

KLEMENS TILMANN

DIE FÜHRUNG ZUR MEDITATION

EIN WERKBUCH

I

BENZIGER VERLAG

INHALT

<i>Vorwort</i>	13
 <i>Erster Hauptteil:</i>	
<i>Die Meditation in unserer Zeit</i>	15
1. Kapitel: Unsere Umweltsituation	17
I. Der Sog an die Peripherie	17
II. Dauernde Spannungszustände	17
III. Die Einseitigkeit des Denkens	18
IV. Der Verlust der Tiefenschichten	19
2. Kapitel: Die Meditation im kirchlichen Raum	21
3. Kapitel: Die Aufgabe	23
I. Die Meditation als Weg zur Heilung	23
II. Die indirekte und direkte Führung	23
III. Die Breiten- und Tiefenarbeit	25
4. Kapitel: Die Anleitung der Anleitenden	26
I. Der Umgang mit diesem Buch	26
II. Die persönliche Anleitung der Anleitenden	28
 <i>Zweiter Hauptteil:</i>	
<i>Die Einführung in das Verständnis der Meditation</i>	29
1. Kapitel: Einführung in das Verständnis von der Erfahrung her	31
I. Bewußtmachen der Vorfelderfahrungen	31
II. Bewußtmachen unerkannter Meditationserfahrungen	32
2. Kapitel: Einführung in das Verständnis der Meditation durch Beschreibung	35
I. Grundsätzliches	35
II. Erklärungen für die Lernenden	36
3. Kapitel: Weiteres Material für den Anleitenden	42
I. Vorgänge der Meditation	42
II. Sechs Bewußtseinsarten und ihr Verhältnis zur Meditation	47
III. Die Meditation als konkrete Wirklichkeit	48
IV. «Betrachtung», «Meditation» und «Innerung»	51

V. Die Fülle der Akte und Vorgänge bei der Innerung	52
VI. Die Meditation in Bildern und Vergleichen	55
VII. Der östliche und der westliche Weg und der unsere	55

Dritter Hauptteil:

<i>Die Einübung in die Grundlagen der Meditation</i>	61
1. Kapitel: Eine Grundübung	63
I. Die Körperhaltung	63
II. Der Atem	64
III. Die begleitenden Worte	64
IV. Der Vollzug der Grundübung	65
V. Die erste Hausaufgabe	66
2. Kapitel: Notwendigkeit und Grenzen der Grundlagenbereitung	66
3. Kapitel: Das richtige Leibverhältnis als Grundlage der Meditation	69
I. Die Beteiligung des Körpers	69
II. Der Leib als Eingangstor	70
III. Der Leib als Ausgangstor	72
IV. Der Leib als Symbol	72
V. Die Durchseelung des Körpers	73
VI. Die inneren Sinne	77
4. Kapitel: Die Entspannung	79
I. Falsche Spannungen	79
II. Grundlagen und Mittel für die Entspannung	80
III. Bewußte Praktiken und Übungen	83
IV. Die Entspannung vor der Meditation	86
5. Kapitel: Das Atmen und die Meditation	86
I. Das Atmen als gesamt menschlicher Vorgang	87
II. Die Wechselwirkung	87
III. Die Anleitung zum Zwerchfellatmen	89
IV. Die Wirkung des Zwerchfellatmens	91
V. Das richtige Atmen als Einstimmung in die Meditation	92
6. Kapitel: Die Haltung des Körpers bei der Meditation	92
I. Grundsätzliches	93
II. Die Meditationshaltungen im Zen-Buddhismus	93
III. Andere Meditationshaltungen	97
IV. Die rechte Wahl	99
7. Kapitel: Die Führung zu den seelischen Grundhaltungen	100
I. Alleinsein	100

