del círculo están interrelacionados entre sí en un patrón horizontal y vertical, y a su vez están conectados con el centro. En el centro del círculo se encuentra el Espíritu de Dios, que nos habla a través del texto y en nuestros corazones. El prestar atención a cualquiera de los "cuatro momentos" significa estar en relación directa con todos los otros. Desde esta perspectiva, podemos comenzar nuestra oración en cualquiera de los momentos del círculo e, igualmente, podemos trasladarnos fácilmente de un momento a otro, según la inspiración del Espíritu.

Extracto de escritos por el Padre Bruno Barnhardt

LA PRÁCTICA

Los cuatro momentos a lo largo de la circunferencia del círculo son:

- Leer en voz alta, suavemente, el pasaje seleccionado
- Reflexionar, en el sentido de “rumiar”
- Responder espontáneamente en oración
- Descansar en Dios, más allá de los pensamientos y acciones particulares

Este método monástico comienza con una oración al Espíritu Santo

ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven, Espíritu Santo y Llama Viva,
Derrama en nuestros corazones,
Desde las profundidades de la Trinidad,
Los rayos de Tu luz.
Ayúdanos a escuchar más profundamente
Las palabras de las Escrituras
Que Tú has encendido.
Que tu fuego santo penetre nuestros corazones
Y nuestras mentes
Para que nosotros, a cambio,
Podamos penetrar Tus palabras
A niveles cada vez más profundos
De entendimiento, discernimiento y respuesta.

Amén

Día 5

Día 24

*Momento:
Escuchar la Palabra de Dios:*

Lectio

Lee

Habla en voz baja

Escucha

Practica la Lectio hoy con Marcos 14: 32-40.
Luego lee los párrafos que siguen:

ESCUCHAR

De nuestros cinco sentidos,
el oído es el primero en formarse
en el seno materno y
el último en dejar el cuerpo en el momento
de la muerte.

*Deja que estas palabras se
introduzcan en tus oídos...*

Lucas 9: 44

UNA PALABRA QUE LES HABLABA AL CORAZÓN

Los primeros monjes recitaban en voz alta un pasaje de las Escrituras que se habían aprendido de memoria, involucrando así al cuerpo en la experiencia.

Los monjes escuchaban, no tanto para entender el texto,
no para conceptualizarlo o analizarlo,
sino sólo para escucharlo.....
para escucharlo sin ningún propósito preconcebido
acerca de lo que iban a hacer con él
simplemente, para abrirse a él.

Ellos le permitían al Espíritu que escogiera por ellos una
palabra, una frase
u oración que les hablase al corazón.

Esta disposición receptiva le permitía al Espíritu Santo
expandir su capacidad de escuchar.

~

Escucha, para que tengas vida
Isaías 55:3

Tus palabras, Señor,
Son Espíritu y Vida

Juan 6:63

Dia 6

Dia 25

Leemos, *lectio*

Bajo la mirada de Dios, *meditatio*

Hasta que nuestro corazón es tocado, *oratio*

Y salta en llamas, *contemplatio*

Dom Marmion

El Evangelio es el cuerpo y la sangre de Cristo;
El rezar con él y el vivirlo es comerlo y beberlo.

Padre Bernardo Olivera

Cuando hallé tus palabras,
Las devoré;
Ellas se convirtieron en mi alegría
Y en la felicidad de mi corazón....

Jeremías 15:16

**Practica la Lectio Divina hoy con Lucas 11: 5-14.
Luego lee el párrafo a continuación:**

LA LECTIO ES DIVINA...

La gratificación de la Lectio Divina es diferente
de la utilidad del estudio.
El estudio trata de que nos adueñemos de la Palabra
La Lectio Divina es abandonarse y entregarse ante la
Palabra.

La Lectio es divina
Porque nos trae ante el Misterio
Y éste se hace presente en el corazón
La Lectio es divina
Cuando Dios, al hablarnos, es escuchado
Y su presencia saboreada por nosotros.

Padre Bernardo Olivera

Día 7

Día 26

**Practica la Lectio Divina hoy con Lucas 18: 1-8.
Luego lee los párrafos que siguen:**

*Escuchamos no sólo las palabras
Sino también los espacios silentes entre las palabras....
De los cuales emergen las palabras*

~

Si permites que la Palabra se posea de ti,
Escucharás, incluso,
Su silencio.

