

Lectio Divina

A Lectio Divina é uma prática espiritual antiga da tradição monástica cristã. O termo vem do latim e significa Leitura Divina. Na Lectio Divina procuramos experimentar a presença de Deus através da leitura, meditação, oração e contemplação. A Lectio Divina pode ser praticada tanto individualmente como em grupo.

A Prática Individual da Lectio Divina

1. Texto

Comece escolhendo um texto da Bíblia sobre o qual você gostaria de orar e meditar (qualquer texto). Não se preocupe com a quantidade de textos que você vai ler; o objetivo aqui é ouvir Deus e experimentar Sua presença.

2. Preparação

Encontre um lugar quieto, sente-se de maneira confortável e permaneça em silêncio por alguns minutos. Foque seu pensamento em Deus durante esse período.

3. Leitura (escuta)

Quando sentir-se preparado, comece a ler atenta e lentamente o texto escolhido. Passe de um verso a outro sem pressa, marcando (mentalmente ou com um lápis) palavras, frases ou ideias que chamam sua atenção.

4. Meditação

Separe algum tempo para meditar nestas palavras, frases ou ideias. Repita a leitura tantas vezes quanto necessário. Algumas perguntas para ajudar você na meditação:

- Que pensamentos vem à sua mente enquanto medita nesse texto?
- Essas ideias trazem-lhe à mente algum fato ou evento de sua história pessoal? São memórias do passado, questões vivenciadas no presente ou expectativas e medos quanto ao futuro?
- Que tipo de emoções esses pensamentos despertam em você?

A meditação é um exercício de concentração. Não desanime caso pensamentos aleatórios apareçam na sua mente. Quando isso acontecer, apenas entregue-os a Deus em oração e dirija o foco novamente ao texto meditado.

5. Oração

Agora comece a conversar com Deus. Diga a Ele as palavras, frases ou ideias que chamaram sua atenção, os pensamentos que lhe vieram à mente e as emoções provocadas por eles.

Converse com Ele como um amigo, sem a preocupação de encontrar palavras bonitas ou frases elaboradas. Diga a Ele de que forma esse texto pode ajudar você a tornar-se uma pessoa melhor.

6. Contemplação

Conclua esse momento lembrando-se que Deus está sempre perto de quem O busca com sinceridade. Medite sobre isso por mais alguns minutos: imagine-se fazendo as tarefas do seu dia na companhia de Deus.

Exercite a Lectio Divina pelas manhãs ao acordar; ou separe algumas pausas de 15 minutos ao longo do dia para meditar. Você e as pessoas ao seu redor notarão a diferença!