

Adão onde estás?

A voz do Todo-poderoso ressoou no paraíso. Deus Buscava o homem, a quem havia plasmado à sua imagem e semelhança. Queria falar com ele, como todos os dias, quando "passeava no jardim" (Gn3).

Adão havia desobedecido a seu criador e se escondera. O pecado do homem destruiu brutalmente a familiaridade com Deus na qual havia sido criado, perdeu a naturalidade, a doce e inteira liberdade de expressão que lhe permitia falar a Deus como um filho fala ao seu pai.

O homem perdeu Deus, seu Criador e Pai e Deus perdeu o homem, sua imagem, seu filho, seu interlocutor.

Desde então, Deus procura o homem, e o homem tem que procurar Deus.

- A busca pessoal de Deus e o encontro pessoal com Deus se verificam no diálogo. O diálogo é o lugar privilegiado para o qual convergem os desejos do Verdadeiro Deus e do verdadeiro homem.
- O Verdadeiro Deus, o Deus vivo, que fala e a quem se pode falar; o Deus pessoal que quer comunicar-nos a plenitude do seu ser e se abaixa para nos elevar a seu próprio nível.
- O verdadeiro homem, imagem de Deus, que quer encontrar o seu Criador, de quem havia se afastado.
- Assim convergem a sede de Deus de encarnar-se no homem e a sede de infinito que atormenta o coração do homem: o Deus desiderans (que deseja) e o Deus desideratus (que é desejado).
- O Deus que nos persegue porque nos deseja, e o homem que busca ansiosamente ao Deus de quem necessita.

Os dois tempos do diálogo com Deus: a leitura e a oração

"Sê assíduo tanto na oração como na leitura. Ora tu falas com Deus, ora fala Deus contigo" (São Cipriano de Cârtago) .

"Ora ouves a Deus quando percorre pela leitura os livros sagrados, ora falas com Deus quando fazes oração ao Senhor" (São Jerônimo).

"A Deus falamos quando oramos, a Deus escutamos quando lemos suas palavras" (Santo Ambrósio).

"Tuja oração é um diálogo com Deus. Quando lêes, Deus te fala; quando oras tu falas a Deus" (Santo Agostinho)

Ordem dos Beneditinos:

Da leitura se passa à oração e da oração à leitura.

Começa a observação de que a leitura se complementava e prolongava mediante um exercício que se chamou em grego de mēlete e em latim meditatio. Leitura e oração se convertiam, a intervalos, em contemplação de Deus e das coisas divinas.

A palavra começa fazer carne no coração.

É deixar os salmos brotarem da boca de Jesus para fazer frutos em nós.

Quando vier a perseguição que não pudermos ter a palavra, ela já estará morando em nosso coração.

A Leitura é boa; a meditação, melhor; a oração, ótima. A leitura ilumina a mente, a meditação fortalece o ânimo, a oração vivifica a sacia. Essa é a tríplice corda que não se rompe com facilidade.

Nessas três coisas consiste a vida do espírito. Sem essas três asas espirituais, ninguém chega a ser verdadeiramente espiritual.

Recomendações observadas na Igreja Católica sobre a
Lectio Divina

Papa Bento XVI enaltece a prática da Lectio Divina

“ Entre os numerosos frutos desta primavera bíblica **apraz-me mencionar a difusão da antiga prática da lectio divina**, ou “leitura espiritual” da Sagrada Escritura. Ela consiste em **permanecer prolongadamente sobre um texto bíblico**, lendo-o e relendo-o, quase “ruminando-o”, como dizem os Padres, e espremendo, por assim dizer, todo o seu “sumo” para que alimente como linfa a vida concreta. É condição da lectio divina que a mente e o coração estejam iluminados pelo Espírito Santo, isto é, pelo mesmo inspirador das Escrituras, e para isto se coloquem em atitude de “religiosa escuta”.

