

# Inhalt

<i>Zum Geleit</i> .....	5
<i>Vorwort von Thomas Ulrich</i> .....	11
<i>Vorwort von Helga Ulrich</i> .....	14
<b>Kapitel 1: Aktiv-Sein?</b> .....	17
<b>Kapitel 2: Der Atem und die Erde – und die Meditation</b> .....	21
<b>Kapitel 3: Machen oder Empfangen?</b> .....	34
<b>Kapitel 4: Ruhen</b> .....	40
<i>Warum Ruhe?</i> .....	40
<i>Die Übung der Ruhe</i> .....	45
<i>Zeiten der Ruhe:</i> <i>Meditation, Innehalten, Feiertag</i> .....	47
<b>Kapitel 5: Meditation als religiöse Übung</b> .....	54
<b>Kapitel 6: Gott als Gegenüber und das Gebet</b> ....	67
<b>Kapitel 7: Fünf Übungsweisen</b> .....	75
1. <i>Die Meditation der Achtsamkeit</i> .....	76
2. <i>Das Offene Gewahrsein</i> .....	80
3. <i>Das Innere Gebet</i> .....	84
4. <i>Das freie Gebet</i> .....	88
5. <i>Das gebundene Gebet</i> .....	100

Kapitel 8: Drei Faktoren für ein kontemplatives	
Leben .....	106
1. Vertrauen .....	109
2. Interesse .....	124
3. Ehrfurcht .....	131
Kapitel 9: Tradition .....	139
Kapitel 10: Sünde und Schuld .....	147
<i>Zur Wirklichkeit der Sünde</i> .....	148
<i>Schuld</i> .....	157
Kapitel 11: Vergebung .....	164
<i>Sündenvergebung</i> .....	165
<i>Vergebung von Schuld</i> .....	167
<i>Ich vergebe einem anderen</i> 168 – <i>Ich vergebe</i>	
<i>mir</i> 171 – <i>Ich bitte um Vergebung</i> 172	
<i>Vergebung als Überwindung des Bösen</i> ..	175
Kapitel 12: Handeln aus dem Geist	
der Meditation .....	186
<i>Eine biblische Anweisung zu einem</i>	
<i>spirituellen Leben:</i>	
<i>Großzügigkeit – Gebet – Askese</i> .....	187
<i>Meditative Tugenden für das Handeln</i>	
<i>im Alltag</i> .....	195
<i>Handeln in kontemplativem Geist</i> .....	201
Kapitel 13: Gemeinschaft .....	206
 <i>Schluss</i> .....	 212