

INTRODUCCIÓN A LA LECTIO DIVINA



Mons. Ángel Antonio Recinos Lemus
Para uso interno de la Diócesis de Zacapa
y Prelatura de Esquipulas
11 de mayo de 2017.

La Iglesia "recomienda insistentemente a todos sus fieles... la **lectura asidua** de la Escritura para que adquieran 'la ciencia suprema de Jesucristo' (Flp 3, 8) ... Recuerden que a la lectura de la Sagrada Escritura debe acompañar **la oración** para que se realice el diálogo de Dios con el hombre, pues 'a Dios hablamos cuando oramos, a Dios escuchamos cuando leemos sus palabras' (San Ambrosio, off. 1, 88)" (DV 25).

Catecismo de la Iglesia Católica 2653

Introducción a la Lectio Divina

Contenido

¿Qué es la Lectio Divina?

Pasos de la Lectio Divina

1. Preparación	La Palabra esperada.
2. Lectura	La Palabra escuchada.
3. Meditación	La Palabra comprendida.
4. Oración	Mi palabra responde a la Palabra.
5. Contemplación	La Palabra encarnada. Epifanía.
6. Acción	La Palabra en acción.

¿Qué es la Lectio Divina?

La lectura orante de la Biblia o **Lectio Divina** es una lectura, individual o comunitaria, de un pasaje bíblico, recibido como Palabra de Dios, que se desarrolla bajo la moción del Espíritu en meditación, oración y contemplación. Es el Espíritu Santo quien hace de guía en la lectura. El Padre envía el Espíritu y enseña todas las cosas y recuerda todo lo que el Hijo ha dicho (*ver Jn 14,26*). Jesús quiere abrir nuestra inteligencia para que comprendamos las Escrituras (*Lc 24,45*), Él nos da su Espíritu. Nosotros ofrecemos un oído y un corazón atentos a su Palabra.

La *lectio divina* es el ejercicio de un corazón dispuesto para el encuentro con Dios a través de la Palabra. Es un ejercicio de lectura y de oración. La Lectio es el proceso por medio del cual la Escritura pasa de la *letra* al *Espíritu* que da vida (*ver 2 Cor 3,6*).

- *Lectio divina* quiere decir *lectura divina*. Otros traducen lectura orante. Indica la práctica de la lectura de la Biblia, que los cristianos hacen para alimentar su fe, su esperanza, su amor y su compromiso.
- La **LECTIO DIVINA** es la lectura creyente y orante de la palabra de Dios, hecha a partir de la fe en Jesús, que dijo: *El Espíritu les recordará todo lo que les dije y los introducirá en la verdad plena (Jn 14,26; 16,13)*.

- La expresión *LECTIO DIVINA* procede de Orígenes: *es absolutamente necesario orar para comprender las cosas divinas.*
- En torno a la palabra de Dios escuchada, meditada y rezada surgió y se organizó la vida monástica del desierto. Las reglas monásticas de Pacomio, Agustín, Basilio y Benito hacen de la lectura de la Biblia, del trabajo manual y de la liturgia la triple base de la vida religiosa.

La sistematización de la *LECTIO DIVINA* en cuatro gradas se realizó en el siglo XII. Hacia el 1150, Guigo, un monje cartujo, escribió un librito llamado *La Escalera de los Monjes*:

*La **lectura** es el estudio asiduo de las Escrituras, hecho con espíritu atento. La **meditación** es una diligente actividad de la mente que, con ayuda de la propia razón, busca el conocimiento de la verdad oculta. La **oración** es el impulso fervoroso del corazón hacia Dios, pidiéndole que aparte los males y conceda las cosas buenas. La **contemplación** es una elevación de la mente sobre sí misma que suspendida en Dios, saborea las alegrías de la dulzura eterna.*

- Guigo:

Resolvimos compartir con ustedes algunas de nuestras reflexiones sobre la vida espiritual. Pues ustedes conocen esta vida por experiencia, mientras que nosotros la conocemos más por el estudio teórico. Así, ustedes podrán ser jueces y correctores de nuestras consideraciones.

