

# INHALT

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung                                | 7   |
| I. Die Meditation                         |     |
| 1. Was ist Meditation?                    | 13  |
| 2. Die Meditation in der Heiligen Schrift | 18  |
| 3. Die Meditation als Weg und Vereinigung | 25  |
| 4. Wie meditieren wir?                    | 36  |
| 5. Veranlagung und inneres Gebet          | 61  |
| 6. Zusammenfassung und Schluß             | 64  |
| II. Gedanken eines Einsiedlers            |     |
| 1. Blickpunkte des geistlichen Lebens     | 67  |
| 2. Die Liebe zur Einsamkeit               | 113 |