

<b>5. BETEN ALS AKT DER HOFFNUNG . . . . .</b>	<b>49</b>
<i>Zur Einführung . . . . .</i>	49
<i>Arm vor Gott . . . . .</i>	50
<i>Die Hoffnung einüben . . . . .</i>	52
<b>6. GEBET UND EMPFÄNGLICHKEIT . . . . .</b>	<b>55</b>
<i>Anthropologische Aspekte . . . . .</i>	56
<i>Empfänglichkeit im Gebet . . . . .</i>	57
<i>Wie sollen wir vorgehen? . . . . .</i>	59
<i>Was geschieht dann? . . . . .</i>	60
<b>7. BETRACHTUNG UND KONTEMPLATION . . . . .</b>	<b>63</b>
<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
<b>8. DAS HERZENSGEBET . . . . .</b>	<b>73</b>
<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

<b>9. UNSERE GEBETSZEIT AUSFÜLLEN? . . . . .</b>	<b>81</b>
<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
<b>10. INNERES GEBET ODER ANBETUNG? . . . . .</b>	<b>89</b>
<i>Die Gesten der Anbetung . . . . . . . . .</i>	92
<i>Eucharistische Anbetung . . . . . . . . .</i>	94
<b>11. DAS INNERE GEBET UND DIE LITURGIE . . . . . . . . . . .</b>	<b>97</b>
<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
<b>12. GEBETSLEBEN UND KREUZ . . . . . . . . .</b>	<b>107</b>
<i>Der Weg über das Kreuz . . . . . . . . . . .</i>	107
<i>Das Kreuz macht unser Gebet fruchtbar . . . .</i>	108
<i>Das Kreuz annehmen . . . . . . . . . . . . .</i>	111

<b>13. DIE TROCKENHEIT UND IHRE URSACHEN</b> . . . . .	115
<i>Die Trockenheit bekämpfen</i> . . . . .	116
<i>Psychologische Ursachen</i> . . . . .	117
<i>Gott lässt es zu</i> . . . . .	118
<b>14. GEBET UND GEISTLICHER KAMPF</b> . . . . .	123
<i>Hindernisse überwinden</i> . . . . .	124
<i>Waffen für den Sieg</i> . . . . .	126
<i>Der Sieg gehört Gott</i> . . . . .	128
<b>15. BETEN IN ZEITEN DER PRÜFUNG</b> . . . . .	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
<b>16. DER ÜBERDRUSS</b> . . . . .	141
<i>Symptome</i> . . . . .	142
<i>Ursachen und Gründe</i> . . . . .	143
<i>Gegenmittel</i> . . . . .	145
<b>17. WORT UND SCHWEIGEN</b> . . . . .	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 zum Wort</i> . . . . .	155
<i>In der Schule Mariens</i> . . . . .	156
<b>18. DIE INNERLICHKEIT</b> . . . . .	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
<b>19. DAS INNERE GEBET IM ALLTAG</b> . . . .	169
<i>In Kontakt bleiben</i> . . . . .	169
<i>Das Feuer in Gang halten</i> . . . . .	172