- Mediante la *LECTIO DIVINA* procuramos alcanzar lo que dice la Biblia: *La palabra de Dios está muy cerca de ti: en tu boca y en tu corazón, para que la pongas en práctica (Dt 30,14).* En la boca, por la lectura; en el corazón, por la meditación y la oración; en la práctica, por la contemplación.
- El objetivo de la *LECTIO DIVINA* es el mismo de la Biblia: *Comunicar la sabiduría que lleva a la salvación por la fe en Jesucristo (2 Tim 3,15); instruir, refutar, corregir, formar en la justicia y, así, preparar al hombre de Dios para toda obra buena (2 Tim 3,16-17); proporcionar perseverancia, consuelo y esperanza (Rom 15,4); ayudarnos a aprender de los errores de los antepasados (cf. 1 Cor 10,6-10).*
- La *LECTIO DIVINA* supone algunos principios, siempre presentes en la lectura cristiana de la Biblia:
- **La unidad de la Escritura.** La Biblia tiene una gran unidad, donde cada libro, cada frase, tiene su lugar y función para revelarnos el proyecto de Dios. Sus diversas partes son como ladrillos de una pared inmensa: juntos forman el dibujo del proyecto de Dios. El principio de la unidad de la Escritura prohíbe aislar los textos, arrancarlos de su contexto y repetirlos como verdades aisladas y absolutas. Un ladrillo solo no hace la pared. Un solo trazo no hace el dibujo. La Biblia no es un camión de ladrillos, sino una casa donde se puede vivir.
- **La actualidad o encarnación de la palabra de Dios.** La Biblia es el reflejo de aquello que nosotros mismos estamos viviendo, es el espejo de lo que nos pasa en la vida y en

el corazón de todos. La Biblia se encarna en el pasado y también en el hoy para poder estar con nosotros y ayudarnos a enfrentar los problemas y a realizar las esperanzas: *Ojalá oyésemos hoy su voz* (Sal 95,7).

- **La fe en Jesucristo, vivo en la comunidad.** Jesús es la clave de lectura que hacemos. La lectura hecha en comunidad hace que la Biblia, tradición y vida formen una unidad viva.
- La *LECTIO DIVINA* tuvo un principio sencillo:
 - a) leer y releer hasta conocer bien lo que está escrito;
 - b) repetir de memoria, en voz alta, lo que fue leído y comprendido, y rumiarlo hasta que de la boca y la cabeza pase al corazón y entre en el ritmo de la propia vida;
 - c) responder a Dios en la oración y pedir que nos ayude a practicar lo que su palabra nos pide;
 - d) el resultado es una nueva luz en los ojos que permite saborear la palabra y observar el mundo de manera nueva. Con esa luz en los ojos, se comienza, nuevamente, a leer, a repetir, a responder a Dios, y así sucesivamente... Un proceso que no termina nunca, retorna siempre, pero nunca se repite tal cual.

Hay tres preguntas sencillas y claves que orientan el proceso de la Palabra que inicialmente es oída, luego apropiada y finalmente se expresa nuevamente:

¿Qué dice el texto?

¿Qué me (nos) dice el texto?

¿Qué me (nos) hace decir el texto?

La Palabra de Dios _____ Mi propia palabra



La **lectura** es el estudio atento de la Escritura hecho con un espíritu totalmente orientado a su comprensión.

La **meditación** es una operación de la inteligencia, que se concentra con la ayuda de la razón en la investigación de las verdades escondidas.

La **oración** es volver con fervor el propio corazón a Dios para evitar el mal y llegar al bien.

La **contemplación** es una elevación del alma que se levanta por encima de sí misma hacia Dios, saboreando los gozos de la eterna dulzura.

La **lectura** lleva alimento sólido a la boca, la **meditación** lo parte y lo mastica, la **oración** lo saborea, la **contemplación** es la misma dulzura que da gozo y recrea.

PASOS DE LA LECTIO DIVINA

1. STATIO (Preparación)	La Palabra esperada. Estoy a la espera. Me pongo a la escucha. Disposición interior. Silencio.
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Para poder escuchar a otro, primero hay que bajar el tono de la voz, hacer silencio, concentrarse, callar el ruido de tantas voces que nos invaden para captar el dulce silbido del Espíritu en la Palabra de Dios. Esto a veces es difícil en aquellos días en que tenemos muchos compromisos o tenemos algún problema o estamos cansados o venimos de alguna actividad agitada.