Alocução do Angelus de 06.11.2005

“ **Um modo seguro de aprofundar-se na Palavra de Deus e de saboreá-la é a lectio divina**, que constitui um verdadeiro itinerário espiritual por etapas. Da lectio, que consiste em ler e reler uma passagem das Santas Escrituras recolhendo dela os principais elementos, passamos à meditatio, que é como um tempo de parada interior durante o qual a alma volta-se para Deus procurando compreender o que sua palavra nos diz, no dia de hoje, para a vida concreta. Vem, em seguida, a oratio, que nos permite entreter-nos com Deus, em um diálogo direto e que nos conduz, enfim, à contemplatio; esta nos ajuda a manter nosso coração atento à presença de Cristo, cuja palavra é uma “lâmpada que brilha na escuridão, até que apareça o dia e que a estrela da manhã se erga em nossos corações” (2 Pd 1,19)”

Mensagem do dia 09.04.2006 dirigida aos jovens que participavam da XXI Jornada Mundial da Juventude.

“ Na leitura orante da Escritura, e no conseqüente compromisso de vida, está o segredo do constante rejuvenescimento da Igreja”

CIDADE DO VATICANO, quarta-feira, 25 de abril de 2007 - Audiências das quartas-feiras.

Diretrizes observadas na Igreja Católica sobre a Lectio Divina

"265. **Entre as muitas formas de se aproximar da Sagrada Escritura existe uma privilegiada à qual todos estamos convidados: a Lectio divina ou exercício de leitura orante da Sagrada Escritura.** Esta leitura orante, bem praticada, conduz ao encontro com Jesus-Mestre, ao conhecimento do mistério de Jesus-Messias, à comunhão com Jesus-Filho de Deus e ao testemunho de Jesus-Senhor do universo. Com **seus quatro momentos** (leitura, meditação, oração, contemplação), a leitura orante favorece o encontro pessoal com Jesus Cristo semelhante ao modo de tantos personagens do evangelho: Nicodemos e sua ânsia de vida eterna (cf. Jo 3,1-21), a Samaritana e seu desejo de culto verdadeiro (cf. Jo 4,1-12), o cego de nascimento e seu desejo de luz interior (cf. Jo 9), Zaqueu e sua vontade de ser diferente (cf. Lc 19,1-10)... Todos eles, graças a este encontro, foram iluminados e recriados porque se abriram à experiência da misericórdia do Pai que se oferece por sua Palavra de verdade e vida. Não abriram seu coração para algo do Messias, mas ao próprio Messias, caminho de crescimento na "maturidade conforme a sua plenitude" (Ef 4,13), processo de discipulado, de comunhão com os irmãos e de compromisso com a sociedade."

Documento de Aparecida.

Diretrizes observadas na Igreja Católica sobre a Lectio Divina

“Recomendo, pois, que o exercício da leitura orante da Bíblia, em grupos ou individualmente, seja adotado sempre mais em nossa Arquidiocese! Os passos previstos neste método são os seguintes: a) Leitura (lectio) de um trecho da Bíblia, previamente escolhido; neste primeiro momento, procuramos compreender o texto, como ele se apresenta, sem a pretensão de ir logo tirando mensagens e conclusões; b) Meditação (meditatio) sobre o texto, respondendo a esta pergunta: o que Deus diz para mim, ou para nós, através desse texto? Agora, sim, procuramos ouvir Deus a nos falar e acolhemos sua voz; c) Oração (oratio). Neste terceiro passo, respondemos à pergunta: o que o texto me faz dizer a Deus? Lembremos sempre que a boa leitura bíblica acontece só no diálogo da fé: Deus fala, nós ouvimos e acolhemos, e também respondemos a Deus e lhe falamos. O texto pode suscitar vários tipos de oração: louvor, a profissão de fé, a ação de graças, a adoração, o pedido de perdão e de ajuda; d) Contemplação (contemplatio) é o 4º passo da leitura orante da Bíblia; neste momento, nos “demoramos na Palavra” e aprofundamos a compreensão do mistério de Deus e do seu desígnio de amor e salvação; ao mesmo tempo, nos dispomos a acolher em nossa vida concreta aquilo que a Palavra nos ensina, renovando nossos bons propósitos e a obediência da fé.”

