

## **Einkehrgebet**

Vater, Schöpfer meiner Seele, erleuchte mein Gedächtnis.  
Christus, Erlöser meiner Seele, erleuchte meinen Verstand.  
Heiliger Geist, Tröster meiner Seele, erleuchte meinen Willen.

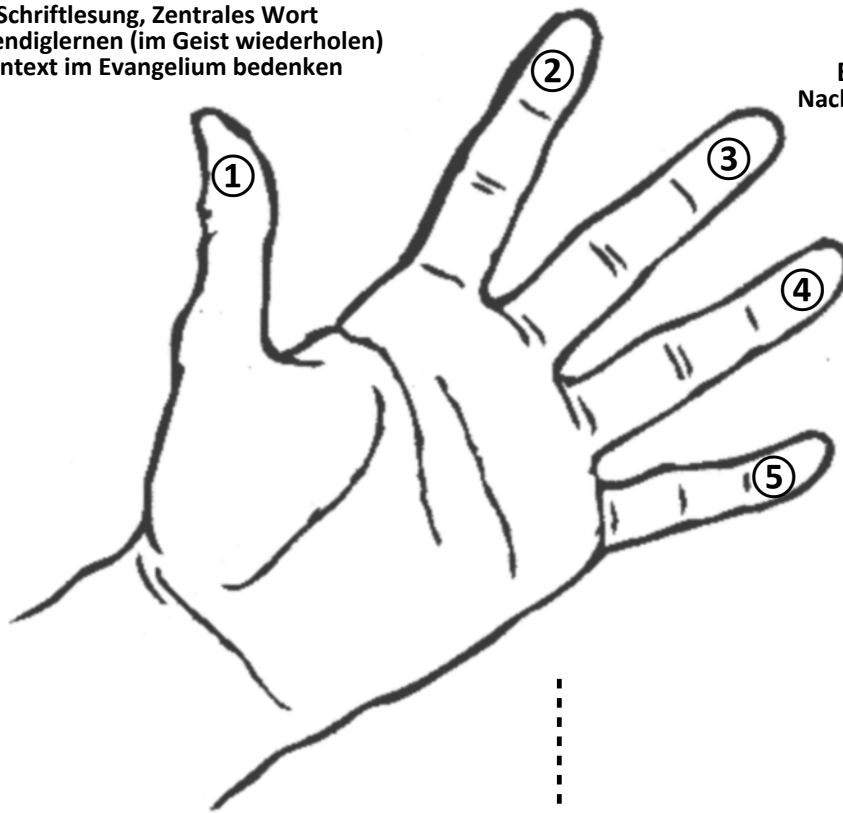


## **Sammlung** ○

Sinne zurückziehen, Nicht-Denken  
Loslassen, Gelassenheit  
Achtsamkeit auf Atmen/Leib

## **Kernvers** ●

Schriftlesung, Zentrales Wort  
Auswendiglernen (im Geist wiederholen)  
Kontext im Evangelium bedenken



## **Betrachtung** <●>

Erinnern, Intention, Sich-Vorstellen  
Nachspüren, Durchdenken, Verinnerlichen  
Verweilen, wo Trost gefunden

## **Schweigen** <○>

Denken, Wollen, Fühlen ruhen lassen  
Sammlung, Achtsamkeit auf Atem  
Einfaches, passives Schauen

## **Gespräch** +

Innerer Dialog mit sich, anderen, Gott  
Worte mehr empfangen, hören  
Loben, Danken, Bitten, Fragen



## **Dankgebet**

Vater, Schöpfer meiner Seele, ich danke dir für deine Gnade.  
Christus, Erlöser meiner Seele, ich danke dir für deine Liebe.  
Heiliger Geist, Tröster meiner Seele, ich danke dir für deinen Trost.

### **Kurzanleitung Kontemplative Betrachtung Ein-Wort-Meditation**

© KathSpirit 2020 | A. Schönfeld