II. Zeithaben	102
III. Entschlossen-Sein	103
IV. Ruhigwerden	103
V. Gelöstheit und Gelassenheit	104
VI. Verzicht	105
VII. Absichtslosigkeit	105
VIII. Stille und Schweigen	106
IX. Wach-Sein und Bereit-Sein	109
X. Gesammelt-Sein, Gegenwärtig-Sein	110
 8. Kapitel: Die Führung zur Grundverfassung durch Vorsprechen	113
I. Das unmittelbare Hineingleiten	113
II. Ein Modell	113
III. Texte für die verschiedenen Seiten der Grundverfassung	114
 9. Kapitel: Die Ganzwahrnehmung als Tor zur Meditation	116
 <i>Vierter Hauptteil:</i>	
<i>Die Anleitung zur einzelnen Meditation und zur häuslichen Übung</i>	119
 1. Kapitel: Die Anleitung zur einzelnen Meditation	121
I. Die einfachste Anleitung	121
II. Verschiedenheit und Gleichheit der Anleitungen	121
III. Die Anleitung bei Sinnhaft-Wahrnehmbarem	122
IV. Ein Grundablauf (Schalenbewegung, Spirale)	124
V. Die Anleitung bei allgemein gültigen Wahrheiten	125
VI. Ein drittes Ablaufbild	128
VII. Packender Einstieg?	129
VIII. Hilfen für das Verweilen	130
IX. Grenzen der «Methode»	131
X. Zwischen Anweisung und Übung	131
XI. Hilfen während der Übung	132
XII. Wortlos allein lassen	133
XIII. Niederschriften und Besprechungen	134
XIV. Für die Zeit nach dem Kurs	135
 2. Kapitel: Die Anleitung zum selbständigen Meditieren	135
I. Im Kurs gewonnen	136
II. Der Schritt zur regelmäßigen Übung	136
III. Der Ort	137
IV. Die Tageszeit	138
V. Die Dauer	139
VI. Viele Wege	140

VII. Themenverzeichnisse	141
VIII. Führungsplan, Führungsbrief	141
IX. Anleitungstexte	141
X. Führungstexte	142
XI. Gemeinsame Vorbereitungsformen	143
XII. Lesen und Anstreichen	144
XIII. Meditation ohne Vorbereitung	144
XIV. Das Hineinkommen	144
XV. Das Verweilen	146
XVI. Der Abschluß	147
XVII. Danach aufschreiben?	148
XVIII. Die Anleitung zur verborgenen Meditation	148

Fünfter Hauptteil:

<i>Die Stoffgebiete der naturalen Meditation und die Führung zu ihnen</i>	<i>151</i>
--	------------

1. Kapitel: Die naturale Meditation	153
I. Die indirekte Führung und das Vorfeld	153
II. Die natürlichen Wirklichkeiten als Stoffe der Meditation	154
III. Die naturale und die Glaubensmeditation	157
IV. Ein Vergleich	158
V. Die Meditation und Gott	159
2. Kapitel: Die Meditation des eigenen Lebens	160
I. Das Besondere dieses Gebietes	160
II. Die Innerung der eigenen Erfahrungen	160
III. Stationen des Lebens	162
IV. Rückblicke als Innerung	165
V. Die Innerung des Kommenden	167
VI. Die Innerung des gegenwärtigen Tuns	169
VII. Wach in den großen Stunden	173
3. Kapitel: Tun als Entfaltungsraum und Träger der Meditation	174
I. Die Meditation im aufnehmenden Tun	174
II. Die Meditation im gestaltenden Tun	175
III. Tun als Raumschaffen für die Meditation	176
4. Kapitel: Die Führung zur Meditation der Naturdinge	177
I. Naturwelt und Mensch-Sein	177
II. Grundlegende Anleitung	178
III. Schritte der Hinführung	179
IV. Stufen der Sinngehalte	181
V. Die Führung zur Meditation	183
VI. Die einfachen Kulturdinge	185

