

5.	BETEN ALS AKT DER HOFFNUNG	49
	<i>Zur Einführung</i>	49
	<i>Arm vor Gott</i>	50
	<i>Die Hoffnung einüben</i>	52
6.	GEBET UND EMPFÄNGLICHKEIT	55
	<i>Anthropologische Aspekte</i>	56
	<i>Empfänglichkeit im Gebet</i>	57
	<i>Wie sollen wir vorgehen?</i>	59
	<i>Was geschieht dann?</i>	60
7.	BETRACHTUNG UND KONTEMPLATION	63
	<i>Das methodische Beten</i>	63
	<i>Grenzen dieser Methoden</i>	65
	<i>Trockenheit als Eintritt in die Kontemplation?</i> .	66
	<i>Die Kontemplation</i>	68
8.	DAS HERZENSGEBET	73
	<i>Zur Einführung</i>	73
	<i>Das Beten des Heiligen Geistes in unseren Herzen</i>	74
	<i>Die Methode als Weg der Einswerdung mit Gott</i>	75
	<i>Die Philokalie oder die Berufung zur Schönheit</i> .	75
	<i>Schluss</i>	77

9.	UNSERE GEBETSZEIT AUSFÜLLEN? . .	81
	<i>Wenn sich die Frage nicht stellt</i>	82
	<i>Der Anfang und das Ende</i>	82
	<i>Das »Dazwischen«</i>	84
	<i>Aktives oder passives Gebet</i>	85
	<i>Schluss</i>	86
10.	INNERES GEBET ODER ANBETUNG? . .	89
	<i>Die Gesten der Anbetung</i>	92
	<i>Eucharistische Anbetung</i>	94
11.	DAS INNERE GEBET UND DIE LITURGIE	97
	<i>Dialogische Dimension</i>	98
	<i>Die Liturgie mit dem Herzen erleben</i>	101
	<i>Beten ohne Unterlass</i>	102
	<i>Ein Apophthegma aus dem 20. Jahrhundert . .</i>	103
12.	GEBETSLEBEN UND KREUZ	107
	<i>Der Weg über das Kreuz</i>	107
	<i>Das Kreuz macht unser Gebet fruchtbar</i>	108
	<i>Das Kreuz annehmen</i>	111

13. DIE TROCKENHEIT UND IHRE URSACHEN	115
<i>Die Trockenheit bekämpfen</i>	116
<i>Psychologische Ursachen</i>	117
<i>Gott lässt es zu</i>	118
14. GEBET UND GEISTLICHER KAMPF . . .	123
<i>Hindernisse überwinden</i>	124
<i>Waffen für den Sieg</i>	126
<i>Der Sieg gehört Gott</i>	128
15. BETEN IN ZEITEN DER PRÜFUNG . . .	131
<i>Männer und Frauen der biblischen Zeit</i>	132
<i>Männer und Frauen unserer Zeit</i>	134
<i>Gott ist mit uns</i>	136
16. DER ÜBERDRUSS	141
<i>Symptome</i>	142
<i>Ursachen und Gründe</i>	143
<i>Gegenmittel</i>	145
17. WORT UND SCHWEIGEN	151
<i>Im Anfang ...</i>	151
<i>Eine nötige Läuterung</i>	152
<i>Zuhören und antworten</i>	153
<i>Schweigen und inneres Gebet</i>	154

	<i>Vom Wort zum Schweigen und vom Schweigen</i>	
	<i>zum Wort</i>	155
	<i>In der Schule Mariens</i>	156
18.	DIE INNERLICHKEIT	159
	<i>Zur Einführung</i>	159
	<i>Gott wohnt in uns</i>	160
	<i>»Komm schnell herunter!«</i>	161
	<i>Bleiben wir in Gott</i>	163
	<i>Maria, unser Vorbild</i>	164
19.	DAS INNERE GEBET IM ALLTAG	169
	<i>In Kontakt bleiben</i>	169
	<i>Das Feuer in Gang halten</i>	172