

4. La contemplación (*contemplatio*): entrar en el misterio

Es oración de quietud, de silencio, de simple mirada, de descanso en Dios. Se llega aquí cuando se hace silencio, sólo se escucha la presencia de Dios, callamos, amamos, y descansamos en él. No es fruto de la introspección, ni de la reflexión, ni del esfuerzo, es un don. Pero su fuente es la Palabra: es estar con Dios, que se nos ha revelado, y gozar de él.

La contemplación se nos puede regalar en cualquier momento del proceso. Para ello, lo que nosotros podemos hacer es vivir todo el proceso desde el comienzo con el deseo de encontrar a Dios, de saborear su amor, como un camino de encuentro personal con él. El mejor camino para abrirse a la contemplación es la meditación, porque ésta busca la verdad y la encuentra..., la contemplación se admira en ella y la goza.

5. El testimonio de vida, la acción (*operatio*): el encuentro con Dios se convierte en vida transformada por su Palabra y animada por su Espíritu.

La verdadera lectura de la Biblia termina en la vida concreta del creyente; es en ella donde verificamos que hemos escuchado a Dios: escuchamos a Dios cuando nos convertimos, cuando la vida llega a traducir en obras la Palabra que se ha escuchado.

El compromiso de vida cristiana no es fruto del voluntarismo, sino de la escucha transformadora y vivificadora de la Palabra de Dios, fruto de la lectura orante de su Palabra. Porque así es como acogemos el Espíritu de Dios, y podemos convertirnos en “sal de la tierra” y “luz del mundo”.

6. El compartir (*collatio*): poner en común la experiencia de fe

Es lo que haremos en los grupos. Es un paso fundamental para construir la comunidad cristiana, para crecer en lo que nos une: un solo Señor, una sola fe. Tiene dos valores fundamentales: escuchar la resonancia de la Palabra en los otros nos lleva a admirar la acción de Dios, acrecienta la fe; y Dios nos ilumina a través de los hermanos: le escuchamos a él en la comunidad, le encontramos a él en el grupo, y él nos une cada vez más entre nosotros y con él.

LA LECTIO DIVINA, lectura orante de la Biblia

La llamada «*lectio divina*» es un método de *lectura orante* de la Biblia muy apreciado en la tradición monástica, y cuya recuperación puede enriquecer hoy la vida espiritual de muchas personas. Consiste en una lectura meditativa de la Biblia, orientada directamente a suscitar el encuentro con Dios a través de la oración y la contemplación: una lectura atenta, meditativa, orada, vivificante, interior. Por estar orientada a esto, requiere un lugar silencioso que favorezca el recogimiento, la reflexión y la oración, y una hora propicia, de sosiego, como las del atardecer o el inicio de la noche.

La *lectio divina* se basa en el hecho de que Biblia es un libro vivo en el que Dios está presente y habla; por la acción fecunda del Espíritu, la lectura bíblica se convierte en un encuentro real con Dios; toda la Biblia converge en Cristo y, por eso, leer la Escritura es salir al encuentro de Jesucristo. Aunque se trata de un único ejercicio espiritual, se pueden distinguir diferentes momentos:

1. La lectura (*lectio*): en ella el creyente trata de comprender el texto bíblico.

Hemos de leer el texto muy despacio, para captar bien lo que dice y *asimilar interiormente* lo que quiere comunicar.

El Concilio Vaticano II nos advierte que no debemos buscar la Palabra de Dios al margen del sentido que los escritores bíblicos han dado al texto, dejando de lado lo que ellos quisieron comunicar. La Palabra de Dios no es una construcción subjetiva y arbitraria de cada lector, sino que ha de ser escuchada a partir del sentido que realmente tiene el texto bíblico.

Por eso, nuestra primera tarea ha de ser esforzarnos por descubrir su sentido original, evitando modelarlo a nuestro capricho. No nos está permitido hacerle decir a un texto cualquier cosa, tergiversando su sentido inicial y real. El significado básico de la Biblia es el que quisieron darle los creyentes que la escribieron. Y cualquier lectura espiritual que nosotros hagamos hoy ha de basarse en ese sentido original, sin contradecirlo o suplantarlos subjetivamente. Por todo esto, el primer paso en la «*lectio divina*» es tratar de comprender el texto que se está leyendo, empleando para ello todas las ayudas que se tengan a mano: las introducciones y las notas de la Biblia pueden servir para esto; una buena Biblia con buenas introducciones y notas es la de *La casa de la Biblia* (no la de bolsillo, sino la normal).