5. Kapitel: Die Meditation von Sinnbildern	186
I. Das Sinnbild als Meditationsgegenstand	186
II. Zwei Arten von Symbolen	187
III. Für die Anleitung	188
6. Kapitel: Die Meditation von Kunstwerken und bedeutsamen Texten	193
I. Kunstwerk und Meditation	193
II. Zur Meditation von Musikwerken	194
III. Gedicht und Meditation	195
IV. Die Innerung bedeutsamer Texte	200
V. Das Bild als Meditationsgegenstand	202
7. Kapitel: Die Meditation der technischen Welt	207
I. Die technische Welt muß meditiert werden	207
II. Die technische Welt als unmittelbarer Meditations- gegenstand	208
III. Die Technik als Ausdruck der Mitmenschlichkeit	209
IV. Die Technik in der eigenen Lebensverwirklichung	209
V. Die Symboltiefe der technischen Welt	210
VI. Meditationsaufgaben	211
8. Kapitel: Die Meditation der Mitmenschen	212
I. Besonderheiten dieses Gebietes	212
II. Was in der Meditation des Mitmenschen geschieht	213
III. Die Anleitung zur Innerung von Eltern und Kindern	215
IV. Das andere Geschlecht	216
V. Die Anvertrauten	220
VI. Jedermann	220
VII. Der Mensch als solcher	221
9. Kapitel: Die Meditation als Weg der Selbstfindung und Selbstwerdung	222
I. Die Werdeaufgabe	222
II. Selbstwerdung und Meditation	224
III. Die Anleitung	225
10. Kapitel: Die Meditation der eigenen Existenz	229
I. Ihre Lebensnähe und Tiefe	229
II. Die Bedeutung	230
III. Transparenz der Transzendenz	231
IV. Arten der Anleitung	233
V. Beispiele elementarer Daseinserfahrungen	235

VI. Weitere Hilfen zur Anleitung	242
VII. Existenz und Gott – eine Zusammenstellung	245
<i>Sechster Hauptteil:</i>	
<i>Die objektlose Meditation</i>	249
1. Kapitel: Zur Meditation des Zen-Buddhismus	251
2. Kapitel: Die Grundübung als eigenständige Meditation	252
3. Kapitel: Vertiefung und Wirkung der Grundübung	253
I. Die Vertiefung der Grundübung	253
II. Die Wirkung der Grundübung	255
4. Kapitel: «Hara» oder die richtige Grundverfassung	257
I. Was Hara bedeutet	257
II. Wie wir Hara lehren können	259
III. Yoga?	261
5. Kapitel: Die objektlose Meditation und das Christusgeheimnis	262
I. «In Christus Jesus»	263
II. Tod und Auferstehung	263
III. Andere Worte	263
IV. Objektlose und objektgerichtete Meditation	264
V. Entleerung	264
VI. Das Bild des Baumes	265
<i>Siebenter Hauptteil:</i>	
<i>Die Gestaltung von Meditationskursen</i>	267
1. Kapitel: Die Formen gemeinsamer Anleitung	269
I. Ungenügende Formen	269
II. Die indirekte Führung	269
III. Formen direkter Führung	270
2. Kapitel: Der Anleitende	273
I. Allgemeine Stichworte	273
II. Stufen der Führung und ihre Voraussetzungen	274
3. Kapitel: Voraussetzungen und Gefahren	275
I. Die äußeren Voraussetzungen	275
II. Die Gefahr der Minderung	276
III. Innere Gefahren	277
4. Kapitel: Modell eines Wochenendes für Anfangende	278
I. Zeitlicher Aufbau	278
II. Inhaltlicher Aufbau	278

