

# Inhaltsübersicht

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Ein kurzes Kennenlernen ...</i>                                                                                                                                                                                                                                                         | 23 |
| <i>Auszüge aus dem Apostolischen Schreiben</i>                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| <i>Der heilige Johannes von Ávila, Weltpriester,<br/>wird zum Kirchenlehrer ernannt. ....</i>                                                                                                                                                                                              | 27 |
| <i>Die leise Sprache Gottes – Geistlich leben nach</i>                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| <i>Johannes von Ávila .....</i>                                                                                                                                                                                                                                                            | 33 |
| <i>Erstes Kapitel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| Wieder fähig werden, die leise Sprache Gottes zu hören und<br>seine Melodie in uns aufzunehmen. ....                                                                                                                                                                                       | 34 |
| <i>Zweites Kapitel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| Es sei davor gewarnt, sich die Sprache einer gottlosen Welt anzu-<br>hören, um nicht in Egoismus und Eitelkeit verstrickt zu werden.<br>Diese gottlose Sprache sprechen viele, ohne zu bemerken, dass sie<br>bereits Gefangene sind, die entsetzlichen Folgen ausgeliefert<br>werden. .... | 37 |
| <i>Drittes Kapitel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| Was müssen wir tun, um den Versuchungen dieser Welt zu wi-<br>derstehen? Bete zu Christus, dass er dir helfe, die zerstörenden<br>Kräfte zu überwinden. ....                                                                                                                               | 40 |
| <i>Viertes Kapitel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| Unter gewissen Umständen ist es sogar erlaubt und notwendig,<br>nach Anerkennung und Ehre zu streben. Mit diesen Ämtern ist<br>jedoch eine große Gefahr verbunden. ....                                                                                                                    | 43 |
| <i>Fünftes Kapitel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| Die von aller wahrhaften Liebe losgelöste sexuelle Lust be-<br>herrscht viele. Die Unkeuschheit kann zu unserem gefährlich-<br>sten Feind werden. Wie können wir ihn besiegen? .....                                                                                                       | 48 |
| <i>Sechstes Kapitel</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
| Situationen, Verhaltensweisen und Ursachen, die zur Unkeusch-<br>heit führen, und Mittel und Wege, in derartigen Versuchungen<br>standhaft zu bleiben, besonders, wenn sie vom Widersacher an-<br>gezettelt sind. ....                                                                     | 53 |

### *Siebtes Kapitel*

Bleiben wir standhaft und fliehen nicht vor dem Feind, sondern bieten ihm die Stirn, wird Gott uns einen tiefen inneren Frieden schenken. Allzu vertraulicher Umgang mit fremden Menschen ist zu meiden, um kein Feuer zu entzünden, dessen wir nicht mehr Herr werden. .... 57

### *Achtes Kapitel*

Gerade geistlich lebende und Gott zugewandte Menschen werden in besonderer Weise in Versuchung geführt – ohne es anfangs zu bemerken. Wie kann man rechtzeitig diese raffinierten Täuschungen aufdecken? .... 59

### *Neuntes Kapitel*

Das innerliche Gebet trägt hauptsächlich dazu bei, dass wir nicht den mannigfaltigen Versuchungen dieser Welt erliegen, sondern in einem immer größer werdenden Frieden mit Gott, mit uns selbst und anderen Menschen leben. .... 61

### *Zehntes Kapitel*

Weitere Hilfsmittel und Zufluchtswege, die wir anwenden und gehen müssen, damit das zügellose sexuelle Begehren frühzeitig zurückgewiesen und im Keim erstickt wird. Diesem Feind darf kein Zutritt in unser Inneres gewährt werden. .... 65

### *Elftes Kapitel*

Ursachen, die begründen, dass jemand in Unkeuschheit versinkt. Die von diesen Menschen ausgehende dunkle und ansteckende Kraft ist nicht zu unterschätzen. Was uns ermutigt und kräftigt, diesem zerstörerischen Sog zu entkommen. .... 70

### *Zwölftes Kapitel*

Bejaht der Mensch sein sündhaftes Tun, wird ihm Gott seinen Beistand entziehen. Der sündige Mensch wird das Kostbarste verlieren, was er besitzt. Die Demut ist ein starkes Mittel, die Unkeuschheit zu besiegen und sie unter Kontrolle zu bringen. 74

### *Dreizehntes Kapitel*

Weitere Gefahren, durch die viele Menschen ihre edle Gesinnung verlieren und der Unkeuschheit anheim fallen. Das Wohlgefallen, das David an der fremden Frau hatte, möge abschrecken. .... 76

### *Vierzehntes Kapitel*

Nur das Vertrauen auf sich selbst zu setzen, ohne Gott zu leben und nichts für die eigene Weiterentwicklung zu tun, bringt uns einen erheblichen Rückschritt. Durch Gebet und Einsicht schenkt sich uns Umkehr und die demütige Haltung, aus der wir erneut beten und Gott um Bewahrung der Keuschheit bitten. Maria, die Mutter Gottes, und alle Heiligen mögen uns Fürbitter sein. .... 79

