

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	13
Der Prolog	29
1. Kapitel Von vier Stufen christlicher Lebensführung und über die Art der Berufung dessen, für den dieses Buch geschrieben wurde.	33
2. Kapitel Eine kurze Ermahnung zur Demut und zu dem in diesem Buch beschriebenen Werk.	34
3. Kapitel Wie man das Werk dieses Buches beginnen soll und wie es allen anderen geistlichen Übungen weit überlegen ist.	36
4. Kapitel Von der Kürze dieses Werks und von der Unmöglichkeit, durch geistige Wißbegierde oder die Tätigkeit der Vorstellungskraft zu diesem Werk zu gelangen.	37
5. Kapitel Daß während dieser geistigen Übung alle geschaffenen Wesen, die je gelebt haben, jetzt leben oder kunftig leben werden, mitsamt all ihrem Tun durch die Wolke des Vergessens bedeckt werden müssen.	43
6. Kapitel Eine kurze Erörterung des Themas dieses Buches in Form einer Frage.	45
7. Kapitel Wie man sich in diesem Werk gegenüber allen Gedanken, vor allem solchen, die durch die eigene Wißbegierde und die natürliche Verstandeskraft entstehen, verhalten soll.	46
8. Kapitel Eine genaue Erörterung von gewissen Zweifeln, die bei diesem Werk entstehen können. Es wird in Frageform gezeigt, wie man die Wißbegier der natürlichen Verstandeskraft ausschalten muß und wie die Stufen und Teile des aktiven und kontemplativen Lebens zu unterscheiden sind.	48
9. Kapitel Daß während der Beschäftigung mit diesem Werk der Gedanke selbst an das heiligste Wesen, das Gott je schuf, eher hinderlich als förderlich ist.	52

<i>10. Kapitel</i> Woran man erkennen kann, wann die eigene gedankliche Aktivität keine Sünde ist und falls sie eine Sünde ist, wann es sich um läßliche, wann um schwere Sünden handelt.	55
<i>11. Kapitel</i> Daß man jeden Gedanken und jede Regung danach beurteilen soll, was sie sind und daß Unbekümmertheit gegenüber läßlichen Sünden stets zu vermeiden ist.	57
<i>12. Kapitel</i> Daß durch dieses Werk nicht nur die Sünden zerstört, sondern auch die Tugenden geweckt werden.	58
<i>13. Kapitel</i> Was Demut an sich ist, wann sie vollkommen und wann unvollkommen ist.	59
<i>14. Kapitel</i> Daß ein sündhafter Mensch ohne vorhergehende unvollkommene Demut unmöglich die Tugend der vollkommenen Demut erlangen kann.	61
<i>15. Kapitel</i> Eine kurze Widerlegung des Irrtums, daß es keinen anderen Grund zur vollkommenen Demut gebe als den Gedanken an die eigene menschliche Erbärmlichkeit.	63
<i>16. Kapitel</i> Daß ein wahrhaft bekehrter und zur Kontemplation berufener Sünder kraft dieses Werkes eher zur Vollkommenheit als durch irgendein anderes Werk gelangt; und daß er dadurch auch am ehesten von Gott die Vergebung seiner Sünden erhalten kann.	64
<i>17. Kapitel</i> Daß ein wahrhaft kontemplativer Mensch nichts mit dem aktiven Leben zu tun haben will, sich nicht darum kümmert, was in seiner Nähe getan oder über ihn gesprochen wird und es nicht für nötig hält, sich gegenüber seinen Kritikern zu rechtfertigen.	67
<i>18. Kapitel</i> Daß sich bis zum heutigen Tag alle Aktiven über die Kontemplativen beschwerten, wie sich Martha über Maria beklagte, und daß nur Unwissenheit der Grund für diese Klage ist.	68
<i>19. Kapitel</i> Eine kurze Verteidigungsrede des Autors dieses Buches, worin gezeigt wird, daß die Kontemplativen volles Verständnis für die mit Wort und Tat vorgebrachten Beschwerden der Aktiven haben sollen.	69

20. Kapitel Wie der allmächtige Gott alle jene wirksam verteidigen wird, welche die Beschäftigung mit Seiner Liebe nicht wegen ihrer eigenen Verteidigung unterbrechen wollen.	71
21. Kapitel Eine genaue Auslegung des Evangelienwortes: "Maria hat den besten Teil erwählt".	73
22. Kapitel Über die wundersame Liebe, welche Christus für Maria, stellvertretend für alle Sünder empfand, die wahrhaft bekehrt und zur Gnadengabe der Kontemplation berufen sind.	75
23. Kapitel Wie Gott jene im Geist verteidigen und versorgen wird, die wegen ihrer Liebeshingabe sich nicht selbst verteidigen oder versorgen wollen.	76
24. Kapitel Was christliche Liebe an sich ist und wie sie auf kunstvolle und vollkommene Weise im Werk dieses Buches enthalten ist.	78
25. Kapitel Daß die vollkommene Seele während der Ausübung dieses Werks niemandem auf dieser Welt besondere Beachtung schenkt.	80
26. Kapitel Daß das Werk dieses Buches ohne eine ganz spezielle Gnade oder ohne eine lange Erfahrung in der gewöhnlichen Gnade besonders mühevoll ist; [es wird auch gezeigt], wann das Werk von der Seele mit Hilfe der Gnade und wann von Gott selbst gewirkt wird.	82
27. Kapitel Wer in dem gnadenhaften Werk dieses Buches wirken soll.	83
28. Kapitel Daß man es nicht wagen darf, in diesem Werk zu wirken, bevor man sein Gewissen ordnungsgemäß von all seinen besonderen Tatsünden gereinigt hat.	84
29. Kapitel Daß man sich geduldig in diesem Werk mühen muß, die daraus entstehende Pein zu ertragen hat und daß man niemand richten darf.	85
30. Kapitel Wer die Fehler anderer Leute tadeln und verurteilen darf.	86

