

*Estadios de Contemplación, Catedral de Chartres*

***Lectio Divina - Tocando lo Sagrado***

**Por medio de la Lectio Divina aprendemos a conocer el corazón de Dios, a través de las Palabras de Dios (San Gregorio Magno)**

**“Se presentaban tus palabras, y yo las devoraba;**

 **era tu palabra para mí un gozo**

**y alegría de corazón” (Jer 15, 16).**

**Cuando nos abrimos y nos mostramos receptivos a la Palabra de Dios tiene lugar la conversión. Es una revolución en las estructuras profundas de la personalidad que, si es genuina, continúa durante el resto de nuestra vida. La Palabra es verdaderamente un instrumento afilado para separar la verdad de la ilusión y para penetrar los lugares secretos del corazón” (Laurence Freeman, OSB).**

**La experiencia de la Lectio Divina**

**Lectio Divina significa lectura profunda. Permite que un texto sagrado despliegue su riqueza en ti. De él fluyen sanación, sabiduría, gozo, paz y fortaleza. Es una manera específica de oración y, por eso, necesita su propio tiempo reservado para ello. Este tiempo puede ser corto o largo y puede preceder o seguir a un tiempo de meditación en el que todos los pensamientos y palabras se entregan al silencio.**

**Para describir la experiencia de Lectio normalmente se utiliza una serie tradicional de pasos. Pero estos son simplemente un esbozo de los elementos de la práctica de la Lectio, que es un proceso sutil, libre y dinámico, por lo que no tenemos que ‘seguir’ estos pasos mecánicamente.**

1. **Preparación**

**Puedes proceder de manera similar a como te prepararías para un tiempo de meditación. Dedica un momento o dos para desconectar de los pensamientos o actividades que te han estado ocupando inmediatamente antes: una breve sesión de estiramientos, un paseo al aire libre, escuchar música o simplemente observar tu respiración.**

1. **Lectura**

**Habitualmente, leemos rápidamente con los ojos y el cerebro piensa en lo que el ojo lee. La lectura de la Lectio se hace con el ojo del corazón y se escucha con el oído del corazón. El ‘corazón’ en este sentido significa un punto de integración, no de análisis, y de percepción, no de ideas. Tómate tu tiempo. Evita los juicios, explicaciones o conclusiones sobre lo que significa el texto. Ábrete. Déjate sorprender. Procede lentamente.**

1. **Repetición.**

**Observa atentamente si hay alguna palabra o frase que te invita de manera especial. Repítela con amabilidad, despacio, rumiándola, saboreándola. ¿A qué te sabe? Procura que esto tenga lugar en el corazón más que en la cabeza. Con paciencia, deja que se hunda en tu corazón y que actúe ahí. No pienses que tienes que llegar a alguna conclusión o encontrar una explicación. Deja que surja cualquier sentimiento, pensamiento o duda, y no los juzgues.**

1. **Escucha y conexión.**

**Escucha la forma en que el Espíritu te guía, inspira, sana o llama a través de esta Lectio. Mira a ver si conecta con algún asunto en tu vida que ahora sea de particular importancia -un problema, sufrimiento, decisión o relación. Permanece en quietud con aquello que se vaya revelando y confía en ello. La palabra es mensajera de amor. Permítete recibir el mensaje y sentirte amado. Permite que la Palabra de ahora te lea.**

1. **Ser.**

**Ahora pasa del texto al silencio, del pensamiento sutil a la quietud de la mente. Permite que emerja el mantra y dilo, pronúncialo, escúchalo. Deja ir todo pensamiento e imaginación. Haz esto durante una sesión de meditación completa, como siempre, o incluso durante unos momentos, dependiendo del tiempo de que dispongas.**

**Oración final**

***“Tu Palabra está viva y activa. Tamiza los propósitos y pensamientos del corazón. Ve todo y perdona todo. Que tu Palabra se encarne en mí. Amén”.***

**Sugerencias prácticas**

**Gregory Ryan, en su libro El Corazón Ardiente, ofrece las siguientes sugerencias prácticas:**

* **Lee despacio y con atención amorosa, deteniéndote siempre que las palabras te lleven al silencio.**
* **Cierra los ojos y percibe el significado que las palabras tienen para ti ahora. Más aún, percibe la Presencia que se encuentra en ellas. Deja que la realidad de las palabras se vaya convirtiendo cada vez más en una parte de tu ser.**
* **Durante el tiempo de *lectio*, el contexto histórico del pasaje no es tan importante como el lugar que ocupa ahora en tu vida. Realmente, tú no eres la misma persona que hace diez años, ni cinco, ni siquiera que hace un año. Y ya que siempre eres una ‘persona nueva’ tu respuesta a la Palabra nunca será la misma.**
* **Puede ser que un día descanses en una paz profunda. Otro día podrás ser consciente de que estás sintiendo tensión, enfado o pena. Estos sentimientos no deben causarte ninguna ansiedad porque todos ellos son parte de la acción sanadora de Dios que está obrando en ti.**
* **Con el tiempo aprenderás a aceptarte como una obra en construcción. Tu aprecio creciente por la Palabra Viva de Dios te conducirá a una vida en constante asombro, gratitud y amor.**