Dom Odilo Pedro Scherer

Cardeal Arce bispo de São Paulo

Publicado do Jornal O São Paulo do dia 08 de setembro de 2009

Diretrizes observadas na Igreja Católica sobre a Lectio Divina

“ A Leitura Orante da Bíblia é o coração da vida cristã, pois a vida cristã é alimentada pela Fé (escuta da Palavra e o colocá-la em prática), pela Esperança (anunciar a Palavra de Deus aos outros por palavras e testemunhos) e a Caridade (amar os outros como Deus no ama”

Dom Joaquim Justino Carreira

Bispo Auxiliar de São Paulo – Região Episcopal Santana

Na apresentação do livro Leitura Orante da Bíblia, do Pe. Humberto Robson de Carvalho

Os Degraus de Guigo e a Lectio Divina

O que significa a expressão Lectio Divina ?

A expressão lectio divina provém do latim.

A palavra **divina** possui uma interpretação mais fácil, ela é uma derivação do adjetivo latino **divinu**, que indica aquilo que é relacionado ou pertencente a Deus.

Já a palavra **lectio** significa, em primeiro, **lição**, num sentido derivado pode significar também um texto ou conjunto de textos dos quais se obtenha uma lição ou ensinamento. Posteriormente ela também foi traduzida por **leitura**.

(Conforme "LECTIO DIVINA – DO MÉTODO A UM ITINERÁRIO ESPIRITUAL " Vanessa Roberta Massambani Ruthes1

Os quatro degraus da Lectio Divina, conforme Guigo II:

LER, ESCUTAR:

- A leitura aparece em primeiro lugar, como fundamento. A leitura é um exercício exterior. A leitura é como a casca. A leitura, de certo modo, leva à boca o alimento sólido. Ela proporciona a matéria e nos leva à meditação.

MEDITAR

- A meditação é um ato da inteligência interior, mastiga e tritura o alimento. A meditação busca atentamente aquilo que deve ser desejado; cavando, descobre um tesouro e o mostra, mas não pode alcançá-lo por si mesma e nos remete à oração.

ORAR

- A oração é um desejo. A oração, elevando-se com todas as suas forças para Deus, pede-lhe o desejado tesouro: a suavidade da contemplação.

CONTEMPLAR

- A contemplação é algo acima dos sentidos, quando chega, recompensa o esforço das três anteriores, embriagando a alma sedenta com a doçura do orvalho celestial.

Na Lectio Divina lemos Deus.

- Porque Deus é o Autor da Sagrada Escritura.
- São Gregório Magno chama a Sagrada Escritura de Escrito de Deus e a considera uma carta que Deus nos enviou.

Deus se encontra na Bíblia .

- É a busca de Deus em sua Palavra escrita.
- É a reverente e piedosa busca da Palavra na palavra.
- Abrir a Bíblia é encontrar Deus.
- São João Crisóstomo dizia: " às vezes basta uma só palavra da Escritura como alimento para todo o caminho de vida."

- São Basílio da Cesaréia dizia: "A Palavra de Deus é remédio divino para as feridas da alma, armadura protetora contra os dardos do inimigo, ferramenta do ofício do cristão, tesouro inesgotável que não deve enterrar-se."
- São João Crisóstomo dizia: " Pão de vida, vinho que embriaga, força na provação, luz na noite e fogo que consome o coração, isso é a Palavra de Deus."
- São Jerônimo nos diz: Desconhecer as Escrituras é desconhecer Cristo.
- Paul Evdokimov diz: " A Bíblia é Cristo, pois cada uma de suas palavras nos conduz até Ele, que as pronunciou, e nos coloca em sua presença. Cosome-se eucaristicamente a palavra misteriosamente partida com vistas à comunhão com Cristo."

