

# Inhalt

<b>Vorwort: Im Auge des Orkans</b>	<b>8</b>
<b>Einfach anfangen!</b>	<b>12</b>
<b>1. Woche: Die Natur als Lehrerin</b>	<b>14</b>
1. Tag: Mit Vertrauen: Loslassen und ankommen	15
2. Tag: Die Natur lehrt dich	17
3. Tag: Nimm Abstand und sei still!	18
4. Tag: Schlaf dich aus!	20
5. Tag: Achte auf deine Träume!	21
6. Tag: Suche immer wieder die Stille und lerne abzuwarten!	23
7. Tag: Leerlauf – Gewaltlosigkeit – Entschlossenheit	24
<b>2. Woche: Sitzen, aufrichten, atmen</b>	<b>25</b>
1. Tag: Nimm dir Zeit zum Gebet!	28
2. Tag: Die Absicht wird unterwegs geläutert	30
3. Tag: Körperwahrnehmungsübungen vor dem Gebet	31
4. Tag: Sitze mit aufgerichteter Wirbelsäule!	32
5. Tag: Du atmest: Nach dem Leben greifen, es loslassen lernen	34
6. Tag: Ein inneres Gebet	36
7. Tag: Wahrnehmen – denken – fühlen	38
<b>3. Woche: Die Hände</b>	<b>40</b>
1. Tag: Die Kultur des Herzensgebetes	41
2. Tag: Ganz still sitzen!	42
3. Tag: Geschlossene oder offene Augen?	45
4. Tag: Mit den Händen beten!	46
5. Tag: Die Aufmerksamkeit ruhe an einer Körperstelle, damit die Seele sich öffnet	48
6. Tag: Hände, Füße, Seitenwunde: Die Christus-Chakren	50
7. Tag: Wach, interessiert, wohlwollend verweilen	52

<b>4. Woche: Atem und Hände</b>	<b>54</b>
1. Tag: Ganz dabei sein	55
2. Tag: In Gottes Gegenwart	56
3. Tag: Ein Prozess der Versöhnung mit uns selber und mit Gott	58
4. Tag: Passiver und aktiver Wille	60
5. Tag: Offen fürs Wirkliche	61
6. Tag: Was ist wirklich?	62
7. Tag: Noch einmal: Der Körper – in der Wirklichkeit bleiben	63
<b>5. Woche: Ja!</b>	<b>64</b>
1. Tag: Sprich ihn an!	64
2. Tag: Ja	65
3. Tag: Das Ja und das Nein in der Bibel	66
4. Tag: Das Nein in uns	67
5. Tag: In der Stille wächst das Leben	68
6. Tag: Im Kopf sein oder bei sich sein	69
7. Tag: In der Gegenwart verweilen	72
<b>6. Woche: Dein eigener Name</b>	<b>74</b>
1. Tag: Namen sind nicht Schall und Rauch	74
2. Tag: Mein eigener Name	76
3. Tag: Die vielen Namen Gottes	77
4. Tag: Gott redet nicht, Gott wirkt	78
5. Tag: Das wiederholte Wort	79
6. Tag: Heilende und zersetzende Worte	82
7. Tag: Der neue Name	84
<b>7. Woche: Maria</b>	<b>86</b>
1. Tag: Der Name Maria	86
2. Tag: Die Heiligen	88
3. Tag: Gesammelt, nicht konzentriert	90
4. Tag: Keine Theorie, sondern eine Hinführung	92
5. Tag: Was das Leben hervorbringt, das darf auch sein	93
6. Tag: Verweilen – nicht urteilen	95
7. Tag: Gottbezogenheit statt Ichbezogenheit	98
<b>8. Woche: Jesus Christus</b>	<b>100</b>
1. Tag: Jesus Christus	101
2. Tag: „Diesen Namen haben wir bekommen“	103
3. Tag: Jesus Christus, der Name als Gebet	104
4. Tag: Alternativen zum Jesusnamen	107
5. Tag: Suche den wahren Gott, den wirklichen!	110
6. Tag: Eine aufmerksame Gegenwart	111
7. Tag: Was Widerstand hervorruft	112

<b>9. Woche: Der Name im Alltag</b>	<b>116</b>
1. Tag: Das Lebendige fühlt sich zart an	117
2. Tag: Üben oder beten wir? – Wir staunen	118
3. Tag: Die Wirkung überlassen wir Gott	120
4. Tag: Gebet und Weltverantwortung	122
5. Tag: Geistliche Begleitung	124
6. Tag: Komboskini – der orthodoxe Jesusrosenkranz	125
7. Tag: Das Gebet als Dasein in der Gegenwart Gottes	127
<b>10. Woche: Wie geht es weiter?</b>	<b>128</b>
1. Tag: Nicht bitten! Gott ansprechen!	129
2. Tag: Die reine Absicht	130
3. Tag: Selbstlosigkeit	132
4. Tag: Leiden, ohne beleidigt zu sein	134
5. Tag: Das Taborlicht – die Vergöttlichung des Menschen	136
6. Tag: Der Name über allen Namen – Dienstbereitschaft statt Herrschaftsanspruch	137
7. Tag: Herzensgebet und Meditation in nicht-christlichen Religionen und Kulturen	140
<b>Anhang: Eine kurze Geschichte des hesychastischen Wegs</b>	<b>144</b>
Kontakte und Links	152
Literatur	154
<b>Übungen</b>	<b>156</b>
Wahrnehmung der Atemwege nach Franz Jalics	156
Anleitung zum rechten Sitzen bei der Meditation und erste Gebetsübung	157
Beten mit dem Atem	158
Beten mit den Händen	159
Beten mit dem inneren Wort	160
"Indianisches Körpergebet" nach Dietrich Koller	161
„Christliches Yoga“ – die Gebetshaltungen des Heiligen Dominikus	168