

Inhalt

Vorwort	9
Annäherung an das Thema	11
I. Grundlagen	
1. Begrifflichkeiten	17
1.1 Kontemplation	17
1.2 Christliche Meditation	19
1.3 Gegenwart	20
1.4 Wahrnehmen	21
2. Ursprünge	23
3. Was die Meditation trägt	26
II. Meditationspraxis	
1. Die äußereren Gegebenheiten	31
2. Die Wahrnehmung der Hände	34
2.1 Mögliche Missverständnisse	35
3. Meditieren mit einem Wort: Das „Ja“	39
3.1 Mögliche Missverständnisse	40
4. Der Name Mariens	43
4.1 Mögliche Missverständnisse	45
5. Der Name Jesu Christi	47
5.1 Mögliche Missverständnisse	48
III. Kontemplative Haltungen und ihre heilenden Auswirkungen	
1. Achtsame Haltung: Aufmerksam sein für das, was ist	53
1.1 Die konkreten Schritte, die in eine achtsame Haltung führen	56

1.2 Ein Beispiel	62
1.3 Die Gefahr, sich von einem beständigen Zeit- und Leistungsdruck bestimmen zu lassen	63
1.4 Mögliche Missverständnisse	66
1.5 Heilende Auswirkungen	71
2. Zugewandte Haltung:	
Ausrichtung auf Gott	77
2.1 Die konkreten Schritte, die in die Ausrichtung auf Gott führen	81
2.2 Ein Beispiel	87
2.3 Die Gefahr, beständig nur um sich selbst zu kreisen	90
2.4 Die zwischenmenschlichen Beziehungen als Spiegelbild für meine Beziehung zu Gott	93
2.5 Mögliche Missverständnisse	95
2.6 Heilende Auswirkungen	100
3. Vergebende Haltung:	
Bereit sein für Versöhnung	109
3.1 Wem muss ich verzeihen?	112
3.2 Die konkreten Schritte des Versöhnungsweges	116
3.3 Ein Beispiel	125
3.4 Was die Bereitschaft zur Versöhnung blockieren kann	128
3.5 Mögliche Missverständnisse	131
3.6 Heilende Auswirkungen	136
4. Leidensbereite Haltung:	
Leidvollem begegnen und es tragen	143
4.1 Der entscheidende Unterschied	145

4.2 Was bedeutet „mein Kreuz tragen“ konkret in der Meditation?	148
4.3 Was geschieht während der Meditation?	152
4.4 Wie ich dem Leidvollen in der Meditation begegne, damit Wandlung geschehen kann	156
4.5 Ein Beispiel	161
4.6 Was den Heilungsweg blockieren kann	163
4.7 Mögliche Missverständnisse	171
4.8 Heilende Auswirkungen	177
IV. Was die kontemplative Lebensweise stärkt	185
Schlussbemerkung	201
Anmerkungen	203
Literaturverzeichnis	205