

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

1 Wie man den richtigen Einstieg findet .....	13
---	----

«Er nimmt nichts, und er gibt alles» .....	13
Warum Sie Ihre Vorurteile pflegen müssen .....	16
Ein Weg für Leute, die nicht perfekt sind .....	19
Einfach nur einsteigen? Leichter gesagt als getan .....	22
Ein 1500 Jahre alter Reiseführer .....	26

2 Die 74 Werkzeuge der geistlichen Kunst ....	33
---	----

TOOL 1 · *Vor allem: Gott, den Herrn, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft* 33 ¶ TOOL 2 · *Ebenso: Den Nächsten lieben wie sich selbst* 43 ¶ TOOL 3 · *Dann: nicht töten* 45 ¶ TOOL 4 · *Nicht die Ehe brechen* 47 ¶ TOOL 5 · *Nicht stehlen* 53 ¶ TOOL 6 · *Nicht begehren* 54 ¶ TOOL 7 · *Nicht falsch aussagen* 57 ¶ TOOL 8 · *Alle Menschen ehren* 59 ¶ TOOL 9 · *Und keinem antun, was man selbst nicht erleiden möchte* 61 ¶ TOOL 10 · *Sich selbst verleugnen, um Christus nachzufolgen* 62 ¶ TOOL 11 · *Den Leib in Zucht nehmen* 64 ¶ TOOL 12 · *Sich Genüssen nicht hingeben* 67 ¶ TOOL 13 · *Das Fasten lieben* 69

KLEINER EXKURS ÜBER DEN KÖRPER .....	71
--------------------------------------	----

TOOL 14 · *Arme bewirten* 75 ¶ TOOL 15 · *Nackte bekleiden* 78 ¶ TOOL 16 · *Kranke besuchen* 79 ¶ TOOL 17 · *Tote begraben* 80 ¶ TOOL 18 · *Bedrängten zu Hilfe kommen* 83 ¶ TOOL 19 · *Trauernde trösten* 84 ¶ TOOL 20 · *Sich dem Treiben der Welt entziehen* 87 ¶

TOOL 21 · *Der Liebe zu Christus nichts vorziehen* 90 ¶  
 TOOL 22 · *Den Zorn nicht zur Tat werden lassen* 97 ¶  
 TOOL 23 · *Der Rachsucht nicht einen Augenblick nachgeben* 99 ¶  
 TOOL 24 · *Keine Arglist im Herzen tragen* 103 ¶ TOOL 25 · *Nicht unaufrichtig Frieden schließen* 105 ¶  
 TOOL 26 · *Von der Liebe nicht lassen* 110 ¶ TOOL 27 · *Nicht schwören, um nicht falsch zu schwören* 116 ¶  
 TOOL 28 · *Die Wahrheit mit Herz und Mund bekennen* 118 ¶ TOOL 29 · *Böses nicht mit Bösem vergelten* 125 ¶  
 TOOL 30 · *Nicht Unrecht tun, vielmehr Erlittenes geduldig ertragen* 126 ¶  
 TOOL 31 · *Die Feinde lieben* 129 ¶ TOOL 32 · *Die uns verfluchen, nicht auch verfluchen, sondern – mehr noch – sie segnen* 132 ¶  
 TOOL 33 · *Verfolgung leiden um der Gerechtigkeit willen* 136 ¶ TOOL 34 · *Nicht stolz sein* 138 ¶  
 TOOL 35 · *Nicht trunksüchtig sein* 142 ¶ TOOL 36 · *Nicht gefräßig sein* 144 ¶  
 TOOL 37 · *Nicht schlafsüchtig sein* 147 ¶ TOOL 38 · *Nicht faul sein* 150 ¶  
 TOOL 39 · *Nicht murren* 154 ¶ TOOL 40 · *Nicht verleumden* 157 ¶  
 TOOL 41 · *Seine Hoffnung Gott anvertrauen* 158 ¶ TOOL 42 · *Sieht man etwas Gutes bei sich, es Gott zuschreiben, nicht sich selbst* 167 ¶  
 TOOL 43 · *Das Böse aber immer als eigenes Werk erkennen, sich selbst zuschreiben* 170