Padre Bernardo Olivera

Dia 8

Dia 27

Momento

Reflexionar en la Palabra de Dios

MEDITATIO

Reflexiona

Saborea

Rumia, deléitate en la Palabra

Practicar la Lectio Divina hoy con Juan 4: 5-25.
Luego leer los párrafos que siguen:

RUMIAR

"Rumiар" es sentarse con la palabra
que surgió del escuchar
y permitirle al Espíritu
que la expanda,
abriéndonos a un significado más profundo.
El rumiar penetra los sentidos espirituales

Thomas Keating

~

*Y María guardaba
estas palabras en su corazón.
Lucas 2:19*

TOMO LA PALABRA

MASTICO LA PALABRA

DIGIERO LA PALABRA

ME CONVIERTO EN LA PALABRA

Padres y Madres del Desierto

Día 9

Día 28

Busca en la lectura
Y hallarás en la meditación.
Llama a la puerta en la oración
Y se te abrirá en la contemplación.

San Juan de la Cruz

Practicar la Lectio Divina hoy con Juan 15: 4-8.
Luego lee los párrafos que siguen:

La Lectio Divina, por lo general, no trae gratificación instantánea .
Es un proceso activo y pasivo de larga duración.
El gusano no se transforma instantáneamente en mariposa.

Padre Bernardo Olivera

~

Un estudiante de teología le exclamó a su maestro con ardor:

"¡Maestro, Maestro. Ya he recorrido
la Torá completa
cinco veces!"

Sin pensar lo dos veces, el maestro contestó:
¿Pero has dejado que la Torá te recorra
a ti completamente?

Dia 10

Dia 29

MOMENTO

Responder a la Palabra de Dios

ORATIO

Responder

Ser Espontáneo

Orar con el corazón

Practicar la Lectio Divina hoy con Juan 16: 23-25.

Luego leer los párrafos que siguen:

La palabra de Dios es, primordialmente una acción, y sólo puede ser recibida por una acción correspondiente. El movimiento de fe es la aceptación de la Palabra y, al mismo tiempo, una respuesta a la Palabra. Escuchar la Palabra de Dios es responder tanto como escuchar. De hecho, este escuchar ocurre a niveles de atención cada vez más profundos, de modo que la respuesta pueda convertirse más y más en una de total entrega.

--*Thomas Keating, Y la Palabra se hizo carne*

Que nuestras oraciones suban como el incienso....

Salmo 141

Día 11

Día 30

**Practica la Lectio Divina hoy con Hechos de los Apóstoles
4:31. Luego lee los párrafos que siguen:**

ENRAIZADOS EN DIOS

La Palabra de Dios no solamente se dirige a nuestros oídos,

Nuestra mente

Y nuestros corazones.

Se dirige más que nada a quiénes somos

Al nivel más profundo.

Estamos enraizados en Dios,

Y cuando tenemos acceso a esa energía divina,

Estamos unidos con Dios

Y somos capaces de hacer lo que hizo Jesús:

Manifestar la compasión y la ternura de Dios

Entre la gente que amamos y servimos.

Thomas Keating

Día 12

Día 31

**Practica la Lectio Divina hoy con Hechos de los Apóstoles
16: 25-26. Luego lee los párrafos que siguen:**

CONVERTIRSE EN CO-CREADORES DE LA PALABRA

El Espíritu Santo inspiró a los que escribieron las Escrituras.
El Espíritu está también en nuestros corazones, inspirándonos y
enseñándonos

Cómo leer y escuchar.

Cuando estas dos inspiraciones se unen,
Verdaderamente entendemos lo que dicen las Escrituras,
O, por lo menos, comprendemos lo que Dios,
En este momento,
Nos está diciendo por medio de ellas.

Thomas Keating, El Corazón del Mundo.

LECTIO HUMANAЕ

Habiendo escuchado la Palabra de Dios
Y habiéndola luego, saboreado en nuestro corazón,
Oratio es nuestra respuesta espontánea
A la creciente intimidad en nuestra relación con Dios.
Al ofrecer la experiencia de nuestra “danza” personal
Y especial con la Palabra viva,
Ofrecemos a los oídos y el corazón de nuestro
Amado el don único de nosotros mismos,
En vez de lectio divina,
Se convierte en una *lectio humanae*.

