

Inhaltsverzeichnis

ANSTELLE EINES VORWORTES	II
EINLEITUNG	15
1. Zum Autor der Philothea:	
der heilige Oratorianerbischof Franz von Sales	17
2. Entstehung	33
3. Textgeschichte	37
4. Vorläufer und Quellen	39
5. Wertschätzung und Kritik	41
6. Aufbau und Inhalt	43
7. Hinweise zu der vorliegenden neuen deutschen Edition	45
8. Abkürzungen und Literaturhinweise	49
9. Dank	52
10. Eine Ermutigung	53
Philothea	
Anleitung zum frommen Leben	
FRANZ VON SALES	
WIDMUNG	57
VORWORT	59
ERSTER TEIL	
Anweisungen und Übungen, mit deren Hilfe die Seele vom	
anfänglichen Wunsch nach einem frommen Leben zum festen	
Entschluss gelangt, diesen Weg konkret einzuschlagen.	
65	
Kapitel I: Was ist wahre Frömmigkeit?	66
Kapitel II: Eigenschaften und Wert der Frömmigkeit.....	69
Kapitel III: Frömmigkeit passt zu jedem Stand und Beruf	71

Kapitel IV: Warum wir für das fromme Leben einen Seelenführer brauchen	73
Kapitel V: Beginnen muss man mit der Läuterung der Seele	76
Kapitel VI: Die erste Reinigung muss die von der Todsünde sein ..	78
Kapitel VII: Die zweite Reinigung betrifft unsere Neigung zur Sünde	79
Kapitel VIII: Die Mittel zu dieser zweiten Reinigung	81
Kapitel IX: Erste Betrachtung: die Schöpfung	83
Kapitel X: Zweite Betrachtung: das Ziel, für das wir geschaffen wurden	85
Kapitel XI: Dritte Betrachtung: Was Gott uns Gutes getan hat ..	87
Kapitel XII: Vierte Betrachtung: Die Sünde	90
Kapitel XIII: Fünfte Betrachtung: Der Tod	92
Kapitel XIV: Sechste Betrachtung: Das Gericht	95
Kapitel XV: Siebente Betrachtung: Die Hölle	97
Kapitel XVI: Achte Betrachtung: Der Himmel	99
Kapitel XVII: Neunte Betrachtung: Wie man den Himmel wählt	101
Kapitel XVIII: Zehnte Betrachtung: Die Entscheidung für ein frommes Leben	103
Kapitel XIX: Wie legt man eine Generalbeichte ab?	106
Kapitel XX: Durch eine feierliche Erklärung zum Abschluss der Bußübungen wird der Entschluss zum frommen Leben tief in die Seele eingebrannt	107
Kapitel XXI: Abschluss der ersten Reinigung	109
Kapitel XXII: Reinigung von der Neigung zu den lässlichen Sünden	111
Kapitel XXIII: Reinigung von der Neigung zu unnützen und gefährlichen Gewohnheiten	113
Kapitel XXIV: Reinigung von den angeborenen Fehlern	115

ZWEITER TEIL

Anweisungen und Übungen, um die Seele durch das Gebet und die Sakramente zu Gott zu erheben	117
Kapitel I: Die Notwendigkeit des Gebets	118
Kapitel II: Wie man richtig betrachtet. Erster Schritt der Vorbereitung: sich in die Gegenwart Gottes versetzen	121
Kapitel III: Zweiter Schritt der Vorbereitung: die Anrufung	124

Kapitel IV: Dritter Schritt der Vorbereitung:	
die Vorstellung des Geheimnisses	125
Kapitel V: Zweiter Teil der Betrachtung: die Erwägungen	126
Kapitel VI: Dritter Teil der Betrachtung:	
Empfindungen und Vorsätze	127
Kapitel VII: Abschluss und geistlicher Blumenstrauß	128
Kapitel VIII: Nützliche Hinweise zur Betrachtung	129
Kapitel IX: Trockenheit bei der Betrachtung	131
Kapitel X: Die morgendliche Übung	133
Kapitel XI: Die abendliche Übung und Gewissensprüfung	135
Kapitel XII: Die geistliche Einkehr	136
Kapitel XIII: Anrufungen, Stoßgebete und gute Gedanken	139
Kapitel XIV: Wie man an der hl. Messe teilnimmt	144
Kapitel XV: Andere öffentliche und	
gemeinschaftliche Übungen	147
Kapitel XVI: Die Verehrung und Anrufung der Heiligen	148
Kapitel XVII: Wie man das Wort Gottes hören und lesen sollte ..	150
Kapitel XVIII: Wie man mit Einsprechungen umgeht	151
Kapitel XIX: Die Beichte	154
Kapitel XX: Wie oft sollen wir zur Kommunion gehen?	158
Kapitel XXI: Wie sollen wir kommunizieren?	162

DRITTER TEIL

Anweisungen zur Übung der Tugenden	165
Kapitel I: Von der Auswahl, die man bei der Übung der	
Tugenden treffen muss	166
Kapitel II: Weiter zur Wahl einer Tugend	170
Kapitel III: Die Geduld	174
Kapitel IV: Die äußerliche Bescheidenheit	179
Kapitel V: Die innere Demut	182
Kapitel VI: Demut lässt uns die Erniedrigung lieben	187
Kapitel VII: Wie kann ein demütiger Mensch	
seinen guten Ruf bewahren?	191
Kapitel VIII: Sanftmut und Kontrolle des Zorns	195
Kapitel IX: Sanftmut gegen uns selbst	199
Kapitel X: Die achtsame, aber sorglose Verrichtung	
unserer Aufgaben	202
Kapitel XI: Der Gehorsam	204
Kapitel XII: Warum Keuschheit wichtig ist	207

