

JESÚS FACTORY · RICA PARA JÓVENES

LECTIO DIVINA · LECCIÓN DE RICA

Usando la Biblia para orar

Una introducción juvenil a la Lectio Divina:
encontrarnos con Dios en su Palabra.

Leer · Meditar · Orar · Contemplar



La Biblia es más que información

En la oración escuchamos la Palabra de Dios y respondemos con nuestra vida.

■ Lee despacio

Escoge un pasaje breve, no un capítulo entero.

■ Presta atención

Quédate con una palabra o un momento.

■ Responde

Habla con Dios, no prepares un informe para clase.



LA META No es sentir algo especial, sino crecer en amistad con Cristo.

¿Qué es la Lectio Divina?

Una forma cristiana de orar con la Escritura que existe desde hace siglos.

Dios nos habla

Escuchamos atentamente un pasaje de la Biblia.

Respondemos

Contestamos con una oración sincera.

Crecemos

Llevamos la Palabra de Dios a la vida diaria.

SIGNIFICADO Lectio Divina significa «lectura divina» en latín.

Prepara el corazón y la Biblia

No necesitas materiales complicados.

Elige un lugar

Siéntate donde haya calma.
Silencia el teléfono.

Elige el texto

Prueba con un Evangelio breve, como Lc 10,38-42.

Empieza orando

Pide al Espíritu Santo que te ayude a escuchar.

EN GRUPO Lean en voz alta. Nadie tiene obligación de compartir algo personal.

Los cuatro pasos clásicos

La forma más conocida de la Lectio Divina.

1 • LECTIO

LEER

¿Qué dice el texto?

2 • MEDITATIO

MEDITAR

¿Qué me invita a notar?

3 • ORATIO

ORAR

¿Qué le digo a Dios?

4 • CONTEMPLATIO

CONTEMPLAR

¿Puedo estar en silencio con Dios?

IMPORTANTE Son ayudas para orar, no un examen.

Lectio • Leer

Escucha lo que realmente dice el pasaje.



Pruébalo

Lee Lc 10,38–42 despacio.

¿Quién está en la escena?

¿Qué ocurre?

¿Qué palabra o frase destaca?

Haz una pausa de silencio.

Meditatio • Meditar

Escucha el sentido del texto y piensa en tu vida.

Comprende

¿Qué dice el pasaje en su contexto bíblico?

Conecta

¿Qué tiene que ver esto con mi vida hoy?

Escucha

¿Me invita Cristo a cambiar algo?

RECUERDA Primero escucha la Escritura; no le atribuyas cualquier significado.

Oratio • Orar

Responde a Dios sinceramente con tus palabras.

Agradece

«Señor, gracias por cuidarme».

Pide

«Ayúdame a hacer tiempo para escucharte».

Ofrece

«Te presento mis preocupaciones y amistades».

BASTA LO SENCILLO Una frase sincera puede ser una oración verdadera.

Contemplatio • Contemplar

Después de hablar, abre espacio al silencio.



Permanece

Quédate en silencio un momento.

No necesitas decir más.

Si te distraes, vuelve suavemente al pasaje.

El silencio es atención orante.

Una tradición · Varios métodos

El manual propone cuatro maneras de organizar el encuentro con Dios.

A · CUATRO PASOS

Leer → Meditar → Orar
→ Contemplar

B · REPETICIÓN

Relee varias veces antes
de continuar.

C · CINCO POR ESCRITO

Leer → Meditar → Orar
→ Contemplar → Actuar

D · TRES LECTURAS

Una lectura para la
palabra, otra para la
vida y otra para
responder.

ELIGE UNO No hace falta practicar los cuatro métodos en una sesión.

Cuatro pasos con repetición

Volver a escuchar el pasaje revela detalles nuevos.

Cómo hacerlo

1. Lee una vez despacio.
2. Relee el mismo pasaje dos veces.
3. Nota qué llama tu atención.
4. Continúa con meditación, oración y silencio.

Cuándo ayuda

Si el texto parece difícil, te distraes o notas algo diferente al oírlo en voz alta.

Cinco movimientos por escrito

El manual añade una respuesta escrita y una acción para la semana.

1 • LECTIO

Mente

¿Qué ocurrió?

2 • MEDITATIO

Corazón

¿Qué me toca?

3 • ORATIO

Toda la persona

¿Cómo respondo a Dios?

4 • CONTEMPLATIO

Silencio

¿Cómo escucho?

5 • ACTIO Planea una acción concreta de amor para esta semana.

Los cinco movimientos • Mi hoja

Basta escribir poco: es oración, no una tarea con nota.

LEER

¿Quién está presente?
¿Qué sucede?
¿Qué enseña el pasaje?