31. Kapitel Wie man sich zu Beginn dieses Werkes gegenüber allen sündhaften Gedanken und Regungen verhalten soll.	86
32. Kapitel Von zwei geistigen Kunstgriffen, die für einen Novizen in diesem Werk nützlich sind.	87
33. Kapitel Daß die Seele durch dieses Werk von ihren besonderen Sünden wie auch von den daraus folgenden Strafen befreit wird, daß aber dennoch in dieser Welt keine vollkommene Ruhe zu finden ist.	88
34. Kapitel Daß Gott Seine Gnade frei und ohne jede Vermittlung vergibt und daß man sie auch nicht durch irgendwelche Mittel erwerben kann.	90
35. Kapitel Von drei Hilfen, von denen ein Anfänger in der Kontemplation Gebrauch machen sollte, nämlich der Lektüre, der Selbstbesinnung und dem Gebet.	92
36. Kapitel Von der Selbstbesinnung jener, die sich mit dem Werk dieses Buches beständig abmühen.	94
37. Kapitel Von den persönlichen Gebeten jener, die das Werk dieses Buches unablässig ausüben.	95
38. Kapitel Wie und warum gerade das kurze Gebet bis zum Himmel dringt.	96
39. Kapitel Wie ein vollkommen Wirkender beten soll; was das Gebet an sich ist; welche Worte sich am besten für das Gebet eignen, falls man mit Worten beten möchte.	98
40. Kapitel Daß die Seele während der Dauer dieses Werkes einem besonderen Laster oder einer besonderen Tugend keinerlei spezielle Beachtung schenkt.	100
41. Kapitel Daß man in allen anderen Werken, die geringer als dieses eine sind, Maß halten soll, nur nicht in diesem einen.	101
42. Kapitel Daß man nur und gerade durch Maßlosigkeit in diesem Werk zur Mäßigung in allen anderen Dingen befähigt wird.	102

43. Kapitel Daß jede Bewußtheit und Empfindung des eigenen Wesens aufgegeben werden muß, wenn die Vollkommenheit dieses Werkes je in diesem Leben wahrhaft gefühlt werden soll.	103
44. Kapitel Wie es die Seele bei sich selbst anstellen soll, jede Bewußtheit und Empfindung des eigenen Seins zu zerstören.	105
45. Kapitel Eine ausführliche Erörterung einiger Täuschungen, die sich bei diesem Werk zutragen können.	107
46. Kapitel Eine ausführliche Anleitung, wie man diesen Täuschungen entgehen kann und wie man eher mit geistigem Verlangen als mit schwerer körperlicher Anstrengung wirken soll.	109
47. Kapitel Eine genaue Anleitung zu diesem Werk, das in der Reinheit des Geistes zu wirken ist; wobei auch erklärt wird, daß man Gott das eigene Verlangen auf ganz andere Weise als den Menschen zu zeigen hat.	110
48. Kapitel Daß der Mensch Gott mit Leib und Seele dienen soll und daß er an Leib und Seele belohnt werden wird; woran man erkennen kann, ob all die Wohlklänge und süßen Empfindungen, die der Leib beim Gebet empfindet, gut oder böse sind.	112
49. Kapitel Daß das Wesen aller Vollkommenheit nichts anderes ist als ein guter Wille; daß alle Erlebnisse überirdischer Musik, Freude und Süßigkeit, die man auf dieser Welt haben kann, im Vergleich dazu nur Nebensächlichkeiten sind.	115
50. Kapitel Vom Wesen der keuschen Liebe und davon, daß sich bei manchen solche sinnlich erfahrenen Tröstungen selten einstellen, bei anderen dagegen oft.	116
51. Kapitel Daß man sich sehr davor hüten muß, etwas nicht sinnlich-konkret zu verstehen, was geistig ist, und daß es besonders gut ist, beim Verständnis der Wörter "in" und "hinauf" Vorsicht walten zu lassen.	117

