

Inhalt

Einleitung 11

TEIL I	Einfach loslaufen – alles, was du brauchst, ist schon da. Annäherungen an das Geheimnis der Perlen in sieben Briefen	15
	Am Anfang der Rückblick	18
	Brief 1: Was sind Exerzitien?	20
	Brief 2: Geschichte der Perlen des Glaubens	23
	Brief 3: Die Perlen und ihre Bedeutungen	27
	Brief 4: Ins Fragen kommen	30
	Brief 5: Lebensweg – Christusweg	32
	Brief 6: „Beten lernen“ mit den Perlen des Glaubens?	36
	Brief 7: Verschiedene Weisen des Gebets mit den Perlen des Glaubens	39

TEIL II Weitergehen – dem Tag eine Seele geben.
Tagzeitengebete für vier besondere Wochen deines Lebens 45

Anleitungen zu den Gebetszeiten:

- | | |
|--------|---|
| Morgen | 1. Den Ort bereiten 52 |
| | 2. Stehen 53 |
| | 3. Das Gebärdengebet zu „Du bist ewig“ 55 |
| | 4. Sitzen 57 |
| | 5. In die Stille finden 59 |
| | 6. Den Tag beginnen mit den Perlen des Glaubens 61 |
| Mittag | Sich in der Mitte des Tages heilsam unterbrechen 63 |
| Abend | Den Tag beschließen mit den Perlen des Glaubens 66 |

TEIL III Tiefergehen – der Sehnsucht auf die Spur kommen.

Meditationen und geistliche Übungen zu den einzelnen Perlen

1. Woche: Gottes-Bilder und Suche nach dem Ich (Gott – Stille – Ich) 72

Sonntag	Die Gottesperle	73
	Du bist ewig	74
Montag	Du bist nahe	76
Dienstag	Du bist Licht	78
Mittwoch	und ich bin dein	83
Donnerstag	1. Perle der Stille – Sehnsucht nach Gott (Psalm 63)	86
Freitag	Die Ich-Perle	89
Samstag	Wochenrückschau: Gott – Stille – Ich	94

2. Woche: Biographie-Arbeit (Taufe – Wüste – Gelassenheit) 96

Sonntag	Die goldene Kugel	98
Montag	Die Tauf-Perle	100
Dienstag	2. Perle der Stille – Staunen (Psalm 139)	105
Mittwoch	Die Wüsten-Perle	109
Donnerstag	3. Perle der Stille – Geborgenheit (Psalm 23)	115
Freitag	Die blaue Perle der Gelassenheit	117
Samstag	Wochenrückschau: Biographischer Weg mit den Perlen des Glaubens	122

3. Woche: Wege und Spielarten der Liebe (Perlen der Liebe und Geheimnisse) 130

Sonntag	4. Perle der Stille – Leben aus der Fülle (Psalm 36)	131
Montag	Die Perlen der Liebe	133
Dienstag	Die zweite rote Perle der Hingabe	139
Mittwoch	Die drei Perlen der Geheimnisse oder der Fürbitte	144
	Erstes Geheimnis der Liebe: Identität und Berufung	146
Donnerstag	Zweites Geheimnis der Liebe: Gebet und Fürbitte	149
Freitag	Drittes Geheimnis der Liebe: Gemeinschaft	153
Samstag	Das Jesusgebet mit den Perlen des Glaubens	159

4. Woche: Nacht und Geheimnis der Verwandlung – Auferstehung und Neuanfang
(Perle der Nacht und der Auferstehung) 162

Sonntag	Perle der Nacht	164
Montag	Erstes Geheimnis der Verwandlung: Schattenseite und inneres Kind	167
Dienstag	Zweites Geheimnis der Verwandlung: Schuld und Vergebung	171
Mittwoch	Drittes Geheimnis der Verwandlung: Angst und Tod	175
Donnerstag	5. Perle der Stille – Angst und Trost (Psalm 73)	179
Freitag	Perle der Auferstehung	181

Auswertung der Exerzitien 186

Samstag 6. Perle der Stille – Freude (Psalm 126) 188

Sonntag Blick zurück in Dankbarkeit und Segen für das Neue 190

Nachworte

Zur Autorin 197

Zu den Bildern der „Seelenburg“ von Benita Joswig 199

Martin Lönnebo und sein „Frälsarkransen“ 201

Quellenverzeichnis 205

Impressum 208