

### 3. MEDITATIO- MEDITACIÓN

19 de febrero de 2008

*«Cuánto amo tu ley, Señor.  
Todo el día la estoy meditando» (Sal 118, 97)*

*“Enséñeles a buscar a Cristo en la fiel meditación de la Palabra de Dios”.*

*“Elemento esencial de la formación espiritual es la lectura meditada de la Palabra de Dios (lectio divina).”*

La Palabra de Dios será materia de su meditación, que practicará de acuerdo con los diversos métodos probados por la tradición espiritual de la Iglesia; así logrará tener una comprensión de las Sagradas Escrituras animada por el amor”.

**“Desconocer la Escritura es desconocer a Cristo”.** La Palabra de Dios, la palabra hecha carne: Cristo nos la ha dado a conocer en su humanidad, y su palabra está proféticamente en toda la Biblia. De ahí deriva la idea de **leer la Biblia desde Cristo**.

Un ejemplo de esta lectura profética: **Gn 37. José es vendido por sus hermanos**. Leemos el texto y decimos: “Palabra de Dios”. ¿Cómo va a ser Palabra de Dios? Toda esa historia de José tiene ese final pero hay que conocer el proceso. Los textos nos dan mucha esperanza, hay que leer en la clave de lo que a Jesucristo le aconteció. Es un texto profético porque es lo que le pasará más tarde a Jesús, que fue vendido. Una consigna para interpretar y leer y meditar la palabra de Dios es traer el horizonte de la vida de Jesús sobre el texto.

La palabra permanentemente en las manos y hasta apoyar la cabeza en el libro antes de ir a dormir. El consejo de los padres del desierto es el siguiente: si quieres pasar 8h rezando, duérmete rezando. Así pasarás las 8h rezando.

**Dios perdona.** ¿Me golpeó el perdón? ¿Cómo puedo perdonar? ¿Qué es perdonar? Lo que tiene la meditación es ir como recibiendo el mensaje, el impacto, la llamada, que va bajando y afectando a la persona. Las palabras las guardamos en el corazón. Así, puedes haber discutido con alguien, que es difícil que se borren esas palabras duras que tu corazón ha escuchado. Cuando te sientes ofendido es difícil perdonar, pero si te sientes perdonado, tu corazón te mueve al perdón. Perdón saca perdón.

La **meditación** es una palabra registrada como **práctica espiritual**, desde los ejercicios ignacianos, incorporada en la praxis oracional. Guadalajara fue capital mística del s.XVI del mundo (Pastrana, Luliana, La Salceda y Guadalajara), se practicaba la más alta mística. En el tiempo de Santa Teresa, San Juan de la Cruz, los Jerónimos... surgían unos movimientos heréticos: los Alumbrados. Este movimiento iba por la línea del pensamiento, de la meditación. Tanta importancia le daban que la apartaban de lo corpóreo. “Yo meditando tengo bastante”. La aberración llegó

cuando en la misa, en la consagración volvían la cara (rechazo del Cuerpo) y cuando la gente se arrodillaba en señal de respeto ellos se sentaban. Es una aberración separar lo corpóreo de la mente.

La palabra que mejor define la meditación es una palabra muy rústica, muy rural: la **rumia**. Llevarte la imagen de Dios y dar vueltas y vueltas hasta que se abre la inteligencia al “sabor” profundo de esa palabra. La expresión en hebreo equivale a mascar. Pasaje de la Biblia: **1 Sam 1, 25**: Ana sube a la Iglesia a “rumiar, gemir” la súplica, esperanza, angustia... La meditación es recitación, comentario y oración mental.

**¿Qué te ha dicho a ti HOY la Palabra?** Ésa es la clave. Actualización del texto, traído a las circunstancias de HOY.

- *La meditación como recitación*: el sentido mental y vocal que te lleva al oído esa meditación. Es la *quintaesencia* de tu relación con el Señor. Actualiza el sentido del texto hasta dejar claro lo que Dios quiere de nosotros.

- *Como comentario*: se extiende a la explicación. La homilía te explica el texto, es apoyo de la meditación. Como hace Jesús en la sinagoga o en el camino de Emaús. No hay que fijarse tanto en lo mecánico. Viene a la mente la invocación del nombre de Jesús, de quien tiene poder en el cielo y en la tierra. No hacer una recitación mecánica, mística, inconsciente, sino una recitación amorosa, creyente, saber a quién invocas.

- *Como oración mental*: la acepción que se utiliza está relacionada con el proceso de alcanzar la contemplación a través de la *lectio divina*. Descubrir la verdad a través de la meditación. Entrar en conocimiento del corazón de Dios. Sólo cuando le conoces, le escuchas, sabes qué intención tiene, qué fondo tiene... Conociendo la parábola de la semilla y la tierra, podemos decir: haz tu corazón de tierra buena, que la palabra de Dios dé fruto, se quede en tu interior, que entre en la profundidad del corazón.