- São Gregório Magno, dizia ao povo em suas homilias: "Vós tendes o costume de assistir aos divinos mistérios, sabeis bem que é necessário conservar com sumo cuidado e respeito o Corpo do Nosso Senhor que recebeis, para não perder dele nenhuma partícula, a fim de que nada do que tenha sido consagrado caia por terra. Pensais vós acaso que seja um delito menor tratar com negligência a palavra de Deus, que é seu corpo?".
- A Igreja sempre venerou as Divinas Escrituras, como também o próprio Corpo do Senhor; sobretudo na sagrada liturgia, nunca deixou de tomar e distribuir aos fiéis, da mesa tanto da Palavra de Deus como do Corpo de Cristo, o Pão da Vida (Dei Verbum²¹ – Vaticano II).

- A primeira e fundamental característica da Lectio Divina é a fé. Sem fé viva, radical, em que Deus escreveu a Bíblia, em que o autor último, principal e verdadeiro da Escritura é o próprio Deus, como seria possível ler a Deus?
- Porém não basta acreditar que Deus escreveu, de que Deus falou. É preciso fazer um ato de fé em Deus que continua falando. Não se lêem suas palavras como as de um autor de outros tempos. Deus não está morto. É o Deus vivo. Sua palavra está viva. Cristo está presente em sua palavra.
- A Palavra de Deus é viva e eficaz (Hebreus(4,12))
- Paulo Giustiniani escrevia: "O monge deve aproximar-se da Palavra, não para entreter-se, nem para estudar, mas como se subisse ao altar de Deus, com grandes preparativos de alma e de corpo, com profundíssimo respeito.

Deus falou; Deus fala; Deus me fala.

(Exemplo de Santo Antônio)

Deus não responde ao coração de cada um por revelações particulares, porque preparou uma palavra que pode solucionar todos os problemas.

Deus fala ora pela Escritura, ora por uma inspiração secreta. Mas a norma de toda inspiração secreta é a Bíblia.

Lectio Divina: Não tem finalidade científica, não tem finalidade intelectual, é gratuita.

O Cristão lê a Deus para estar com Ele, para escutar sua voz, ler para saborear, mais do que saber, admirar.

(Exemplo de São Jerônimo / Cícero)

Lectio Divina e estudo devem ser considerados como dois caminhos complementares de uma mesma busca de Deus, na qual se encontra comprometida a pessoa inteira, inteligência e coração.

A INSPIRAÇÃO
VINDA DA BÍBLA E DE
AUTORES CATÓLICOS
SOBRE COMO FAZER
CADA UM DOS
DEGRAUS DA LECTIO
DIVINA

PREPARAÇÃO

Silenciar, aquietar-se, concentrar-se

Como se aquietar:

1. Todos sentados em cadeiras formando um círculo

2. Deixar o silêncio se instalar

3. Solicitar, gentilmente, que todos deixem para trás as emoções e tudo o mais do dia que se passou.

“ Aprendei a estar vazios de todas as coisas, tanto interiores como exteriores, e vereis como eu sou Deus” São João da Cruz, em 2 Subida 15,5

“ A meu ver, a maioria dos cristãos fica fora das experiências fortes de Deus porque não faz o difícil e imprescindível trabalho prévio do encontro. O cristão precisa levar em conta que temos de silenciar três zonas bem diferenciadas: a) o mundo exterior, b) o mundo corporal; c) o mundo mental... O homem precisa ...desligar-se... para que o que o circunda não lhe roube a paz nem perturbe o seu coração” Inácio Larrañaga em *Mostra-me o teu Rosto*, pg. 231 e 232

“ ...Portanto, eu me preparo para essa leitura sagrada devotando um tempo a aquietar corpo e mente, para começar a concentrar todo o meu ser num único foco.” Thelma Hall, rc em *Lectio Divina, O que é, Como se faz.*

“ Sempre que te puseres a rezar, toma uma posição corporal correta - cabeça e tronco erguidos. Garante uma boa respiração. Relaxa tensões e nervos, solta lembranças e imagens, fazes vazio e silêncio. Concentra-se. Põe-te na presença divina, invoca o Espírito Santo e começa a orar.”

