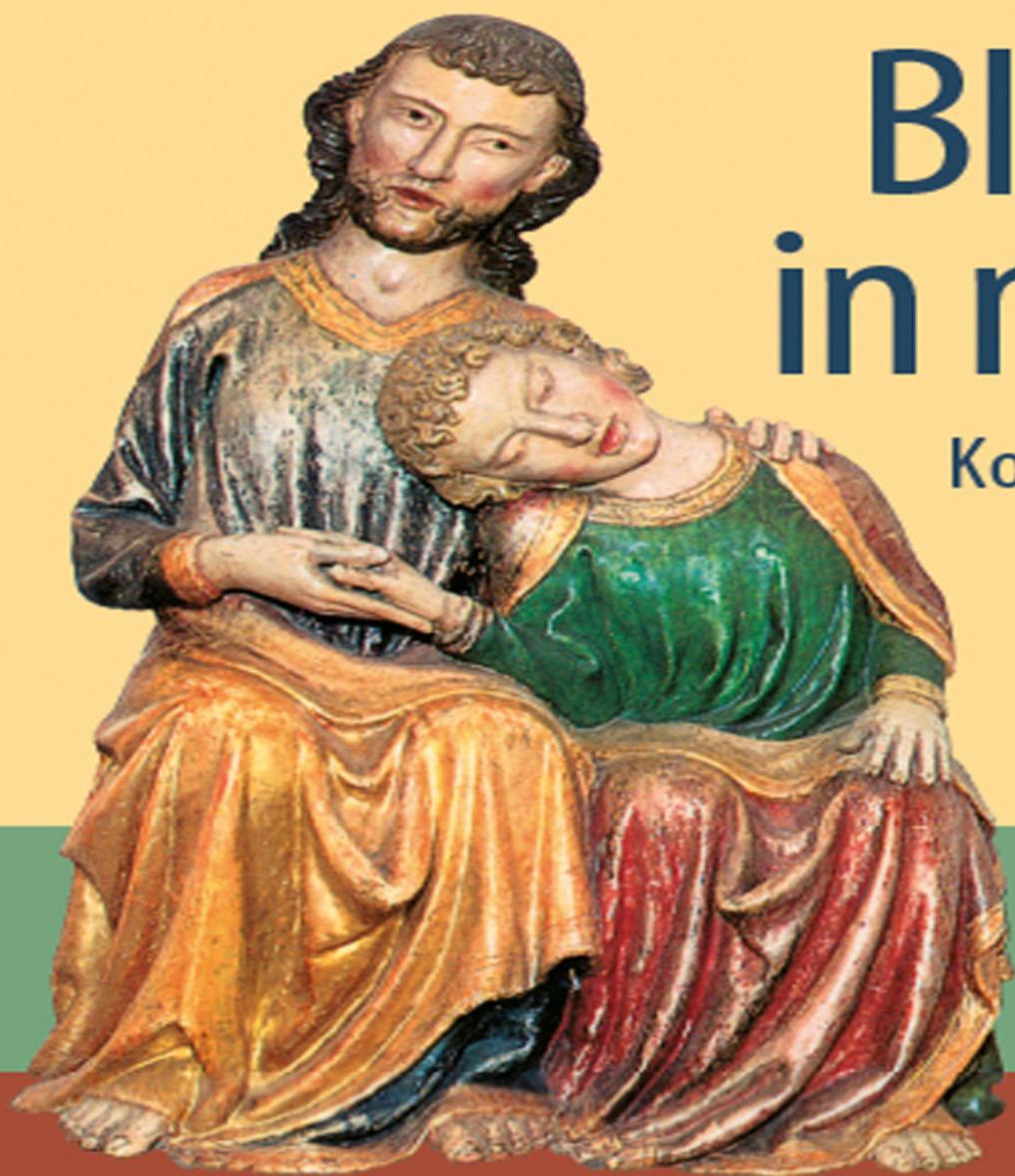


Andreas Schmidt

# 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](http://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