### *Fünfzehntes Kapitel*

Die Gabe, nicht den Versuchungen zur Unkeuschheit zu erliegen, ist nicht allen Menschen in gleicher Weise gegeben. Die Seele kann sich nicht entwickeln, wenn der Mensch immer wieder dieser Sünde verfällt. Widersteht er ihr aber, wird er selbst wie auch viele andere einen großen Gewinn davon haben. .... 83

### *Sechzehntes Kapitel*

Sexuell enthaltsam oder vor Gott diesbezüglich recht zu leben, wird einigen Menschen in Hinblick auf ihre Seele verliehen. Diese Gabe kann uns aber auf zweifache Weise in Hinblick auf unseren Körper zuteil werden. .... 86

### *Siebzehntes Kapitel*

Die Verlockungen der widergöttlichen Macht sind vielfältig. Sie zu erkennen und ihnen eine Absage zu erteilen, ist unsere Aufgabe. Eine dämonische Weise des Vorgehens besteht darin, dem Menschen Stolz einzufloßen, um ihn dann in Täuschungen zu verwickeln. Wie kann man sich davor schützen? .... 91

### *Achtzehntes Kapitel*

Verzweiflung ist dem Stolz entgegengesetzt. Auch durch Verzweiflung sucht der Böse uns in seinen Bann zu ziehen und von sich abhängig zu machen. Es gibt Mittel, sich dem zu entziehen. 98

### *Neunzehntes Kapitel*

Was hilft gegen Verzweiflung und Depression? Wir finden Mittel aus dem Reichtum, den uns der Vater durch seinen Mensch gewordenen Sohn, Jesus Christus, geschenkt hat. Dass wir aus diesem liebenden Entgegenkommen Nutzen ziehen dürfen, dafür danken wir. Einsicht und Kraft schenkt uns der Herr, um der Verzweiflung, mit der der Widersacher uns bekämpft, keinen Raum zu geben. .... 102

### *Zwanzigstes Kapitel*

Der Widersacher geht erbost gegen die Versöhnung und das Heil vor, um uns zu entmutigen. An uns liegt es, Mut zu fassen und ihn nicht zu verlieren, wenn wir uns der unendlichen Barmherzigkeit Gottes gegenüber sehen. . . . . 104

### *Einundzwanzigstes Kapitel*

Die Barmherzigkeit Gottes ist unendlich groß. Er lässt sie besonders denjenigen zukommen, die ihn von Herzen um Verzeihung bitten. . . . . 108

### *Zweiundzwanzigstes Kapitel*

Die Barmherzigkeit Gottes, die jeder einzelne von uns erfahren darf, ist das vornehmste Geschenk. Damit überwindet der Herr unsere Feinde auf bewundernswerte Art und Weise. . . . . 112

### *Dreiundzwanzigstes Kapitel*

Von dem großen Schaden, den Traurigkeit, Verzweiflung und Depression in der Seele des Menschen anrichten. Durch geistige Freude, durch Vertiefung des Glaubens und ein Tun, das dem Willen Gottes entspricht, erfahren wir Linderung, wenn nicht gar Heilung. . . . . 115

### *Vierundzwanzigstes Kapitel*

Von den Möglichkeiten auf dem Weg in die Nachfolge Christi Hoffnung zu schöpfen. Wie man Mut bewahrt, wenn sich uns das Heilmittel gegen die Versuchung nicht sogleich schenkt. Demut ist vielen fremd und wird oft erst erfahren durch die Schläge der Versuchungen. . . . . 122

### *Fünfundzwanzigstes Kapitel*

Gerade durch den Glauben und in göttlichen Dingen versucht der Widersacher uns zur Verzweiflung zu treiben. Wir können aber seine List rechtzeitig erkennen und Mittel einsetzen, die uns davor schützen, in diesen Versuchungen zu erliegen. . . . . 127

### *Sechszwanzigstes Kapitel*

Der Widersacher versucht uns besonders beim Gebet zu stören. Wie können wir trotzdem im Gebet Fortschritte machen? Der Wunsch nach eher süßlichen religiösen Herzensregungen ist unangemessen. . . . . 130

### *Siebenundzwanzigstes Kapitel*

Den genannten Versuchungen zu widerstehen, gelingt eher, wenn wir Geduld beweisen und unsere gesamte Hoffnung auf die Gnade Gottes setzen, als wenn wir Dunkles und Versucherisches mit Gewalt verhindern wollen. .... 136

### *Achtundzwanzigstes Kapitel*

Ein weiteres wichtiges Mittel, nicht den Versuchungen zu erliegen, besteht in der Aussprache mit einem Gott nahen Menschen. Er sollte weise und in geistlicher Begleitung erfahren sein, und wir sollten ihm volles Vertrauen schenken. Vorgehensweise des geistlichen Begleiters. Wie überstandene Versuchungen Fortschritt bringen. .... 138

