

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	13
Der Prolog	29
<i>1. Kapitel Von vier Stufen christlicher Lebensführung und über die Art der Berufung dessen, für den dieses Buch geschrieben wurde.</i>	33
<i>2. Kapitel Eine kurze Ermahnung zur Demut und zu dem in diesem Buch beschriebenen Werk.</i>	34
<i>3. Kapitel Wie man das Werk dieses Buches beginnen soll und wie es allen anderen geistlichen Übungen weit überlegen ist.</i>	36
<i>4. Kapitel Von der Kürze dieses Werks und von der Unmöglichkeit, durch geistige Wißbegierde oder die Tätigkeit der Vorstellungskraft zu diesem Werk zu gelangen.</i>	37
<i>5. Kapitel Daß während dieser geistigen Übung alle geschaffenen Wesen, die je gelebt haben, jetzt leben oder künftig leben werden, mitsamt all ihrem Tun durch die Wolke des Vergessens bedeckt werden müssen.</i>	43
<i>6. Kapitel Eine kurze Erörterung des Themas dieses Buches in Form einer Frage.</i>	45
<i>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.</i>	46
<i>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.</i>	48
<i>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.</i>	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 beschweren, 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

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

<i>31. Kapitel</i> Wie man sich zu Beginn dieses Werkes gegenüber allen sündhaften Gedanken und Regungen verhalten soll.	86
<i>32. Kapitel</i> Von zwei geistigen Kunstgriffen, die für einen Novizen in diesem Werk nützlich sind.	87
<i>33. Kapitel</i> 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
<i>34. Kapitel</i> Daß Gott Seine Gnade frei und ohne jede Vermittlung vergibt und daß man sie auch nicht durch irgendwelche Mittel erwerben kann.	90
<i>35. Kapitel</i> Von drei Hilfen, von denen ein Anfänger in der Kontemplation Gebrauch machen sollte, nämlich der Lektüre, der Selbstbesinnung und dem Gebet.	92
<i>36. Kapitel</i> Von der Selbstbesinnung jener, die sich mit dem Werk dieses Buches beständig abmühen.	94
<i>37. Kapitel</i> Von den persönlichen Gebeten jener, die das Werk dieses Buches unablässig ausüben.	95
<i>38. Kapitel</i> Wie und warum gerade das kurze Gebet bis zum Himmel dringt.	96
<i>39. Kapitel</i> 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
<i>40. Kapitel</i> Daß die Seele während der Dauer dieses Werkes einem besonderen Laster oder einer besonderen Tugend keinerlei spezielle Beachtung schenkt.	100
<i>41. Kapitel</i> Daß man in allen anderen Werken, die geringer als dieses eine sind, Maß halten soll, nur nicht in diesem einen.	101
<i>42. Kapitel</i> Daß man nur und gerade durch Maßlosigkeit in diesem Werk zur Mäßigung in allen anderen Dingen befähigt wird.	102

<i>43. Kapitel</i> 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
<i>44. Kapitel</i> Wie es die Seele bei sich selbst anstellen soll, jede Bewußtheit und Empfindung des eigenen Seins zu zerstören.	105
<i>45. Kapitel</i> Eine ausführliche Erörterung einiger Täuschungen, die sich bei diesem Werk zutragen können.	107
<i>46. Kapitel</i> Eine ausführliche Anleitung, wie man diesen Täuschungen entgehen kann und wie man eher mit geistigem Verlangen als mit schwerer körperlicher Anstrengung wirken soll.	109
<i>47. Kapitel</i> 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
<i>48. Kapitel</i> 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
<i>49. Kapitel</i> 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
<i>50. Kapitel</i> Vom Wesen der keuschen Liebe und davon, daß sich bei manchen solche sinnlich erfahrenen Tröstungen selten einstellen, bei anderen dagegen oft.	116
<i>51. Kapitel</i> 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

<i>52. Kapitel</i> Wie die jungen, hochfahrenden Schüler das Wort "in" mißverstehen und welche Täuschungen daraus folgen.	119
<i>53. Kapitel</i> Über verschiedene unpassende Verhaltensweisen, welche diejenigen an sich haben, denen es am Werk, das in diesem Buch beschrieben ist, fehlt.	120
<i>54. Kapitel</i> Wie man kraft dieses Werkes zu weiser Selbstbeherrschung und zu rechtem Verhalten des Leibes und der Seele gelangt.	122
<i>55. Kapitel</i> Wie jene sich täuschen, die dem inneren Feuereifer folgen und ohne die Fähigkeit zu geistiger Unterscheidung andere wegen ihrer Sünden verurteilen.	124
<i>56. Kapitel</i> 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
<i>57. Kapitel</i> Wie jene jungen, hochfahrenden Anfänger dies andere Wort "hinauf" mißverstehen und von den daraus folgenden Täuschungen.	128
<i>58. Kapitel</i> 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
<i>59. Kapitel</i> Daß man sich nicht an der leibhaften 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
<i>60. Kapitel</i> Daß man den nächsten Weg zur Höhe des Himmels nur mit sehnüchtigem Verlangen, nicht aber mit gewöhnlichen Fußschritten zurücklegen kann.	135
<i>61. Kapitel</i> Daß alles Körperliche dem Geistigen untergeordnet und von diesem nach dem Gesetz der Natur beherrscht wird und nicht umgekehrt.	136

<i>62. Kapitel</i> 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
<i>63. Kapitel</i> 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
<i>64. Kapitel</i> Über die beiden anderen Hauptseelenkräfte, die Vernunft und den Willen sowie über ihr Wirken vor und nach dem Sündenfall.	140
<i>65. Kapitel</i> 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
<i>66. Kapitel</i> 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
<i>67. Kapitel</i> 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
<i>68. Kapitel</i> Daß leiblich Nirgendwo geistig Überall bedeutet, und daß unser äußerlicher Mensch das Werk dieses Buches als ein Nichts bezeichnet.	145
<i>69. Kapitel</i> Wie das Gefühl des Menschen sich auf wunderliche Weise durch die geistige Erfahrung dieses Nichts verändert, wenn dies im Nirgend gewirkt wird.	146
<i>70. Kapitel</i> 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

<i>71. Kapitel</i> 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
<i>72. Kapitel</i> Daß jemand, der dies Werk wirkt, einen anderen Kontemplativen nicht nach dem Maß seiner eigenen inneren Erfahrung beurteilen darf.	151
<i>73. Kapitel</i> 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
<i>74. Kapitel</i> 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
<i>75. Kapitel</i> Von gewissen Zeichen, durch die man Gewißheit darüber erhalten kann, ob man von Gott berufen ist, dieses Werk zu wirken.	155