Inácio Larrañaga em *Encontro Manual de Oração*, pg. 119 e 120

PREPARAÇÃO

Orando ao Espírito Santo

1. Bíblia na mesa do centro, vela acesa, luz do ambiente bem suave
2. Todos de pé, muito concentrados no que estão fazendo
3. Convite para que todos cruzem as mãos sobre o peito, como sinal de proteção ao nosso centro e atenção máxima na presença do Espírito Santo
4. Todos orando ao Espírito Santo

Oração ao Espírito Santo

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor. Enviai o vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

Oremos:

Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei com que apreciemos retamente todas as coisas, segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre da sua consolação, por Cristo Senhor Nosso, Amém.

LECTIO DIVINA

1. Ler, Escutar

Como LER

1. Todos em pé:
POSIÇÃO DE
ATENÇÃO E
RESPEITO
MÁXIMOS

2. Um leitor dirige-se ao centro do círculo e lê o texto do Evangelho do próximo domingo, de forma clara, pausada, solene.

- ✓ “ Leio o texto sagrado como se fosse a primeira vez, para acolhê-lo dirigido diretamente a mim”
- ✓ Ler devagar, ouvindo interiormente com plena atenção
- ✓ DEUS FALOU, DEUS FALA, DEUS ME FALA

Dei Verbum, 1965: “Achequem-se, pois, de boa mente ao próprio texto sagrado....”

- ✓ Isaias 55,3 “Prestai-me atenção, e vinde a mim, **escutai e vossa alma viverá**”
- ✓ Salmo 94,7 “Ele é o nosso Deus, nós o povo de que ele é o pastor. **Oxalá ouvísseis hoje a sua voz**”

“... Assim como somos tão cuidadosos quando recebemos o Corpo de Cristo para que nenhuma partícula dele caia no chão, deveríamos também cuidar para que a Palavra de Deus que nos é dada não seja perdida em nossas almas pelo fato de estarmos falando ou pensando alguma coisa diferente”

1. Ler, Escutar

Como LER

3. Todos se sentam para a leitura silenciosa. A luz do ambiente é aumentada
 4. A leitura silenciosa é intercalada por mais duas leituras em voz alta de uma mulher e de um homem
- ✓ Degustar as palavras
 - ✓ Atenção ao sentido do texto, observar aspectos geográficos, gestos, descritos, a emoção contida no relato, detalhes...
 - ✓ Ler, escutar...o que o texto diz, o que o texto diz para mim, hoje e aqui ?
- ✓ Amós 8,11 “Virão dias - oráculo do Senhor Javé - em que enviarei fome sobre a terra, não uma fome de pão, nem uma sede de água, mas (fome e sede) de ouvir a palavra do Senhor”.
 - ✓ Neemias 8, 3 “Na praça da Porta da Água, do amanhecer até o meio-dia, leu o livro aos homens, às mulheres e aos que tinham uso da razão. Todo o povo seguia com **atenção a leitura da Lei.**”

2. Meditar

Como MEDITAR

1. As luzes do ambiente são diminuídas, para facilitar a introspecção

2. Breve animação do coordenador para a forma de se meditar

3. Em silêncio, todos do grupo meditam sobre o texto

✓ Recolho as Palavras que mais me chamaram a atenção. Que significam para mim ? Porque é que são importantes para mim ? Hoje e aqui ?

✓ Interiorizo ou rumino estas Palavras, passam da mente ao coração e fazem morada nele. Que sinto ? Como me sinto ? O que diz o texto para mim ? !!!

✓ Vejo a minha vida e a vida, a minha história e a história, à luz dessa Palavra. Que me sugere ? Que me pede ? Que me exige ? Como vivê-la ?

“ E, assim, ouço essas palavras de Jesus dirigidas a mim, e recebo seu olhar com meus próprios olhos. O que vejo nesses olhos enquanto ele fala comigo ?

... a meditação nos ajuda a estabelecer as fundações essenciais de fé e convicção para nossa vida cristã.”

