



Lectio Divina – Orar con la Biblia

1) **Leer** *Lectio* (5 min.):
Lee un corto texto de la Biblia (no más de 2 o 3 versículos) repetidas veces.
¿Cuáles palabras o frases me llaman la atención?

2) **Meditar** *Meditatio* (10 min.):
Medita sobre estas palabras y analízalas:
¿Qué significan para mí?
¿Qué relevancia tienen para mi propia vida?
¿Cuáles recuerdos traen a mi mente?
¿Cómo me hacen sentir?

3) **Orar** *Oratio* (10 min.):
Responde ante Dios por la Palabra que has recibido.
Expresa tu gratitud, alabanza o gozo.
Si la Palabra fue dolorosa, expresa tu arrepentimiento, frustración, súplica, etc.

4) **Contemplar** *Contemplatio* (5 min.): Descansa en la presencia de Dios. Ya no buscamos más revelaciones o experiencias. Simplemente recibimos el abrazo del Padre y le devolvemos el nuestro. “*Estad quietos y conoced que Yo soy Dios...*” (Salmo 46:10)