Como en la parábola de la semilla se necesita un terreno preparado: *las preocupaciones del mundo, la seducción de las riquezas y las demás concupiscencias ahogan la Palabra, y ésta queda sin fruto (Mc 4,19)*. El Señor nos invita como lo hizo con Marta: *Marta, Marta, te preocupas y te inquietas por muchas cosas, cuando una sola es necesaria (Lc 10, 41s)*.

- ✓ **Entra en tu cuarto.** Busca el silencio, la soledad.
- ✓ **Delimita tu tiempo.** No muestres la mezquindad de tus afanes, sé generoso porque tu tiempo es de Dios.
- ✓ **Ayúdate de algo.** Una imagen, una vela, una cruz, o música. Es apenas una ayuda.
- ✓ **Interroga tu corazón.** Cómo estás ahora y a qué estás dispuesto. Entra en oración con tu propia realidad, con todo lo que eres. Acuérdate de tu pueblo, por amor a él buscas al Señor.
- ✓ **Suplica.** *Dame un corazón que sepa escuchar para discernir (ver 1 Reyes 3,9)*.

Invocación del Espíritu. El Espíritu Santo nos conduce a la verdad completa (ver Jn 16,13); la letra mata, pero el Espíritu da vida (2 Cor 3,6). Lo importante es llegar a ser biblias vivientes: *Ustedes son una carta de Cristo, redactada por ministerio nuestro, escrita no con tinta, sino con el Espíritu de Dios vivo; no en tablas de piedra sino en tablas de carne, en los corazones (2 Cor 3,3)*

<p>2. LECTIO (Lectura)</p>	<p style="text-align: center;">La Palabra escuchada.</p> <p>Leo el texto con atención. Leer bien es escuchar en profundidad.</p> <p>Buscad leyendo (primer movimiento): conocer, respetar, situar</p>
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

--)) Responde a la pregunta: ¿Qué dice el texto?

Cuatro indicaciones sencillas:

- a. Captar las ideas principales.
- b. *Profundizar*: leer notas de pie de página, consultar posibles textos paralelos, usar un comentario.
- c. *Sentir el texto*, respetando su sentido dentro del contexto.
- d. *Apropiárselo*: leer en voz alta, repetir una frase.

- No se ama lo que no se conoce;
- Palabra escrita para nosotros (1 Cor 10,11);
- Leer, pronunciar bien las palabras. Por esta lectura frecuentamos la Biblia como lo hacemos con un amigo: con atención, respeto, amistad, entrega, silencio, escucha.
- Exige dedicación constante y continua, debe ser perseverante y diaria, exige disciplina. Prepara para el diálogo de la meditación.
- *Estudio asiduo, hecho con espíritu atento* (Guigo);
- Estudio imparcial para no manipular el texto;
- Importancia para este paso de la exégesis bíblica. El estudio científico del texto como un medio para llegar a un fin.
- Entendida como estudio crítico, ayuda al lector a analizar el texto y a situarlo en su contexto de origen. Este estudio tiene tres niveles:
 - a) **Literario**: analizar el texto por medio de preguntas sencillas: *¿quién? ¿qué? ¿por qué? ¿cuándo? ¿cómo? ¿con qué medios? ¿cómo se sitúa el texto dentro del contexto literario del libro del que forma parte?*
 - b) **Histórico**: contexto histórico en que sucedió el hecho narrado, en su dimensión económica, social, política, ideológica... Descubrir los conflictos que están al origen.
 - c) **Teológico**: lo que Dios tenía que decir al pueblo en aquella situación histórica; lo que Dios significaba para aquel pueblo; cómo se revelaba; cómo el pueblo asumía y celebraba la palabra del Señor. El estudio científico del texto como un medio para llegar a un fin. Hacer un diálogo entre el ayer del texto y el hoy de nuestra vida, a fin de iniciar el diálogo con Dios en la **meditación**. Profundizar tanto en el texto de ayer como en nuestra experiencia de hoy.
- Cuando se hace bien la lectura se supera el fundamentalismo, ya que el lector consigue ver el texto dentro del contexto de origen.
- El objetivo de la lectura es leer y estudiar el texto hasta que se convierta en espejo de nosotros mismos y nos refleja algo de nuestra propia experiencia de vida. De repente, nos damos cuenta de que, por medio del texto, Dios está queriendo hablar con nosotros y decirnos algo. En ese instante, inclinamos la cabeza, nos callamos y abrimos los oídos: **Voy a oír lo que el Señor tiene que decirme** (Sal 85,9). En ese momento la lectura se transforma en **meditación** y se pasa a la segunda grada de la lectio divina.

