

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b> .....	9
----------------------	---

<b>CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT</b> .....	13
--	----

Was ist christliche Spiritualität? .....	14
--	----

Was ist Spiritualität für mich?.....	15
--------------------------------------	----

<b>ANLEITUNG ZUR MEDITATION UND ÜBUNGEN</b> .....	17
---	----

Liftmeditation mit Farben .....	21
---------------------------------	----

Lichtmeditation .....	22
-----------------------	----

Springbrunnen-Meditation.....	23
-------------------------------	----

<b>PSALMODIEREN – ÜBEN MIT POSITIVEN ZIELSÄTZEN</b> .....	25
---	----

Zielsätze aus Psalmen zur Heilung und Stärkung

<b>SABINE BOBERT *1964</b> .....	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
---------------------	----

<b>ORIGENES – VOM GEBET</b> .....	37
-----------------------------------	----

Beziehung zu Gott durch Beten ohne Unterlass

Wie soll man richtig beten? .....	38
-----------------------------------	----

Liftmeditation mit Farben .....	43
---------------------------------	----

<b>EVAGRIOS PONTIKOS, DER »PRAKTIKOS«</b> .....	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?	
<b>Stufen der Laster</b> .....	50
 <b>AUGUSTINUS VON HIPPO</b> .....	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
 <b>MEISTER ECKHART</b> .....	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 .....	
Je weniger Dinge wir haben, desto mehr haben wir Ihn .....	97
Gebrechen und Verlust als Übung auf dem Weg zu Gott, nicht als Strafe für Vergehen oder falsches Denken .....	
	98

<b>DAS JESUS-HERZENSGEBET: »AUFRICHTIGE ERZÄHLUNGEN EINES RUSSISCHEN PILGERS« ..</b>	<b>103</b>
Das Jesus Herzensgebet – das dauernd wiederholte Mantra führt zur Erleuchtung	
Die Erzählung: »Der russische Pilger« .....	106
<b>MARTIN LUTHER – 1483–1546</b> .....	<b>115</b>
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
<b>IGNATIUS VON LOYOLA, 1491–1556</b> .....	<b>137</b>
Exerzitien – der geistige Übungsweg, sich selber kon- frontieren und sich Gott mit allen Schwächen über- geben. 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
<b>TERESA VON AVILA</b> .....	<b>153</b>
Mitten im Leben stehen und Gott dienen. Richtige und falsche Meister und Lehrer. Jesus lebt und arbeitet in mir! Nada de turbe ... nichts soll dich aus der Ruhe und aus der Besinnung auf Gott bringen...Die 4 Medita- tionsarten. Wer ist ein guter Lehrer? Woher kommen Eingebungen?	
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

<b>DIETRICH BONHOEFFER – 1906–1945</b> .....	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
 <b>NEALE DONALD WALSCH,</b> <b>GEB. 1943 IN MILWAUKEE, US</b> .....	197
Fragen 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
 <b>DANKSAGUNG</b> .....	211
 <b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	213