Thelma Hall, rc, em Lectio Divina, O que é, como se faz.

2. Meditar

Como MEDITAR



O que, Senhor, diz para mim hoje essa Tua palavra ?



Toda a meditação centrada sobre a palavra recolhida, ou sobre o versículo que chamou a nossa atenção.

3. Todo o grupo em profundo silêncio, meditando, se questionando, amando a palavra, levando-a ao coração



Meditar: Levar a palavra da MENTE para o CORAÇÃO

- ✓ Lucas 2,19 “... Maria conservava todas estas palavras, **meditando-as** no seu coração...”
- ✓ Mateus 19, 16-20 - O Jovem Rico (meditar para uma decisão, uma resposta)
- ✓ João 15,7 “Se vós permanecerdes em mim e as minhas **palavras permanecerem** em vós...”
- ✓ Dt. 30,14 “Mas esta palavra está perto de tí, na tua boca e **no teu coração**: e tu a podes cumprir”.

3. Orar

Como ORAR

1. O silêncio é quebrado por um dos participantes que passa a orar, em caráter pessoal, ao Senhor

2. Na seqüência, de forma espontânea e um de cada vez, os outros membros do grupo fazem suas orações, os demais ouvem silenciosamente

✓ A oração é em caráter pessoal, isto é, EU falo com o Senhor, com o TU, a partir da palavra, ou do versículo, que meditei. Diálogo direto, PESSOAL, não para outro, ou por outro, ... Uma conversa a sós, na intimidade com DEUS.

✓ A oração, provocada pela meditação, inicia-se por uma atitude de admiração silenciosa e de adoração ao Senhor. A partir daí brota a nossa resposta à Palavra de Deus. do livro *Lectio Divina, da Renovação Carismática Católica*, pg. 32

Dei Verbum, 1965:

Lembrem-se, porém, que a leitura da Sagrada Escritura deve ser acompanhada pela oração a fim de que se estabeleça o colóquio entre Deus e o homem..."

"Tua oração é um colóquio com Deus. Quando lêes, te fala Deus; quando oras, tu falas a Deus."

Santo Agostinho

3. Orar

Como ORAR

3. O tempo flui entre uma oração e outra, de forma tranqüila.

Espaços de silêncio aguardam possíveis novas orações

- ✓ Ao ouvir a oração de um, todo o grupo de “apossa” dela, não num sentido de apenas escutá-la, mas fazendo dessas também as suas palavras de oração.

Para uma boa leitura e oração:

- ✓ Um ambiente favorável
 - ✓ Pureza de coração
 - ✓ Desprendimento
 - ✓ Espírito de oração
- ✓ Lucas 1,38 “Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a Tua Palavra”.
 - ✓ DT. 34,10 “Não se levantou mais em Israel profeta comparável a Moisés, com quem o Senhor conversava face a face”.
 - ✓ Atos 6,4 “Nós atenderemos sem cessar a oração e ao ministério da Palavra”.

“Sê assíduo tanto à oração quanto à leitura. Ora falas tu com Deus, ora Deus contigo.”

São Cipriano de Cartago

4. Contemplar

Como ficar no momento de CONTEMPLAÇÃO:

1. Sentados, ficar em silêncio profundo
2. Para ajudar a manter a atenção, repetir mentalmente uma palavra de oração: Jesus
3. Início e fim desse período de tempo marcado com um pequeno acorde musical

“ A **Leitura** busca a doçura da vida bem-aventurada, a **meditação** a encontra, a **oração** a pede e a **contemplação** a saboreia. A leitura leva a comida sólida à boca, a meditação a mastiga e ruma, a oração prova o seu gosto e a **contemplação** é o gosto da doçura já alcançada.” **Guigo, monge cartuxo do século XII**

Papa Paulo VI, no discurso conclusivo do Concílio Vaticano II:

“ Este esforço de **fixar em Deus o olhar e o coração** denominamos de contemplação.”

