

Einleitung	7
------------------	---

Teil 1 – Meditation

<i>Vom äußeren Schauen zur Anbetung</i>	23
---	----

1 Schöpfung erleben – Naturmeditation	25
---	----

2 Wort Gottes beherzigen – Wortmeditation	53
---	----

3 Psalmen schreiben – Schreibmeditation	81
---	----

4 Musik hören – Musikmeditation	97
---------------------------------------	----

5 Bilder schauen – Bildmeditation	119
---	-----

6 Licht empfangen – Lichtmeditation	143
---	-----

Teil 2 – Kontemplation

<i>Vom inneren Loslassen zur Christuserfahrung</i>	165
--	-----

7 Leib spüren – Gebetsgebärden	167
--------------------------------------	-----

8 Atem schöpfen – Atemkontemplation	191
---	-----

9 Stille erfahren – Schweigendes Gebet	205
--	-----

10 Dunkel aushalten – Leidenskontemplation	221
--	-----

11 Wege gehen – Kontemplatives Pilgern	239
--	-----

12 Barmherzigkeit suchen – Jesusgebet	261
---	-----

Ausblick	277
----------------	-----

Anmerkungen	280
-------------------	-----