MEDITAR

¿Qué me cuestiona?
¿Cómo se relaciona con hoy?

ORAR

¿Qué quiero pedir, agradecer u
ofrecer a Dios?

DESPUÉS CONTEMPLA Y ACTÚA Guarda silencio y escribe una acción realista.

El método de las tres lecturas

Especialmente útil en grupos pequeños, con pausas tranquilas.

Primera lectura

Escucha una palabra o frase.
Compártela brevemente si
quieres.

Segunda lectura

Mira a Cristo en la escena.
¿Qué relación tiene con tu vida?

Tercera lectura

Escucha una invitación.
¿Qué harás esta semana?

DESPUÉS DE CADA LECTURA Guarda silencio; compartir no es debatir.

¿Qué método puedo probar?

La misma Biblia, la misma meta: encontrarnos con Dios en su Palabra.

¿ES TU PRIMERA VEZ?

Cuatro pasos clásicos
Fáciles de recordar

¿TE DISTRAES?

Repetición
Vuelve a leer despacio

¿TE GUSTA ESCRIBIR?

Cinco movimientos
Termina con una acción

¿ESTÁS CON AMIGOS?

Tres lecturas
Turnos sencillos

NO HAY GANADOR El manual ofrece opciones, no un método «mejor».

Nuestro pasaje: María y Marta

Lee Lc 10,38–42 directamente en tu Biblia.



Observa la escena

Jesús visita una casa.

Marta está ocupada sirviendo.

María escucha a sus pies.

Jesús habla de lo que de verdad importa.

¿Qué palabra llevarás a la oración?

Probemos los cuatro pasos

Diez minutos sencillos para practicar en clase.

2 MIN · LEER

Escucha el Evangelio.
¿Qué destaca?

3 MIN · MEDITAR

¿Cuándo corro sin
detenerme a escuchar?

2 MIN · ORAR

«Jesús, enséñame a
estar presente».

3 MIN ·

CONTEMPLAR

Permanece en silencio,
atento a Dios.

DESPUÉS Escribe una acción bondadosa para esta semana.

Compartir sin presión

Un grupo seguro y respetuoso favorece la oración.

Escucha

Deja que cada persona hable sin interrupciones.

Puedes pasar

Si prefieres no hablar, di «Amén» o guarda silencio.

Cuida la privacidad

No exijas explicaciones ni comentes la oración de otro.

PARA EL CATEQUISTA Si es posible, forma grupos de 5-6 y alterna lectores.

Lectio Divina en casa

Bastan un lugar tranquilo, un pasaje breve y unos minutos.

Una rutina diaria

Lee el Evangelio del domingo o un texto breve.

Vuelve a leer despacio.

Quédate con una frase.

Ora con tus propias palabras.

Permanece un momento en silencio.

Llévalo a la vida

Deja que la oración guíe una decisión: reconciliarte, tener paciencia, escuchar a alguien solo o ayudar en casa.

Cuando orar resulta difícil

Distraerse y sentirse incómodo en silencio es normal al aprender.

«Me distraigo».

Date cuenta y regresa suavemente al pasaje.

«El silencio incomoda».

Empieza con 30 segundos y crece poco a poco.

«No sentí nada».

La oración no se mide por sentimientos intensos.

RECUERDA Orar nos abre a Dios; no es una técnica para forzar resultados.

Mi tarjeta de Lectio Divina

Reflexión imprimible · Sin calificación · Compartir es opcional.

Noté...

Pasaje: _____

Palabra o frase: _____

Lo que significa: _____

Mi oración: _____

Voy a intentar...

Una pequeña obra de amor esta semana:

Cuándo la haré:

Escuchamos y respondemos

Lleva la Palabra de Dios a la vida diaria.



Oración

Espíritu Santo, abre nuestro corazón.
Ayúdanos a escuchar la Palabra,
responder con confianza
y practicar el amor hoy.
Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

UNA PREGUNTA ¿Qué método quiero probar y por qué?

Fuentes y notas para catequistas

Adaptación para jóvenes; consulta también el manual completo.

Fuentes principales y complementarias

Orden de los Carmelitas (Provincia del Purísimo Corazón de María), Manual de Lectio Divina, ed. 1.1 (septiembre de 2025), §§2–3, 6, Apéndice C.

Benedicto XVI, Verbum Domini §87.

Biblia: Lc 10,38–42; St 1,22; 2 Tim 3,16–17.

Catecismo de la Iglesia Católica §§2705–2708.

Fuente: laycarmelitespcm.org/wp-content/uploads/2026/05/LectioDivinaHandbook.pdf

PUBLICACIÓN Lección de RICA para jóvenes.