Mensagem do Papa Bento XVI, do dia 09.04.2006 dirigida aos jovens que participavam da XVI Jornada Mundial da Juventude, falando dos degraus da Lectio Divina:

“Contemplatio ; esta nos ajuda a manter nosso coração atento à presença do Cristo, cuja palavra é uma **“lâmpada que brilha na escuridão**, até que apareça o dia e que a estrela da manhã se erga em nossos corações” (2 Pd 1,19).

- ✓ **Compêndio do Catecismo da Igreja Católica:** “A oração contemplativa é um simples olhar sobre Deus, no silêncio e no amor. É um dom de Deus, um momento de fé pura durante o qual o orante procura Cristo, remete-se à vontade amorosa do Pai e recolhe o seu ser sob a moção do Espírito”
- ✓ **I Cor 2,9** “Como está escrito: Coisas que os olhos não viram nem os ouvidos ouviram, nem o coração humano imaginou tais são os bens que Deus preparou para aqueles que o ama”.

5. Agir

Como apresentar propostas de ação:

1. Ao final do degrau da Contemplação, todo o grupo ao redor da Bíblia, todos são animados a partilharem o que levam da Lectio Divina e o que a oração os inspira a agir, de forma concreta, para o seu crescimento e crescimento da comunidade

1. As ações devem corresponder ao que se busca na oração.
2. Crescer nas virtudes é o caminho
3. Assim como a água é para as flores, também a oração deve ser para as virtudes, seguindo Santa Tereza D'Ávilla
4. COMPAIXÃO

Papa Bento XVI na alocução do Angelus de 6/11/2005, falando dos degraus da Lectio Divina:

"A leitura, o estudo e a meditação da Palavra devem, em seguida, conduzir-nos a aderir a um modo de vida conforme a Cristo e a seus ensinamentos"

✓ " A compaixão nasce quando descobrimos no centro de nossa própria existência, não só que Deus é Deus e homem é homem, mas também que nosso vizinho é realmente um semelhante"
Henri J.M.Nouwen, em "O Sofrimento que Cura"

- ✓ " Não importa quão bela e comovente possa ser nossa experiência de Deus na oração, sempre deve ser suspeita se não conduzir a bons resultados em nossas vidas...
- ✓ Em outras palavras, os frutos da oração autêntica não se medem tanto pela qualidade consoladora da oração em si, mas por nossas vidas." Thomas H. Green, sj, em "Quando o Poço Seca"

DEGRAUS DA LECTIO DIVINA				
LER	MEDITAR	ORAR	CONTEMPLAR	AGIR
<ul style="list-style-type: none"> • Ler com calma • Reler pausadamente • Pronunciar bem cada palavra • Observar os personagens, os fatos, as falas • “Escutar” o texto • Saborear as palavras • Perceber o sentido das palavras • Acolher o texto como se fosse dirigido a você 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanecer numa palavra ou numa expressão que te tocou durante a leitura • Dizer para si mesmo esta palavra ou esta expressão • Deixar esta palavra inundar sua alma • Perguntar-se o que esta palavra significa hoje para você • “Mastigar”, “ruminar” a palavra • O que esta palavra te diz ? • Perguntar o que o Senhor quer te sugerir hoje com esta palavra, te pedir, te exigir? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer uma oração PESSOAL • Sua oração deve nascer da palavra ou da expressão que você meditou • Utilizar palavras simples na oração • Deixar a oração brotar do seu coração • Agradecer, louvar, suplicar • Falar com o Senhor, como se Ele estivesse à sua frente 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilizar-se ao Senhor • Manter-se quieto, em silêncio total • Deixar Deus agir em você • Não se apegar aos pensamentos • Escolher UMA palavra sagrada para sempre te acompanhar nestes momentos de silêncio. Essa palavra pode ser: Jesus • Quando se observar distraído, voltar à sua palavra sagrada 	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar a sua oração com a sua realidade • Pensar numa ação concreta para seu crescimento • Definir como fazer e como praticar a ação escolhida • Ser humilde, tentar mudar nas pequenas coisas • Agir para o crescimento próprio e para o crescimento da comunidade