

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Einführung:</b> <b>Spiritualität - Religion - Mystik</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Voraussetzungen und Haltungen</b> . . . . .	<b>14</b>
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
<b>Was ist Kontemplation?</b> . . . . .	<b>57</b>
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
<b>Schwierigkeiten und Hindernisse auf dem Weg . . . . .</b>	<b>106</b>
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
<b>Kontemplation im Alltag . . . . .</b>	<b>132</b>
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
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>160</b>