

Lectio Divina – Sacred Reading
Psalm 130

Phase 1: Reading

1 group member reads the text out loud, slowly

Silence – 2 minutes

What does the text say? Does something stir your mind or your heart? Does a particular word or phrase stand out? What catches your attention?

Phase 2: Mediation

1 group member reads the text out loud, slowly

Silence – 2 minutes

What does the text say specifically to you at this point in your life? Take the word or phrase in and “chew” on it. Slowly repeat it to yourself, allowing it to interact with your inner world of concerns, memories and ideas. Let your imagination engage the text. Is there an invitation from God?

Phase 3: Prayer

1 group member reads the text out loud, slowly

Silence – 2 minutes

What do you want to say to God through the text? Write, reflect, explore why a particular word or phrase resonated with you. Be honest with emotions and thoughts and with any resistance you may have. Give God what you have found in your heart.

Phase 4: Contemplation

Speak your word or phrase out loud in the group

Be still, resting in God's presence

Psalm 130 (NIV)

Out of the depths I cry to you, Lord;

Lord, hear my voice.

Let your ears be attentive

to my cry for mercy.

If you, Lord, kept a record of sins,

Lord, who could stand?

But with you there is forgiveness,

so that we can, with reverence, serve you.

I wait for the Lord, my whole being waits,

and in his word I put my hope.

I wait for the Lord

more than watchmen wait for the morning,

more than watchmen wait for the morning.

Israel, put your hope in the Lord,

for with the Lord is unfailing love

and with him is full redemption.

He himself will redeem Israel

from all their sins.

Fase 1: Lectura

1 miembro del grupo leerá el texto en voz alta, despacio

Silencio – 2 minutos

¿Qué dice el texto? ¿Algo conmovió su mente o su corazón? ¿Alguna palabra o frase en particular sobresalió? ¿Qué capturo su atención?

Fase 2: Meditación

1 miembro del grupo leerá el texto en voz alta, despacio

Silencio – 2 minutos

¿Qué específicamente le dice el texto en este punto de su vida? Tome la palabra o frase y “digiérala” despacio. Repítala poco a poco, permitiendo así que interactúe con su mundo interno de preocupaciones, memorias e ideas. Permita que su imaginación capte el texto. ¿Dios le hizo un llamado?

Fase 3: Oración

1 miembro del grupo leerá el texto en voz alta, despacio

Silencio – 2 minutos,

¿Qué usted le quiere decir a Dios a través del texto? Escriba, reflexione y explore por qué una palabra o frase resonó en usted. Sea honesto con sus emociones, pensamientos y con cualquier resistencia que pueda sentir. Entréguele a Dios lo que haya encontrado en su corazón.

Fase 4: Contemplación

Dígale al grupo en voz alta su palabra o frase.

Deténgase descansando en la presencia de Dios

Salmos 130 (NVI)

A ti, Señor, elevo mi clamor
desde las profundidades del abismo.

Escucha, Señor, mi voz.

Estén atentos tus oídos a mi voz suplicante.

Si tú, Señor, tomaras en cuenta los pecados,
¿quién, Señor, sería declarado inocente?

Pero en ti se halla perdón,
y por eso debes ser temido.

Espero al Señor, lo espero con toda el alma;
en su palabra he puesto mi esperanza.

Espero al Señor con toda el alma,
más que los centinelas la mañana.

Como esperan los centinelas la mañana,
así tú, Israel, espera al Señor.

Porque en él hay amor inagotable;
en él hay plena redención.

Él mismo redimirá a Israel
de todos sus pecados.