<p>3. MEDITATIO (Meditación)</p>	<p>La Palabra comprendida.</p> <p>El significado de la Palabra.</p> <p>¿Qué dice, qué me dice? ¿Quién me dice? ...Hallaréis meditando</p> <p>(segundo movimiento): rumiar, dialogar, actualizar</p>
---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

--)) Responde a la pregunta: ¿Qué dice el texto para mí, para nosotros?

El lector entra en la meditación como el picaflor que después de picar las flores se recoge para dejar que el néctar se transforme en alimento. Es rumiar la Palabra, saborearla lentamente.

- ✓ Asociamos el texto con la vida;
- ✓ Lo asociamos con otros textos ya conocidos.

- La meditación indica el esfuerzo que se hace para actualizar el texto e introducirlo en el horizonte de nuestra vida y de nuestra realidad, tanto personal como social.
- ¿Cómo hacer la meditación? Se medita reflexionando, interrogando: ¿qué hay de semejante y de diferente entre la situación del texto y la nuestra de hoy? ¿Cuáles son los conflictos de ayer que existen hoy? ¿Cuáles son las diferencias? ¿Cuál es el mensaje de este texto para nuestra situación? ¿Qué cambio de comportamiento me sugiere, a mí, que vivo en América Latina? ¿Y a nosotros, en qué punto nos cuestiona? ¿Qué quiere hacer crecer en nosotros? ...
- Repetir el texto, rumiándolo, masticándolo, hasta descubrir lo que tiene que decirnos. Es lo que María hacía cuando meditaba las cosas en su corazón (Lc 2,19.51). Es lo que recomienda el salmo al justo: *Meditar día y noche la ley del Señor* (Sal 1,2).
- Tratar de resumir todo en una frase, de preferencia del propio texto bíblico, para llevarla en la memoria, repetirla y masticarla durante el día, hasta que se mezcle con nuestro propio ser, dejando que nos penetre como espada de doble filo (*Heb 4,12*), pues la persistente gota de agua ablanda la piedra dura. Esta palabra va quitando las máscaras para que nos convirtamos en una expresión viva de la palabra oída, meditada y rumiada.
- Se llega a percibir el texto como algo que experimentamos y tocamos. La vida ilumina el texto, el texto ilumina la vida.
- En la Biblia, Dios nos dirige su palabra con mucho amor. Es una palabra que va divinizando a la persona que la escucha, se adueña de la persona. Por la meditación se pasa de la cáscara de la letra al fruto del espíritu, creando en nosotros los sentimientos de Jesucristo (*Fil 2,5*). El Espíritu actúa dentro de la Escritura (*2 Tim 3,16*).
- La meditación actualiza el sentido del texto. *Y ahora, ¿qué voy a decir a Dios? ¿Me comprometo o no? ¡Señor, levántate, socórrenos!* (Sal 44,27).

Los escritores de la antigüedad (*Santos Padres*) hacen referencia al trabajo de **la abeja**. Después de haber chupado las flores, se encierra en su celda y elabora la miel.

4. ORATIO (Oración)	Mi palabra responde a la Palabra Se inicia mi diálogo con la Palabra: Oro el texto, brota viva la oración. ...Llamad orando <i>(tercer movimiento): suplicar, alabar, recitar</i>
--------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

--)) Responde a la pregunta:

**¿Qué es lo que el texto me hace decir,
nos hace decir a Dios?**

La oración es llevar hacia fuera, por medio de los labios, el grito de nuestro corazón quemado por la Palabra.

¿Qué me (nos) hace decir el texto?

