

# Cómo desarrollar la *Lectio Divina* y la *Visio Divina*

Barbara Sutton, D.Min.



La práctica de orar inspirándose en imágenes se llama *Visio Divina*, o visión divina. Fue adaptada de la práctica benedictina del siglo VI llamada *Lectio Divina*; en esta práctica, al leer la Biblia se usan el texto y el arte para ayudar al lector a tener un encuentro con la Palabra de Dios viva. El ritmo de la *Visio Divina* enciende nuestros sentidos para “oír y ver” la Palabra de Dios mientras escuchamos, meditamos y rezamos con el texto sagrado.

Estudiar un texto de la Escritura y su ilustración permite descubrir sus diferentes niveles de significado. Uno es el mensaje del autor inspirado, que escribió para una audiencia particular durante un tiempo particular. Cuando descubrimos la “voz” del texto, podemos traer sus imágenes y lecciones al presente y discernir su significado aplicándolo a las circunstancias de nuestra propia vida.

## Guía para la *Lectio Divina*

- **Escuchar:** Cuando tenemos un encuentro con la Palabra de Dios viva, escuchar con el “oído de su corazón” (BAC 2009: *La Regla de San Benito*, prólogo) es tan importante como recibir instrucción, información o inspiración de la Palabra de Dios y ser una persona de fe verdaderamente obediente.
- **Meditar:** Meditar en la Palabra de Dios significa permitir que su Palabra vaya de nuestra mente lógica a nuestro corazón intuitivo mientras reflexionamos en el texto de la Escritura. La meditación “hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo [...] para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo” (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2708).
- **Orar:** Al responder a esta pregunta: *¿Qué significado tiene este texto para mí?* nos arrepentimos humildemente, quitamos obstáculos que impiden nuestras relaciones y oramos desde lo profundo de nuestro corazón y nuestra alma. Ante la presencia inextinguible de Cristo, trate de escuchar la suave voz del Espíritu Santo guiando sus decisiones.
- **Contemplar:** En la contemplación el único objetivo es estar presente ante Dios. En esta acción, experimente un encuentro místico con Dios.

## Para reflexionar

- ¿Cómo logra usted una conexión espiritual con la belleza?
- ¿Qué efecto tiene su manera de “oír y ver” la Palabra de Dios en su fe?

## Guía para la *Visio Divina*

- **Escuchar:** Mientras escucha la proclamación de la Palabra de Dios, escuche con el “oído de su corazón” para saber cuál es la palabra o frase que Dios le quiere dar hoy.
- **Meditar:** Reflexionar en la Palabra, dándole vueltas en su corazón y mente. ¿Qué significado tiene para usted la palabra o frase que eligió hoy?
- **Ver:** Fije su mirada en la imagen, pidiendo a Dios que abra sus ojos para ver lo que Él quiere que vea. ¿Qué ve? ¿Dónde puede encontrar a Dios en esta obra de arte?
- **Orar:** ¿Qué quiere pedir en oración hoy?
- **Contemplar:** Siéntese en silencio y descanse en la presencia de Dios
- **Parecernos a Dios:** ¿Cómo lo anima la Escritura y la imagen a ser más como Jesús y sus discípulos?

Barbara Sutton, D.Min., es profesora asociada de Teología y Decana asociada del ministerio de formación e integración en la escuela *St. John's School of Theology and Seminary* en Collegeville, MN.