### *Neunundzwanzigstes Kapitel*

Wie der unheilvolle Zerstörer uns durch äußere Mittel von unserer Gotteszuwendung und vom Gebet abzubringen versucht. Wie wir uns dagegen wehren können und zum Sieger werden. Weitere Hilfen, die die Angst nehmen und uns Mut machen, aus der Versuchung Nutzen zu ziehen. .... 141

### *Dreißigstes Kapitel*

Gründe, die uns darauf vertrauen lassen, dass der Herr uns in jeder Drangsal und Not beistehen und beschützen wird. Das Wort »Glauben« und seine Bedeutung. .... 148

### *Einunddreißigstes Kapitel*

Voraussetzung für einen lebenswahrhaftigen und tragfähigen Glauben ist die Erfahrung der göttlichen Wahrheit. Sie ist der Anfang und der Grund unseres geistigen Lebens. Nur der Herr kann den Grundstein des Glaubens legen, indem er uns Dinge lehrt, die weit über alle menschliche Einsicht und Erkenntnis hinausgehen. .... 155

### *Zweiunddreißigstes Kapitel*

Alles, was uns der christliche Glaube in Verbindung mit unserer eigenen Glaubenserfahrung sagt, dürfen wir für wahr erachten – so sehr auch die Inhalte des Glaubens alles menschliche Denken und Erkennen übersteigen. .... 158

### *Dreiunddreißigstes Kapitel*

Unser Glaube verfügt über eine Vielzahl höchst zuverlässiger, standhafter und glaubwürdiger Zeugen. Viele von ihnen sind so

vehement für die erkannten Glaubenswahrheiten eingetreten, dass sie dafür ihr Leben lassen mussten, ja, es für die Wahrheit opferten. . . . . 160

### *Vierunddreißigstes Kapitel*

Diejenigen, die zutiefst im christlichen Glauben gelebt haben und auch in ihm gestorben sind, verkörpern ein wichtiges Zeugnis für die Wahrheit des katholischen Glaubens. Zwischen christlichen Völkern und nichtchristlichen Völkern bestehen auffallende Unterschiede. . . . . 162

### *Fünfunddreißigstes Kapitel*

Wer bestrebt ist, nach Gottes Willen zu leben, wird sofort in seinem Inneren erkennen, dass die christliche Lehre von Gott stammt. Ein Gott fernes, ja, lasterhaftes Leben ist ein Hindernis, den christlichen Glauben zu erlangen. Wenn man den Glauben besitzt, führt ein solches Leben dazu, ihn zu verlieren. . . . . 166

### *Sechsenddreißigstes Kapitel*

Ein weiteres Zeugnis für die Wahrheit unseres Glaubens: Menschen, die in schwerer Sünde leben, erfahren eine Wandlung ihrer Herzensgesinnung und lassen ab von allem Bösen. Welch wunderbare Gnaden werden bei denjenigen sichtbar, die umkehren und Jesus Christus zu ihrem Mittelpunkt machen. Welch großartiges Zeugnis des Glaubens geben die Betenden, die den Herrn anrufen und Erhörung finden. . . . . 169

### *Siebenunddreißigstes Kapitel*

Der Herr hat Wunderbares in jedem von uns angelegt. Er möchte, dass wir es erkennen und entfalten. Die Mittel, diese Güter zu erlangen, hat er uns an die Hand gegeben. Wenn wir und andere sehen, wie die vom Schöpfer in uns angebauten Güter gedeihen, so ist dies ein wichtiger Beweis dafür, dass unser Glaube wahr ist. . . . . 174

### *Achtunddreißigstes Kapitel*

Es ist etwas überaus Großes, dass der Herr uns diesen wunderbaren Glauben schenkt. Unser Verstand, der ebenso wie unser Herz dieses Geschenk in sich aufnimmt, kommt, wenn er den Glauben annimmt und ihm zustimmt, unweigerlich zu dem Schluss, Gott die Ehre zu geben und ihm zu dienen. . . . . 178

### *Neununddreißigstes Kapitel*

Was gegen den Einwand zu sagen ist, der sich gegen den Glauben richtet: Gott lehre im christlichen Glauben allzu hohe, anspruchsvolle und unrealistische Dinge. . . . . 181

### *Vierzigstes Kapitel*

Viele Menschen nennen als Grund, warum sie unseren Glauben nicht annehmen oder verwerfen: Der christliche Glaube lehrt von Gott nur allzu niedrige und banale Dinge. Antworten wir ihnen, dass gerade in diesen einfachen und »niedrigen« Dingen die größte Verherrlichung Gottes liegt. . . . . 183

### *Einundvierzigstes Kapitel*

Gerade in der Demut und wenn nötig auch in der Erniedrigung, die uns der Glaube an Gott lehrt, leuchtet nicht nur die Verherrlichung des Herrn, sondern es liegt auch für uns ein großer Vorteil darin, dass wir durch Demut und Erniedrigung Mut und Kraft bekommen. . . . . 188