52. Kapitel Wie die jungen, hochfahrenden Schüler das Wort "in" mißverstehen und welche Täuschungen daraus folgen.	119
53. Kapitel Über verschiedene unpassende Verhaltensweisen, welche diejenigen an sich haben, denen es am Werk, das in diesem Buch beschrieben ist, fehlt.	120
54. Kapitel Wie man kraft dieses Werkes zu weiser Selbstbeherrschung und zu rechtem Verhalten des Leibes und der Seele gelangt.	122
55. Kapitel Wie jene sich täuschen, die dem inneren Feuereifer folgen und ohne die Fähigkeit zu geistiger Unterscheidung andere wegen ihrer Sünden verurteilen.	124
56. Kapitel Wie jene sich täuschen, die sich mehr zur Neugier des natürlichen Verstandes und zur Gelehrsamkeit der theologischen Schulen hingezogen fühlen als zur gemeinen Lehre und geistlichen Unterweisung der Heiligen Kirche.	127
57. Kapitel Wie jene jungen, hochfahrenden Anfänger dies andere Wort "hinauf" mißverstehen und von den daraus folgenden Täuschungen.	128
58. Kapitel Daß man sich nicht an St. Martin oder St. Stephan ein Beispiel nehmen darf, um beim Gebet die Vorstellungskraft angestrengt und direkt zum Himmel emporzurichten.	130
59. Kapitel Daß man sich nicht an der leibhaftigen Himmelfahrt Christi ein Beispiel nehmen darf, um beim Gebet die Vorstellungskraft angestrengt direkt zum Himmel emporzurichten; und daß man bei allem geistigen Wirken Zeit, Ort und Raum vergessen muß.	133
60. Kapitel Daß man den nächsten Weg zur Höhe des Himmels nur mit sehnstüchtigem Verlangen, nicht aber mit gewöhnlichen Fußschritten zurücklegen kann.	135
61. Kapitel Daß alles Körperliche dem Geistigen untergeordnet und von diesem nach dem Gesetz der Natur beherrscht wird und nicht umgekehrt.	136

62. Kapitel Woran der Mensch erkennen kann, ob sein geistiges Werk unter ihm oder außerhalb seiner selbst, wann es gleichrangig mit ihm ist und wann in ihm selbst, über ihm und unter seinem Gott.	138
63. Kapitel Über die Seelenkräfte im allgemeinen; und wie das Gemüt im besonderen eine Hauptwirkkraft ist, die in sich all die anderen Kräfte und alles, worin diese wirken, enthält.	139
64. Kapitel Über die beiden anderen Hauptseelenkräfte, die Vernunft und den Willen sowie über ihr Wirken vor und nach dem Sündenfall.	140
65. Kapitel Über die erste Nebenwirkkraft mit Namen "Vorstellungskraft"; ferner über ihr Wirken und über die Frage ihres Gehorsams gegenüber dem Willen vor und nach dem Sündenfall.	141
66. Kapitel Über die zweite Nebenwirkkraft mit Namen "sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit"; ferner über ihr Wirken und über die Frage ihres Gehorsams gegenüber dem Willen vor und nach dem Sündenfall.	142
67. Kapitel Daß jeder, der über die Seelenkräfte und die Art ihres Wirkens nicht Bescheid weiß, leicht beim Verstandnis geistiger Worte und des geistigen Wirkens einer Täuschung erliegt; und daß die Seele durch Gnade vergottet wird.	143
68. Kapitel Daß leiblich Nirgendwo geistig Überall bedeutet, und daß unser äußerlicher Mensch das Werk dieses Buches als ein Nichts bezeichnet.	145
69. Kapitel Wie das Gefühl des Menschen sich auf wunderliche Weise durch die geistige Erfahrung dieses Nichts verändert, wenn dies im Nirgend gewirkt wird.	146
70. Kapitel Daß wir, ebenso wie wir durch das Schwinden der leiblichen Sinne am ehesten zur Erkenntnis des Geistigen gelangen, durch das Schwinden unserer geistigen Sinne am ehesten zur Erkenntnis Gottes kommen, sofern dies mit Hilfe der Gnade unter irdischen Bedingungen möglich ist.	148

71. Kapitel Daß manche die Vollkommenheit dieses Werkes nur im Augenblick der mystischen Ekstase erfahren können, während andere sie bei normaler seelischer Verfassung und wann immer sie wollen, erfahren können.	150
72. Kapitel Daß jemand, der dies Werk wirkt, einen anderen Kontemplativen nicht nach dem Maß seiner eigenen inneren Erfahrung beurteilen darf.	151
73. Kapitel Daß wir nach dem Vorbild von Moses, Beseleel und Aaron, die mit der Bundeslade zu tun hatten, auf drei verschiedene Arten aus der besonderen Gnade der Kontemplation Nutzen ziehen, da diese Gnadengabe in jener Lade vorgebildet ist.	152
74. Kapitel Daß bei der Lektüre oder der Erörterung dieses Werks bzw. bei der schriftlichen oder mündlichen Einführung in das Thema dieses Buches der daran interessierte Mensch das Gefühl einer spontanen Bereitschaft zu eben diesem Werk entsteht, wobei die Ermahnung des Prologs noch einmal wiederholt wird.	153
75. Kapitel Von gewissen Zeichen, durch die man Gewißheit darüber erhalten kann, ob man von Gott berufen ist, dieses Werk zu wirken.	155