

## INHALT

- 7 *Karl Heinz Zeiß*  
Meditationen in der Messe
- 13 *Silja Walter*  
Sammlung zu Beginn der Messe
- 23 *Karl Heinz Zeiß*  
Meditation – Was ist das?
- 27 *Silja Walter*  
Nach der Oration
- 37 *Silja Walter*  
Nach der Lesung oder nach dem Evangelium
- 41 *Silja Walter*  
Zur Gabenbereitung
- 49 *Karl Heinz Zeiß*  
Zuordnung von Liturgie und Meditation
- 53 *Silja Walter*  
Nach dem Vaterunser und nach dem Friedensgruß
- 59 *Silja Walter*  
Nach der Kommunion
- 67 *Karl Heinz Zeiß*  
Meditation und Seelsorge
- 71 *Silja Walter*  
Zur Entlassung
- 77 *Karl Heinz Zeiß*  
Praktische Hinweise