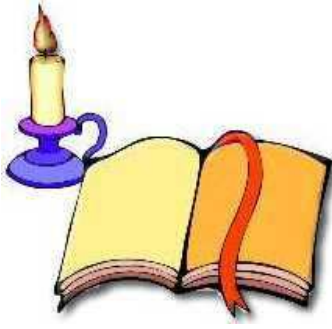


# ALIMENTARSE DE LA PALABRA MEDIANTE LA LECTIO DIVINA



La Palabra de Dios es alimento para nuestra vida cristiana en la medida que aprendemos a escucharla. Uno se alimenta de la Palabra cuando la escucha y cuando la practica. El pan de la Palabra y el pan de la Eucaristía son alimentos indispensables en nuestro seguimiento del Señor como discípulos, alimentos para el hoy de nuestras vidas que nos conducen hasta la vida eterna.

Para que sea así debemos “comer la Palabra” y el ejercicio de lectura orante llamada *Lectio divina* nos ayudará a ello.

Para alimentarnos de la Palabra tengamos en cuenta lo siguiente:

1. Disposiciones para escuchar la Palabra.
2. Invocación al Espíritu Santo
3. El alimento de la Palabra mediante la *Lectio divina*.

## EL ALIMENTO DE LA PALABRA

### PASO 1: Disposiciones para escuchar la Palabra



Cuando entramos en comunión con el Señor a través de su Palabra viva y eficaz debemos -como Moisés- “sacarnos las sandalias de los pies” (Ex 3,5), es decir, despojarnos de todo cuanto impida una comunicación viva con Dios. El alimento de la Palabra nos pide tener, como Moisés, un profundo respeto ante la presencia real del Señor que sale a nuestro encuentro por su Palabra. Nos invita a creer en lo que nos dice y, para que esto sea posible, crear en nosotros y entre nosotros un clima de oración propicio para la escucha.

Las dos siguientes orientaciones nos ayudarán:

Si es un ambiente grupal, la primera invitación es a sacarse los zapatos porque están entrando a “tierra sagrada” y a vaciar sus bolsillos para despojarnos de todo aquello que es innecesario para orar.

- ***El ambiente externo para el alimento de la Palabra***

Una comida celebrativa o una cena especial nos exigen una preocupación especial no sólo por preparar muy bien los alimentos, sino también por tener un ambiente adecuado para hacer de este encuentro un momento de alegría y comunión. Algo semejante nos ocurre cuando tenemos que alimentarnos con el pan de la Palabra.

- Así como las cenas importantes no las hacemos en cualquier lugar, busquemos un lugar apropiado para sumergirnos en una lectura orante lejos

de los ruidos habituales, fuera de las urgencias que impone la vida: ¡hay que darse tiempo y un corazón con ganas de escuchar a Dios!

- Así como adornamos nuestras casas para un invitado especial, así también ambientemos el lugar donde nos vamos a reunir para escuchar a Jesús: velas, ambón para poner una Biblia abierta, flores, aguayo, alguna frase alusiva...
- Así como pensamos en los detalles de nuestra comida importante así también pensemos en todo aquello que debemos tener para alimentarnos con el pan de la Palabra: preparar el encuentro llevando el texto leído, los cantos que vamos a emplear, tener más Nuevos Testamentos..., es decir, seamos creativos para que todos nos ayude a que el alimento de la Palabra nos anime y guíe.

#### **\* Ambiente interno para el alimento de la Palabra**

El ambiente interno, el del corazón que escucha, se prepara saliendo de los ruidos personales que estorban nuestro encuentro con Jesús vivo. Para esto, debo tomar clara conciencia a lo que voy, pedir el don del Espíritu, cerrar nuestros ojos por unos momentos para abrir los ojos de la fe y recibir la Palabra como Palabra *de Jesús*: ¡cuando se ama de verdad, se escucha de verdad!

### **PASO 2: Invocación al Espíritu Santo**

En nuestra preparación para recibir el alimento de la Palabra hay un protagonista fundamental: ¡el Espíritu Santo!

