

Maß und Zeit

Entdecken Sie die neue Kraft der klösterlichen Werte und Rituale

von
Wilhelm Schmid-Bode

1. Auflage

Maß und Zeit – Schmid-Bode

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

campus Frankfurt am Main 2008

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 593 38506 8

Inhalt

<i>Ein paar Worte vorneweg Oder: Was Sie über den Autor vielleicht gar nicht wissen wollten</i>	11
<i>Die Aktualität der klösterlichen Werte Woher sie kommen, wohin sie führen</i>	16
Vom Sinn der klösterlichen Werte	20
Von den Mysterienkulten: Die Vorgeschichte der Klöster	25
Von der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit: Die Ent- wicklung des christlichen Klosters	29
Vom Verzicht zur Dekadenz – und wieder zurück: Die Gefährdung eines Ideals	31
<i>Die Demut</i>	35
Was Demut bedeutet, und wie sie aussehen kann	35
Wie Demut die Geschäftsmoral beeinflusst	37
Warum Hochmut gefährlich ist	39
Weshalb Demut gesund und gastfreundlich macht	41
Woran Demut zu erkennen ist	43
Warum Demütige sogar Fehler lieben	46
Praktische Übungen zur Demut	48

<i>Die Askese</i>	50
Was Askese bewirkt	51
Worin die Nachteile radikaler Askese liegen	53
Womit und wogegen der Asket kämpft	55
Was am Fasten gut und an der Übertreibung schädlich ist	57
Wie Sexualität mit Askese vereinbar ist	61
Warum Askese Ausdauer verlangt	64
Wie Glücksfähigkeit durch Askese lernbar wird	68
Praktische Übungen zur Askese	69
<i>Das Maßhalten</i>	72
Worin sich Maßlosigkeit zu erkennen gibt	73
Wie komme ich wieder ins Gleichgewicht?	75
Weshalb Eigenzeit Voraussetzung für Maßhalten ist	77
Warum Warten gesund ist	80
Praktische Übungen zum Maßhalten	81
<i>Die Bedürfnislosigkeit</i>	84
Warum Besitz belasten kann	85
Warum Abgeben überlebensnotwendig ist	87
Wie viel im Alltag verzichtbar sein kann	90
Weshalb Luxus uns beraubt	92
Was Geld an unserer Menschlichkeit ändert	94
Wer dabeibleiben will, bleibt unter Druck	98
Warum zu viele Alternativen einengen können	101
Praktische Übungen zur Bedürfnislosigkeit	102

<i>Die Stille und das Schweigen</i>	106
Was Stille kostbar und heilsam macht	107
Warum wir nicht mehr schweigen können	109
Wann Schweigen richtig und weshalb Stille wichtig ist	110
Woher unsere Angst vor der Stille kommt	112
Was Zeitempfinden mit Stille zu tun hat	114
Wie wenig monoton die Stille ist	116
Warum Stille uns stärkt	118
Warum uns Schweigen so schwerfällt	120
Praktische Übungen zum Schweigen und zur Stille	126
<i>Die Wachsamkeit</i>	128
Was Wachsamkeit eigentlich meint	128
Warum es hilft, Aufmerksamkeit zu trainieren	130
Wie können Meditationserfahrungen das Gehirn verändern?	132
Was geschieht im Gehirn, wenn wir uns etwas vorstellen?	134
Praktische Übungen zur Wachsamkeit	137
<i>Die Arbeit</i>	139
Warum Glück nicht von Geld und Position abhängt	139
Wann Arbeit glücklich macht	140
Wie Arbeit Sinn stiftet	143
Wie körperliche und geistige Arbeit sich ergänzen	145
Wie Abwechslung vor Überheblichkeit schützt	147
Warum der Körper ein Freund auf dem spirituellen Weg ist	148
Praktische Übungen zur Arbeit	150

<i>Gehorsam</i>	152
Wie man Gehorsam aktiv motivieren kann	153
Wer gehorcht, hört auf das, was ihm gesagt wird	156
Wem dürfen wir eigentlich gehorchen?	158
Was kann der Glaube bei Kranken bewirken?	159
Wie können wir Ja zum Schlechten in der Welt sagen?	160
Worin sich der Gehorsam des Mystikers zeigt	163
Praktische Übungen zum Gehorsam	165
<i>Die Gemeinschaft</i>	168
Wie Mitgefühl funktioniert und was es bringt	170
Warum wir gemeinsam essen sollten	173
Wie Gemeinschaft gesund und gelöst macht	176
Warum Egoismus nicht angeboren ist	180
Wo überall die Sehnsucht nach Wahlfamilien lebt	182
Praktische Übungen zur Gemeinschaft	184
<i>Die Rituale</i>	187
Wann wir Rituale vollziehen	188
Warum Rituale immer wichtiger werden	190
Weshalb wir bei vielen Ritualen willig leiden	192
Was Rituale kostbar macht	195
Was der Niedergang unserer Fest- und Schenkkultur verrät	197
Praktische Übungen zu den Ritualen	201

<i>Das Gebet</i>	203
Was Beten bewirken kann	204
Wie Religiosität die Gesundheit beeinflusst	206
Was das Gebet ursprünglich wollte	207
Die Vielfalt der Gebetsformen	210
Die mystische Leidenschaft im Gebet	212
Die Versenkung im Gebet: eine mystische Erfahrung	214
Die Rolle des Körpers beim Beten	216
Die Vorgänge im Gehirn während der Meditation	218
Die künstlichen Wege der Forscher zur Meditation	220
Das Naturerlebnis als kontemplativer Akt	221
Praktische Übungen zu Gebet und Meditation	224
<i>Die Entscheidungsfähigkeit</i>	226
Was »Erkenntnis« heißen kann	227
Was kann Willensfreiheit für uns noch bedeuten?	229
Wer hilft uns dabei, Kriterien für Gut und Böse zu finden?	231
Was meint das Herz?	232
Was es bringt, die Entscheidungsfähigkeit zu trainieren	234
Praktische Übungen zur Entscheidungsfähigkeit	236
<i>Suchen ist wichtiger als Finden – Ein Vorschlag, kein Nachwort</i>	238
<i>Literaturhinweise</i>	241
<i>Quellen nachweis</i>	244
<i>Register</i>	245