

Wilhelm Schäffer

*Christsein  
mit allen Sinnen*

Einübung in die  
meditative Lebenskunst

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Vorwort. . . . .	9
<b>1. Einführung in die Meditation.</b> . . . . .	<b>12</b>
1.1 Vorübung . . . . .	12
1.2 Was heißt „Meditation“? . . . . .	13
1.3 Konzentrations-Übung . . . . .	17
1.4 Im gegenwärtigen Augenblick leben. . . . .	18

## GRUNDTECHNIKEN DER MEDITATION

<b>2. Entspannung</b> . . . . .	<b>23</b>
2.1 Entspannungs-Übung im Liegen. . . . .	23
2.2 Von Spannung und Angst zu Entspannung und Gelassenheit . . . . .	26
<b>3. Der Meditations-Sitz</b> . . . . .	<b>28</b>
3.1 Leib und Meditation. . . . .	28
3.2 Wesentliche Elemente meditativen Sitzens . . . . .	29
3.3 Vorübungen zur aufrechten Haltung. . . . .	30
3.4 Die wichtigsten Sitzhaltungen. . . . .	31
3.5 Entspannung im Sitzen. . . . .	35
<b>4. Der Atem</b> . . . . .	<b>38</b>
4.1 Der Atem des Lebens. . . . .	38
4.2 Übung: den Atem erfahren. . . . .	39
4.3 Richtig atmen: anatomische Erläuterung. . . . .	40
4.4 Einüben der Atemtechnik. . . . .	42
4.5 Der Heilige Geist-Gottes Atem in uns. . . . .	44

## MEDITATIVE ERFAHRUNGEN

<b>5. Der Leib: Haus meines Daseins</b> . . . . .	48
5.1 Entspannungsübung - Erfahrung der Mitte . . . . .	48
5.2 „Ich bin mein Leib". . . . .	49
5.3 Übungen: Der Leib als Ausdruck der Persönlichkeit . . . . .	51
5.4 Der Mensch und sein Leib. . . . .	55
5.5 Gebetsgebärden: „Mit dem Leibe beten". . . . .	57
<b>6. Sinne und Erfahrung</b> . . . . .	60
6.1 Übung: Bodenkontakt . . . . .	60
6.2 Die Wirklichkeit erfahren . . . . .	62
6.3 Tasten. . . . .	64
6.4 Hören. . . . .	66
6.5 Sehen. . . . .	67
<b>7. Unser tägliches Brot</b> . . . . .	70
7.1 Vorbesinnung: Situationen des Essens. . . . .	70
7.2 Meditatives Essen: Brot und Wein . . . . .	71
7.3 Essen und Fasten. . . . .	76
<b>8. Einheit der Person - Ganzheit der Lebenskräfte</b>	82
8.1 Die „Formel der inneren Verwandlung". . . . .	82
8.2 Eins sein mit sich selbst . . . . .	85
8.3 Beckenraum/„Hara": Vitalität und Triebkräfte . . . . .	88
8.4 Brustraum/Herz: Gefühle. . . . .	91
8.5 Kopf: Vernunft . . . . .	95
8.6 Ein Gebet . . . . .	98
<b>9. Identität und Selbstverwirklichung</b> . . . . .	99
9.1 Sammlungs-Übung: Einssein mit sich selbst . . . . .	99
9.2 Besinnung: „Ich bin ich". . . . .	100
9.3 Übung: „Zu sich stehen". . . . .	101
9.4 Selbstverwirklichung: „Werde, der du bist!" . . . . .	103
9.5 Selbstverwirklichung und Glaube an Gott . . . . .	107
9.6 Einige Kernsätze zur Selbstverwirklichung . . . . .	110

<b>10. Begegnung und Kommunikation</b> . . . . .	.111
10.1 Vorübung zur Gemeinschaftserfahrung. . . . .	.111
10.2 Sich aufeinander einstellen. . . . .	.113
10.3 Psychologische Voraussetzungen für gute zwischenmenschliche Begegnungen. . . . .	.114
10.4 Vertrauens-und Gemeinschafts-Übungen . . . . .	.117
<b>11. Unseres Lebens Zeh</b> . . . . .	.119
11.1 Vorübung: Sich der Zeit bewußt werden. . . . .	.119
11.2 Das Geheimnis der Zeit . . . . .	.119
11.3 Übung: Die Zeit genießen. . . . .	.124
11.4 Verlorene und gewonnene Zeit . . . . .	.125
11.5 Zeit und Ewigkeit. . . . .	.128
<b>12. Die Stille</b> . . . . .	.131
12.1 Objektlose Meditation: Grundübung. . . . .	.131
12.2 Das Schweigen. . . . .	.133
12.3 Das Gebet der Stille. . . . .	.136
<b>13. Meditation, Gotteserfahrung und christlicher Glaube</b> . . . . .	.138
13.1 „Ich bin“. . . . .	.138
13.2 Die Erfahrung des Göttlichen. . . . .	.139
13.3 Meditation und christlicher Glaube. . . . .	.142
13.4 Das „Gebet des Herzens“. . . . .	.146
<b>14. Elemente einer meditativen Lebenskunst</b> . . . . .	.147
14.1 Aktion und Kontemplation . . . . .	.147
14.2 Yoga-Sonnengruß. . . . .	.149
14.3 Tages-und Lebens-Rhythmus. . . . .	.152
14.4 Allgemeine Lebenshaltungen. . . . .	.154