

# Inhalt

Lehre uns beten: Eine Einführung 9

## I EINE REICHE TRADITION

- Das Vaterunser beten 13
- Das Ave Maria beten 15
- Den Rosenkranz beten 17
- Maria als Fürsprecherin und Wegbegleiterin 19
- Mit den Heiligen beten 21
- Die Gewissenserforschung 23
- Lectio divina 25
- Bei einem Wort verweilen 27
- In Gott ruhen 29
- Zentrierendes Gebet 31
- Das Kolloquium 33
- Mit deinem Schutzengel sprechen 35
- Die Messe als Gebet 37
- Werden, was wir empfangen 39
- Die eucharistische Anbetung 41
- Mit Ikonen beten 43
- Bilder von Gott 45

## 2 FÜR ALLE GELEGENHEITEN

- Die beste Zeit zum Beten 49
- Mit der Familie beten 51
- Mit Freunden beten 53

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Geistlicher Austausch                     | 55  |
| Geistliche Gespräche                      | 57  |
| Tagebuchschreiben                         | 59  |
| Alltägliche Mystik                        | 61  |
| Geistliche Begleitung                     | 63  |
| Christliche Einkehrtage                   | 65  |
| Mit Dankbarkeit beginnen                  | 67  |
| Ehrlichkeit im Gebet                      | 69  |
| Ich bin wütend, Gott!                     | 71  |
| Bittgebete                                | 73  |
| Einsichten im Gebet                       | 75  |
| Pilgern als Gebet                         | 77  |
| Gebet in der Natur                        | 79  |
| Beten für unser gemeinsames Haus          | 81  |
| Sommergebet                               | 83  |
| Gott in allen Dingen finden               | 85  |
| Verkosten                                 | 87  |
| Freude und Gebet                          | 89  |
| Kontemplativ im Handeln                   | 91  |
| Beten als Priester, Prophet und König     | 93  |
| Gott spricht durch Träume                 | 95  |
| Beten um Barmherzigkeit                   | 97  |
| Beten, um die eigene Berufung zu erkennen | 99  |
| Erinnerungen im Gebet                     | 101 |
| Sehnsucht im Gebet                        | 103 |
| Ablenkungen im Gebet                      | 105 |
| Dürre im Gebet                            | 107 |

Beten in Zeiten des Zweifels 109

Für unsere Feinde beten 111

### 3 IN ALLEN JAHRESZEITEN

Eine Zeit des Wartens 115

Geduld im Gebet 117

Nein, weniger, ja 119

Mit der Heiligen Familie beten 121

Beten in der Fastenzeit 123

Freundlichkeit als Gebet 125

Fasten als Gebet 127

Den Kreuzweg beten 129

Beten in der Wüste 131

Mit reuigem Herzen beten 133

Österliche Freude 135

Zum auferstandenen Christus beten 137

Vernachlässigen Sie den Geist nicht länger 139

Besuche als Gebet 141

Andächtige Herzen 143

Mit der Schmerzensmutter beten 145

November: Gar nicht düster 147

Trauernd beten 149

Nachwort 151

Anmerkungen 153

Dank 155

Über den Autor 157