

Las Escrituras son la “Palabra Viva” de Dios. Las personas que rezan con este método tienen un verdadero encuentro con Jesús, y Dios los toca y los ilumina dentro de esta experiencia. Son confortados, sanados y retados por el Cristo vivo cuando se encuentran con Él a través de la puerta de la imaginación.

COMIENCE CON LA *LECTIO DIVINA* O LA MEDITACIÓN IGNACIANA USANDO ALGUNOS DE ESTOS PASAJES:

Mateo 14:22-33 (Jesús camina sobre el agua)

Mateo 17:1-8 (La Transfiguración)

Marcos 4:35-41 (Jesús calma una tormenta)

Marcos 10:46-52 (La curación del ciego Bartimeo)

Lucas 5:1-11 (Jesús llama a los primeros discípulos)

Lucas 19:1-10 (Jesús y Zaqueo)

Lucas 24:13-35 (El paseo a Emaús)

Juan 13:1-20 (Jesús lava los pies de los discípulos)

Juan 15:1-17 (Jesús, la vid verdadera)

Juan 21: 1-23 (Encuentro post-resurrección de Jesús y Pedro)

Se pueden encontrar más pasajes de las Escrituras en

www.ArlingtonDiocese.org/PRAY



CATHOLIC DIOCESE OF
ARLINGTON

ORAR CON LAS ESCRITURAS

Cuán a menudo nos lamentamos “No escucho a Dios hablándome”, pero Jesús es la Palabra viva que nos habla a través de las Escrituras. La *Lectio Divina* y la *Meditación Ignaciana* son dos métodos de oración a través de los cuales Lo escuchamos. Sigue leyendo para aprender cómo.



Diócesis de Arlington, Oficina de Vocaciones

200 North Glebe Road, Suite 901, Arlington, VA 22203

703.841.2514 • vocations@arlingtondiocese.org • ArlingtonVocations.org

“ ¿Cómo llegamos a conocer a alguien? Nos conocemos, hablamos, escuchamos y pasamos tiempo juntos. La meditación es cómo llegamos a conocer a Dios. Es una conversación mental entre dos amigos que se acercan y, a medida que pasa el tiempo, se vuelven cada vez más íntimos.” – Fr. Thomas Dubay, *Prayer Primer*

LECTIO DIVINA

Lectio Divina, que en latín significa “lectura divina”, es una forma de orar con las escrituras que nos ayuda a pasar de las palabras de la página a la intimidad con Jesús. Hay cuatro pasos:

- *Lectio (Leer)* una pequeña sección de la Biblia lenta y atentamente. Vuelva a leerlo, escuchando en oración. Cuando una palabra o frase le llame la atención, deténgase y reflexione sobre ella; estas son las palabras con las que Dios nos invita a descansar.
- *Meditatio (Meditar)*, que significa rumiar o masticar la palabra, para “reflexionar en nuestro corazón”, como lo hizo María, ya que interactúa con nuestros pensamientos, esperanzas, recuerdos y deseos. Dejemos que la Palabra de Dios nos toque y nos afecte profundamente, llevándonos a la sabiduría, viendo las cosas desde Su perspectiva.
- *Oration (Oración)*, es la respuesta de nuestro corazón: un diálogo con Dios; una ofrenda de mí mismo y de mis pensamientos, sentimientos, deseos, miedos, debilidades; una resolución para crecer en virtud; dolor por el pecado, o simplemente un descanso silencioso con el Señor, dejando que mi verdadero yo sea tocado y transformado por Su Palabra.
- *Contemplatio (Contemplación)*, es reposo tranquilo en presencia de Aquel que me ama. Practique el silencio, deje ir las palabras, disfrute de la experiencia de estar en Su presencia, sabiendo que somos amados. La contemplación es un regalo de Dios, no algo que podamos controlar; cuanto más practiquemos la Lectio, más nos dispondremos a recibir este don.

MEDITACIÓN IGNACIANA

San Ignacio de Loyola nos invita a acompañar a Jesús en su vida imaginando escenas de los Evangelios. El objetivo es hacer del pasaje de las Escrituras una experiencia vivida usando nuestra imaginación y sentidos, encontrando a Dios y entrando en el misterio que se está rezando.

- *Preparación:* Decidir con anticipación la hora, el lugar y el pasaje que utilizará. Empiece por ponerse en la presencia de Dios y recibir Su mirada amorosa.
- *Lea el pasaje*, “acomodando el lugar” en su mente, imaginando el escenario, los personajes. Póngase como uno de ellos o como un espectador. Vuelva a leerlo varias veces para absorber todos los detalles.
- *Ore imaginativamente con la historia.* Use sus sentidos para hacer que cobre vida: ¿qué ve, oye, saborea, huele y siente? Deje que la historia se desarrolle en su imaginación; interactúe con Jesús, María u otro personaje central.
- *Permítase ser atraído por Dios.* Siempre que experimente que Dios se está entregando a usted, quédese allí en silencio y reciba. Esté atento a los deseos que lo conducen hacia Dios y lo alejan de Él; hable con Él con confianza. Reciba Su amor por usted incluso en su debilidad.
- *Coloquio:* Concluya con una conversación espontánea con Dios el Padre, Jesús, el Espíritu Santo y/o María acerca de las ideas de este tiempo de oración.
- *Revise* sus pensamientos, sentimientos, deseos, etc. Regístrelos. ¿Qué le están diciendo?