5. Kapitel: Modell eines Meditationskurses	280
I. Die äußeren Bedingungen	281
II. Der Aufbau des Kurses	281
III. Der Fragebogen	286
IV. Zum Entwerfen anderer Kurse	287
6. Kapitel: Meditationskurse mit Kindern	288
<i>Achter Hauptteil:</i>	
<i>Texte und Beispiele</i>	293
I. Vorlesetexte	295
1. Die Parabel von Animus und Anima	295
2. Durch den nahen Tod zur meditativen Tiefe erwacht	296
3. Eine spontane Transzendenzenerfahrung	296
4. Transzendenz in der Liebe	297
5. Eugen Jochum über das Dirigieren von Furtwängler	297
6. Die Aufgabe des Kunstwerkes	298
7. Stufen (Hermann Hesse)	298
8. Über den Ernst und die Härte der Übungen im Zen-Kloster	299
9. Über die Wirkung der Zen-Meditation, besonders der Erleuchtung	300
10. Über das Verhältnis von Meister und Schüler	301
II. Die Meditation in Bildern und Vergleichen	302
1. Das Wasser im Erdboden	302
2. Der Schatz im Abgrund	302
3. Die schwimmenden Inseln	303
4. Die Seerose	303
5. Die Meditationsblume	303
6. Das Rad	303
7. Der Magnet	304
8. Der Sauerteig	304
9. Die Flamme	304
10. Der Baum	305
11. Das Senfkorn	305
12. Das Gebirge	305
13. Die Stadt	306
14. Die Jakobsleiter	307
15. Der Weg	307
III. Zwischen Gesamtwahrnehmung und Meditation	308
1. Das Wasser	308
2. Die Wiese	308

KLEMENS TILMANN
HEDVIG-TERESIA VON PEINEN

DIE FÜHRUNG ZUR MEDITATION

CHRISTLICHE
GLAUBENSMEDITATION

EIN WERKBUCH

2

BENZIGER VERLAG

INHALT

5

IV. Ein Ereignis trifft	46
V. Ein Wort geht nach	46
VI. Eine Geschichte schließt etwas auf	46
VII. Bewältigtes Unglück	47
VIII. Der Alltag spricht an	47
IX. Meditationselemente im persönlichen Beten	48
X. Anfänge der Meditation beim Empfang des Bußsakramentes	48
XI. Der Dienst der Predigt	49
XII. Hinweise im Gespräch	50
XIII. Wallfahrten	51
XIV. Litaneien, Kreuzweg, Heilsweg	51
XV. Der Rosenkranz	52
XVI. Die vielen kleinen Anfänge	53
3. Kapitel: Die aktive Innerung (Betrachtung) als Weg zur Medi- tation	53
I. Der Sinn der aktiven Innerung	54
II. Der Verlauf einer aktiven Innerung: Jesus und die kana- anäische Frau (Mt 15, 21–28)	55
III. Ein anderes Beispiel: Die Taufe Jesu am Jordan (Mk 1, 9–11 par)	58
IV. Weitere biblische Szenen	60
V. Aktive Innerung eines längeren Paulustextes	60
VI. «Meinen Frieden gebe ich euch»	61
VII. Ein Bibelwort verwandelt ein schweres Schicksal	62
VIII. Die naturale Meditation als Weg zur Glaubensmeditation	63
IX. Der Dienst der Kunst	64
X. Das große Meditationsbild	64
4. Kapitel: Wie die aktive Innerung (Betrachtung) ein Weg zur Meditation wird	66
I. Die aktive Innerung kann sowohl Weg wie Hindernis für die Meditation werden	66
II. Warum zur Meditation führen?	67
III. Die rechte Zielsetzung	67
IV. In der Übergangsschicht	68
V. Woran der Übergang erkannt wird	68
VI. Stoffwahl und Vorbereitung	68
VII. Führend ist die Liebe	69
<i>Dritter Hauptteil</i>	
<i>Die Meditation christlicher Inhalte</i>	71
1. Kapitel: In des Töpfers Hand	73
I. Der Text	73
II. Der Weg in die Meditation	73

