

# LECTIO DIVINA

---

Lectura + Meditación + Oración + Contemplación

---

## PREPARACION: el Silencio – Un lugar solitario para crear un Espacio Sagrado

- ✓ Esté cómodo – buscar un lugar tranquilo, sentarse cómodo
- ✓ Elegir un texto de la Sagrada Escritura que desee para orar, por ejemplo una lectura de la Misa del día. No hace ninguna diferencia que texto elija, porque no es la meta "cubrir" una cierta cantidad de texto.
- ✓ Crear un espacio que es suyo – tranquilo, sin bulla, sin interrupción
- ✓ Crear un silencio interior para recibir al Señor. Algunas personas enfocan en su respiración para calmarse y disfrutar el silencio por unos minutos.



## 1. LECTURA – “¿Que dice el texto?”

- ✓ Poner su atención en el texto y leerlo despacio, con delicadeza, constantemente escuchando por voz suave, una palabra que destaque. A veces en una palabra o frase que nos dice “Estoy aquí por ti hoy.” No espere relámpago, o el repique de campanas. En Lectio Divina Dios nos enseña a escucharlo, poner atención en su presencia suave. Él no nos agarra, sino suavemente nos invita a la intimidad de su presencia.
- ✓ Descubrir el mensaje de fe.

## 2. MEDITACION – “¿Qué me dice el texto?”

- ✓ Detenerse (estar-reposar) con la palabra, o frase. Permitir que la palabra interaccione con sus experiencias, memorias, y vida. Si vienen recuerdos, está bien. Ellos simplemente son parte de su vida y están pidiendo que usted los ofrezca al Señor.
- ✓ Ponerse ante el espejo de la Palabra. Permitirse dialogar con Dios.
- ✓ Ahondar en la propia vida.



## 3. ORACION “¿Qué me hace decirle a Dios?”

- ✓ Orar la palabra: pide, alaba, agradece, suplica.
- ✓ Hablar con Dios. Si se utiliza palabras, o imágenes, no es importante. Interactuar con Dios como lo haría con un amigo íntimo, quien le ama y le acepta. Ofrecerle lo que ha descubierto o experimentado en su meditación, que está en su corazón.

## 4. CONTEMPLACION – “¿Qué me dice el Señor?”

- ✓ Descansar en la presencia divina que le hace presente, en la serenidad ante el misterio de Cristo. En el silencio sagrado escuchar por la voz suave del Señor.
- ✓ Regocijarse en saber que Dios está con usted en Palabra y el silencio, en receptividad interior. Lectio Divina no tiene la meta más que estar en la presencia del Creador.
- ✓ Algunos regresan al texto para saborear el texto, o revisar otra palabra. A veces una sola palabra llena la oración.



**CONCLUSION:** Terminar el tiempo de Lectio Divina con una oración de gratitud al Señor por haberle permitido experimentar su presencia. *Gloria al Padre...*