

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Was ist Meditation?	9
2 Vorbereitung zur Meditation. Hilfe und Hindernisse	18
3 Woher kommt Ruhe?	25
4 Woher kommt Ehrfurcht?	33
5 Konzentration, Kontemplation, Meditation	38
6 Der Weg des größten Widerstandes?	45
7 Die Nebenübungen	53
8 Die Schulung des Wollens – Der Wille zur Schulung	58
9 Der Weg und das Ziel	66
10 Bildmeditation	69
11 Wortmeditation.....	78
12 Morgens und abends, Tag und Nacht	82
13 Der Weg nach innen. Der Weg nach außen	90
14 Lesen im Buch der Natur	101
15 Die Rückschau.....	111
16 Meditieren für die Verstorbenen	
Meditieren mit den Verstorbenen.....	123
17 Gebet und Meditation.....	135
18 Geduld. Der Prüfstein	147
19 Warum das Johannesevangelium?	153
20 Der Prolog des Johannesevangeliums	161
21 Ich bin	168
22 «Ich bin» im Neuen Testament	176
23 Christus in mir.....	183
24 Christus in uns.....	192
Abbildungsnachweis	197
Siglenverzeichnis	197
Anmerkungen	199