III. Eine Niederschrift	74
IV. Erkenntnisse	75
2. Kapitel: Meditationen über die Verklärung Jesu	75
I. Eine persönliche Anleitung	75
II. Erkenntnisse über die Meditation christlicher Inhalte ..	79
3. Kapitel: Meditation vom Gleichnis der klugen und törichten Jungfrauen ausgehend	80
I. Eine Niederschrift	80
II. Weitere Erkenntnisse	80
4. Kapitel: Er sieht mich an	81
I. Einfaches Geschehen	81
II. Vorbereitung	81
III. Zur Meditation	82
5. Kapitel: Die Taufe Jesu am Jordan	82
I. Eine Niederschrift	82
II. Erkenntnisse	83
6. Kapitel: Ein Text von Martin Luther King	84
I. Der Text	84
II. Eine Niederschrift	84
III. Erkenntnisse	85
7. Kapitel: Die Inhalte der Glaubensmeditation werden inständlich	85
8. Kapitel: Die Inhalte werden transparent	86
I. Die Durchlässigkeit	86
II. Zwischen Werdegrund und Gestalt	87
III. Die Bedeutung für die Glaubensmeditation	88
9. Kapitel: Innere Vorgänge bei Anfängern	90
I. Einige Gestalten der Vorgänge	90
II. Eine Reihe von Gegensätzen	92
10. Kapitel: Das Wort Gottes in der Meditation	93
I. Von der Bedeutung des Wortes Gottes	93
II. Gestalten des Wortes Gottes	94
III. Die Meditation des Wortes Gottes	94
IV. Wallfahrt mit einem Bibeltext	95
V. Chorgebet, Stundengebet des einzelnen und Meditation	96
VI. Der Zettel auf dem Kühlschrank	99
VII. Die Auswahl der Inhalte	100
VIII. Schritte zur Reife	100
IX. Lauschen ins Gestaltlose	101

11. Kapitel: Lob der inhaltlichen Glaubensmeditation	101
I. Grenzen der Darstellung	102
II. Einheit von Welt und Gott	102
III. Dinge und Menschen zerreißen ihn nicht	102
IV. Die Quelle solcher Lebensverfassung	103
V. Das Aufleuchten der Zukunft	104
VI. Fülle und Frieden	104
12. Kapitel: Wiederholendes Sprechen von Meditationsworten ..	104
I. Wiederholendes Sprechen	104
II. Der einfache Weg	105
III. Worte, die allen zugänglich sind	106
IV. Entscheidende Gebete	106
V. Worte, die zu uns gesagt sind	107
VI. Vom Wert des Wiederholungsgebetes	108
VII. Übernommene, veränderte und entstandene Gebete ..	109
VIII. Wiederholendes Gebet und Meditation	110
IX. Wiederholendes Sprechen und rhythmisches Tun	112
X. Wie sich Wiederholungsworte füllen können	113
XI. Das Wiederholungsgebet im Ganzen der Meditations- anleitung	113

Vierter Hauptteil

Die Glaubensmeditation als Versenkung ins Pneuma

1. Kapitel: Selbstfindung und Selbstwerdung	119
I. Vom Vorgang der Selbstfindung	119
II. Die Lebensbedeutung der Ich-Findung	120
III. Meditationstext zur Selbstfindung	121
2. Kapitel: Vom Ich zum Du	122
3. Kapitel: Zum ursprünglichen Finden Gottes	124
I. Ein häufiger Nachholbedarf	124
II. Ein anderes Gottesverhältnis	124
III. Wie die Annäherung geschieht	125
IV. Wie wir helfen können	126
V. Unermeßliche Räume	127
VI. Scharf trennen – alles vermengen?	127
VII. Meditation der Reinigung für Gott	128
4. Kapitel: Die Grundübung als Ausgang	130
5. Kapitel: Der Geist Gottes als innere Wirklichkeit	131
I. Gott hat uns seinen Geist ins Innere gegeben	131
II. Der Kontakt mit dieser Wirklichkeit	131

