

Inhalt

Einführung: Klostermedizin – Altes Wissen für Leib und Seele	7
1. Spirituelle Heilkräfte.....	14
Von Krankheit als Erfahrung und Weg.....	14
Von der Ehrfurcht vor dem Leben	17
Von der Harmonie von Leib und Seele	18
Von der gesunden Lebensordnung.....	20
Von den heilenden Rhythmen.....	24
Vom Einklang mit der Schöpfung	28
Von der Gelassenheit aus Glauben.....	29
Von der Kraft ethischer Grundsätze	33
Von der heilsamen Mitte	35
2. Alte Weisheitslehren für heute.....	38
Vom rechten Maß in allem: Benedikt von Nursia.....	39
Von der Kunst der Vorsorge:	
Hildegard von Bingen.....	43
Vom Kampf mit den Dämonen:	
Süchte und Laster	50
Von behütenden Mächten: die guten Geister.....	58
Von der Heilkraft der Demut.....	62
Von den »geistlichen Werkzeugen« der Lebenskunst.....	67
Von Tiefenursachen der Störungen	85
3. Wege zur Heilung im Alltag	91
Von der Heilkraft der Worte und Gedanken.....	92
Von der Heilung durch Musik und Klänge	97
Von der Heilkraft der Bilder.....	100
Von heilsamen Räumen und Zeiten.....	102

Von der seelischen Kraft der Bewegung.....	106
Von der Meditation als Weg zu sich selbst.....	109
4. Gesundheit aus den Klostergärten.....	113
Von der Bedeutung der Klostergärten.....	114
Vom sorgsamem Umgang mit Kräutern.....	116
Von den einzelnen Heilkräutern.....	118
Von Geschmack und Wohltat der Kräuterliköre.....	126
5. Klösterliche Urheilmittel.....	131
Von Wasser, Tee und Bier.....	132
Von der Kraft des Salzes.....	136
Von der Wohltat des Öls.....	137
Von der Labsal des Weines.....	139
Von den Möglichkeiten des Essigs.....	141
Vom gesunden Geschenk der Bienen.....	142
Von der Heilkraft des Weihrauchs.....	143
Von fast vergessenen Juwelen.....	145
6. Essen und Trinken.....	148
Von der rechten Einstellung.....	148
Vom Zusammenhang des Leibes und der Seele.....	151
Vom Fasten der Mönche.....	155
7. Große spirituelle Erfahrungen.....	158
Von der Verwandlung des Schmerzes.....	160
Von der Chance, die in Krisen liegt.....	169
Von Verlust und Tod als Toren zum Leben.....	173
Vom Segen als einem Prinzip des Lebens.....	179
Von gelingender Gemeinschaft.....	183
 Zum Abschluss: Ein Gebet – Über die Kunst der kleinen Schritte.....	 191