

# INHALT

Einleitung \_\_\_\_ 7

## Spiritualität leben

Meine Spiritualität \_\_\_\_ 15

Rituale finden \_\_\_\_ 18

Das Morgenritual oder Morgengebet \_\_\_\_ 21

Das Abendritual oder Abendgebet \_\_\_\_ 24

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit \_\_\_\_ 27

Stoßgebete \_\_\_\_ 30

## Im Alltag beten

Wie geht Beten? \_\_\_\_ 34

Ruminatio \_\_\_\_ 37

Das Jesusgebet oder auch Herzensgebet \_\_\_\_ 40

Der Rosenkranz \_\_\_\_ 43

Beten mit den Händen und den Armen \_\_\_\_ 46

Beten im Gehen \_\_\_\_ 49

Prostratio \_\_\_\_ 52

## Zur Ruhe kommen

Meditation \_\_\_\_ 56

Schweigen \_\_\_\_ 59

Pilgertag \_\_\_\_ 62

Fasttag(e) \_\_\_\_ 65

Der Kreuzweg \_\_\_\_ 68

Exerzitien/Besinnungstag(e) \_\_\_\_ 71

Mystik \_\_\_\_ 74

Kontemplation \_\_\_\_ 77

# **Aus der Quelle leben**

- lectio divina \_\_\_\_ 81
- Die Schöpfung leben \_\_\_\_ 84
- Das Atem- oder auch Ruhegebet \_\_\_\_ 87
- Unterbrechungen schaffen \_\_\_\_ 90
- Das Tischgebet \_\_\_\_ 93
- Ars Moriendi \_\_\_\_ 96

# **Das Heilige im Alltag finden**

- Einübung ins Heiligsein \_\_\_\_ 100
- Leben mit den Heiligen \_\_\_\_ 103
- Segnen und Gutes sagen \_\_\_\_ 106
- Das Stundengebet \_\_\_\_ 109
- Heilige Orte und Räume finden \_\_\_\_ 112
- Gelassenheit \_\_\_\_ 115

# **Seele und Geist ausrichten**

- Die Tugenden leben \_\_\_\_ 119
- Demütig sein \_\_\_\_ 122
- Dankbar sein \_\_\_\_ 125
- Hoffnung finden \_\_\_\_ 128
- Lebensfreude finden \_\_\_\_ 131
- Zukunft wagen \_\_\_\_ 134