### *Zweiundvierzigstes Kapitel*

Wenn der Glaube demütig und im Auftrag des Heiligen Geistes von Menschen gelehrt wird, dürfen wir sicher sein, dass diese Wahrheit untrüglich ist. Es gibt verschiedene Weisen, wie der Glaube angenommen werden kann. . . . . 190

### *Dreiundvierzigstes Kapitel*

Die Größe und Wahrheit unseres Glaubens besteht darin, dass niemand aus den erwähnten Gründen oder anderen zum Glauben kommt und ihn für wahr hält, wenn Gott ihm dazu nicht seine besondere Gnade verleiht. . . . . 194

### *Vierundvierzigstes Kapitel*

Wir schulden dem Herrn großen Dank für das Geschenk des Glaubens. Er wurde uns geschenkt, damit wir von unserem Glauben aktiv Gebrauch machen. Allerdings dürfen wir dem Glauben von uns aus nichts hinzufügen, was er nicht beinhaltet. Diese Versuchung liegt manchmal sehr nahe. . . . . 200

### *Fünfundvierzigstes Kapitel*

Der Schöpfer hat es so angeordnet, dass wir durch den Glauben und nicht durch die menschliche Vernunft geistliche Fortschritte machen, um zur Seligkeit zu gelangen. Hochachtung

dem Glauben gegenüber und die besondere Verehrung dem gegenüber, was Jesus Christus selbst gelehrt hat. . . . . 205

### *Sechsendvierzigstes Kapitel*

Die Heilige Schrift ist nicht auf jede beliebige Weise auszulegen, sondern nur im Sinn der Kirche. Da, wo die Kirche keine Erklärung gibt, sollten wir uns nach der Erklärung der Heiligen richten. Wir dürfen und sollten unserer heiligen Kirche vertrauen. . . . . 209

### *Siebenundvierzigstes Kapitel*

Was geschieht, wenn jemand seinen Glauben verliert? Die göttliche Wahrheit kann vom Menschen zurückgewiesen und mit Füßen getreten, aber auch entzogen werden, wenn jemand nicht danach lebt, was der Glaube lehrt. . . . . 212

### *Achtundvierzigstes Kapitel*

Vertiefung und Differenzierung des Gesagten. Anleitung zum Lesen und Hilfen zum Verstehen der Heiligen Schrift und der Schriften der Kirchenlehrer. . . . . 215

### *Neunundvierzigstes Kapitel*

Werden wir niemals überheblich oder stolz, wenn wir sehen, dass ein anderer seinen Glauben verloren hat, und wir ihn in Fülle leben dürfen. Wir sollten hier demütiger und bescheiden sein. Dafür gibt es verschiedene Gründe. . . . . 221

### *Fünfundfünfzigstes Kapitel*

Viele Menschen lassen sich durch falsche Offenbarungen täuschen und schenken ihnen Glauben. Auf der Grundlage dieser Irritation wird erklärt, worin die wahre Freiheit des Geistes besteht. . . . . 224

### *Einundfünfzigstes Kapitel*

Wie kann man sich schützen vor falschen Vorspiegelungen und Vorstellungen, um nicht in die Irre zu gehen? Das Verlangen oder gar die Sucht nach geheimen Offenbarungen, Voraussagen und ähnlichen Dingen ist nicht nur groß, sondern auch äußerst gefährlich. . . . . 230

### *Zweiundfünfzigstes Kapitel*

Zur besseren Beurteilung und Entscheidungsfindung werden sowohl Merkmale von guten Offenbarungen als auch von bösen und falschen Offenbarungen und Täuschungen vorgelegt. . . . 234

### *Dreiundfünfzigstes Kapitel*

Viele Menschen lassen sich auf ihrem geistlichen Weg von einem heimlich aufkommenden Stolz und von Überheblichkeit täuschen – ohne es selbst zu bemerken. Die Gefahr ist hier nicht nur gegeben, sondern auch sehr groß, sodass sie sich in die Vorspiegelungen des Bösen verstricken lassen. . . . . 238

### *Vierundfünfzigstes Kapitel*

Weitere Eigenheiten derjenigen, die getäuscht werden. Die Notwendigkeit, die Meinung und den Rat anderer anzuhören und gegebenenfalls anzunehmen. Die üblen Auswirkungen der Ichsucht und der Eigenliebe. . . . . 240

### *Fünfundfünfzigstes Kapitel*

Von größtem Vorteil ist es, wenn uns in wesentlichen Fragen des Lebens und des Glauben ein Gott naher und uns vertrauter Mensch zur Seite steht, dessen Meinung uns wichtig ist und auf dessen Rat wir hören. Wir dürfen nicht versucht sein, unsere Meinung immer an die erste Stelle zu setzen. Aus Liebe zu Gott können wir einem anderen einen wichtigen Platz in unserem Leben einräumen – ohne abhängig von ihm zu werden. Was muss dieser Mensch mitbringen und wie müssen wir uns ihm gegenüber verhalten? . . . . . 245

