



# Lectio Divina

*[www.arlingtondiocese.org/lectiodivina](http://www.arlingtondiocese.org/lectiodivina)*

*Lectio divina* is a Latin term that means "divine reading" or "sacred reading." It is a very ancient practice of reading the Scriptures not for information about God but in order to enter into a deep and personal relationship with Him. Through *lectio divina* we gradually let go of our own preconceived notions and open ourselves more and more to the living God. Its goal is union with Him and the transformation of our lives.

The practice of *lectio divina* has been in existence for many centuries, but it was Guigo II (1114-1193), Carthusian prior of the Grande Chartreuse monastery in France, who first set down and described in a more systematic way what are now regarded as the essential stages or steps of the practice. There are various ways of practicing *lectio divina*, but Guigo II's description remains fundamental.

The first stage of *lectio divina* is *lectio* (reading). Any passage of Scripture is fine to use, but it should not be too long. In this initial stage we simply read the Word of God, slowly and reflectively, so that it really sinks into our hearts. We are focused here on what the Word actually says, not what we feel about it or what others may have said about it. In the words of one Cistercian monk, "one must resist the temptation of covering a given amount of material within a prescribed time frame, a particularly modern temptation. This is more difficult to sustain than first meets the eye, and one will run up against it sooner than anticipated. A person is well advised to linger over a single word or phrase for an indefinite period of time, trusting that it will lead to further texts. Such is one of the most attractive features to *lectio divina*, for it is open-ended and subject to continuous growth."

The second stage is *meditatio* (meditation or reflection). Here we think about the text we have chosen and ruminate (literally "chew") upon it, just as our bodies are nourished by chewing and consuming food and drink. We are listening to the voice of God spoken through the words of Scripture.

The third stage is *oratio* (prayer). We leave our reflections aside here and simply let our hearts speak to God in response to what we have been reading and meditating upon. As His Word is a gift to us, we return it to Him in an act of prayer and praise.

The fourth stage is *contemplatio* (contemplation). Here we let go of our own ideas, plans and meditations and rest in the presence of God, who loves us and is always within us. We listen at the deepest level of our being to God who speaks with a still small voice (1 Kings 19:1-13). As we listen, we are gradually transformed from within. This transformation should, over time, have a profound effect on the way we live. What we read in the Word of God must be reflected in how we go about our daily lives, for that is where real transformation (or its lack) is revealed.

These traditional steps of *lectio divina* are not fixed rules but rather guidelines as to how the prayer normally develops. Its natural movement is toward greater simplicity, with less talking and more listening over time.

An atmosphere of unhurried silence is critical to the fruitful practice of *lectio divina*. It is strongly suggested that one dedicate herself or himself to it daily, regardless of how one feels about it in the moment, for at least 30 minutes. Many people find early morning the best time, before the family is up and the tasks of the day break in, but each person must find what works best in the context of her or his own vocation. The important thing is simply to begin!

The practice of *lectio divina* as a way of praying the Scriptures has been a very powerful way to grow in relationship with Christ for many centuries and is strongly recommended by the Church. The Word of God is alive and active and will transform each of us if we open ourselves to receive what God wants to give us through the Scriptures.

---

# Lectio Divina

[www.arlingtondiocese.org/lectiodivina](http://www.arlingtondiocese.org/lectiodivina)

*Lectio divina* es un término en latín que significa "lectura divina" o "lectura sagrada". Es una práctica muy antigua de leer las Escrituras no para obtener información sobre Dios, sino para entablar una relación profunda y personal con Él. A través de la *lectio divina*, abandonamos gradualmente nuestras propias nociones preconcebidas y nos abrimos cada vez más al Dios viviente. Su objetivo es la unión con Él y la transformación de nuestras vidas.

La práctica de la *lectio divina* ha existido durante muchos siglos, pero fue Guigo II (1114-1193), prior cartujo del monasterio de la Gran Cartuja en Francia, quien primero estableció y describió de manera más sistemática lo que ahora se considera como las etapas o pasos esenciales de la práctica. Hay varias formas de practicar la *lectio divina*, pero la segunda descripción de Guigo sigue siendo fundamental.

La primera etapa de la *lectio divina* es la *lectio* (lectura). Cualquier pasaje de la Escritura está bien para usar, pero no debe ser demasiado largo. En esta etapa inicial, simplemente leemos la Palabra de Dios, lenta y reflexivamente, para que realmente se profundice en nuestros corazones. Estamos enfocados aquí en lo que la Palabra realmente dice, no en lo que sentimos al respecto o lo que otros pueden haber dicho al respecto. En palabras de un monje cisterciense, "uno debe resistir la tentación de cubrir una cantidad dada de material dentro de un marco de tiempo prescrito, una tentación particularmente moderna. Esto es más difícil de sostener que lo que se ve a simple vista, y uno lo enfrentará antes de lo anticipado. Se aconseja a una persona que permanezca en una sola palabra o frase por un período de tiempo indefinido, confiando en que conducirá a más textos. Esta es una de las características más atractivas de la *lectio divina*, ya que es abierta y sujeta a un crecimiento continuo".

La segunda etapa es *meditatio* (meditación o reflexión). Aquí pensamos en el texto que hemos elegido y rumiamos (literalmente "masticamos"), así como nuestros cuerpos se alimentan al masticar y consumir alimentos y bebidas. Estamos escuchando la voz de Dios que se habla a través de las palabras de las Escrituras.

La tercera etapa es *oratio* (oración). Dejamos nuestras reflexiones a un lado aquí y simplemente dejamos que nuestros corazones hablen con Dios en respuesta a lo que hemos estado leyendo y meditando. Como Su Palabra es un regalo para nosotros, se la devolvemos en un acto de oración y alabanza.

La cuarta etapa es *contemplatio* (contemplación). Aquí dejamos de lado nuestras propias ideas, planes y meditaciones y descansamos en la presencia de Dios, quien nos ama y siempre está dentro de nosotros. Escuchamos en el nivel más profundo de nuestro ser a Dios, que habla con una voz aún pequeña (1 Reyes 19: 1-13). Mientras escuchamos, nos transformamos gradualmente desde adentro. Esta transformación debería, con el tiempo, tener un profundo efecto en la forma en que vivimos. Lo que leemos en la Palabra de Dios debe reflejarse en cómo hacemos nuestra vida cotidiana, ya que es allí donde se revela la verdadera transformación (o su falta).

Estos pasos tradicionales de la *lectio divina* no son reglas fijas, sino pautas sobre cómo se desarrolla normalmente la oración. Su movimiento natural es hacia una mayor simplicidad, con menos conversación y más escucha con el tiempo.

Una atmósfera de silencio pausado es fundamental para la práctica fructífera de la *lectio divina*. Se sugiere encarecidamente que uno se dedique a ello diariamente, independientemente de cómo se sienta al respecto en el momento, durante al menos 30 minutos. Muchas personas encuentran temprano en la mañana el mejor momento, antes de que la familia se levante y las tareas del día interrumpen, pero cada persona debe encontrar lo que funciona mejor en el contexto de su propia vocación. ¡Lo importante es simplemente comenzar!

La práctica de la *lectio divina* como una forma de rezar las Escrituras ha sido una forma muy poderosa de crecer en la relación con Cristo durante muchos siglos y es muy recomendada por la Iglesia. La Palabra de Dios está viva y activa, y transformará a cada uno de nosotros si nos abrimos para recibir lo que Dios quiere darnos a través de las Escrituras.