

Josef Sudbrack

# Was heißt christlich meditieren?

Wege zu sich selbst und zu Gottes Du

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Hinführung . . . . .	7
Zur Taschenbuchausgabe. . . . .	9
Stichwort Meditation. . . . .	11
Dringlichkeit des Meditierens. . . . .	15
Offenes und geschlossenes Meditieren. . . . .	19
Zwei Weisen des Meditierens. . . . .	19
Von den Kriterien der offenen Meditation . . . . .	26
Stufenbau der Erfahrung . . . . .	31
Das Fundament der Leiblichkeit . . . . .	31
Die Verinnerlichung der Sinneserfahrung . . . . .	35
Hören und der Wohlklang .. . . . .	37
Schauen und die Gestalt . . . . .	41
Schmecken und die Weisheit . . . . .	46
Riechen und das Heilige. . . . .	49
Berühren und die Gegenwart Gottes. . . . .	51
Das Selbst und seine Tiefe. . . . .	55
Ambivalenz der Selbsterfahrung. . . . .	55
Technik der Selbsterfahrung. . . . .	60
Göttliche und dämonische Mystik. . . . .	65
Der meditative Anruf durch das Wort. . . . .	69
Die Liebe als Gipfel des Meditierens. . . . .	76
Die auf Gott hin offene Ganzheit. . . . .	80
Strukturen einer lebendigen Meditation. . . . .	82
Form und Freiheit. . . . .	82
Von außen nach innen. . . . .	85
Leistung und Gnade. . . . .	87
Stille. . . . .	92
Rhythmus. . . . .	94

Leid und Hoffnung . . . . .	96
Meditative Askese . . . . .	101
Sensibilität des Herzens . . . . .	104
<b>Beten als Ernstfall des Meditierens. . . . .</b>	<b>105</b>
Aufstieg des Gemütes zu Gott . . . . .	105
Wert des Meditierens. . . . .	108
Gottes Geist im Herzen des Menschen. . . . .	110
Jesus, Gottes menschgewordene Liebe. . . . .	113
»Abba, Vater«, Geheimnis des Ursprungs . . . . .	115
Gebet und Meditation. . . . .	116
Dankbarkeit und Staunen. . . . .	117
Gottes Dreieinigkeit . . . . .	118
Immerwährendes Gebet. . . . .	121
Maria, Urbild christlicher Meditation. . . . .	122