

Inhalt

I	Sich auf einen Weg machen	9
	1 Aufbrechen	11
	2 Enttäuschungen hinter sich lassen	16
	3 Unterwegs sein	18
	4 Die eigene Spur suchen	23
	5 Das eigene Maß finden	27
II	Den Alltag ändern	31
	6 Sich sammeln	33
	7 Mit der Zeit umgehen	39
	8 Rhythmen einhalten	44
	9 Das Wort prüfen	47
	10 Sich der Wörter erwehren	53
	11 Unabhängig bleiben	56
III	Die Wahrnehmung schärfen	59
	12 Die Augen auf tun	61
	13 Schauen und Verstehen	67
	14 Ekstasen nicht fürchten	71
	15 Hören	74
	16 Horchen	78
	17 Mit allen Sinnen wahrnehmen	81
IV	Anders denken	85
	18 Jeder denkt	87
	19 Denke auch über Gott nach	91
	20 Nach innen denken	94
	21 Denken mit dem Herzen	99

V	Sich orientieren	105
22	Die drei Grundformen christlicher Meditation	107
23	Eine Stimme hören	110
24	Ein Wort werden	116
25	Eine Gestalt sehen	118
26	Eine Gestalt werden	122
VI	Mitgehen	125
27	Christus, den Wegbruder, begleiten	127
28	Den Misserfolg wählen	134
29	Würde und Recht opfern	140
30	Dem Tod begegnen	145
31	Das Leben gewinnen	150
VII	Heilung finden	155
32	Jesus war ein Heiler	157
33	Nimm dich leicht	159
34	Richte dich auf	163
35	Fasse Mut	168
36	Denke über Erfahrungen nach	173
37	Widerstehe dem Sog ins Dunkel	176
38	Liebe und sei verlässlich	179
VIII	Die Einung wollen	183
39	Eine dich mit dem Willen Gottes	185
40	Lass dich führen	186
41	Eine dich mit deinem Schicksal	189
42	Sei ein Begleiter	191
43	Eine dich mit allem Lebendigen	198
44	Lass dich von allem anrühren	200
45	Eine dich mit dem, was dir feindlich ist	203
46	Das Gemeinsame ist das Glück	205

IX	Inwendigkeit gewinnen	209
	47 Das Reich Gottes ist in dir	211
	48 Innen erwartet dich Gott	214
	49 Zu Gott reden: das Gebet	218
	50 In Gott sein: Kontemplation	227
	51 Mit Gott eins werden: Unio mystica	235
X	Zielbilder wahrnehmen	239
	52 Wandelbarkeit	241
	53 Lebendige Ganzheit	250
	54 Güte und Achtsamkeit	254
	55 Empfänglich sein und durchlässig	257
XI	Mit dem Abschied Frieden schließen	261
	56 Einverstanden sein mit dem Abnehmen	263
	57 Weisheit finden	267
	58 Das Lebewohl einüben	269
XII	Ankommen	275
	59 Die Feier des Ganzen	277
	60 Finis terrae	278