

Inhalt

Vorwort	7
Einführung:	
Spiritualität - Religion - Mystik	8
Voraussetzungen und Haltungen	14
Wesentliche Elemente der kontemplativen Übung . . .	14
Eintauchen in die Gegenwart Gottes	16
Nacktheit	19
Offenheit und Hingabe	23
Erwachen	28
Begegnung mit sich selbst	34
Gebet und Arbeit	39
Übung und Kontemplation	42
Ehrfurcht	47
Abschalten	52
Was ist Kontemplation?	57
Die verschiedenen Ebenen der Kontemplation	57
Was Kontemplation nicht ist	63
Kontemplation und Versenkung	67

Gegenwart – pure Präsenz	73
Leerstellen	77
Atem als Weg nach innen	83
Mantra – Herzensgebet	89
Vergebung	94
Beten ohne Worte	100
Schwierigkeiten und Hindernisse auf dem Weg	106
Fehlendes Vertrauen	106
Die Begegnung mit dem Straßengraben	111
Störung der Kontemplation durch Schmerzen	120
Vom permanenten Denken zu stiller Präsenz	122
Das Phänomen des Widersachers	126
Kontemplation im Alltag	132
Anregungen für den Alltag	132
Nüchternheit – Achtsamkeit – Aufmerksamkeit	137
Die Legende des Heiligen Georg als Bild für den kontemplativen Weg	141
Wirkungen der Kontemplation auf Körper und Geist	148
Vom Ende her denken	153
 Anmerkungen	 160