El ejercicio de la meditación: la **sabiduría** se deja ver fácilmente por los que la aman, por los que la buscan. Libro de la Sabiduría 6, 12-15.

**Conocimiento sapiencial**: no acoges la palabra sólo racionalmente, sino que la acoges como Palabra de Dios y le das un tratamiento amoroso, de acogida en el corazón. Después de hacer silencio, de prepararte, tomas la lectura en tus manos, invocas al Espíritu Santo y pones los ojos en la Biblia. La **Iglesia** nos ofrece un **proyecto para conocer las Escrituras**:

- **Los domingos**
- **Todos los días**
- **Liturgia de las horas**

Un cristiano que va a misa los domingos, escucha cada 3 años los 4 evangelios, y lo más importante del Antiguo y Nuevo Testamento.

Un cristiano que va a misa todos los días, escucha al año todo el Evangelio, y en dos años, el Evangelio completo y prácticamente todo el Nuevo Testamento y lo mejor del Antiguo.

En la liturgia de las horas, en dos años todas las Escrituras.

La Iglesia quiere que los cristianos conozcamos lo más nuclear de las Escrituras. El cristiano tiene que tener una experiencia. Tu fe te dice que alguien te acompaña, te da esperanza. **Da razones de tu fe.** Hazte presente en la sociedad.

Las **claves** de la meditación:

- la **comunión con la Iglesia** (si no es así será una interpretación subjetiva),
- clave **cristológica** (leer desde el acontecimiento de Jesucristo),
- y clave **histórico-exegética** (no caer en la trampa de tomar las palabras literalmente. Interpretar la Biblia desde la misma Biblia).

En la Biblia hay diversos ejes que se repiten a lo largo de sus Escrituras: por ejemplo, “y el Verbo se hizo Carne”. ¿Dónde más aparece la palabra “carne”? “Y dejará a su padre y a su madre y se unirá a su mujer (del Génesis). En el prólogo de San Juan se habla de la “carne”. ¿Qué quiere decir esto? Que la divinidad y la humanidad se han unido a manera de matrimonio, en una sola carne...

Déjate empapar de la Palabra, lee y lee, da vueltas y más vueltas, medita, almacena, invoca, relee, memoriza...a lo mejor ahora no te dice nada, pero un día salta la chispa y te dice la palabra que necesitas oír.

## NOTAS PARA EL EJERCICIO DE LA LECTIO DIVINA EN COMUNIDAD

**La comunidad:** puede ser un grupo parroquial, una familia, una comunidad religiosa, unas personas que se citan para orar juntas. Es bueno que todos tengan el texto sobre el que se va a hacer la *lectio*.

**El presidente:** uno dirige la oración, si hay presbítero puede ser él, si no alguna persona debe asumir este servicio.

**Invocación inicial:** se trata de un encuentro orante, con dimensión teologal, y como apertura debe invocarse al Espíritu del Señor de una u otra forma. El animador pide a alguien del grupo que haga una oración invocando al Señor y su Espíritu. Los demás pueden completar esta oración, añadiendo algún matiz o intención.

**Pausa de silencio:** como preparación inmediata, antes de la lectura, debe silenciarse cada uno y el mismo grupo, para disponerse a una escucha interior.

**Lectura de la Palabra:** el que preside, dirige y anima el encuentro señala el capítulo y los versículos correspondientes y espera a que todos los hayan encontrado. Cabe que sea del Leccionario litúrgico, la del domingo próximo por ejemplo, o alguna secuencia adecuada con el tema que preocupa a la comunidad. Siempre es bueno que

haya cierta razón objetiva en la elección del texto. Se pide a alguien del grupo que lea el texto en voz alta. La lectura debe hacerse con sosiego. San Benito habla de la edificación que debe producir el lector.

**Tiempo de meditación:** después de la lectura todos permanecen un tiempo de silencio.

**Resonancias:** los participantes, después de la pausa, repiten una palabra o frase que para ellos ha resultado importante, que ha llamado su atención. Después de cada palabra se dejan unos instantes de silencio. Los participantes pueden repetir interiormente dos o tres veces cada palabra que se pronuncia para que se grabe bien. De esta manera incluso las palabras más corrientes ganan relieve e importancia. Una vez que todos han dicho sus palabras (no importa que sean las mismas) se vuelve a leer todo el texto en voz alta y muy lentamente.

**Collatio: tiempo de compartir la Palabra que más nos haya afectado:** los participantes, espontáneamente, comparten lo que la Palabra les dice en el corazón. Es el momento para unir las palabras grabadas de la Escritura y las propias vivencias. Ejercicio que se debe apartar de toda confrontación o dialéctica, afán de adoctrinar o catequizar. Es tiempo de compartir la experiencia de los afectos experimentados en la lectura de la Palabra; cabe un breve comentario.