Día 13

Día 32

**Practica la Lectio Divina hoy con Santiago 13-16.
Luego lee los párrafos que siguen:**

Habiendo escuchado por medio de la lectura y la reflexión,

Puedes ahora expresarte en oración,

Si sabes lo que dice el texto

Y lo que el texto te dice a ti.

Y ¿Qué le dices tú a Dios ahora?

Padre Bernardo Olivera

Día 14

Día 33

MOMENTO

Descansar en la Palabra de Dios

CONTEMPLATIO

Descansar

Más allá de la Palabra

Presencia

Practica la Lectio Divina hoy con la carta de Judas 1: 20-21.

Luego lee los párrafos que siguen:

Cuando encuentres que has penetrado más allá del significado

De la frase, oración o palabra

Al don de la divina presencia de la Palabra,

Descansa

En esta Presencia

Por el tiempo que permanezca esta atracción.

Contemplatio es encontrarse con la Palabra más allá de las
Palabras

Padre Bernardo Olivera

Mientras Jesús hablaba

Uno de sus discípulos,

El que Jesús amaba,

Se hallaba recostado cerca del pecho de Jesús...*Juan 13:22*

Dia 15

Dia 34

**Descansar en la Palabra
es ser la Palabra
y sentir como su
Presencia vibrante
resuena en tu corazón.**

**Practica la Lectio Divina hoy con Romanos 8: 26.
Luego lee los párrafos que siguen:**

Un peregrino pregunta: "Madre, ¿cómo reza usted?"

La Madre Teresa respondió:

"Cierro los ojos y rezo en silencio."

Intrigado, el peregrino interrogó:

"Y qué hace cuando cierra los ojos?"

"Escucho a Dios," respondió la Madre.

Todavía perplejo, el peregrino preguntó:

"¿Y qué supone usted que Dios está haciendo durante todo ese tiempo?"

A lo que ella replicó: "¡El me está escuchando a mí!"

Día 16

Día 35

*Y ella tenía una hermana llamada María
Que estaba sentada a Sus pies
Y escuchaba Sus enseñanzas.*

Lucas 10: 39

Practica la Lectio Divina hoy con Efesios 6: 18.
Luego lee los párrafos que siguen:

DESCANSO

La mente no existe sin la Palabra
Ni la Palabra sin la mente.
Un pensamiento en la mente
Es una Palabra escondida dentro de nosotros.
Una Palabra es un pensamiento
Que ha salido fuera.
El pensamiento se transforma en la Palabra,
Y la Palabra transmite el pensamiento
A los que escuchan.
Y lo mismo que el aliento descansa
En la Palabra que se emite,
Así el Aliento Primordial descansa en la Palabra.

editado de *Cristo el Tao Eterno*

Dia 17

Dia 18

Aún otra semilla cayó en terreno abonado, donde produjo un rendimiento cien, sesenta o treinta veces mayor

Mateo 13: 23

**Practica la Lectio Divina hoy con Filipenses 4: 6-7.
Luego, lee los párrafos que siguen:**

LEER

Siembra la Palabra en tu corazón

REFLEXIONAR

Rocía con agua la Palabra en tu corazón

RESPONDER

Haz que la Palabra eche raíces en tu corazón

DESCANSAR

La Palabra florece y produce fruto en tu corazón.

Padre Carl Arico, Saboreando el Silencio

~

Tu corazón es el terreno abonado

Día 18

Día 37

*Predica el Evangelio siempre
Y*

Usa palabras sólo cuando es necesario.

San Francisco de Asís

**Practica la Lectio Divina hoy con 1 Tesalonicenses 5: 17.
Luego lee los párrafos que siguen:**

INCARNATIO

Un buen teólogo, Robert Mulholland, Jr.,
En su estudio de John Wesley,

Indica otra tradición que se desarrolló después de Guigo.

El describe este ritmo:

Primero hay silencio.

Del silencio proviene la lectura.

De la lectura surge el escuchar o la meditación.

De allí viene la oración

Y de la oración nos movemos a la contemplación.

El dice que la contemplación conduce, naturalmente,

A lo que él llama *incarnatio*,

En que la energía de la oración se hace carne.

Se entiende que cuando nos acercamos a la Palabra en oración,

Esa Palabra se encarna en nuestra vida.

La Encarnación que comenzó con Jesús continúa en nosotros.