### *Sechsfundfünfzigstes Kapitel*

Zum Hören auf das Wort Gottes muss im Lauf der geistlichen Entwicklung auch das Schauen kommen. Die Heilige Schrift wird uns lehren, außer dem Hören auch schauen zu können. Dabei schließen wir die leiblichen Augen und beginnen, die Augen der Seele zu öffnen. Je weniger wir abhängig von den Geschöpfen sind, umso klarer können wir schauen. . . . . 249

### *Siebenundfünfzigstes Kapitel*

Um den rechten Ausgangspunkt und Standpunkt zu haben, müssen wir uns zuerst selbst kennenlernen, um uns lebenswahrhaftig auf Gott, unseren Schöpfer, ausrichten zu können. Eine gesunde Selbsterkenntnis ist Voraussetzung für alles. Durch den Mangel dieser Selbsterkenntnis entstehen viele Übel. . . . . 253

### *Achtundfünfzigstes Kapitel*

Die Selbsterkenntnis ist ein wesentlicher Meilenstein auf unserem Weg zum Himmel. Darauf sollten wir großen Wert legen.

Praktische Angebote zur Selbsterkenntnis. Von der unbedingten Notwendigkeit, einen abgesonderten Ort zu haben, an den wir uns zu unserem Gebet zurückziehen können. .... 258

### *Neunundfünfzigstes Kapitel*

Weitere Anwendungsmöglichkeiten zur Selbsterkenntnis. Durch das persönliche Gebet im Schweigen werden Zusammenhänge klar, die uns durch bloßes Denken nicht bewusst werden. Das Gebet der Hingabe ist das Fundament aller Selbsterkenntnis, aus der Gotteserkenntnis erwächst. Das Lesen geistlicher Texte unterstützt diesen Vorgang. .... 262

### *Sechzigstes Kapitel*

Sich des Öfteren den Tod vor Augen zu führen, ist heilsam und führt zu einer besseren Selbsterkenntnis. In diesem Kapitel bezieht sich die Betrachtung des Todes auf den Körper des Menschen, und im nächsten Kapitel wird aufgezeigt, was beim irdischen Tod der Seele widerfährt. .... 264

### *Einundsechzigstes Kapitel*

Die Selbsterkenntnis wird durch die Betrachtung des eigenen Todes unterstützt. Was geschieht mit unserer Seele, wenn der Körper sich durch den Tod von ihr trennt? .... 266

### *Zweiundsechzigstes Kapitel*

Die abendliche Rückschau auf den vergangenen Tag sollte regelmäßig stattfinden, denn die Wahrnehmung unserer Mängel und Fehler, aber auch der guten Dinge, dienen der Selbsterkenntnis. Weitere Vorteile, die diese tägliche Übung mit sich bringt. Alles, was uns andere an Kritik sagen, hat für uns eine Bedeutung und ist wertvoll – viel mehr noch das, was der Herr uns innerlich zu verstehen gibt. .... 271

### *Dreiundsechzigstes Kapitel*

Die Selbsterkenntnis allein auf der Grundlage unserer Fehler reicht nicht aus; es muss die Betrachtung dessen hinzukommen, was uns gut gelungen ist. Ohne Demut neigen wir dazu, zu übertreiben. Christus hat uns ein wunderbares Beispiel wahrer Demut gegeben. .... 276

### *Vierundsechzigstes Kapitel*

Eine einfache, aber sehr nützliche Übung in der Erkenntnis unseres natürlichen Seins hilft uns, die Demut zu erlangen. ... 278

### *Fünfundsechzigstes Kapitel*

Es ist notwendig, die Erkenntnis des übernatürlichen Seins vorzubereiten. Diese Erkenntnis ist und bleibt ein Gnadengeschenk Gottes – Voraussetzung, um Demut zu erlangen. . . . . 282

### *Sechsendsechzigstes Kapitel*

Fortsetzung der Übung, um das übernatürliche Sein als Gnadengeschenk Gottes zu erkennen. . . . . 286

### *Siebenundsechzigstes Kapitel*

Demut und Bescheidenheit können eingeübt werden. Der Herr aber schenkt der Seele Erleuchtung, die die Größe des Herrn bewusst macht und menschliche Unvollkommenheit erkennen lässt. . . . . 291

### *Achtundsechzigstes Kapitel*

Betrachtung der Geheimnisse des Lebens und des Todes Christi, unseres Herrn. Gründe, warum es notwendig ist, uns in diesen Betrachtungen zu üben. Früchte, die uns aus diesen Übungen zur Vertiefung des Glaubens zuwachsen. . . . . 294

### *Neunundsechzigstes Kapitel*

Fortsetzung des vorhergehenden Kapitels als Lied. . . . . 298

### *Siebzigstes Kapitel*

Das Gebet ist lebensnotwendig und daher unverzichtbar. Die Früchte hingebungsvollen Betens wachsen uns in reichem Maße zu. . . . . 302

