

## GUIDE TIL SENSIO DIVINA

Man siger, at Gud åbenbarer sig gennem tre bøger: naturens bog, det skrevne ord og hjertets bog. *Sensio divina* handler om at læse skabelsens bog. Det minder om *lectio divina*, som betyder 'guddommelig læsning'. Begge metoder handler om at lytte til og handle på Guds tiltale (i henholdsvis Biblen og naturen). *Sensio divina* betyder 'guddommelig sansning' og indebærer at lytte til naturens budskaber, og til, hvad Gud siger gennem naturen.

Metoden kan tilpasses den aktuelle sammenhæng og efter, hvor meget tid, der er til rådighed. Det kan være som en del af en pilgrimsvandring, en workshop eller i løbet af en gudstjeneste. Man kan lave det som en vandring i flere faser eller en enkelt vandring.

### 1. Vandring med tre faser (hver cirka 10 minutter)

#### **Første fase** sanse naturen

Deltagerne går opmærksomt rundt og fornemmer naturen med alle sanser - hører lydene, mærker vinden, solen eller regnen, lægger mærke til duftene, smager på naturen og ser alle detaljer. Ren sansning og iagttagelse, uden at tolke.

*Man mødes og deler indtryk - uden at tolke eller kommentere*

#### **Anden fase** lytte til naturen

Man standser ved et sted, der særligt fanger ens opmærksomhed. Det kan være et nyudsprunget blad, træstamme eller en kastanje på jorden. Hvad vil naturen vil minde dig om? Man kan tage en genstand med til delerunden.

*Man mødes og deler indtryk - uden at kommentere*

#### **Tredje fase** lytte til Gud

Man går tilbage til samme sted og lytter efter, hvad Gud siger. Hvordan vil du svare på Guds tiltale? Hvordan kan du bedre leve i pagt med naturen? Hvilken handling føler du dig tilskyndet til? Det kan være i forhold til en enklere og mere bevidst livsstil, i forhold til naturen og over for andre. Den tredje fase kaldes også for applikationsdelen.

*Man mødes og deler indtryk og intension om handling*

### 2. Vandring på 15 minutter

Man kan også lave en enkelt vandring på minimum 15 minutter. Her går man opmærksomt omkring, standser et sted, der fanger opmærksomheden og lytter til naturens budskab og Guds tiltale. Hvilken handling føler du dig tilskyndet til?

*Man mødes og deler indtryk og intension om handling*

Her kan du læse mere om [Sensio Divina](#)

Rødovre den 18. august 2016

Lene Skovmark, præst og åndelig vejleder