INSTITUTO DE PASTORAL Y EVANGELIZACIÓN

Diario de Integración: Lectio Divina

C04 Sexualidad Humana

Escribir en los espacios en blanco de cada área. Al hacer esta reflexión enfócate en el corazón y en cómo Jesús Palabra habla a tu corazón, invitándote al entendimiento y a la transformación.

Nombre:

Apellido:

Fecha:

PREPARATIVO - ¿Cómo me siento en estos momentos?

¿Qué hora es?

PAUSAR Y CENTRARSE - *Respirar profundamente, detener el aire por unos segundos, exhalar lentamente por la boca. Hacer este ejercicio de 2 a 4 veces, con respiraciones profundas.*

TEXTO DE LA PALABRA - Lee lentamente y con atención desde el corazón -
MATEO 5: 27-31 "Ustedes han oído que se dijo: “No cometas adulterio.” Pero yo les digo que cualquiera que mira con deseo a una mujer, ya cometió adulterio con ella en su corazón. "Así pues, si tu ojo derecho te hace caer en pecado, sácatelo y échalo lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno. Y si tu mano derecha te hace caer en pecado, córtatela y échala lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo vaya a parar al infierno."

LECTIO - ¿Qué dice el texto bíblico, de que se trata?

MEDITATIO - ¿Qué me dice el Señor a través de esta Palabra?

ORATIO - ¿Qué le respondo al Señor movido/a por su Palabra?

CONTEMPLATIVO - ¿A qué conversión personal de mente y corazón me invita el Señor con esta Palabra?

ACTIO - ¿A qué me comprometo a actuar en mi vida en base a lo que ahora entiendo de su Palabra?