

# Inhalt

Zum Beginn .....	7
<i>Praxis der Exerzitien 7 – Ziele der ignatianischen Exerzitien 9 – Ziele dieses Buches 10</i>	
I. Weise des Vorangehens .....	13
1. Haltung des Exerzitanten .....	15
<i>Was suchen? 15 – Zeit mitbringen 15 – Großmut und Freigebigkeit 16 – Ergebnisoffen 16 – Gerade, freie Psyche 17 – Übungen empfangen 18</i>	
2. Haltung der Begleiterin .....	19
<i>Selbst beten 19 – Die eigenen Fallen und Grenzen kennen 19 – Übungen geben 21 – Wie eine Waage 21 – Bei der Unterscheidung der Geister helfen 22 – Priesterlicher Dienst 23 – Ausbildung? 23</i>	
3. Der äußere Rahmen .....	26
<i>Abgeschiedenheit und Stille 26 – Schweigen und Leere 26 – Fasten und Einfachheit 27 – Gruppe 28 – Liturgie 29</i>	
4. Vorangehen der Exerzitantin .....	31
<i>Schriftbetrachtung 31 – Vier Schritte, eine biblische Geschichte zu betrachten 32 – Weitere Übungen 36 – Beten mit dem Leib 37 – Kontemplative Elemente 38 – Tägliches Gespräch 38</i>	
5. Vorangehen des Begleiters .....	40
<i>Gespräche führen 40 – Die Geister unterscheiden 40 – Zum Gebet führen 41 – Übungen geben 42 – Sich selbst wahrnehmen 44 – Geistlicher Missbrauch? 44 – Tiefer führen? 45</i>	
6. Vier Wochen? .....	47
<i>Programm des Exerzitienbuchs 47 – Heutige Inhalte 48 – Freies Begleiten 49</i>	

7. Fühlen mit der Kirche .....	51
<i>Exerzitien machen ist Kirche 51 – Gottunmittelbar und gemeinschaftlich 51 – Die Schrift als Buch der Kirche 52 – Der Geist leitet 53 – Exerzitien für alle Christen 53</i>	
II. Themen der Übungen .....	55
8. Prinzip und Fundament .....	57
<i>Ziel und Bitte 57 – Gebetsweisen 58 – Betrachtungen 59 – Weitere Schrifttexte 63</i>	
9. Erste Woche .....	67
<i>Ziel und Bitte 67 – Gebetsweisen 68 – Betrachtungen 72 – Weitere Schrifttexte 80</i>	
10. Zweite Woche .....	84
<i>Ziel und Bitte 84 – Gebetsweisen 85 – Betrachtungen 91 – Weitere Schrifttexte 100</i>	
11. Dritte Woche .....	106
<i>Ziel und Bitte 106 – Gebetsweisen 107 – Betrachtungen 109 – Weitere Schrifttexte 115</i>	
12. Vierte Woche .....	118
<i>Ziel und Bitte 118 – Gebetsweisen 119 – Betrachtungen 122 – Weitere Schrifttexte 127</i>	
Zum Schluss .....	131
<i>Zehn Leitsätze des Übens 131 – Zehn Leitsätze des Begleitens 133</i>	
Literatur (Auswahl) .....	137