



Schriftlesung  
**Kernvers** → ●  
 Auswendiglernen  
 Übungszeit  
 Raum/Ort [Weg]  
 Meditationssitz [Gehen]

1	<b>Einkehrgebet</b>	△	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>Intention</b>     Bitte, um Einsicht, Führung ...</li> <li>◦ <b>Vorstellen</b>    Ort, Zeit, Personen, Sache</li> <li>◦ <b>Meditieren</b>    Was ist das? (Sinn)</li> <li>◦ <b>Empfinden</b>    Ausgelöste Gefühle (Trostr)?</li> <li>◦ <b>Nachspüren</b>    Schauen, Hören, Berühren</li> </ul>	<p><b>Verweilen/Ruhen am Punkt, wo ich Trostr empfunden habe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freude (Stille, Tiefe, Licht)</li> <li>▪ Traurigkeit (Loslassen, Reue)</li> <li>▪ Sehnsucht (Liebe, Nähe, Sinn)</li> <li>▪ Befreiung (Heilung, Neues)</li> <li>▪ Interesse (Entdecken, Suche)</li> </ul>
2	<b>Sammlung</b>	○		
3	<b>Erinnern</b>	↓		
4-5	<b>Betrachten</b>	◀●▶		
2	<b>Schweigen</b>	◀○▶		
1-5	<b>Gespräch</b>	+		
1	<b>Dankgebet</b>	△		

Rückbesinnen

Erwägen  
 Entschluss  
 Prüfen  
 Entscheiden  
 Handeln

## Kontemplative Betrachtung

### Ein-Wort-Meditation

© KathSpirit 2020 | A. Schönfeld