### *Einundsiebzigstes Kapitel*

Um uns sowohl im Gebet als auch generell tiefer an Gott wenden zu können, ist es notwendig, unsere Sünden zu bereuen und den eventuell auftretenden Schmerz anzunehmen. Im nächsten Schritt sollten wir – bevor wir das Sakrament der Versöhnung empfangen – unsere Sünden aufrichtig bekennen. . . . . 310

### *Zweiundsiebzigstes Kapitel*

Der zweite Schritt, den wir tun müssen, um uns nach sündigem Verhalten wieder an Gott zu wenden, ist der des Dankes. Es ist der Dank dafür, dass Gott uns von all unserer Last befreite. Eine mögliche Art, Dank zu sagen, wird vorgeschlagen – während wir verschiedene Ereignisse des Leidens Christi an verschiedenen Tagen betrachten. . . . . 312

### *Dreiundsiebzigstes Kapitel*

Hinweise und Empfehlungen, wie wir bei der Betrachtung des Lebens und Leidens Jesu Christi am besten vorgehen. . . . . 315

### *Vierundsiebzigstes Kapitel*

Besonderheiten, die bei der weiteren Betrachtung des Lebens und des Leidens unseres Herrn Jesus Christus beachtet werden müssen, damit diese Form der Betrachtung die notwendigen Auswirkungen zeigt. . . . . 318

### *Fünfundsiebzigstes Kapitel*

Verfeinerung und Sensibilität der erwähnten Betrachtung und des sich daraus ergebenden Gebetes. Durch Hingabe wird der wesentliche Schritt unterstützt, in die Nähe Gottes zu kommen und sie zu spüren. Hinweise oder Beurteilungen dürfen keinen Einfluss auf uns haben. . . . . 321

### *Sechundsiebzigstes Kapitel*

Das Ziel unserer Betrachtung und unseres Gebetes besteht darin, Jesus Christus nachzufolgen. Was steht für uns an erster Stelle und was ist für uns das Wichtigste? . . . . . 326

### *Siebenundsiebzigstes Kapitel*

Gefährliche Leidenschaften abzutöten, bedeutet Verdrängung, sodass sie uns zu einem späteren Zeitpunkt einholen und erneut begegnen. Durch, mit und in Christus gelingt es, die blinden Passagiere auf unserem Lebensschiff zu entdecken und auszu-leuchten. . . . . 330

### *Achtundsiebzigstes Kapitel*

Das Erhabenste, das uns in der Nachfolge Christi, ja, auch aus seinem Leiden, entgegenkommt, ist die Liebe. In dieser Liebe opfert er sich für uns dem ewigen Vater. . . . . 334

### *Neunundsiebzigstes Kapitel*

Jesu Christus schöpft aus der Quelle ewiger Liebe. Und mit dieser Liebe liebt er seinen göttlichen Vater und alle Menschen, um des Vaters willen. Die Nicht-Liebe vieler Menschen lässt ihn immer wieder erneut leiden. . . . . 339

### *Achtzigstes Kapitel*

Die unendliche große und zarte Liebe Christi drängt sich dem Menschen nicht auf, sondern wartet, bis wir die Tür unserer

Innerlichkeit öffnen. Was verursacht den innerlichen Schmerz Jesu Christi und wer hat ihm das schwere Kreuz auf sein Herz gelegt? ..... 343

### *Einundachtzigstes Kapitel*

Weitere Betrachtungen über das Leben und das Leiden Jesu Christi, die der Seele gut tun. Erwägungen zu Grenzsituationen. Hinweise für jene, die das Gesagte nicht befolgen können. 346

### *Zweiundachtzigstes Kapitel*

Wie aufmerksam uns der Herr anhört, wenn wir zu ihm rufen; wie barmherzig er uns ansieht, wenn wir ihm unsere Verwundungen und den damit verbundenen Schmerz zeigen; und wie bereit er ist, unsere Wunden zu heilen und uns viele Gnaden darüber hinaus zu schenken. .... 348

### *Dreiundachtzigstes Kapitel*

Durch unser Verhalten haben wir Einfluss auf Gottes Urteil, das er abwenden kann. Durch Umkehr von unserem sündigen Verhalten und Erfüllung seines göttlichen Willens wendet er sich uns zu. Doch macht er auch eine gute Verheißung zunichte, wenn wir ihm untreu sind. .... 352

### *Vierundachtzigstes Kapitel*

Was der Mensch durch sein eigenes Bemühen und Streben ist, und von den großen Gütern, die wir durch unseren Herrn, Jesus Christus, besitzen. .... 353

### *Fünfundachtzigstes Kapitel*

Christus hat in seinem Leiden laut zum Vater gerufen und ruft unseretwegen immer zum Vater. Christus empfängt die Bitten der Menschen, die Gott hört und zur rechten Zeit erhört und uns Gnade erweist. .... 358

