

# INHALT

Vom Sinn dieses Buches .....	9
Zwölf Grundregeln .....	12
Wichtige Hinweise zum Üben .....	14
Wörterklärungen .....	16
Hara .....	16
Innerung .....	16
Meditation .....	16
Schalenbewegung .....	17
Zwerchfellatmung .....	18

## *Erster Hauptteil:*

### *Allgemeine Übungen und Stoffe*

I. Grundlegende Übungen .....	21
1. Elemente der Übungen .....	21
2. Die Grundübung .....	23
3. Die Übung «Ich bin hier» .....	23
4. Die Einübung ins Positive .....	26
II. Ganzwahrnehmung .....	27
III. Alles ganz tun .....	27
IV. Die Annahme seiner selbst .....	28
1. Tag: Ich bin mir gegeben .....	28
2. Tag: Ich bin mir aufgegeben .....	30
3. Tag: Was die Annahme meiner selbst erschwert .....	32
4. Tag: Was die Annahme meiner selbst erleichtert und ermöglicht ..	33
5. Tag: Die Annahme .....	34
V. Das eigene Leben .....	36
1. Eigene Erfahrungen .....	36
2. Rückmeditationen .....	36
3. Vorausmeditationen .....	36

4. Die gegenwärtige Station des Lebens .....	37
5. Die anderen .....	37
6. Finden zum Ursprünglichen .....	37

*Zweiter Hauptteil :*

*Besondere Gebiete natürlicher Meditation*

I. Einfaches Tun .....	41
1. Ich sehe .....	41
2. Ich höre .....	41
3. Ich atme .....	42
4. Ich gehe .....	43
5. Ich werde schlafen .....	44
II. Einfache Dinge .....	45
1. Am Bach .....	45
2. Das Wasser .....	45
3. Der Winterbach .....	46
4. Der Erdboden .....	48
5. Das Brot .....	48
6. Der Schlüssel .....	49
7. Früchte .....	50
8. Die Schale .....	51
9. Der elektrische Strom .....	51
10. Andere einfache Dinge .....	52
III. Kunstwerke .....	53
1. Bilder .....	53
2. Musikwerke mit Texten .....	53
IV. Mitmenschen .....	54
1. Der Vater .....	54
2. Vorausmeditation des Partners .....	54
3. Du bist eingeladen .....	55
4. Andere Menschen .....	57
V. Im leiblichen Ausdruck meditieren .....	58
VI. Existenzmeditationen .....	61
1. Ich bin .....	62

2. Ich bin beschenkt .....	64
3. Ich bin entworfen .....	65
4. Ich stehe Gestalten und Sinnstrukturen gegenüber .....	65
5. Ich lebe ständig in einer alles durchdringenden Unterordnung ..	66
6. Ich existiere verbunden mit anderen .....	66
7. Ich bin in einem Werdeprozeß .....	67
8. Ich bin angefordert.....	68
9. Ich bin auf ein Du angelegt .....	70
10. Ich lebe zwischen Hoffnung und Enttäuschung .....	72
VII. Unser Dasein, offen für Gott .....	73
VIII. Vertiefung der Grundübung .....	76

### *Dritter Hauptteil:*

#### *Meditationen des glaubenden Christen*

I. Einführung .....	81
II. Stoffe und Vollzüge .....	84
1. Der Strom der Gaben und Aufgaben .....	84
2. Ich erfahre: «Geschaffen» .....	86
3. Unter der Führung Gottes leben .....	87
4. Gott sieht, ruft, wartet, hört, läßt ein, geht nach .....	89
5. Da Gott mich ansieht und mich anredet, werde ich etwas .....	90
6. «Höre Israel!» .....	92
7. Der barmherzige Vater .....	95
8. Die verlorene Drachme .....	96
9. Jesus heilt einen Blinden .....	96
10. Der reiche Fischfang .....	99
11. Christus, die Erfüllung unserer tiefsten Wünsche .....	99
12. Christus in drei Ereignissen – und wir .....	103
13. Wir meditieren Jesus Christus .....	104
14. Die großen Heilsereignisse im Kirchenjahr .....	107
15. Das «Wir» in der Liturgie .....	108
16. Der Brunnen der Liebe .....	109
17. Stufen der Nächstenliebe .....	112
18. Wiederholungsgebete .....	113

19. Im Alltag: Aufgestanden .....	114
20. Das Wort empfangen, das Leben gebären .....	115
21. Von außen nach innen .....	115
22. Innere Bilder und Vorgänge .....	117
a. Die innere Schlucht .....	118
b. Der innere Baum .....	119
c. Das innere Kreuz .....	120
d. Die innere Schale .....	121
e. Das innere Wasser .....	123
f. Schweigen im Schweigen .....	125
23. Zweimal «du» .....	125
24. Im einzelnen das Alles .....	127
25. Altwerden in Hoffnung .....	130
26. «Siehe, ich mache alles neu» .....	131
27. Die Anbetung .....	132
28. Vertiefungen der Grundübung .....	132
29. Das Atmen als Sinnbild des Gottesverhältnisses .....	137
30. In Gott .....	140
31. Warum ich meditiere .....	140
32. Das Lied «Du» .....	144