III. Die Hingabe an den heiligen Geist als Voraussetzung ..	132
IV. Das Leben unter der Führung des heiligen Geistes ..	133
6. Kapitel: Die innere Versenkung in Gott ..	133
I. Die Grenzen der Darstellung ..	133
II. Die Versenkung beginnt mit Entleerung ..	134
III. Die Versenkung wird zur Preisgabe und Hingabe ..	134
IV. Gottes Handeln bekommt das Hauptgewicht ..	135
V. Empfangendes Tun ..	135
VI. Der Geist Gottes als Lebensprinzip ..	136
VII. «In Christus Jesus» ..	136
VIII. Das doppelte In-Sein ..	136
IX. Tod und Auferstehung ..	138
7. Kapitel: Der Vollzug der Meditation ..	138
8. Kapitel: Wie diese Meditation erfahren wird ..	139
I. Klärung der Frage ..	139
II. Kleine Aussagen ..	140
III. Längere Niederschriften ..	140
IV. Bilder und Worte als Zugang ..	144
V. Bilder und Worte werden überschritten ..	145
9. Kapitel: Verständnishilfen ..	146
I. Kein System ..	146
II. Die Versenkung vollzieht sich nicht isoliert ..	146
III. Vom «kleinen Ich» zum «großen Ich» ..	147
IV. Können wir den heiligen Geist erfahren? ..	149
V. Hilfen in große Tiefen ..	149
10. Kapitel: Die Bedeutung der Versenkung ins Pneuma ..	150
I. Verdeutlichung durch ein Bild ..	151
II. Verdeutlichung vom Christsein her ..	151

Fünfter Hauptteil

<i>Weitere Schritte – andere Wege</i> ..	153
1. Kapitel: Die Versenkung in die Leere ..	155
I. Ein weiterer Schritt ..	155
II. Eine Vorwarnung ..	155
III. Der Weg ins Nichts ..	156
IV. Gründe für den Wechsel ..	157
V. Hilfe durch Vorstellungen ..	157
VI. Hilfe durch Erklärungen ..	160
VII. Hilfe durch Wiederholungsworte ..	161

III. Einheit im Zen-Buddhismus	206
IV. Der Christ und die Einheit	207
V. Die Liebe als Weg und Ziel der Einheit	208

Sechster Hauptteil

<i>Die Anleitung zur christlichen Glaubensmeditation</i>	211
1. Kapitel: Bekanntes und Neues	213
2. Kapitel: Die Führung zu Glaubenserfahrungen	214
I. Glaube und Erfahrung	214
II. Glaubenserfahrungen	214
III. Das Ineinander	216
3. Kapitel: Weg und Ziel	217
I. Notwendigkeit des Willens zum Ziel	217
II. Das Ziel der Meditation	217
III. Meditation und Liebe	218
IV. Die Schmerzen auf dem Weg	219
V. Der Weg zum Ziel als Lebensaufgabe	219
VI. Die Lebensgestalt des reifen Christen	220
4. Kapitel: Einstiege in die Glaubensmeditation	221
I. Der Weg in die Tiefe	221
II. Existenznöte	221
III. Der eigene Grund	222
IV. Leibeserfahrungen	223
V. Die Gesten	223
VI. Wiederholendes Sprechen	223
VII. Das Wahrnehmen des Durchleuchtens	224
VIII. Existenzmeditationen	224
IX. Wer bin ich?	224
X. Christus, die Erfüllung unserer tiefsten Wünsche	224
5. Kapitel: Die indirekte Führung	225
I. Tiefenstufen und Anleitung	225
II. Indirekte Führung	226
III. Kleine Impulse	226
IV. Besinnungspausen bei Arbeitstagen	227
6. Kapitel: Die Gestaltung von Kursen für die christliche Glaubens- meditation	227
I. Der Kursleiter	228
II. Grundlegendes	228
III. Ziel des Kurses	229

12. Kapitel: Zum Gebrauch von Niederschriften und inneren Bildern	263
13. Kapitel: Das Gespräch mit einzelnen	264
I. Anlässe	264
II. Wahrnehmen und Erkennen	265
III. Was tun?	265
IV. Besprechung des Meditationsweges	267
V. Unsere Haltung	268
14. Kapitel: Meditationsanleitung in Exerzitien?	269
I. Grundsätze	269
II. Meditative Elemente in Exerzitien	270

