

Kontemplatives Lesen eines Textes (adaptiert nach der alten christlichen *lectio divina*)

Diese [alte Praxis aus der westlichen Klostertradition](#) ermöglicht es, Texte eher mit dem Herzen als bloß mit dem Verstand zu lesen. Sie kann mit jeder Art von Text durchgeführt werden, in der wir Inspiration, Verstehen, Weisheit und Führung suchen.

Der ausgewählte Text wird mehrmals gelesen, jedes Mal von einem anderen Mitglied der Gruppe, sodass unterschiedliche Stimmen zu hören sind. Es wird in mäßiger Geschwindigkeit und ohne Schnörkel gelesen. Nach jedem Lesen und jeder Runde mit Teilnehmerbeiträgen wird eine Weile geschwiegen.

Die Abfolge:

- Die erste Person liest den Text vor, während die Gruppe beim Zuhören folgende Frage im Sinn hat: „*Welches Wort oder welcher Satz in dem Gehörten berührt mich?*“

Alle Teilnehmer können in beliebiger Reihenfolge ihr Wort oder ihren Satz mit der Gruppe teilen, ohne weitere Erklärung. Danach wird für einige Minuten Stille eingehalten, damit das Gehörte in Körper, Geist und Herz einsinken kann.

- Eine zweite Person liest den Text erneut vor, während die Gruppe beim Zuhören folgende Frage im Sinn hat: „*Was spüre ich im Körper, was fühle ich emotional beim Hören dieses Textes?*“

Alle Teilnehmer können in beliebiger Reihenfolge ihre Beiträge einbringen, diesmal darf etwas mehr erläutert werden. Anschließend wieder für einige Minuten Stille.

- Eine dritte Person liest den Text erneut vor, während die Gruppe beim Zuhören folgende zwei Fragen im Sinn hat: „*Welche Reaktion auf das Gehörte taucht in mir auf? Was nehme ich aus dieser Suttabetrachtung mit?*“

Alle Teilnehmer können in beliebiger Reihenfolge ihre Beiträge einbringen. In dieser Phase darf es auch zu mehr direktem Austausch untereinander kommen, z. B. eine Frage stellen, die jemand anderes beantwortet. Anschließend wieder Stille.

- Wir enden mit einem kurzen Chant.