

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Annäherung an das Thema</b> .....	<b>11</b>
<b>I. Grundlagen</b>	
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
<b>II. Meditationspraxis</b>	
1. Die äußeren 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
<b>III. Kontemplative Haltungen und ihre heilenden Auswirkungen</b>	
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