Cuatro niveles en que se puede vivir esta experiencia:

- a. **La compunción del corazón** La verificación de nuestra debilidad física, moral e intelectual, puede llevarnos hasta el *bautismo de las lágrimas*, porque nos sentimos desproporcionados ante el inmenso amor de Dios.
- b. **La súplica** Como el ciego Bartimeo clamamos: *Ten compasión de mí* (Mc 10,47). Ante todo, hay que pedir lo esencial: el Espíritu Santo (Lc 11,13).
- c. **El agradecimiento** El Señor ha hecho, está haciendo y continuará haciendo maravillas en mí (Lc 1,49). Nuestra oración se hace eucarística y sería bueno si la podemos unir con la celebración del sacramento, haciendo la unidad entre el Pan de la Palabra y el Pan de la Eucaristía.



<p>¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras? Ver Lc. 24,33</p>

- **La entrega** Es nuestro *AMÉN* a la Palabra de Dios, la aceptación total de su querer sobre nosotros. Como María: *hágase en mí según tu Palabra* (Lc 1,38).
- **Actitud orante** como la de María: *Hágase en mí según tu palabra* (Lc 1,38). Los limpios de corazón perciben la acción de Dios en los hechos (Mt 5,8).
- **Orando y cantando** (Lc 1,46-56) la encarnan en la vida. Es el mismo Espíritu quien ora en nosotros (Rom 8,26). La oración de los Salmos es importante.
- Puede ser de alabanza o de acción de gracias, de súplica o de perdón, puede ser hasta de rebeldía o de imprecación, como fue la respuesta de Job, de Jeremías y de tantos Salmos. Puede ser recitación de preces ya existentes. Importancia de la Liturgia de las Horas.

Al anuncio de que ella dará a luz al "Hijo del Altísimo" sin conocer varón, por la virtud del Espíritu Santo (Cf. Lc 1, 28-37), **María respondió por "la obediencia de la fe"** (Cf. Rm 1, 5), segura de que "nada hay imposible para Dios": "**He aquí** la esclava del Señor: hágase en mí según tu palabra" (Lc 1, 37-38). Así dando su consentimiento a la palabra de Dios, María llegó a ser Madre de Jesús y, aceptando de todo corazón la voluntad divina de salvación, sin que ningún pecado se lo impidiera, se entregó a sí misma por entero a la persona y a la obra de su Hijo, para servir, en su dependencia y con él, por la gracia de Dios, al Misterio de la Redención (Cf. LG 56)

Catecismo de la Iglesia Católica 494

5. CONTEMPLATIO (Contemplación)

La Palabra encarnada. Epifanía.

Ante la manifestación de Dios me prostro, adoro.
Silencio ante la Palabra.

...Os abrirán contemplando

(cuarto movimiento): observar, saborear, actuar

La **contemplación** es escucha de la palabra de Dios. Lejos de ser pasiva, esta escucha es la obediencia de la fe, acogida incondicional del siervo y adhesión amorosa del hijo. Participa en el "sí" del Hijo hecho siervo y en el "fiat" de su humilde esclava.

Catecismo de la Iglesia Católica 2716

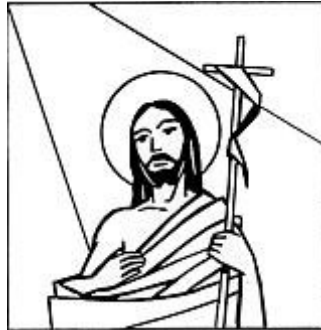
Es la oración en su más alta calidad, es la experiencia de la venida del Señor a nuestra incapacidad, a nuestra pobre humanidad. Es una venida que sana y que restaura. Es gustar los destellos de la gracia. El don de la contemplación es el don de la visión como la tuvieron los peregrinos de Emaús (ver Lc 24,31). Visión en la que podemos señalar estos tres momentos:

1. La contemplación del Señor crucificado-resucitado En el Gólgota contemplamos el gran amor de Dios por todos nosotros. El contemplativo, por inspiración del Espíritu, ve en la Cruz la potencia de la vida, la salvación de Dios.



2. La comprensión de la historia a la luz de su Palabra Desde lo alto se ve el conjunto, se aprecia cómo se relaciona lo que a diario vemos sólo fraccionado. La contemplación es el don de los ojos nuevos para mirar la realidad.
3. La degustación del sabor de la Resurrección que envuelve la vida En el gozo del Espíritu (ver Gal 5,22) nos descubrimos como hombres nuevos, como nuevas criaturas. Es el despertar de la conciencia bautismal: nuestra vida es Jesús

crucificado-resucitado, viviendo dentro de nosotros (ver *Gal 2,20*). Nuestra unión a él nos dispone a una vida de amor. Creemos en la victoria, conocemos la solidez de nuestra esperanza, saboreamos un poco *del cielo en la tierra*. La contemplación se prolonga en la adoración y en la alabanza, con los pies en la tierra.



