

Leer, meditar, rezar, actuar: La lectio divina en cuatro pasos fáciles

Artículo escrito por el Padre James Martin, S.J.

La lectio divina es una forma de tener un encuentro con Dios a través de la Sagrada Escritura, y se hace normalmente tomando un pasaje determinado de la Biblia para hacer la oración. Hay diversos métodos para la lectio divina, pero el más fácil que he encontrado es el que me sugirió mi profesor de Nuevo Testamento, el Padre Daniel Harrington, SJ. Él me aconsejó dividir la oración en cuatro pasos. Para hacerlo más fácil, usaremos el relato de cuando Jesús predica en la sinagoga de Nazareth en el Evangelio según San Lucas (4,16-30).

Paso 1. Leer: *¿Qué dice el texto?* En primer lugar, se lee el texto. Al nivel más básico, uno se pregunta: *¿Qué sucede en este pasaje del Evangelio?* A veces, conviene usar un comentario bíblico o leer la explicación de la propia Biblia para entender mejor el contexto.

En este pasaje recordamos que Jesús está en la sinagoga de Nazaret, y que lee las Escrituras hebreas. Aquí, al principio de su ministerio público, el Señor revela tanto su identidad como su misión a los pobladores de su ciudad. ¡Qué impresionante debe haber sido para ellos escuchar que “un joven del pueblo” comenta una lectura del profeta Isaías, que luego dice: “Hoy mismo se ha cumplido la Escritura que ustedes acaban de oír.” En otras palabras *¡Yo soy el cumplimiento de la Escritura!*

Al principio, seguramente la gente pensaba que era agradable escuchar la lectura que hacía Jesús, pero luego se vuelven contra Él y casi lo matan. De alguna manera, el Señor pasa en medio de ellos y se va. No es de extrañar, pues, que a este pasaje lo llamen “el rechazo en Nazaret.”

Paso 2. Meditar: *¿Qué me dice Dios a mí en este texto?* En este punto, uno ve si hay algo que Dios quiere darle a conocer en este pasaje. Casi siempre uno puede relacionarlo con algún suceso o experiencia de su vida.

Por ejemplo, ¿ha habido situaciones o lugares en los que uno se ha sentido llamado a hablar “en nombre de Dios”, incluso aunque alguien lo rechace? En el pasaje del Evangelio, Jesús seguramente sabía que su mensaje sería polémico, pero así y todo lo proclamó. ¿Hay algo en tu vida que te pide adoptar una postura muy firme e incluso arriesgada? Quizás algo como esto es lo que Dios quiere comunicarte.

Paso 3. Rezar: *¿Qué le quiero decir yo a Dios sobre el texto?* Después de meditar en este pasaje, tal vez uno sienta temor por lo que cree que el Señor le pide hacer. Si esto significa defender a alguien que ha sido maltratado, o incluso defenderse uno mismo, quién sabe si la idea pueda asustarle. Tal vez uno tema ser rechazado, y más aún, ser rechazado por los conocidos y amigos cercanos, como lo fue Cristo en su propia ciudad.

Pero también uno puede sentirse animado por el ejemplo de la confianza de Jesús, y recordar que todos los profetas probablemente sintieron algo de temor cuando tuvieron que cumplir una misión profética. Así y todo, tanto Jesús como los profetas actuaron a pesar del miedo, siempre confiando en Dios. Usa esta parte de tu oración para decirle al Señor cómo te sientes al respecto. Sé honesto y no te preocupes: ¡A Dios no le sorprende ninguna emoción!

Paso 4. Actuar: *¿Qué hacer como resultado de la oración?* Finalmente, uno actúa. La oración debe movernos a actuar, aunque esto solamente significa que ser más compasivos y fieles.

Ahora que uno ha leído la narración de lo que hizo Jesús en la sinagoga, ha reflexionado sobre lo que Dios le dice y le ha dicho a Dios lo que piensa, es hora de entrar en acción. Tal vez se decida a realizar alguna acción concreta para defender con más decisión y valentía a quien se encuentre oprimido, o bien decida que quiere perdonar a alguien que le ha hecho algún mal, o incluso piense que quiere rezar más sobre lo que ha de hacer. Sea lo que sea, es hora de dejar la oración y pasar a la acción.

Saborear y escuchar. Hay otro modo de rezar *la lectio divina* ligeramente diferente, en el cual uno se queda meditando sobre una idea, una sola palabra o una frase que uno escoge del pasaje leído. De esta manera uno puede “saborear” el texto, como decía San Ignacio de Loyola. Esto resulta muy bien con los salmos.

Por ejemplo, uno puede leer el Salmo 23, que comienza con la frase “El Señor es mi pastor.” Cuando llegue a la frase “En verdes praderas me hace descansar,” quizá se sienta inclinado a meditar en lo agradable que sería experimentar un apacible descanso en aquella verde pradera. Si usted es una persona muy ocupada, tal vez aproveche la oportunidad simplemente para reposar junto a Dios, o bien puede pensar en aquellos lugares o situaciones que en su vida podría comparar con “verdes praderas” y darle gracias a Dios por ellos. De esta forma, su lectio divina se limitaría nada más que a una oración concentrada o un descanso apacible, una gratitud sin palabras.

Dios tiene muchos modos de actuar en la vida de sus hijos y muchos modos de comunicarse con nosotros. La oración de la lectio divina es apenas uno de ellos. El Señor también nos puede hablar a través de la Santa Misa y los sacramentos, así como por nuestras experiencias y amistades y también a través de la naturaleza, la música y el arte.

En todos estos momentos, la voz de Dios viene a nosotros; por eso, cuando usted rece y sienta que Dios le habla, ¡ponga atención y escuche!

*El P. James Martin, S.J., es sacerdote jesuita y autor del libro *Mi vida con los santos* (Loyola Press).*