

Escuchando la voz de Dios

PARA ESPERANZA Y APOYO



En las páginas siguientes encontrarás pasajes de las Escrituras a través de los cuales Dios revela su promesa de gracia, curación y restauración. Te recomendamos que utilices la antigua práctica de la Iglesia de la Lectio Divina, que se describe en la página siguiente, para rezar con estos pasajes y permitir que Dios hable personalmente a tu corazón.



COMO REZAR LECTIO DIVINA

Lectio Divina significa “Lectura Divina.” Es un método estructurado de oración con la Sagrada Escritura que te ayudara a escuchar cómo Dios te está hablando personalmente. *Lectio Divina* ha sido practicada por los monásticos desde la Iglesia primitiva.



Comienza tu tiempo de oración invocando al Espíritu Santo. Puedes hacerlo con tus propias palabras o rezando la oración tradicional, *Ven, Espíritu Santo*:

«Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles. Y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu y serán creadas todas las cosas. Y renovarás la faz de la tierra.

¡Oh Dios, que has instruido los corazones de tus fieles con luz del Espíritu Santo!, concédenos que sintamos rectamente con el mismo Espíritu y gocemos siempre de su divino consuelo. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.»

PASO 1: LECTIO (LECTURA)

En este primer paso, mientras el pasaje de las Escrituras es leído lentamente, permite que las palabras te inunden. Usa tu imaginación para ubicarte en la historia. ¿Qué ves y sientes? ¿Qué estás experimentando? Escucha atentamente aquella palabra o frase que te llame especialmente la atención. Esto generalmente se experimenta como una agitación del corazón en respuesta a esa palabra o frase en particular que tu has leído.

PASO 2: MEDITATIO (MEDITACIÓN)

A medida que el pasaje se lee por segunda vez presta más atención a la palabra o frase que llamo tu atención. Es posible que desees anotarla. Ahora, en los próximos minutos en el silencio de tu corazón pregúntale a Dios: ¿qué me estás diciendo a través de esta palabra o frase? Escucha SU respuesta. Esto puede venir en forma de una percepción, una nueva comprensión, una idea, una imagen o palabras escuchadas interiormente.

PASO 3: ORATIO (ORACIÓN)

En los próximos minutos de silencio permite que las palabras se conviertan en tu propia oración a Dios, haz tu propia respuesta personal al Padre a la luz de lo que Él te ha estado diciendo.

PASO 4: CONTEMPLAR (CONTEMPLATIO)

En el silencio que sigue, simplemente descansa en las palabras y en el amor que Dios tiene por ti.

PASAJES DE LA ESCRITURA

Cuando el Señor hizo volver a los cautivos de Sión,
nos parecía estar soñando;
nuestra boca se llenaba de risa
y nuestra lengua de gritos de alegría.

Entonces entre los paganos se decía:
"¡Qué grandes cosas no ha hecho el Señor por ellos!"
Sí, grandes cosas ha hecho el Señor por nosotros,
rebosábamos de gozo.

Haz que vuelvan, Señor, nuestros cautivos,
como riachuelos en tierras áridas.
Los que siembran entre lágrimas
cosecharán entre gritos de alegría.

Se van, se van llorando
los que siembran la semilla,
pero regresarán cantando
trayendo sus gavillas.

-Salmo 126

◇◇◇◇◇◇◇◇

El Señor es mi pastor: nada me falta;
en verdes pastos él me hace reposar.
A las aguas de descanso me conduce,
y reconforta mi alma.

Por el camino del bueno me dirige,
por amor de su nombre.
Aunque pase por quebradas oscuras,
no temo ningún mal,
porque tú estás conmigo
con tu vara y tu bastón,
y al verlas voy sin miedo.

La mesa has preparado para mí
frente a mis adversarios,
con aceites perfumas mi cabeza
y rellenas mi copa.

Irán conmigo la dicha y tu favor
mientras dura mi vida,
mi mansión será la casa del Señora
por largos, largos días.

-Salmo 23

El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién he de temer?
Amparo de mi vida es el Señor, ¿ante quién temblaré?

Cuando los malvados se lanzan contra mí para comer mi carne,
ellos, mis enemigos y contrarios, tropiezan y perecen.

Si me sitia un ejército contrario, mi corazón no teme,
si una guerra estalla contra mí, aún tendré confianza.

Una cosa al Señor, sólo le pido, la cosa que yo busco
es habitar la casa del Señor mientras dure mi vida,
para gozar de la dulzura del Señor
y cuidar de su santuario.

Porque él me dará asilo en su cabaña en tiempos de desdicha,
me ocultará en el secreto de su tienda, y me alzaré sobre la roca.

Y ahora mi cabeza se levanta
sobre mis enemigos que me cercan.
Jubiloso en su carpa ofreceré sacrificios con aclamaciones.

Quiero cantar, tocar para el Señor.
Señor, oye la voz con que a ti clamo, escucha, por piedad.
Mi corazón de ti me habla diciendo: "Procura ver su faz".

Es tu rostro, Señor, lo que yo busco,
no me escondas tu cara.
Con enojo a tu siervo no rechaces;
eres tú mi defensa, ¡no me abandones,
no me dejes solo, mi Dios y Salvador!