La contemplación nos hace descubrir que no es Dios quien está ausente de la realidad. ¡Somos nosotros quienes no descubrimos su presencia! Estamos ciegos (*Is 42,19*). La *LECTIO DIVINA* es como un colirio que abre los ojos de los ciegos y les permite ver. Retira el velo y ayuda a descubrir el desarrollo del proyecto de Dios en la historia que hoy vivimos; a percibir cómo Cristo nos hace pasar de nuestro antiguo testamento al nuevo testamento. Nos hace comprometernos con el Reino.

Guigo: *La lectura llega a la cáscara, la meditación penetra en el meollo, la oración formula el deseo y la contemplación es el disfrute de la dulzura ya alcanzada.* Según Guigo, es la apetitosa degustación de la dulzura que existe en la palabra de Dios, como que, por algún instante, anticipa algo de la alegría que **Dios preparó para aquéllos que lo aman** (*1 Cor 2,9*).

**Una alegría a pesar de las dificultades, alegría a pesar de todo:
¡Nadie logrará arrebatarnos esa alegría (Jn 16,22)!**

No os pido ahora que penséis en El,
... no os pido más que le miréis.
Santa Teresa de Jesús

No se acomoden al mundo presente, antes bien transfórmense mediante la renovación de su mente, de forma que puedan distinguir cuál es la voluntad de Dios, lo bueno, lo agradable, lo perfecto.
Romanos 12,2.

6. ACTIO (Respuesta)	La Palabra en acción. La Palabra da frutos. Se cumple, se realiza. Vida. Testimonio. Anuncio. Compromiso.
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Desde lo alto de la montaña se nos envía al valle de la vida, a la plaza del pueblo, al taller, al trabajo. Cuando la Palabra habita en nosotros, nos habilita para ser nosotros mismos palabra-signo-expresión del amor y de la comunicación con Dios.

El *estar con Dios* nos lleva a *estar con los hermanos*. El auténtico encuentro con Dios lleva al encuentro con los hermanos.

La palabra no puede quedar sin respuesta porque es como agua venida del cielo que empapa la tierra y no vuelve al cielo sin haber producido antes el fruto deseado. (véase *Isaías 55,11*)

La palabra es eficaz, útil para enseñar, para corregir, para educar en la justicia. (véase *2 Timoteo 3,16*)

No todo el que dice Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre celestial (véase Mateo 7,21; véase también la parábola de los dos hijos en Mateo 21,28-32)

La **respuesta** es: acción, compromiso, testimonio

La Palabra de Dios es una luz para nuestros pasos. Es preciso que la asimilemos en la fe y en la oración, y la pongamos en práctica. Así se forma la conciencia moral.

Catecismo del a Iglesia Católica 180

Requisitos

Generalmente no sabemos leer la Sagrada Escritura: lectura rápida, corta y superficial. Hay que permanecer en su lectura por largo tiempo. He aquí otros requisitos:

- Una Biblia adecuada para la *lectio*. Leer y releer y volver a leer el mismo texto en el secreto de la *lectio*, dejando actuar al Espíritu Santo.
- Lectura en un espíritu de oración, con respeto, con veneración.
- Una mesa o un escritorio limpio.
- Una Biblia limpia.
- Darle el mejor tiempo a Dios.

Se necesitan condiciones de *interioridad*, de *recogimiento* y de *soledad*. Una teología sin oración no es una teología, una ciencia exegética sin contemplación es una iniciación a un método de análisis, pero no a la Palabra de Dios. Si no se vive el misterio este conocimiento intelectual es incompleto.

Hay que volver a escuchar la invitación que la Palabra encarnada hiciera a sus primeros discípulos: **Venid y veréis**. La LD pone en contacto experimental con la Palabra y produce un conocimiento que sólo ese encuentro personal puede procurar.

Objeciones

- *No tengo tiempo*. Recordar que el Señor Jesús pasaba momentos largos en oración. La calidad de una vida apostólica depende de esta interioridad.