

Simon Peng-Keller

# Kontemplation

Einübung in ein achtsames Leben

**KREUZ**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>Einleitung</b>	11
<b>I. Geistesgegenwart: eine menschliche Möglichkeit</b>	17
Ursprünge der abendländischen Kontemplation	18
Kontemplative Grundhaltung	21
Wege der natürlichen Kontemplation	29
<b>II. Geistesgegenwart: eine göttliche Wirklichkeit</b>	49
Geistgebet	51
Verwandelte Wirklichkeit	55
Geschenk und Übung	59
<b>III. Beten im Namen Jesu</b>	61
Vom Hören zum Schauen	62
Sakrament des Namens	71
Ruf aus der Tiefe	79

<b>IV. Weg der Verwandlung</b>	87
Klärung des Geistes	89
Klärung der Affekte	95
Klärung der Sehnsucht	102
<b>V. Kontemplativ leben</b>	111
In Christus bleiben	112
Alltägliche Kontemplation	115
Aus einer Vision leben	126
<b>VI. Ausblick: In Gemeinschaft und Gesellschaft</b>	129
<b>VII. Anhang</b>	135
<b>Übungsschritte:</b>	
1: Kontemplieren in der Natur	31
2: Sitzen in Stille	36
3: Achtsame Selbstwahrnehmung	38
4: Lauschen auf das innere Wort	46
5: Ausrichtung auf Gottes Gegenwart	53
6: Spirituelle Lesung	69
7: Anrufung des Namens	77
8: Anrufung von Gottes Erbarmen	82
9: Umgang mit Gedanken und Fantasien	91
10: Affekte wahrnehmen	99
11: Wünsche ins Gebet nehmen	107
12: Achtsames Leben	121