

## Formato de Lectio Divina

- 1) **Retiro (separatio):** La idea aquí es alejarse del negocio y la urgencia de su vida diaria. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas pasar 15-20 minutos de tiempo ininterrumpido con Dios y su Palabra. Pídele al Espíritu Santo de Dios que te hable por medio de la Escritura, revelando verdades sobre sí mismo, sobre ti mismo y sobre el mundo.
- 2) **Lee (lectio):** Escoge una breve sección de las Escrituras (5-15 versículos). Lea el pasaje en voz alta, lenta y con espíritu de oración de dos a tres veces. Pídele a Dios que resalte una palabra o frase mientras lees. Cuando algo te aleñe, confía en que Dios te está trayendo eso por una razón.
- 3) **Refleccionar (meditatio):** Toma esa palabra o frase y medita sobre ella. El salmista nos reta a meditar en la palabra de Dios "día y noche" (Sal 1,2). Míralo desde todas las perspectivas diferentes. ¿Por qué Dios trajo esto a tu atención? ¿Qué quiere Dios decirte Dios?
- 4) **Responder (oratio):** Hable con Dios acerca de esto. Dele gracias por hablar contigo. Pídele que aplique esta verdad a tu vida. Tómate tiempo para escuchar a Dios. Recuerden que la oración es un diálogo, no un monólogo.
- 5) **Descansa (contemplatio):** Siéntate en silencio en la amorosa presencia de Dios. Esté con Dios como podría estar con un amigo sentado alrededor de una fogata después de un día de caminata. Las palabras pueden ser innecesarias. Este enfoque de la oración puede parecer incómodo, ya que estamos acostumbrados a ir a Dios con peticiones, alabanzas, confesión o acción de gracias. En cambio, descansa con Dios sin llevar una agenda.
- 6) **Resolver (incarnatio):** La palabra de Dios se hace carne en nosotros al vivir lo que hemos recibido en lectio. Dios nos cambia y nos moldea con un propósito. Lo que nos sucede al participar en lectio debe impregnar nuestras vidas en nuestro mundo cotidiano. Pablo nos dice que ser moldeados por su Palabra es para que "seamos completos, equipados para cada buen trabajo" (2 Tim 3:17).