

Inhalt

Einleitung	7
Die Meditation	13
Was ist Meditation?	13
Die Meditation in der Heiligen Schrift	18
Die Meditation als Weg und Vereinigung	25
Wie meditieren wir?	36
Veranlagung und inneres Gebet	61
Zusammenfassung und Schluss	65
Gedanken eines Einsiedlers	67
Blickpunkte des geistlichen Lebens	67
Die Liebe zur Einsamkeit	112