Todo encuentro con la Palabra parte por la invocación del Espíritu Santo, porque es Él quien abre nuestra inteligencia para comprender lo que Dios quiere comunicarnos, y es él quien nos fortalece para hacer realidad el querer de Dios en nuestra vida cotidiana.

Se trata de pedir el mismo Espíritu que descendió sobre los apóstoles, haciendo posible su comprensión y aceptación de Jesús (Jn 16,13). Él viene sobre nosotros para que la Palabra sea engendradora de vida y verdad.

Lo que buscamos es vivir una lectura orante de la Palabra de “manera espiritual”, es decir, bajo la acción sabia del Espíritu, el mismo que inspiró a los autores de la Biblia. Sin la asistencia del Espíritu, la lectura de la Biblia se transforma en un ejercicio intelectual, un indagar la letra escrita quedándose en detalles, sin llegar al mensaje de Dios que el texto contiene.

***Invoquemos al Espíritu Santo  
para que él se derrame sobre nosotros  
y nos haga criaturas nuevas a imagen de Jesús,  
capaces de amar, creer y esperar.***

### **PASO 3: El alimento de la Palabra mediante la *Lectio divina***

La *Lectio divina* es un método de lectura orante de la Palabra de Dios. Porque es “lectura” buscamos comprender el texto para descubrir el mensaje de Jesús, y porque es “orante” entramos en diálogo con Jesús dejando que su mensaje nos anime y



guíe. Un “método” es simplemente un camino gracias al cual llegamos a nuestra meta o destino.

Si la meta es *el encuentro personal y comunitario con Jesucristo vivo*, Palabra plena y definitiva del Padre, entonces un buen método o camino nos debe ayudar a conseguir esa meta. A esto nos ayuda la *Lectio divina* con sus cuatro pasos de *lectura, meditación, oración y contemplación*.

Se trata de cuatro actitudes básicas del discípulo que, porque anhela seguir al Señor, se sienta a los pies de su Maestro para escuchar su Palabra (Lc 10,39). Esta disposición de escucha lo lleva a comprender la Palabra (*Lectura*), a hacerla realidad en su vida (*Meditación*), a suplicar fuerza y luz para seguir el camino de Jesús y a dar gracias por su obra en la Iglesia (*Oración*), y a impregnarse del Reino de Dios y a trabajar por su venida (*Contemplación*).

Recordemos que la *Lectio divina* es una lectura atenta de la Sagrada Escritura como la de un discípulo pendiente a no perder ninguna palabra de su maestro. Esta lectura prepara la *conversión*, pues la Biblia es “como un espejo” que pone al descubierto nuestras incoherencias y disfraces, porque es camino de revelación de Jesucristo y, por lo mismo, manifestación de la propia y más íntima verdad, pues “penetra hasta la división del alma y del espíritu, hasta lo más profundo del ser y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón” (Heb 4,12).

#### CUADRO RESUMEN DE LOS PASOS DE LA *LECTIO DIVINA*:

<i>Sagrada Escritura es...</i>			
Palabra de Dios escrita	por inspiración del Espíritu Santo		confiada a la Iglesia para la salvación
① <b>Leer</b>	② <b>Meditar</b>	③ <b>Orar</b>	④ <b>Contemplar/practicar</b>
↓  ¿Qué <i>dice</i> el texto bíblico?	↓  ¿Qué <i>nos dice</i> el Señor por su Palabra?	↓  ¿Qué <i>le decimos</i> al Señor motivados por su Palabra?	↓  ¿A qué conversión y acciones <i>nos invita</i> el Señor?
<i>Comprender la Palabra...</i>  para descubrir lo que Dios nos enseña mediante el autor inspirado.	<i>Actualizar la Palabra...</i>  para interpelar la vida, conocer su sentido, mejorar nuestra misión y fortalecer la esperanza.	<i>Orar la Palabra...</i>  para dialogar con Dios y celebrar nuestra fe en familia o comunidad.	<i>Practicar la Palabra...</i>  para conducir la vida ( <i>practicar</i> ) según los criterios de Dios ( <i>conversión</i> ).

