

INHALT

Vorwort von Klaus Renn 7

Prolog: Die Suche nach der verlorenen Stille 9

Einleitung: Zwischen Stille und Körper – Wege zur inneren Klarheit 11

KAPITEL 1:

Focusing und Gebet 15

Eine neue Dimension der Spiritualität

KAPITEL 2:

Focusing und die Wurzeln der ignatianischen Spiritualität 27

Ignatius von Loyola als Wegbereiter

KAPITEL 3:

Die Unterscheidung der Geister und Focusing 43

Orientierung finden in einer komplexen Welt

KAPITEL 4:

Der Weg nach innen 63

Praktische Schritte zur Focusing-Erfahrung

KAPITEL 5:

Geistliche Begleitung und Focusing 77

Eine integrative Praxis

KAPITEL 6:

Meditatives Gebet und Focusing 103

Die Suche nach innerer Stille in einer hektischen Welt

KAPITEL 7:

Die Rolle des Herzens in Focusing und Gebet

115

Eine Begegnung mit Tiefe und Unerwartetem

KAPITEL 8:

Heilung und Transformation durch Gebet und Focusing 125

Die eigene Kraft wiederfinden

KAPITEL 9:

Focusing und die Bibel 137

Heilige Texte neu lesen

KAPITEL 10:

Contemplativus in Actione 149

Spirituell handeln

KAPITEL 11:

Focusing und Gebet in Zeiten der Krisen und Herausforderungen 163

Was tun, wenn das Leben zusammenbricht?

KAPITEL 12:

Focusing und Gebet in der Gemeinschaft 183

Die Wiederentdeckung einer spirituellen Heimat

SCHLUSS:

Die Reise fortsetzen 193

Focusing und ignatianische Spiritualität im Alltag

Glossar 200

Fortbildungen im Bereich Focusing 206