

Peter Köster

# Beten lernen

konkrete Anleitungen  
praktische Übungen  
spirituelle Impulse

**beNNO**  
VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	8
I. Sein Leben vor Gott zur Sprache bringen . . . . .	13
<i>Eine Grundform christlichen Betens</i>	
<b>II. Gebet und Alltag: Fünf Empfehlungen.</b> . . . . .	29
1. Sehnsucht nach Gott . . . . .	30
2. <i>Unsere</i> Möglichkeiten und Zeiten für das Gebet . . . . .	32
3. Vorgegebene Übungen. . . . .	34
4. Einfache Übungen. . . . .	35
5. Ein ganzheitlicher Übungsweg. . . . .	41
<b>III. Beten mit der Heiligen Schrift</b> . . . . .	45
1. Wie meditiere ich einen biblischen Text? . . . . .	48
2. Die Kontemplation eines biblischen Textes nach Ignatius von Loyola . . . . .	58
<i>Abb. 1: Verlauf und symbolisch- intentionale Struktur der Kontemplation eines biblischen Geschehens.</i> . . . . .	
	64
<b>IV. Vom Weg des Schweigens nach der kontemplativen Gebetstradition der Kirche</b> . . . . .	67
• <b>Vom Weg des Schweigens im Gebet nach der „Wolke des Nichtwissens“.</b> . . . . .	69
1. Kurze geschichtliche Einführung. . . . .	69
2. Das Ziel des kontemplativen Bemühens. . . . .	70
3. Der Kern der kontemplativen Übung . . . . .	74
<i>Abb. 2: Zusammenfassende Verdeutlichung</i> . . . . .	
	77
4. Die Mühe der kontemplativen Übung . . . . .	78

5. Die theologische Ausrichtung und spirituelle Wirkung der kontemplativen Übung . . . . .	79
6. Voraussetzungen für den Weg der Kontemplation. . . . .	80
7. Zeichen/Kriterien für den Weg der Kontemplation. . . . .	83
8. Vertrauen und Ausdauer in der kontemplativen Übung. . . . .	84
• <b>Die Übung des Jesusgebetes</b> . . . . .	87
1. Kurzer geschichtlicher Überblick über die Entwicklung und Verbreitung des Jesusgebetes. . . . .	87
2. Hesychia, das Schweigen im Gebet . . . . .	93
3. Das Jesusgebet als Weg zur Hesychia . . . . .	96
4. Der Weg zum Herzen. . . . .	100
5. Die theologische Ausrichtung des Jesusgebetes: . . . . .	108
- <i>Die (Wieder-)Entdeckung und Entfaltung der Taufgnade, die Wiederherstellung der Gott-ebenbildlichkeit</i>	
Ausblick . . . . .	112
• Grundzüge einer gesunden Spiritualität . . . . .	113
• Von der Kunst gesunder christlicher Lebensführung. . . . .	114
<b>Literatur.</b> . . . . .	116