Siebenter Hauptteil

<i>Bekehrungen und Wandlungen</i>	273
1. Kapitel: Das kleine und das große Ich	275
I. Der Gegensatz	275
II. Der Vergleich mit dem Ast	276
III. Im Evangelium	277
2. Kapitel: Stufen der Bekehrung und Wandlung – oder: Schritte zur Einheit	278
I. Meditation, Weg zur Einheit	278
II. «Mit Gott keine halbe Sache machen»	279
III. Entrümpelung des Gottesbildes	279
IV. Sich ganz unter die Führung Gottes stellen	280
V. Von der «Führung» zum «Leben mit Gott»	281
VI. Kein Nein gegen Gott in sich lassen	282
VII. Die Hingabe an den heiligen Geist	282
VIII. Das Bild der jungen Liebenden	282
IX. Das Gebet des Nikolaus von der Flüe	283
X. Ein anderes entscheidendes Gebet	283
XI. Ein Trostwort	284
XII. Zweimal vor der Tür	284
XIII. Die Eigenart dieser Schritte	285
XIV. Die Bekehrung zur Nächstenliebe	286

Achter Hauptteil

<i>Stoffe und Gehalte der Glaubensmeditation</i>	289
1. Kapitel: Grundlegendes	291
2. Kapitel: Vom Suchen und Finden Gottes	292
I. Zwei religiöse Weltbilder	292

II. Falsche Gottesvorstellungen als Hindernis	294
III. In welcher Weise ist Gott wirklich?	295
IV. Zwei Erkenntnisweisen	296
V. Das falsche Wort «nur»	296
VI. Jeder Mensch macht Gotteserfahrungen	297
VII. Gotteserfahrung und Meditation	298
 3. Kapitel: Vom rechten Glaubensbild	 301
I. Eine notwendige Frage	301
II. Besinnung von den Quellen her	302
III. Das Christusereignis	303
IV. Das Christusereignis und wir	305
V. Unser christlicher Glaube	306
 4. Kapitel: Die rechte Stoffauswahl	 307
I. Was anspricht und Tiefe verheißt	307
II. Bewältigungsgebiete	308
III. Durchdringung konkreter Gegebenheiten	311
IV. Das Leiden unserer Mitmenschen	313
V. Zur Kreuzes-Meditation	315
VI. Maria und andere Themen	316
VII. Abschließende Weisung	317

Neunter Hauptteil

<i>Übungen vom Leib her</i>	319
 1. Kapitel: Der Leib und die Meditation	 321
I. Die Einheit	321
II. Der Leib bei den kontemplativen Orden	321
III. Der Leib in den Exerzitien	323
IV. Prüfung in Liturgie	324
V. Religionsunterricht und Übungen vom Leib her	325
VI. Andere Beispiele	326
 2. Kapitel: Entferntere Grundlagen	 326
I. Der Wille zur Gesundheit	327
II. Richtiges Menschsein	327
 3. Kapitel: Entspannung und Wohlspannung	 328
I. Der Sinn der Übungen	328
II. Die Übungen	329

4. Kapitel: Gesten, Künste, Durchseelung	333
I. Die Stufen der Übungen	333
II. Die Gesten	333
III. Von den japanischen Künsten	334
IV. Was wir daraus gewinnen können	335
V. Mögliche Künste	336
VI. Alltag als Übung und Leben	338
VII. Vom Leib in die Glaubensmeditation	340
VIII. Stilles Verweilen nach der Versenkung	341