Entonces nuestra acción social es un actuar de

Lo que hemos experimentado en la oración.

La acción se realiza

Con un espíritu de compasión y apertura.

Padre Carl Arico Saboreando el Silencio

Día 19

Día 38

*Y el Verbo
Se hizo carne
Y habitó entre nosotros.*

Juan 1: 14

**Practica la Lectio Divina hoy con 1 Timoteo 2: 1-5.
Luego lee los párrafos que siguen:**

*Si haces de mi Palabra tu hogar
Conocerás la verdad
Y la verdad
Te hará libre*

Juan 8: 31

Los que han sido transformados
Por la Palabra
Son capaces de leerla en todos los eventos de cada día
Y en esas señales de los tiempos, que son
Voces de Dios manifestándose
A través de las aspiraciones humanas más profundas.

Padre Bernardo Olivera

*Siéntate
En el silencio de tu celda
Y lee el Evangelio,
Y vuélvelo a leer*

Aforismo de las Madres y los Padres del Desierto

*Comienza este librito de nuevo con el Día 21 (pagina 10)
Concluye con el Día 40 de nuevo (pagina 39)*

Reflexiona acerca de tu experiencia con la Lectio Divina hasta el momento:

- ¿He podido practicarla por lo menos una vez al día?
- ¿Cómo ha cambiado mi relación con la oración y las Escrituras?
- ¿Qué he aprendido acerca de mí mismo, acerca de la oración, acerca de las Escrituras o acerca de Dios?
- ¿Qué me ha dicho Dios por medio de las Escrituras?
- Puedes desear escribir tus experiencias en las páginas que siguen

¿Qué oración surge de tu corazón,
de tu experiencia con la Palabra?

Día 39

En las montañas Ozark, en la parte oriental de los Estados Unidos,
Existe una tradición
Según la cual colocas la Biblia
En tu almohada todas las mañanas
Y encima de tus zapatos todas las noches.

De este modo, leer la Biblia
Es lo primero que haces
Cuando te levantas
Y lo último que haces
Cuando te acuestas.

Editado de Basil Pennington,
Lectio Divina: Renovando la Práctica Antigua de Orar con las Escrituras.

Trasládate al Día 40 (pag. 39)

Prueba esta práctica:

Lee por la mañana.

Repite una frase a lo largo del día.

Lee por la noche.

Deja que la frase permanezca contigo durante toda la noche.

Practica la Lectio Divina hoy con este pasaje de Isaías:

Como bajan la lluvia y la nieve
De lo alto del cielo
Y no vuelven allá
Sin haber empapado y fecundado la tierra
Y haberla hecho germinar,
Dando la simiente para sembrar
Y el pan para comer,
Así la palabra
Que sale de mi boca
No volverá a mí vacía,
Sino que hace mi voluntad
Y cumple el propósito para el que la envié.

Isaías 55: 10-11

Sugerencias de lecturas para profundizar en el estudio de la Lectio Divina

- *Lectura diaria para una vida contemplativa, Módulo 3 “Lectio Divina”*
- *El Peregrino Ruso*, Anónimo.

Si lees inglés, puedes estudiar además los siguientes textos:

- *The Heart of the World, Ch. 8*
- *Gifts of the Spirit, Thomas Keating*
- *Sacred Reading: The Ancient Art of Lectio Divina*, Michael Casey
- *Shaped by the Word*, M. Mulholland, Jr.
- *Taste of Silence*, Fr. Carl Arico
- *Lectio Divina: Renewing the Ancient Practice of Praying the Scriptures*, Basil Pennington. En el apéndice 4 de este libro podrás encontrar muchas más “Palabras de Vida” (Lectio Vere Divina) del Padre Bernardo Olivera, p. 154.
- Video, “*Lectio Divina Practice*,” Father Carl Arico. Item number V-091.
- Visita la sección sobre *Lectio Divina* en inglés en la pagina web de Contemplative Outreach,
www.contemplativeoutreach.com, para una bibliografía amplia sobre el tema.

Publicado en español para las comunidades latinas por
Extension Contemplativa Internacional
284 Curlew Drive
Altamonte Spring, FL 32701-7658
Tel: (407) 767-7567 Fax: (407) 767-6414
E-mail: ireissner@juno.com
Website: www.oracioncentrante.com