



Rüdiger
Maschwitz

Das Herzens- gebet

Die Fülle des Lebens
entdecken



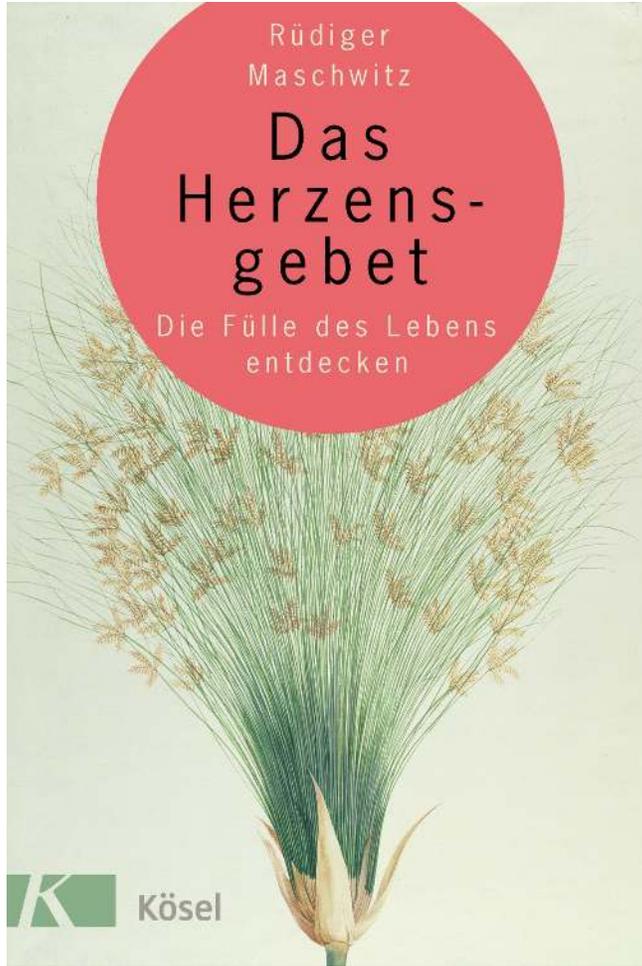
Kösel

Rüdiger
Maschwitz

Das Herzens- gebet

Die Fülle des Lebens
entdecken

 Kösel



Über das Buch

Das Herzensgebet zählt zu den großen spirituellen Wegen der christlichen Tradition. Klar, einfach und getragen von großer Lebensweisheit, führt Rüdiger Maschwitz in diese Meditationsform ein. Lebensklug breitet er seinen Erfahrungsschatz aus, erzählt von Alltagssituationen und Schwierigkeiten und macht stets Mut, sich selbst zu vertrauen.

Rüdiger Maschwitz, geb. 1952, Pfarrer und Diplom-Pädagoge, ist seit vielen Jahren ein beliebter und bekannter Meditationslehrer auf dem Weg des Herzensgebets. Er verfasste bereits viele erfolgreiche Bücher zu Spiritualität und Meditation.

Rüdiger Maschwitz

Das Herzensgebet

Die Fülle des Lebens entdecken

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen Copyright

© 2015 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Papyrus, James Bruce (Abyssinian Bruce) / Yale Center für British Art, Paul Mellon Collection, USA / Bridgeman Images BildNr. XYC 289234
ISBN 978-3-641-18183-3

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

[Das Herzensgebet – was Sie erwarten können](#)

[Der Anfang](#)

[Was ist das Herzensgebet?](#)

[Was ist Meditation? Kontemplation?](#)

[Was will das Herzensgebet, wohin führt es?](#)

[Gott? Göttliche Wirklichkeit? Glauben?](#)

[Das tägliche Zähneputzen oder wie übe ich das Herzensgebet?](#)

[Erfahrungen auf dem Weg](#)

[Die Kraft der inneren Bilder, aktive Imagination und das Herzensgebet](#)

[Das Herzensgebet im Alltäglichen – wenn ich in der Übung bin](#)

[Mein Dank](#)

[Ausgewählte Literatur](#)

[Kontakt und Links für Kurse und Begleitung zum Herzensgebet](#)

[Material zur Meditation und Körperarbeit](#)

*Wenn ich ganz still bin,
kann ich von meinem Bett aus
das Meer rauschen hören.
Es genügt aber nicht, ganz still zu sein,
ich muss auch meine Gedanken vom Land abziehen.
Es genügt nicht, die Gedanken vom Festland abzuziehen,
ich muss auch das Atmen dem Meer anpassen,
weil ich beim Einatmen weniger höre.
Es genügt nicht, den Atem dem Meer anzupassen,
ich muss auch Händen und Füßen die Ungeduld nehmen.
Es genügt nicht, Hände und Füße zu besänftigen,
ich muss auch die Bilder von mir weggeben.
Es genügt nicht, die Bilder wegzugeben,
ich muss auch das Müssen lassen.
Es genügt nicht, das Müssen zu lassen,
solange ich das Ich nicht verlasse.
Es genügt nicht, das Ich zu lassen,
ich lerne das Fallen.
Es genügt nicht, zu fallen,
aber während ich falle
und mir entsinke,
höre ich auf,
das Meer zu suchen,
weil das Meer nun
von der Küste heraufgekommen,
in mein Zimmer getreten,
um mich ist.
Wenn ich ganz still bin.*

Dorothee Sölle, in Schmeisser: In der Mitte leben