## RECURSOS QUE AYUDAN A LA *LECTIO DIVINA*:

Para alimentarnos de la Palabra mediante la *Lectio divina* podemos ayudarnos con varios *signos*:

Palabras, frases o acontecimientos que <i>MARCO</i> con mi lápiz		
① Para Leer	Con el Signo de interrogación (?) y el subrayado (ej.: <u>salvar</u> )	cuando no entiendo. cuando considero que se trata del mensaje central del texto.
② Para Meditar	Con el Signo de exclamación (!)	cuando interpelan intenciones y acciones.
③ Para Orar	Con el Asterisco (*)	cuando me ayudan a orar.
④ Para Actuar	Palabra al margen del texto	escribo una palabra (ej. “diálogo”) que me indique el camino a seguir.

## ES TIERRA BUENA PARA JESÚS SEMBRADOR...

**Hagamos un ejercicio de *Lectio divina* con San Lucas 10,38-42:  
Encuentro de Jesús con Marta y María de Betania.**

**A** No podemos abrir el corazón a la Palabra sin el don del Espíritu Santo. Lo invocamos como hijos e hijas para que el Padre envíe sobre nosotros los dones de inteligencia y sabiduría y así abrir nuestros ojos a la comprensión del mensaje, y el don de fortaleza para disponer nuestro corazón a la práctica de su Palabra. Luego, se proclama con voz clara y fuerte el texto bíblico. Acogemos la Palabra con algún canto.

**B** Dejamos un tiempo para que, en ambiente de oración, cada uno marque el texto bíblico con un *signo de interrogación* cuando no entiende alguna palabra o frase, *subraye* aquello que le parezca que es el tema central del texto, y ponga un *signo de exclamación* cuando la Palabra lo interpela. No es necesario emplear todos los signos, se puede optar por alguno de ellos.



**E**ste método, que se puede adaptar a las realidades de cada comunidad, nos permite practicar la *Lectio divina* de forma práctica, ordenada y ágil.

**C**

Siempre en ambiente de oración y fraternidad ponemos en común los signos. Primero *el de interrogación*, y expreso por qué no entiendo; todos, con la ayuda del animador, se esfuerzan por explicar lo que no se comprendió. Luego, *lo que subrayé* y digo por qué creo que esa palabra o acontecimiento es el mensaje central del pasaje bíblico; los que participan llegan a un acuerdo sobre el tema más importante del pasaje (mensaje) y los temas menos importantes. Finalmente *el de exclamación* y comparto por qué esa palabra, frase o acontecimiento interpela mi vida. Si la comunidad es numerosa, se puede compartir en grupos más pequeños.

**D**

Volvemos a leer el texto bíblico. De nuevo dejamos un tiempo para que cada uno, en ambiente de oración y teniendo en cuenta lo que se ha dicho, lo marque esta vez con un *asterisco* cuando la palabra o frase me mueve a una oración de petición, acción de gracias, alabanza..., y *anoto al margen del texto* alguna palabra que indique el cambio de conducta que Dios me pide.

**E**

Ponemos fraternalmente en común estos dos signos. Oramos guiándonos por lo marcado con asteriscos y teniendo en cuenta nuestra vida y el mensaje central del texto. Luego compartimos los compromisos que el Señor nos hace ver siguiendo las palabras puestas al margen del texto.

Terminamos con una oración y un canto.

Se puede también compartir la mesa con sencillez.

## DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS PARA EL MES DE LA BIBLIA

### 1. Antes del encuentro:

Se motiva con insistencia el *MES DE LA BIBLIA* en comunidades parroquiales y colegios. Es un encuentro por semana y se pueden aprovechar las mismas reuniones ya programadas.

Se invita a que todos traigan su Biblia.

Se prepara el lugar para la realización del encuentro. ¡Que todos se sientan a gusto y acogidos! Que la *Sagrada Escritura* de la que se va a proclamar la Palabra de Dios permanezca siempre en un lugar adornado dignamente (ambón, velas, flores...).

