

## Lectio Divina

### ¿Qué es la *Lectio Divina*?

Es una forma monástica de leer las Escrituras. Proviene del latín “lectura divina o sagrada”.

Se compone de 4 partes: leer, meditar, orar, contemplar. Algunos añaden una 5ª parte: Actuar, el fruto de la Lectio divina.

### ¿Para qué practicar la *Lectio Divina*?

Es un modo de crecer espiritualmente y entender qué es lo que el Señor quiere decirme a mí. Es una pausa en nuestra vida diaria dejando a un lado la propia agenda para abrirnos a Dios.

Estos son los pasos que con facilidad pueden realizarse en casa:

- **Lectio**  
**Leer** la Palabra de Dios de modo lento y reflexivo. Dejando que decante en tu interior.
- **Meditatio**  
**Meditar** sobre ese texto y “rumiarlo” para que puedas tomar de él lo que Dios quiere que escuches.
- **Oratio**  
**Orar** simplemente dejar que tu corazón le hable a Dios.
- **Contemplatio**  
**Contemplar** y simplemente **descansar** en la Palabra de Dios. Permanece en silencio. Escucha en lo más profundo de tu ser a Dios que te habla desde dentro. A medida que practiques el silencio, vas a experimentar una profunda transformación, desde dentro de ti.
- **Actio**  
**Actuar y servir.** La gracia que fluye de la *Lectio divina* es el servicio y el acercarse más y más a Dios.

Los monjes que hacen *Lectio divina* con frecuencia se quedan con una frase o palabra que “chispea” interiormente al leer la Palabra de Dios. Ellos atesoran esta “chispa” corazón como una frase repetitiva a lo largo del día. Y de este modo se permanece conectado al Señor manteniendo una oración continua.

Para mayor información sobre este tema visita el sitio web de la Orden Carmelita:

<http://www.ocarm.pcn.net/lectio/lectesp1.htm>