Si me abandonaran mi padre y mi madre, me acogería el Señor.
Enséñame, Señor, tus caminos,
y guíame por sendero llano.

Líbrame del afán de mis contrarios,
pues contra mí se levantan falsos testigos que lanzan amenazas.

La bondad del Señor espero ver en la tierra de los vivientes.
Confía en el Señor, ¡ánimo, arriba! espera en el Señor.

-Salmo 27

Dirijo la mirada hacia los montes:
¿de dónde me llegará ayuda?
Mi socorro me viene del Señor,
que hizo el cielo y la tierra.

No deja que tu pie dé un paso en falso,
no duerme tu guardián;
jamás lo rinde el sueño o cabecea
el guardián de Israel.

El Señor es tu guardián y tu sombra,
el Señor está a tu diestra.
Durante el día el sol no te maltratará,
ni la luna de noche.

Te preserva el Señor de todo mal,
él guarda tu alma.
El te guarda al salir y al regresar,
ahora y para siempre.
-Salmo 121

◇◇◇◇◇◇◇◇

Por amor a Sión no me callaré,
por Jerusalén no quedaré tranquilo
hasta que su justicia se haga claridad
y su salvación brille como antorcha.
Verán tu justicia las naciones,
y los reyes contemplarán tu gloria
y te llamarán con tu nombre nuevo,
el que Yavé te habrá dado.

Y serás una corona preciosa en manos de Yavé,
un anillo real en el dedo de tu Dios.
No te llamarán más «Abandonada»,
ni a tu tierra «Desolada»,
sino que te llamarán «Mi preferida»
y a tu tierra «Desposada».
Porque Yavé se complacerá en ti
y tu tierra tendrá un esposo.

Como un joven se casa con una muchacha virgen,
así el que te reconstruyó se casará contigo,
y como el esposo goza con su esposa,
así harás las delicias de tu Dios. -Isaías, 62:1-5

◇◇◇◇◇◇◇◇

No temas ni te asustes, porque contigo está Yavé, tu Dios, adondequiera que vayas.
-Josué, 1:9

Los cerros podrán correrse y bambolearse las lomas;
mas yo no retiraré mi amor, y mi alianza de paz
contigo no se bamboleará, - dice Yavé,
que se compadece de ti.
¡Pobrecilla, azotada por la tempestad y sin consuelo!
Yo asentaré tus muros sobre piedras preciosas,
y serán tus cimientos de zafiro.
Haré tus murallas de rubíes, tus puertas de cristal,
y todo tu contorno de piedras preciosas.
Todos tus hijos serán instruidos por Yavé,
y grande será la felicidad de tus hijos.
Te mantendrás firme por la justicia y no tendrás
que temer la opresión; el terror no se te acercará.
-Isaías, 54:10-14

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

Y ahora, así te habla Yavé, que te ha creado, Jacob,
o que te ha formado, Israel.
No temas, porque yo te he rescatado;
te he llamado por tu nombre, tú eres mío.
Si atraviesas el río, yo estaré contigo y
no te arrastrará la corriente.
Si pasas por medio de las llamas, no te quemarás,
ni siquiera te chamuscarás.
Pues yo soy Yavé, tu Dios,
el Santo de Israel, tu Salvador.
Para rescatarte, entregaría a Egipto,
Etiopía y Saba, en lugar tuyo.
Porque tú vales mucho a mis ojos,
yo doy a cambio tuyo vidas humanas;
por ti entregaría pueblos,
porque te amo y eres importante para mí.
-Isaías, 43:1-4

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

Pero, ¿puede una mujer olvidarse del niño que cría, o dejar de querer al hijo de sus entrañas?
Pues bien, aunque alguna lo olvidase, yo nunca me olvidaría de ti.
-Isaías, 49:15

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

Porque yo sé muy bien lo que haré por ustedes;
les quiero dar paz y no desgracia y un porvenir lleno de esperanza
-Jeremías, 29:11

«Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana.»

-Mateo, 11:28-30

◇◇◇◇◇◇◇◇

Se encontraba allí una mujer que padecía un derrame de sangre desde hacía doce años. Había sufrido mucho en manos de muchos médicos y se había gastado todo lo que tenía, pero en lugar de mejorar, estaba cada vez peor. Como había oído lo que se decía de Jesús, se acercó por detrás entre la gente y le tocó el manto. La mujer pensaba: «Si logro tocar, aunque sólo sea su ropa, sanaré.» Al momento cesó su hemorragia y sintió en su cuerpo que estaba sana. Pero Jesús se dio cuenta de que un poder había salido de él, y dándose vuelta en medio del gentío, preguntó: «¿Quién me ha tocado la ropa?» Sus discípulos le contestaron: «Ya ves cómo te oprime toda esta gente: ¿y preguntas quién te tocó?» Pero él seguía mirando a su alrededor para ver quién le había tocado. Entonces la mujer, que sabía muy bien lo que le había pasado, asustada y temblando, se postró ante él y le contó toda la verdad. Jesús le dijo: «Hija, tu fe te ha salvado; vete en paz y queda sana de tu enfermedad.»