El *animador del encuentro* tiene que haber leído antes el texto bíblico y conocer bien el contenido de cada ficha.

### 2. Durante el encuentro:

Se inicia el encuentro con *un canto y la oración inicial* para invocar la presencia del Espíritu Santo. Él nos dispone a acoger con corazón limpio el mensaje de Dios.

Se encienden las velas que están junto a la Biblia y el animador (u otro) motiva el encuentro resaltando la importancia de la Palabra de Dios y las disposiciones para escucharla. Se puede entrar en procesión con la *Sagrada Escritura* acompañada por el canto de todos. Antes de proclamar la Palabra de Dios se indica el texto bíblico y se espera que todos lo encuentren en su Biblia.

Luego, el encuentro se desarrolla del siguiente modo:

<b>1-</b>	<b>Leamos la Palabra de Dios</b>	
	<i>1.1- Proclamamos la Palabra</i>	Dios como Padre nos habla; nosotros, la familia de los discípulos de Jesús, acogemos de corazón lo que nos quiere decir.
	<i>1.2- Compartamos la vida</i>	Dios habla <i>por la vida</i> . Nos fijamos en los aspectos de nuestra vida que nos ayudan a entender el mensaje de Dios y que, a la vez, necesitan ser iluminados por su Palabra.
	<i>1.3- Escuchamos a Dios</i>	Dios habla <i>en la Sagrada Escritura</i> . Nos fijamos en el mensaje que el pasaje bíblico señala. Ese mensaje es Palabra de Dios viva y eficaz que alimenta nuestra condición de discípulos.
<b>2-</b>	<b>Meditamos el mensaje y la vida</b>	Dios habla <i>para la vida</i> . El mensaje de Dios nos interpela: dejemos que ilumine nuestra vida y nos muestre el camino a seguir.
<b>3-</b>	<b>Oramos el mensaje y la vida</b>	Desde la vida iluminada por la Palabra dialogamos con Dios y, como comunidad orante, celebramos nuestra fe alabando, dando gracias, pidiendo...
<b>4-</b>	<b>Practicamos la Palabra</b>	La vida puesta a la luz de la Palabra cobra nuevo sentido y se descubren los desafíos que nos ayudan a imitar mejor a Jesucristo en su Iglesia.



Terminamos el encuentro con una oración y algún canto apropiado. Si es posible, se comparte un pan o una tortilla con sencillez.

*Es importante que el encuentro no dure mucho tiempo.* No es necesario hacer todo lo que la ficha indica. Se pueden seleccionar los signos a marcar, las preguntas a compartir o darle en un encuentro más importancia a la oración que a la meditación y en otro a la meditación que a la comprensión del texto...

## Oración inicial

Para los encuentros con la Palabra de Dios  
Dios nuestro, Padre de la luz, tú has enviado al mundo tu Palabra,  
sabiduría que sale de tu boca,  
y que ha reinado sobre todos los pueblos de la tierra (Eclo 24,6-8).  
Tú has querido que ella haga su morada en Israel  
y que a través de Moisés, los Profetas y los Salmos (Lc 24,44) manifieste tu voluntad,  
y hable a tu pueblo de Jesús, el Mesías esperado.  
Tú has querido que tu propio Hijo, Palabra eterna que procede de ti (Jn 1,1-14),  
se hiciera carne y plantara su tienda en medio de nosotros.  
Él fue concebido por el Espíritu Santo y nació de la Virgen María (Lc 1,35).  
Envía ahora tu Espíritu sobre nosotros:  
Él nos dé un corazón oyente (1 Re 3,9),  
nos permita encontrarte en tus Santas Escrituras y engendre tu Verbo en nosotros.  
El Espíritu Santo levante el velo de nuestros ojos (2 Cor 3,12-16),  
nos conduzca a la Verdad Completa (Jn 16,13) y nos dé inteligencia y perseverancia.  
Te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor,  
quien sea bendito y alabado por los siglos de los siglos.  
Amén.