Kapitel XIII: Wie man sich keusch hält	211
Kapitel XIV: Wie man im Reichtum die Armut im Geiste einhalten kann	214
Kapitel XV: Wie man im Reichtum ein auch äußerlich armes Leben führen kann	217
Kapitel XVI: Wie man den Reichtum des Geistes in materieller Armut übt	221
Kapitel XVII: Schlechte und oberflächliche Freundschaften	223
Kapitel XVIII: Flirten	225
Kapitel XIX: Wahre Freundschaft	229
Kapitel XX: Woran man echte Freundschaft erkennt	232
Kapitel XXI: Wie man sich vor schlechten Freundschaften schützt	235
Kapitel XXII: Weitere Ratschläge zum Thema Freundschaft	238
Kapitel XXIII: Äußere Bußübungen	241
Kapitel XXIV: Unterhaltung und Einsamkeit	247
Kapitel XXV: Bescheidene Kleidung	250
Kapitel XXVI: Wie man besonders über Gott sprechen sollte	252
Kapitel XXVII: Wie man aufrichtig spricht und dabei die Würde seiner Mitmenschen achtet	254
Kapitel XXVIII: Voreiliges Urteilen	256
Kapitel XXIX: Üble Nachrede	262
Kapitel XXX: Weitere Ratschläge über das Reden	268
Kapitel XXXI: Erlaubte und lobenswerte Freizeitbeschäftigungen	270
Kapitel XXXII: Verbote Spiele	272
Kapitel XXXIII: Tanz und andere erlaubte, aber gefährliche Vergnügungen	273
Kapitel XXXIV: Erlaubte Spiele und Tänze	275
Kapitel XXXV: Treue in großen wie in kleinen Dingen	276
Kapitel XXXVI: Gerechtigkeit und Vernunft	279
Kapitel XXXVII: Wünsche	282
Kapitel XXXVIII: Empfehlungen für verheiratete Menschen	284
Kapitel XXXIX: Reinheit in der Ehe	292
Kapitel XL: Ein Rat für Witwen	297
Kapitel XLI: Ein Wort für die Jungfrauen	303

VIERTER TEIL

<i>Anweisungen zum Schutz gegen die am häufigsten auftretenden Versuchungen</i>	305
Kapitel I: Sorge dich nicht um das Gerede der Weltmenschen ..	306
Kapitel II: Habe Mut	308
Kapitel III: Das Wesen der Versuchung und der Unterschied zwischen Versuchung und Einwilligung	310
Kapitel IV: Zwei schöne Beispiele zu diesem Thema	313
Kapitel V: Ermutigung für jene Seele, welche Versuchungen erleidet	315
Kapitel VI: Inwiefern Versuchung und inneres Gefallen daran Sünde sein können	317
Kapitel VII: Hilfe gegen starke Versuchungen	319
Kapitel VIII: Leiste auch in kleinen Versuchungen Widerstand ..	321
Kapitel IX: Abhilfe gegen kleine Versuchungen	323
Kapitel X: Wie man sein Herz gegen Versuchungen stärkt	324
Kapitel XI: Innere Unruhe	326
Kapitel XII: Traurigkeit	329
Kapitel XIII: Wie man mit spürbaren geistlichen Freuden umgeht	331
Kapitel XIV: Geistliche Trockenheit und Unfruchtbarkeit	339
Kapitel XV: Ein bemerkenswertes Beispiel zu diesem Thema ..	346

FÜNFTER TEIL

<i>Übungen zur Erneuerung der Seele und ihrer Festigung im frommen Leben</i>	351
Kapitel I: Alljährliche Erneuerung der guten Vorsätze und Übungen zu diesem Zweck	352
Kapitel II: Die Gnade, die Gott uns erwiesen hat, indem er uns in seinen Dienst berufen hat	353
Kapitel III: Die Prüfung der Seele bezüglich ihres Fortschritts im frommen Leben	356
Kapitel IV: Prüfung der Beziehung unserer Seele zu Gott	358
Kapitel V: Prüfung unserer Beziehung zu uns selbst	360
Kapitel VI: Prüfung der Beziehung unserer Seele zu unseren Mitmenschen	361
Kapitel VII: Prüfung der Affekte unserer Seele	362

Kapitel VIII: Empfindungen, die wir nach der Prüfung haben sollen	364
Kapitel IX: Gedanken zur Erneuerung unserer guten Vorsätze	365
Kapitel X: Erste Betrachtung: Der Wert unserer Seele	365
Kapitel XI: Zweite Betrachtung: Der Wert der Tugenden	366
Kapitel XII: Dritte Betrachtung: Das Vorbild der Heiligen	367
Kapitel XIII: Vierte Betrachtung: Die Liebe Jesu Christi zu uns	368
Kapitel XIV: Fünfte Betrachtung: Die ewige Liebe Gottes zu uns	370
Kapitel XV: Allgemeine Empfindungen zu diesen Erwägungen und Abschluss der Übung	371
Kapitel XVI: Was man nach dieser Übung im Auge behalten sollte	372
Kapitel XVII: Antwort auf zwei mögliche Einwände gegen diese Anleitung	373
Kapitel XVIII: Drei letzte wichtige Hinweise zu dieser Anleitung	374

APPENDIX

<i>Biographische Hinweise zu den in der Philothea genannten Personen</i>	377
<i>Zu den Herausgebern und dem Übersetzer</i>	410