### *Sechsendachtzigstes Kapitel*

In unendlich großer Liebe blickt Gott auf uns herab. Allen Geschöpfen möchte er sie mitteilen. Er sucht für uns Wege, das Dunkel in Licht und die Sünde in Heil zu verwandeln. Gottes wirkmächtige Barmherzigkeit setzt voraus, dass wir die Sünde verachten. .... 364

### *Siebenundachtzigstes Kapitel*

Von den vielen und großen Gütern, die den Menschen dadurch zuteil werden, dass der ewige Vater das Antlitz Jesu Christi, seines geliebten Sohnes, betrachtet. .... 368

### *Achtundachtzigstes Kapitel*

Die Liebe Christi gilt nicht nur den Verlorenen, sondern auch den Begnadeten. Die Chance von seinen Sünden und der Sündenstrafe befreit zu werden, hat ein jeder durch die heiligen Sakramente der Kirche. Vergebung der Sünden und Erneuerung des Lebens gehen Hand in Hand. .... 373

### *Neunundachtzigstes Kapitel*

An denen, die Gott lieben und ihm wohl gefallen, bleibt keine Sünde haften. Gott vernichtet nicht nur ihre Sünden, sondern auch die damit verbundene Schuld, sodass sie rein werden. .... 376

### *Neunzigstes Kapitel*

Durch die Verdienste Jesu Christi schenkt uns der Herr Befreiung von unseren Sünden. Dieser unendliche Akt der Barmherzigkeit trägt dazu bei, in allem und immer Gott die Ehre zu geben. .... 379

### *Einundneunzigstes Kapitel*

Um das vorherige Kapitel und den Ausspruch des Apostels Paulus noch besser zu verstehen: *Von ihm (Gott) her seid ihr in Christus Jesus, den Gott für uns zur Weisheit gemacht hat, zur Gerechtigkeit, Heiligung und Erlösung* (I. Korintherbrief 1,30), soll auf diese und ähnliche Stellen Bezug genommen werden. .... 382

### *Zweiundneunzigstes Kapitel*

Aus den guten Werken, die wir mit der Hilfe Gottes vollbringen, entsteht schnell Stolz und Überheblichkeit, indem wir das Gutsein allein uns selbst zuschreiben. Der Herr zeigt uns, wie wir dieser großen Versuchung widerstehen können. .... 385

### *Dreiundneunzigstes Kapitel*

Wenn der Christ seine Seele einigermaßen vor den erwähnten Gefahren sicher stellen kann, darf er auf die Wertschätzung seiner Werke durch den Herrn vertrauen. Großer Dank dem Herrn gegenüber wird seine Seele erfüllen und tiefe Freude bleibt nicht aus. .... 390

### *Vierundneunzigstes Kapitel*

Aus der Liebe, die wir zu uns selbst haben, ist es nicht schwer, die Liebe zu unserem Nächsten zu schöpfen. Doch müssen wir dazu bereit sein. . . . . 392

### *Fünfundneunzigstes Kapitel*

An der Liebe, die Christus uns entgegenbringt, können wir erkennen, welche Liebe wir zu unserem Nächsten haben sollen. . . 395

### *Sechsendneunzigstes Kapitel*

Ein weiterer Aspekt, der uns hilft, unseren Nächsten anzunehmen, und wie wir uns ihm gegenüber zu verhalten haben. . . . . 397

### *Siebenundneunzigstes Kapitel*

*Vergiss dein Volk und dein Vaterhaus!* Der Unterschied zwischen der irdischen und der himmlischen Stadt und ihrer Bewohner, die geographisch in derselben Stadt wohnen. . . . . 401

### *Achtundneunzigstes Kapitel*

Einer Welt ohne Gott müssen wir entfliehen. Unter den Menschen, die in der rein irdisch orientierten Welt leben, herrscht Zank, Streit und Krieg. Viele enden auf grausame Weise. . . . . 405

### *Neunundneunzigstes Kapitel*

Niemand sollte sich seiner leiblichen Abstammung rühmen. Wenn wir wissen, dass wir von Christus abstammen, spielt die familiäre Abstammung keine Rolle; selbst bei hochbegabten oder adligen Eltern. . . . . 411

### *Hundertstes Kapitel*

Erklärung der zweiten Aussage in Psalm 45, Vers 11: *Vergiss dein Vaterhaus!* Unser eigener Wille darf nicht an der ersten Stelle stehen, wollen wir Christus nachfolgen. Nur in Hingabe an seinen Willen gelingt Nachfolge, und wir erhalten die Kraft, die mit der Nachfolge verbundenen Belastungen auf uns zu nehmen. . . . . 414

### *Kapitel Hundertundeins*

Ein einfach gangbarer Weg, um unseren Eigenwillen in die Hände Gottes zu legen und von ihm her den nächsten Schritt zu empfangen. Rücksichtnahme auf die Menschen, die in unserer Umgebung leben und auf diejenigen, für die wir Verantwortung mittragen. . . . . 418

