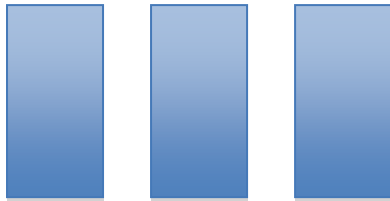
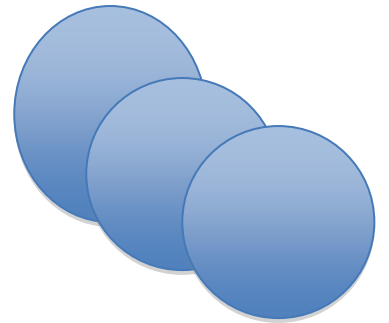


#### 4 Stufen zur Erleuchtung

1. Lectio
2. Meditatio
3. Oratio
4. Contemplatio

Unterschied zum mystischen Mittelalter und heute:  
Im Mittelalter waren Religion/Spiritualität- Individuum und Alltag

Heute gibt es diese Blöcke getrennt nebeneinander und nur teilweise verbunden – nicht als gesamtgesellschaftliche Erfahrung.



Loyola : achtsam den Tag betrachten die positiven Seiten fühlen, in denen wir uns Gott näher gefühlt haben (auf dem Wege zur unio mystica ) (negative Gewissenserforschung, die ja nach der Sünde sucht, die zu bereuen wäre)

Wenn Spiritualität die Aufnahme geistiger Nahrung ist, und der Körper als Basis der Spiritualität gelten muss (der solange meditiert wird, bis er in der Erleuchtung verschwindet, weil wer eins mit Gott oder der Welt wird), dann ist das Essen selbst eine Art Gottesdienst am Tempel des Geistes.  
Benedikt von Nursia und klösterliche Speiseregeln

Das Kontinuum der Erfahrung von der Begeisterung bis zur Ekstase und Erleuchtung.

Christentum  
Judentum  
Islam

Hinduismus  
Buddhismus