**Discernimiento:** el que dirige o anima puede tomar nota de lo que se dice y después puede ofrecer una síntesis o resumen, como eco de la lectura sapiencial realizada.

**Misión:** es el momento para ver la vida concreta a la luz de la Palabra, la vida ordinaria, y plantearse alguna respuesta práctica para llevarla a la cotidianidad.

**Preces:** El animador invita a todos a orar. Los participantes van desgranando plegarias, intenciones, de manera espontánea, que se culmina con la oración del “Padrenuestro”. Si es posible cabe también concluir con un canto y el saludo de paz.

## SAN JERÓNIMO Y LA LECTIO DIVINA

*(De las catequesis del Papa Benedicto XVI, 7 de Noviembre de 2007)*

«Algunas personas de la aristocracia romana, sobre todo mujeres nobles como Paula, Marcela, Asela y otras, que deseaban comprometerse en el camino de la perfección cristiana y profundizar en su conocimiento de la Palabra de Dios, lo escogieron (a **San Jerónimo**) como su guía espiritual y maestro en el método de leer los textos sagrados”.

“¿Qué podemos aprender nosotros de San Jerónimo? Me parece que sobre todo podemos aprender a amar la Palabra de Dios en la Sagrada Escritura. Dice San Jerónimo: *“Ignorar las Escrituras es ignorar a Cristo”*. Por eso es importante que todo cristiano viva en contacto y en **diálogo personal con la Palabra** de Dios, que se nos entrega en la Sagrada Escritura. Este diálogo con ella debe tener siempre dos

dimensiones: por una parte, debe ser un diálogo realmente personal, porque Dios habla con cada uno de nosotros a través de la Sagrada Escritura y tiene un mensaje para cada uno. (...) Pero para no caer en el individualismo, debemos tener presente que la Palabra de Dios se nos da precisamente para construir comunión, para unirnos en la verdad a lo largo de nuestro camino hacia Dios. Por tanto, aun siendo siempre una palabra personal, es también una **palabra que construye a la comunidad, que construye a la Iglesia.**

Así pues, debemos leerla en comunión con la Iglesia viva. El lugar privilegiado de la lectura es la escucha de la Palabra de Dios en la liturgia, en la que —celebrando la Palabra y haciendo presente en el sacramento en Cuerpo de Cristo— **actualizamos** la Palabra en nuestra vida y la hacemos presente entre nosotros».

(BENEDICTO XVI. *L'Osservatore Romano*, nº 45 (9-XI-07), p.12)

*Catequesis del 14 de Noviembre de 2007*

«San Jerónimo subraya la alegría y la importancia de familiarizarse con los textos bíblicos: “¿No te parece que, ya aquí, en la tierra, estamos en el reino de los cielos cuando vivimos entre estos textos, cuando meditamos en ellos, cuando no conocemos ni buscamos nada más?” (Ep 53, 10).

“Leer las escrituras es conversar con Dios: Si oras —escribe a una joven de Roma— hablas con el Esposo; si lees, es Él quien te habla” (Ep 22, 25). El estudio y meditación de la Escritura hacen sabio y sereno al hombre. Ciertamente, para penetrar de una manera cada vez más profunda en la Palabra de Dios hace falta una aplicación constante y progresiva. Por eso, San Jerónimo recomendaba al sacerdote Nepociano: “lee con mucha frecuencia las divinas escrituras; más aún, **que el Libro Santo no se caiga nunca de tus manos.** Aprende en él lo que tienes que enseñar” (Ep 52, 7).

“Con la meditación y la ciencia de las Escrituras se “mantiene el equilibrio del alma”. Sólo un profundo espíritu de oración y la ayuda del Espíritu Santo pueden introducirnos en la comprensión de la Biblia: “Al interpretar la Sagrada Escritura siempre necesitamos la ayuda del Espíritu Santo.

Para San Jerónimo, un criterio metodológico fundamental en la interpretación de las Escrituras era la sintonía con el magisterio de la Iglesia. Nunca podemos leer nosotros solos la Escritura. Encontramos demasiadas puertas cerradas y caemos fácilmente en el error. La Biblia fue escrita por el pueblo de Dios y para el pueblo de Dios, bajo la inspiración del Espíritu Santo. Sólo en esta comunicación con el pueblo de Dios podemos entrar realmente con el “nosotros” en el núcleo de la verdad que Dios mismo nos quiere comunicar. Para él, una auténtica interpretación de la Biblia tenía que estar siempre en armonía con la Iglesia católica”.

San Jerónimo con frecuencia reafirma el deber de hacer que la vida concuerde con la Palabra divina, y sólo viviéndola encontramos también la capacidad de comprenderla. San Jerónimo, sobre todo, puso en el centro de su vida y de su actividad la Palabra de Dios, que indica al hombre las sendas de la vida y le revela los secretos de la santidad».

(BENEDICTO XVI. *L'Osservatore Romano* nº 46 (16-XI-07), p.16)