-Marcos, 5:25-34

◇◇◇◇◇◇◇◇

«Por eso yo les digo: No anden preocupados por su vida con problemas de alimentos, ni por su cuerpo con problemas de ropa. ¿No es más importante la vida que el alimento y más valioso el cuerpo que la ropa? Fíjense en las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, no guardan alimentos en graneros, y sin embargo el Padre del Cielo, el Padre de ustedes, las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que las aves? ¿Quién de ustedes, por más que se preocupe, puede añadir algo a su estatura? Y ¿por qué se preocupan tanto por la ropa? Miren cómo crecen las flores del campo, y no trabajan ni tejen. Pero yo les digo que ni Salomón, con todo su lujo, se pudo vestir como una de ellas. Y si Dios viste así el pasto del campo, que hoy brota y mañana se echa al fuego, ¿no hará mucho más por ustedes? ¡Qué poca fe tienen! No anden tan preocupados ni digan: ¿tendremos alimentos? o ¿qué beberemos? o ¿tendremos ropas para vestirnos? Los que no conocen a Dios se afanan por esas cosas, pero el Padre del Cielo, Padre de ustedes, sabe que necesitan todo eso. Por lo tanto, busquen primero el Reino y la Justicia de Dios, y se les darán también todas esas cosas. No se preocupen por el día de mañana, pues el mañana se preocupará por sí mismo. A cada día le bastan sus problemas.»

-Mateo, 6:25-34

◇◇◇◇◇◇◇◇

«...yo he venido para que tengan vida y la tengan en plenitud.
Yo soy el Buen Pastor. El buen pastor da su vida por las ovejas.»

-Juan, 10:10-11

◇◇◇◇◇◇◇◇

Todos aquellos a los que guía el Espíritu de Dios son hijos e hijas de Dios. Entonces no vuelvan al miedo; ustedes no recibieron un espíritu de esclavos, sino el espíritu propio de los hijos, que nos permite gritar: ¡Abba!, o sea: ¡Papá! El Espíritu asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios. Siendo hijos, son también herederos; la herencia de Dios será nuestra y la compartiremos con Cristo. Y si hemos sufrido con él, estaremos con él también en la Gloria.

-Romanos, 8:14-17

¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Acaso las pruebas, la aflicción, la persecución, el hambre, la falta de todo, los peligros o la espada? Como dice la Escritura: Por tu causa nos arrastran continuamente a la muerte, nos tratan como ovejas destinadas al matadero. Pero no; en todo eso saldremos triunfadores gracias a Aquel que nos amó. Yo sé que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni las fuerzas del universo, ni el presente ni el futuro, ni las fuerzas espirituales, ya sean del cielo o de los abismos, ni ninguna otra criatura podrán apartarnos del amor de Dios, manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor.

-Romanos, 8:35-39

◇◇◇◇◇◇◇◇

También sabemos que Dios dispone todas las cosas para bien de los que lo aman, a quienes él ha escogido y llamado..

-Romanos, 8:28

◇◇◇◇◇◇◇◇

Bendito sea Dios, Padre de Cristo Jesús, nuestro Señor, Padre lleno de ternura, Dios del que viene todo consuelo. El nos conforta en toda prueba, para que también nosotros seamos capaces de confortar a los que están en cualquier dificultad, mediante el mismo consuelo que recibimos de Dios. Pues en la misma medida en que los sufrimientos de Cristo recaen abundantemente sobre nosotros, el consuelo de Cristo también nos llega con mayor abundancia. Estas pruebas nuestras son para consuelo y salvación de ustedes, y de igual modo nuestro consuelo será consuelo para ustedes cuando tengan que soportar los mismos sufrimientos que ahora padecemos nosotros. Si ustedes comparten nuestros sufrimientos, también compartirán nuestro consuelo; se lo decimos y lo esperamos con mucha firmeza.

-2º Corintios, 1:3-7

◇◇◇◇◇◇◇◇

Y precisamente para que no me pusiera orgulloso después de tan extraordinarias revelaciones, me fue clavado en la carne un aguijón, verdadero delegado de Satanás, cuyas bofetadas me guardan de todo orgullo. Tres veces rogué al Señor que lo alejara de mí, pero me dijo: «Te basta mi gracia; mi mayor fuerza se manifiesta en la debilidad». Mejor, pues, me preciaré de mis debilidades, para que me cubra la fuerza de Cristo. Por eso acepto con gusto lo que me toca sufrir por Cristo: enfermedades, humillaciones, necesidades, persecuciones y angustias. Pues si me siento débil, entonces es cuando soy fuerte. -2º Corintios, 12:7-10

◇◇◇◇◇◇◇◇

Y si Dios empezó tan buen trabajo en ustedes, estoy seguro de que lo continuará hasta concluirlo el día de Cristo Jesús.

-Filipenses, 1:6

◇◇◇◇◇◇◇◇

No se inquieten por nada; antes bien, en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y la paz de Dios, que es mayor de lo que se puede imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

-Filipenses, 4:6-7