

Andreas Schmidt

Bleibt in mir...

Kontemplativ
leben
im Alltag



Adamas

Bleibt in mir ...

Andreas Schmidt

Bleibt in mir ...

Kontemplativ leben im Alltag

Adamas

2. Auflage

© 2014 Adamas Verlag GmbH, Köln
Paulistraße 22, D-50933 Köln
www.adamasverlag.de

Umschlaggestaltung: Ignaz Brosa
unter Verwendung des Bildes
›Christus und Johannes‹
Heiligenkreuztal, um 1310
eISBN 978 3 937626 93 2

Inhalt

Zur Einführung

I. Kapitel

Die Allgemeine Berufung zum kontemplativen Leben

1. Was heißt »kontemplatives Leben«?
2. Gott wohnt in uns
3. Wir leben im dreifaltigen Gott
4. Kontemplatives Leben ist möglich

II. Kapitel

Voraussetzungen für das Gebet

1. Entschiedenheit
2. Sehnsucht nach Heiligkeit
3. Innere Freiheit
4. Hingabe an Gott

III. Kapitel

Die Gebetszeit

1. Der Anfang der Gebetszeit – die Sammlung
2. Ausdrucksformen des Gebets

3. Mündliches Gebet (*oratio*)
4. Betrachtendes Gebet (*meditatio*)
5. Inneres Gebet (*contemplatio*)
 - Wesen des inneren Gebets
 - Wege zum inneren Gebet
 - Kontemplatives Gebet als Geschenk
 - Zwiesprache des Schweigens
 - Inneres Gebet in der Dynamik der Liebe
 - »Vor allem strebt nach der Liebe!«

IV. Kapitel

Schwierigkeiten und Läuterung im Gebet

1. Zerstreuungen
2. Versuchungen
3. Trockenheit

V. Kapitel

Kontemplativ leben im Alltag

1. »Stoßgebete«
2. Der Lobpreis
3. Das Herzensgebet
4. Gebete zum alltäglichen Tun
5. Aufmerksamkeit für Momente der Gnade
6. Kontemplativ in der Aktion
7. Herzensverbundenheit

VI. Kapitel

Wirkungen des kontemplativen Lebens

1. Vertiefung des sakramentalen Lebens

Die Beichte

Die Eucharistie

2. Effektives Handeln

3. Leben im Heiligen Geist

Liebe

Freude

Friede

Zum Abschluss

»Wer bittet, der empfängt« (Lk 9, 10)

Anmerkungen