

Lectio Divina es una manera antigua-futura de leer las Escrituras y al hacerlo, escuchar para que las palabras específicas de Dios sean impresas en tu mente y corazón.

Latín de la Etapa	Descripción y Explicación
Silencio (Silencio)	Este es el tiempo de preparación para la lectura que estamos por hacer. Es un tiempo cuando nos centramos en nosotros y aquietamos nuestros corazones. Dejamos ir las distracciones y ocupaciones, preocupaciones, frustraciones e interrupciones de la vida y orientamos nuestro corazón y mente hacia Dios. Necesitamos un lugar tranquilo. Tomar unos minutos, respirar lentamente. Repetir suavemente una oración de invitación a Jesús para que esté presente y te hable. “Ven, Señor Jesús”. “Habla Señor, que tu siervo oye”. “Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón”.
Lectio (Lectura)	Esto consiste en la lectura del texto. En este acercamiento a la Escritura, la meta no es leer mucho, sino leer porciones pequeñas. Considero que entre 3-10/12 versículos generalmente proveen “materia prima” más que suficiente para que el Espíritu de Dios me hable. Lee el pasaje lentamente. Primero lee el texto para familiarizarte con éste. En la segunda lectura, ten en cuenta lo que llama tu atención. Serás atraído a cierta palabra o a una frase. Estas son las palabras que te inquietan por dentro. En cierto sentido, ten en cuenta estas cosas. Yo las escribo en mi diario. Resáltalas en tu Biblia. Confía que es el Espíritu Santo que está iluminando estas palabras y frases para ti. Para la mayoría de las lecturas, tengo una a tres/cuatro frases/palabras que me hablan al corazón y a la mente.
Meditatio (Meditación)	Josué 1:8; Salmos 119:97-99, 148; Hageo 1:5,7; Lucas 2:19; Filipenses 4:8,9; Juan 16:13-15; 1 Corintios 2:9-14; Isaías 50:4,5. La meditación no consiste en vaciar la mente, ni en cesar la actividad mental. En lugar de esto consiste en reenfocar la mente y llenar la mente y el corazón con la verdad de Dios de la cual uno se apropia personalmente y se transforma en relevante y real. Meditar es pensar cuidadosamente acerca de algo. Es pensar una y otra vez en lo mismo hasta que se vuelve claro y real. Meditar es prestar atención a lo que el Espíritu de Dios está procesando en tu mente y corazón mientras reflexionas. En la etapa de lectura noté lo que me está hablando. En la de meditación busco descubrir ¿Por qué alguien me está hablando? No solo de una manera intelectual o académica, sino personal relevante y existencial. Me parece muy útil hacerlo escribiendo mis pensamientos en un diario. Sin del proceso de escritura, mis pensamientos tienden a desordenarse, a divagar y a perder el enfoque. La escritura me hace pensar más despacio y me capacita para escuchar. No necesitas escribir, pero necesitas encontrar una manera de enfocar tu mente y sentarte con un texto hasta que hayas discernido porque te está hablando y lo que Jesús te está diciendo a través del pasaje.
Oratio (Oración)	Esta etapa es el tiempo de oración con Dios. En el mejor de los casos, la oración ha estado teniendo lugar a través de toda la lectio divina mientras la practicamos. Pero una vez que hemos finalizado con la meditación de un texto, estamos listos para involucrarnos en una conversación significativa con Jesús acerca de las cosas sobre las cuales hemos meditado.
Contemplatio (Contemplación)	Esta es otra forma de oración. Consiste en escuchar, esperar, someterse y estar con Dios en una manera íntima. Descansamos en Cristo. Simplemente permanecemos en su presencia, disfrutando estar con Él. No estamos necesariamente hablando, sine que estamos sintiendo, y deleitándonos en Jesús en este tiempo. (Nota: esto es una de las partes más difíciles de lectio. No te desanimes si no sucede rápidamente o incluso con regularidad. Más bien dale tiempo y espacio, incluso algunos momentos al final de tu lectio divina.
Incarnatio (Encarnación)	Esto consiste en continuar como una persona diferente. Dejamos nuestro tiempo de lectio divina, listos y deseando vivir la verdad que ha sido descubierta e internalizada. El propósito de lectio no es simplemente informarnos sino transformarnos a la semejanza de Cristo.