



## **lectio divina – Integral**

Die Praxis der lectio divina baut auf die uralte und immer neue Erfahrung von Menschen, dass spirituelle Texte lebendig sind und die Kraft haben uns und unser Leben zu verwandeln. Das aufmerksame Hören, Betrachten und Erspüren aus spirituellen Texten, das mit der lectio divina eingeübt wird, wurde schon im frühen Christentum (3./4. Jhd.) von den sogenannten Wüsten- Vätern und Müttern praktiziert. Sie findet aber auch in der Jetztzeit mehr und mehr Beachtung.

lectio divina ist eine Form der Verlangsamung und intensiven Erfahrung, eine Schulung der Aufmerksamkeit – für das geschriebene und gesprochene Wort, aber auch für das Leben. Es bezieht unseren Körper, unsere Seele und auch unseren Geist mit ein. Der Text kann zum lebendigen Impuls werden und seine Bedeutung in meinem Leben entfalten.

*„Wenn wir mit stillem und konzentriertem Geist zuhören, ist es möglich, tatsächlich für das empfänglich zu sein, was die Worte sagen.*

*Manchmal blitzen unerwartet tiefe Einsichten auf.“*

*Joseph Goldstein*

*Traditionell beinhaltet die Praxis der lectio divina vier Schritte:*

- *lectio (Lesen)*
- *meditatio (Meditation)*
- *oratio (Gebet)*
- *contemplatio (Kontemplation).*

### **Wir beginnen mit einer kurzen Meditation.**

Komm in eine gute Haltung und lass dich eine Zeitlang auf die Stille ein. Atme tief ein und aus, um deinen Körper und deinen Geist zu beruhigen und in der Stille anzukommen

**Die erste Lesung:**

Höre zu, wie eine Person den Text der lectio divina laut vorliest.

**Danach folgen einige Minuten der Meditation.**

**Die zweite Lesung:**

Höre nochmals einer Person zu, die den lectio-divina-Text laut vorliest. Bleib in einer Haltung von Gegenwärtigkeit und achte auf ein Wort oder einen Satz, der dich innerlich anspricht und mit dem du in Resonanz gehst.

**Sprechen aus der Resonanz:**

Sprich nun laut ein Wort oder den Satz aus, mit dem du in Resonanz gegangen bist. Möglich ist auch ein Wort oder ein Satz, der für dich eine Erkenntnis beinhaltet. Um die gemeinsame Erfahrung zu vertiefen, ist es hilfreich, wenn zwischen den einzelnen Beiträgen Atemzüge der Stille sind.

**Das dritte und abschließende Lesen:**

Höre zu, wie der Text der lectio divina ein weiteres Mal vorgetragen wird.

**Verweile für den Rest der Zeit in Meditation.**

*Helmut Dörmann, Januar 2021*