

Lectio Divina

Prepárate para la oración

Pídele al Espíritu Santo que guíe tu oración y tu lectura del pasaje de las Escrituras. Tómate unos minutos para silenciar tu mente y alejar las distracciones.

Leer un pasaje de las Escrituras (Lectio)

Elige un pasaje; la lectura diaria de la Iglesia y los pasajes narrativos funcionan bien. Léelo lentamente dos o tres veces.

Meditación (Meditatio)

¿Qué palabras o frases te llamaron la atención? ¿Por qué te llamaron la atención? Toma un tiempo para pensar en cómo se relaciona el pasaje contigo y con tu vida.

Oración (Oratio)

Conversa con Dios sobre lo que acabas de leer. Cuéntale a Dios lo que has leído. Pregúntale a Dios qué significa esto para ti.

Contemplación (Contemplatio)

Descansa tranquilamente en la presencia de Dios. Se trata simplemente de permanecer con Dios, sin palabras ni pensamientos, permitiendo que Dios actúe en ti, en lugar de actuar tú mismo. Escucha lo que el Espíritu Santo tiene que decirte.

Lectio Divina

Prepárate para la oración

Pídele al Espíritu Santo que guíe tu oración y tu lectura del pasaje de las Escrituras. Tómate unos minutos para silenciar tu mente y alejar las distracciones.

Leer un pasaje de las Escrituras (Lectio)

Elige un pasaje; la lectura diaria de la Iglesia y los pasajes narrativos funcionan bien. Léelo lentamente dos o tres veces.

Meditación (Meditatio)

¿Qué palabras o frases te llamaron la atención? ¿Por qué te llamaron la atención? Toma un tiempo para pensar en cómo se relaciona el pasaje contigo y con tu vida.

Oración (Oratio)

Conversa con Dios sobre lo que acabas de leer. Cuéntale a Dios lo que has leído. Pregúntale a Dios qué significa esto para ti.

Contemplación (Contemplatio)

Descansa tranquilamente en la presencia de Dios. Se trata simplemente de permanecer con Dios, sin palabras ni pensamientos, permitiendo que Dios actúe en ti, en lugar de actuar tú mismo. Escucha lo que el Espíritu Santo tiene que decirte.