

Statt einer Einleitung eine persönliche Erinnerung	7
Zu diesem Buch	9
Zu Franz Jalics	10
I. Die Wahrnehmung und die Gegenwart	17
II. Der Atem, die Hände und der Name Jesus Christus .	39
III. Die Gedanken und die Gefühle	55
IV. Der Schmerz und das Leid	77
V. Die Zeit und der Leistungsdruck	95
VI. Die Sehnsucht, die Stille und das Loslassen	115
VII. Die Beziehung zu mir selbst und den anderen	135
VIII. Die Beziehung zu Gott	155
Anmerkungen	177
Literaturverzeichnis	181