

Anselm Grün

Kleine Gebetsschule

Vom spirituellen
Leben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einleitung	7
1. In der Gebetsschule Jesu	13
<i>Beten in Bedrängnis</i>	18
<i>Gefährdung des Betens</i>	21
2. Die Gebetsschule der Psalmen	31
3. Weisen des Betens	39
<i>Loben</i>	40
<i>Bitten</i>	43
<i>Danken</i>	46
<i>Anbeten</i>	49
<i>Klagen</i>	54
<i>Stoßgebete</i>	57
<i>Das Jesusgebet oder das Herzensgebet</i>	60
<i>Beten als Tun – Anzünden einer Kerze</i>	63
4. Haltungen und Gebärden des Betens	65
<i>Orante-Haltung</i>	67
<i>Offene Hände</i>	70
<i>Gefaltete Hände</i>	72
<i>Knien</i>	75
<i>Stehen</i>	77
<i>Sitzen</i>	78
<i>Sich auf den Boden legen</i>	81
<i>Sich verneigen</i>	83
<i>Die Hände in der Brustmitte halten</i>	85

<i>Die Hände über der Brust kreuzen</i>	87
<i>Die Hände vor das Gesicht halten</i>	89
<i>Die Hände zum Segen erheben</i>	90
<i>Das Kreuzzeichen</i>	92
5. Gebet als Begegnung	95
6. Vorformulierte Gebete in der Tradition	103
<i>Vaterunser</i>	105
<i>Gegrüßest seist du, Maria</i>	109
<i>Rosenkranz</i>	111
<i>Der Engel des Herrn</i>	113
<i>Ehre sei dem Vater</i>	115
<i>Morgengebet</i>	116
<i>Tischgebet</i>	118
<i>Abendgebet</i>	120
7. Das gemeinsame Beten – die Erfahrung der frühen Christen	123
<i>Grundlage der christlichen Gemeinde</i>	124
<i>Fürbitte für andere Menschen</i>	126
<i>Gemeinschaft auch bei Abschied und Trennung</i>	127
<i>Gemeinschaft über die Religionen hinweg</i>	129
<i>Beten zu bestimmten Zeiten</i>	130
<i>Das Beten bringt die Welt in Bewegung</i>	132
<i>Die eigentliche Aufgabe der Jünger Jesu</i>	135
<i>Gemeinsamer Lobpreis Gottes</i>	136
Schluss	139
Literatur	144