

Inhalt

Zum Geleit	5
Vorwort von Thomas Ulrich	11
Vorwort von Helga Ulrich	14
Kapitel 1: Aktiv-Sein?	17
Kapitel 2: Der Atem und die Erde – und die Meditation	21
Kapitel 3: Machen oder Empfangen?	34
Kapitel 4: Ruhen	40
<i>Warum Ruhe?</i>	40
<i>Die Übung der Ruhe</i>	45
<i>Zeiten der Ruhe:</i> <i>Meditation, Innehalten, Feiertag</i>	47
Kapitel 5: Meditation als religiöse Übung	54
Kapitel 6: Gott als Gegenüber und das Gebet	67
Kapitel 7: Fünf Übungsweisen	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 168 – Ich verzeige mir 171 – Ich bitte um Vergebung 172</i>	
<i>Vergebung als Überwindung des Bösen</i>	175
Kapitel 12: Handeln aus dem Geist	
<i>der Meditation</i>	186
<i>Eine biblische Anweisung zu einem spirituellen Leben:</i>	
<i>Großzügigkeit – Gebet – Askese</i>	187
<i>Meditative Tugenden für das Handeln im Alltag</i>	195
<i>Handeln in kontemplativem Geist</i>	201
Kapitel 13: Gemeinschaft	206
 <i>Schluss</i>	212