### *Kapitel Hundertundzwei*

Wie können wir erkennen, was unserem Eigenwillen entspringt und was der Wille Gottes ist? Denn nicht alles, was wir als unseren eigenen Willen empfinden, ist Eigenwille – in dem Sinne, dass er nicht dem göttlichen Willen entspricht. . . . . 422

### *Kapitel Hundertunddrei*

Die Sehnsucht Gottes ist der Mensch, denn Gott möchte dem Menschen seine ganze Liebe zuwenden. Diese Sehnsucht ist keine körperliche, sondern eine geistige. Eine von Gott gegebene körperliche Schönheit ist ein Geschenk, das jedoch auch Gefahren in sich birgt. . . . . 424

### *Kapitel Hundertundvier*

Machen wir auf unserem Glaubensweg Fortschritte, werden wir aufgefordert, in allen Dingen große Sorgfalt zu wahren. Ohne es vielleicht zu wollen, werden wir sowohl durch unsere äußere Erscheinung als auch durch die Kraft unserer Innerlichkeit zum Vorbild für andere. . . . . 428

### *Kapitel Hundertundfünf*

Selbstgewählt – nach Gottes Willen – ehelos zu leben darf einen Menschen niemals entmutigen, weil Jesus Christus ihm zur rechten Zeit das Notwendige zukommen lässt. Hierzu gehören: der Rat und die innere Aufforderung, ehelos zu leben, die Freude, die ein solch Gott geweihtes Leben mit sich bringt und die vielen guten Eigenschaften, die sich entwickeln und die vom Herrn geschenkt werden. . . . . 430

### *Kapitel Hundertundsechs*

Vier Eigenschaften, die erforderlich sind, um etwas »schön« zu nennen. Diese Eigenschaften sind auf die Seele zu übertragen, damit sie die Sünde, die sie gefangen hält, ablegen und überwinden kann. . . . . 433

### *Kapitel Hundertundsieben*

Durch Jesus Christus allein kann der Seele, die durch die Sünde teilweise hässlich geworden ist, ihre ursprüngliche Schönheit wiedergegeben werden. Diese Wandlung kann sich weder durch Einhaltung von Gesetzen noch durch den menschlichen Willen vollziehen, sondern nur durch die Gnade Gottes. . . . . 434

### *Kapitel Hundertundacht*

Jesus Christus hat die einmalige Kraft, aus Liebe und durch sein Blut die Verwundungen der Seele zu heilen. Warum war es gerade der Sohn, der Mensch wurde, und nicht der Vater oder der Heilige Geist? ..... 437

### *Kapitel Hundertundneun*

Im Alten Testament finden sich Hinweise auf den kommenden Messias und Erlöser der Welt, Jesus Christus. König David wusste, auf welche Kraft er hoffen durfte, als er entsetzlich unter der Sünde des Ehebruchs litt. Das kostbare Blut Jesu Christi hat Verwandlungskraft. .... 440

### *Kapitel Hundertundzehn*

Als Christus in diese Welt trat, verbarg er all seine göttliche Schönheit, um uns Menschen wieder die ursprüngliche Schönheit unserer Seele zu verleihen. Der Prophet Jesaja sah dieses Ereignis voraus. .... 443

### *Kapitel Hundertundelf*

Das größte Verbrechen der Menschen bestand darin, Jesus Christus zu töten. Aus seiner Kreuzigung jedoch – und so unendlich gütig ist der Herr – entstanden und erstehen bis heute die größten Wunder. Die Auswirkung des Pilatuswortes: *Seht, da ist der Mensch!* ..... 447

### *Kapitel Hundertundzwölf*

Je mehr wir Jesus Christus in den Blick nehmen, umso präsenter wird er in unserem Herzen. Durch den Vorgang der Hingabe an Jesus Christus nehmen wir uns zurück und schenken dem Herrn Zeit und Raum. So kann er uns verwandeln, damit wir ihm immer ähnlicher werden. Diese Wandlung zur »Schönheit« geschieht nicht durch unsere Verdienste, sondern ist Gnade. .... 451

### *Kapitel Hundertunddreizehn*

Jesus Christus möge im Mittelpunkt deines Lebens stehen. Lerne, über alle Betrachtung hinaus ihn mit geistigen Augen zu schauen. Alles an ihm ist vollendet und von unendlicher Schönheit. Auch seine Passion und sein grausamer Tod werden durch seine Auferstehung in Licht und Schönheit verwandelt. In diese Wandlung möchte er auch uns mit hinein nehmen. .... 455

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <i>Johannes von Avila</i> .....             | 461 |
| Wer war Johannes von Avila? .....           | 465 |
| Sein Hauptwerk: »Audi, filia« .....         | 469 |
| Bekannte Persönlichkeiten seiner Zeit. .... | 472 |
| 10. Mai 1569: sein Todestag .....           | 475 |
| Sein Leben und Wirken .....                 | 477 |
| <i>Literaturverzeichnis</i> .....           | 479 |