## EXKURS: GOTT UND DAS LEID..... 175

TOOL 44 · *Den Tag des Gerichtes fürchten* 181 ¶ TOOL 45 · *Vor der Hölle erschrecken* 185 ¶  
 TOOL 46 · *Das ewige Leben mit allem geistlichen Verlangen ersehnen* 188 ¶  
 TOOL 47 · *Den unberechenbaren Tod täglich vor Augen haben* 191 ¶  
 TOOL 48 · *Das eigene Tun und Lassen jederzeit überwachen* 198 ¶  
 TOOL 49 · *Fest überzeugt sein, dass Gott überall auf uns schaut* 201 ¶  
 TOOL 50 · *Böse Gedanken, die sich in unser Herz einschleichen, sofort an Christus zerschmettern und dem geistlichen Vater eröffnen* 205 ¶  
 TOOL 51 · *Seinen Mund vor bösem und verkehrtem Reden hüten* 209 ¶  
 TOOL 52 · *Das viele Reden nicht lieben* 212 ¶  
 TOOL 53 · *Leere oder zum Gelächter reizende Worte vermeiden* 213 ¶  
 TOOL 54 · *Häufiges oder ungezügelter Gelächter nicht lieben* 216 ¶  
 TOOL 55 · *Heilige Lesungen gern hören* 218 ¶  
 TOOL 56 · *Sich oft zum Beten niederwerfen* 223 ¶  
 TOOL 57 · *Seine früheren Sünden unter Tränen und Seufzern täglich*

im Gebet Gott bekennen 231 ¶ TOOL 58 · Und sich von allem Bösen  
künftig bessern 234 ¶ TOOL 59 · Die Begierden des Fleisches nicht  
befriedigen 238 ¶ TOOL 60 · Den Eigenwillen hassen 244 ¶  
TOOL 61 · Den Weisungen des Abtes in allem gehorchen, auch wenn  
er selbst, was ferne sei, anders handelt; man denke an die Weisung des  
Herrn: «Was sie sagen, das tut; was sie aber tun, das tut nicht!» 248 ¶  
TOOL 62 · Nicht heilig genannt werden, bevor man es ist, sondern es  
erst sein, um mit Recht so genannt zu werden 253 ¶ TOOL 63 · Got-  
tes Weisungen täglich durch die Tat erfüllen 255 ¶ TOOL 64 · Die  
Keuschheit lieben 259 ¶ TOOL 65 · Niemanden hassen 268 ¶  
TOOL 66 · Nicht eifersüchtig sein 270 ¶ TOOL 67 · Nicht aus Neid  
handeln 272 ¶ TOOL 68 · Streit nicht lieben 274 ¶ TOOL 69 · Über-  
heblichkeit fliehen 276 ¶ TOOLS 70/71 · Die Älteren ehren, die Jün-  
geren lieben 278 ¶ TOOL 72 · In der Liebe Christi für die Feinde be-  
ten 282 ¶ TOOL 73 · Nach einem Streit noch vor Sonnenuntergang  
zum Frieden zurückkehren 283 ¶ TOOL 74 · Und an Gottes Barm-  
herzigkeit niemals verzweifeln 285

### 3 Kleine Schule des Betens ..... 291

Warum wir beten sollen..... 291

Warum Beten zu schwer für uns ist, und warum wir es  
trotzdem können ..... 293

Was habe ich denn davon? ..... 296

Regel I: Lernen Sie die wichtigste Sprache der Welt! ... 297

Regel II: Wenn Sie beten, beten Sie regelmäßig! ..... 299

Regel III: Wenn Sie beten, nehmen Sie sich Zeit!..... 301

Regel IV: Beten Sie mit dem Herzen!..... 302

Regel V: Wechseln Sie immer wieder einmal zwischen  
freien und vorformulierten Gebeten! ..... 303

Regel VI: Beten Sie alleine und beten Sie mit anderen! 304

Regel VII: Unterstützen Sie Ihr Gebet durch Ihren  
Leib! ..... 305

Regel VIII: Beziehen Sie alle Arten des Gebetes in  
Ihr Beten mit ein! ..... 306

Regel IX: Beten Sie Ihren Glauben! .....	307
Regel X: Beten Sie Ihr Leben!.....	309
Regel XI: Beten Sie über Ihren Horizont hinaus! .....	310
 Abkürzungen der biblischen Bücher .....	 315