Zehnter Hauptteil

<i>Übungen</i>	343
I. Vorübungen	345
1. Die Grundübung als Vorübung	345
2. Ich höre das Schweigen dieses Zimmers	345
3. Drei Übungen im Körpergefühl	345
4. Der flüssige Mantel	346
5. Wir sitzen in Ruhe	346
6. OM als Einstimmung	346
7. Meditatives Schreiten	346
8. Vorbereitungen im Zimmer	347
9. Schallplatte und Tonband	348
10. Während des Aufstehens	348
11. Sammlung vor Gott	348
12. Langsame Rückkehr	349
13. Natürliche Ruhesponder	349
II. Vom Natürlichen her	350
1. Vom Naturding zum letzten Geheimnis	350
2. Existenzmeditationen	350
3. Gott liebt mich aus allen Dingen	351
4. Die Meditation des eigenen Weges (Vortragsskizze für Schwesternkurse)	352
III. Vom Leib her	353
1. Im entspannten Liegen	353
2. Gottes Wirken in den Lebensvorgängen	356
3. Zwei Übungen von der Leibeshaltung her	358
4. Deine Hände in den Händen des Meisters	359
IV. Vom Lebensereignis her	359
Eine Tür öffnet sich	359

V. Große Meditationsgestalten	361
1. Ein Meditationskreuz	361
2. Der Heilsweg	363
3. Der Christus-Rosenkranz	366
VI. Im Innenraum	368
1. Wohin ich gelange, wenn ich meditiere	368
2. Was bedeutet für mich Jesus Christus?	370
3. Im «unergründlichen Reichtum Jesu Christi»	370
4. Das Leben des Auferstandenen einströmen lassen	372
5. Kurzformel für die Innerung des Christus-Verhältnisses	373
6. Komm!	373
7. Gott liebt uns aus allen Heiligen	374
8. Laß deinen Geist durch mich zu den anderen strömen	375
VII. «einfach»	376
1. Ich lasse mich einfach vor dir zu	376
2. Ich lasse mich einfach lieben	376
3. Ich lasse es einfach strömen	377
4. Immer tiefer sinke ich in dich hinab	377
5. Ich sinke in...	378
VIII. Kurze Worte	378
1. Die vier kürzesten Gebete	379
2. Andere kurze Worte	380
IX. «Alles»	384
1. Das «Alles-Gebet»	384
2. Ein kräftiger Tagesbeginn	385
X. «Ich erwarte das Leben der kommenden Welt»	386
1. Die Auferweckung meines Leibes	386
2. Ich werde vollendet sein	387
3. Alle werden vollendet sein	387
4. Begegnung mit dem verherrlichten Christus	387
5. In der Gemeinschaft der Heiligen	388
6. In der Gottesgemeinschaft	388
7. In der vollendeten Schöpfung	388
XI. Ich warte	389
<i>Elfter Hauptteil</i>	
<i>Niederschriften und Texte</i>	391
I. Niederschriften	393
In tiefes Schweigen	393
Das sich aufrollende Blatt	393

Bis in den Staub erniedrigt	394
In seinen Grund geholt	394
Nur Ruhe	394
Christus liebt dich in mir oder: Das innere Bild der Flamme . .	395
O unbeschreibliche Ruhe, die mich erfüllt	395
An der Engstelle der Sanduhr	396
Mein Inneres ist deiner Liebe ausgeliefert	396
Verweilen in der «unergründlichen Fülle»	396
Fortsetzung	397
Du alles verbrennendes Innen	397
Schwierigkeiten auf dem Weg ins Dunkel	397
Neue Räume	398
Ich sinke hinab in das Paradies deines göttlichen Lebens in mir	398
Ich sinke, weil du alles bist	398
Ins graue Meer	399
O Feuerorkan der Liebe	399
Im Allumgebenden	400
Die Plakette mit dem Bergkristall	400
In letzter Ruhe	400
Der Brunnen von Frau Holle	401
Mein Grund in seinem Grund	401
Gewaltige Räume, in denen das große Geheimnis anwesend ist .	401
Lebel!	402
Der zweigeteilte Innenraum	402
Tagesanfang	403
Am Fluß	404
Ruhe und Schweigen	404
Nur du hast hier zu leben	405
...trägst du in dir	405
Zwischen Innerung und Stundengebet	406
II. Texte	407
Meditatives Tischgebet	407
Empfangene Worte	407
Gott ist gegenwärtig	409
Zum Abschluß und als Weggeleit	410
Literaturverzeichnis	411