

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT	13
Was ist christliche Spiritualität?	14
Was ist Spiritualität für mich?	15
ANLEITUNG ZUR MEDITATION UND ÜBUNGEN	17
Liftmeditation mit Farben	21
Lichtmeditation	22
Springbrunnen-Meditation	23
PSALMODIEREN – ÜBEN MIT POSITIVEN ZIELSÄTZEN	25
Zielsätze aus Psalmen zur Heilung und Stärkung	
SABINE BOBERT *1964	29
Ein moderner geistiger Übungsweg, mit Elementen früherer christlicher Heilungstechniken, neurologischen Erkenntnissen und Neuro-Enhancement. Jesus-Mystik.	
Übungen und Meditation	33
Gefühlsübung	33
Gedankenübung	34
Willensübung:	34
ORIGENES – VOM GEBET	37
Beziehung zu Gott durch Beten ohne Unterlass	
Wie soll man richtig beten?	38
Liftmeditation mit Farben	43

EVAGRIOS PONTIKOS, DER »PRAKTIKOS«	45
Ein christlicher Weg zu Gott und sich selbst, zu innerem Glück und Zufriedenheit durch Arbeit an sich selbst und den acht »Hauptschwächen – »Todsünden« mit damaligen Heilungstechniken – wie Dämonen erkennen – was tun bei Sinnlosigkeit?	
Stufen der Laster	50
AUGUSTINUS VON HIPPO	63
Persönliche Beziehung zu Gott durch Konzentration auf Wesentliches und Verzicht auf Vergängliches – Antworten auf Fragen durch zufälliges Aufschlagen der Bibel – was ist wichtiger – Wissenschaft oder Weisheit? Wie frei ist der freie Wille?	
Ausgewählte Stellen aus Augustinus:	
Bekenntnisse (Confessiones)	64
Zur Einstimmung: Vor-Meditation:	
In welcher Welt bin ich zu Hause? (Augustinus).	78
Bibel als Ratgeber	79
MEISTER ECKHART	81
Je weniger Dinge wir haben, je weniger wir uns selber wichtig nehmen, desto mehr haben wir Ihn. Alles was uns widerfährt ist ein Übungsweg. Wie finde ich meine Berufung, wie komme ich zur richtigen Entscheidung, weshalb nimmt Gott mir die gute Arbeit weg?	
Ist es besser, nach außen zu wirken oder nur für Gott sichtbare Werke zu tun?	82
Berufung – Wie den richtigen Beruf finden	93
Welchen Weg einschlagen –	
Innere oder äußere Werke?	95
Weshalb Gott einem Werke, Arbeit oder Ehre auch wegnehmen kann	96
Je weniger Dinge wir haben, desto mehr haben wir Ihn	97
Gebresten und Verlust als Übung auf dem Weg zu Gott, nicht als Strafe für Vergehen oder falsches Denken	98

DAS JESUS-HERZENSGEBET: »AUFRICHTIGE ERZÄHLUNGEN EINES RUSSISCHEN PILGERS«	103
Das Jesus Herzensgebet – das dauernd wiederholte Mantra führt zur Erleuchtung	
Die Erzählung: »Der russische Pilger«	106
MARTIN LUTHER – 1483–1546	115
Rückbesinnung nur auf das Wort und die Evangelien, Abschied von Pfründen, Privilegien und Ablasshandel. Dem Nächsten dienen. Wir »müssen« gar nichts – nur glauben!	
An den christlichen Adel deutscher Nation.	117
Von der Freiheit eines Christenmenschen	122
Meditation nach Luther	133
IGNATIUS VON LOYOLA, 1491–1556	137
Exerzitien – der geistige Übungsweg, sich selber konfrontieren und sich Gott mit allen Schwächen übergeben. Unterscheidung der Geister. Wie Gottes Wille erkennen? Was tun bei Depressionen?	
Der geistige Weg – Exerzitien – nach Ignatius von Loyola	139
Unterscheidung der Geister	143
Entscheidungshilfe nach Ignatius	144
Kerngedanken von Ignatius v. Loyola	147
Meditation	151
TERESA VON ÁVILA	153
Mitten im Leben stehen und Gott dienen. Richtige und falsche Meister und Lehrer. Jesus lebt und arbeitet in mir! Nada de turba ... nichts soll dich aus der Ruhe und aus der Besinnung auf Gott bringen... Die 4 Meditationsarten. Wer ist ein guter Lehrer? Woher kommen Eingaben?	
Die vier Stufen des geistigen Weges zu Gott und dem göttlichen Licht nach Teresa v. Avila	155
Der heilige Josef als Vermittler, Anwalt und innerer Meister	156
Zweite Gebetsstufe – mehr Wohlgefühle	171
Die dritte Stufe des Gebets bzw. der Meditation	175
Über das vierte Wasser – die höchste Stufe	178

DIETRICH BONHOEFFER – 1906–1945	187
der protestierende Protestant, seine christlichen Werte gelten bedingungslos, auch um den Preis des eigenen Lebens! Widerstehen oder sich ergeben durch radikale Bezugnahme auf Gott.	
Bonhoeffer – aus »Widerstand und Ergebung«	188
Meditation: bei schweren Krisen, Verlusterlebnissen	195
NEALE DONALD WALSH, GEB. 1943 IN MILWAUKEE, US	197
Frage an und Antworten von Gott – alles ist von einer höheren Perspektive aus nicht so wichtig – die Liebe ist das wichtigste – wir werden geliebt von Gott – wir sind alle Eins. Gott ist in jedem von uns, er verlässt uns nie!	
Meditationen und Übungen nach Neale Donald Walsch	208
DANKSAGUNG	211
LITERATURVERZEICHNIS	213