Con estas ayudas podremos situar el texto correctamente: a qué libro pertenece, en qué ambiente fue redactado, quién es su autor, con qué intención fue escrito: las Biblias traen una breves introducciones a cada libro que bastan para esto. El sentido de los pasajes lo podemos encontrar en las notas a pie de página.

En esta primera lectura podemos guiarnos por este tipo de preguntas: ¿qué es lo que el escritor quiere decirnos? ¿a qué le da más importancia? ¿por qué repite ésta o aquella palabra? ¿por qué ha destacado con fuerza este detalle o estas palabras?

Esta lectura atenta no ha de parecerse difícil, está a nuestro alcance. Si el creyente hace este esfuerzo por comprender el texto, es únicamente para escuchar con mayor fidelidad la Palabra de Dios. De este paso depende en buena medida el crecimiento espiritual: no por “aprender” cosas, sino porque es una puerta al “descubrimiento” interior de los siguientes pasos de la *lectio*.

2. La meditación (*meditatio*): el creyente busca ahondar en la Palabra de Dios y acogerla en su corazón.

Acoger la Palabra de Dios meditándola en el fondo del corazón.

- Se comienza por **repetir despacio** las palabras. Se vuelve sobre ellas para asimilar su mensaje y hacerlo nuestro. Los Padres dicen que se trata de «masticar» el texto, «rumiarlo» para gustar y saborear en «*el paladar del corazón*» la Palabra que Dios nos comunica. Meditar es, pues, «*estar en la Palabra*», despacio y en silencio, en actitud de escucha. Este «*rumiar*» el texto es un **proceso de interiorización** de la Palabra de Dios. La mera lectura se queda todavía en «ejercicio exterior». En la meditación, por el contrario, se interioriza el texto, se trata de «*hacer descender la Palabra de Dios de la cabeza al corazón*». La meditación exige silencio exterior e interior, fe en la presencia actual de Dios que me habla, apertura confiada a su gracia, actitud de obediencia interior.
- Este proceso de interiorización lleva a **la aplicación de la Palabra de Dios a la propia vida**. Esta aplicación es fruto de la interiorización (si no fuera así y pasásemos directamente a esta aplicación, estaríamos moralizando, y eso no nos transforma). La

meditación crea un espacio interior para que la Palabra de Dios resuene en nuestro corazón y se convierta en fuente de vida y de crecimiento espiritual. Esta aplicación de la Palabra de Dios a la propia vida trae consigo un mayor discernimiento de la voluntad de Dios, es una llamada a la conversión al Dios vivo. El que medita la Palabra de Dios se va dejando transformar por ella.

La meditación puede ir guiada por este tipo de preguntas: ¿Qué *verdad* –Él es la Verdad- me descubre Dios en esta Palabra que estoy escuchando?, ¿qué aspecto de mi vida queda iluminado de una manera nueva? ¿a qué me llama Dios, a qué me invita? Dios me da su amor, me ofrece su salvación; ¿por qué no confío más en su bondad?, ¿me apoyo en su amor insondable?. Dios está conmigo, ¿qué puedo temer?

3. La oración (*oratio*): responder a Dios dialogando con él.

La *lectio* divina es un proceso de diálogo entre Dios y el hombre: en la Escritura escuchamos a Dios; en la oración, ahondamos la escucha y le respondemos. Quien desee alimentar su oración, no necesita desarrollar su imaginación ni inventar grandes discursos. Basta que escuche su Palabra y se deje interpelar por ella. El Espíritu guiará su oración, impregnada de amor agradecido y de fe en su presencia. Podemos señalar tres actitudes en la oración:

- La Palabra es *verdad* que nos ilumina acerca de Dios, de nuestra existencia, del hombre, del mundo, de la vida... Nos pide una respuesta de *fe*. Nuestra oración será entonces invocación, petición de fe, apertura humilde a la luz que nos llega del Señor.
- La Palabra es *promesa* de salvación, de perdón, de gracia, de vida. La oración puede ser un acto de confianza y abandono, una respuesta de alabanza, de adoración, de agradecimiento a Dios.
- La Palabra se nos ofrece como *camino de vida*, que orienta nuestras decisiones y comportamientos. Pide una respuesta de seguimiento. La oración pide esta adhesión a la voluntad de Dios, será apertura al amor, a sus caminos, compromiso de fidelidad.

Si el texto sugiere una invocación, es bueno repetirla desde el fondo del corazón: “Señor, que vea”, “Señor, sálvame”, “¡Padre”... Elige una palabra sencilla que tenga significado para ti.