

LOYOLA, IGNATIUS VON: EXERZITIEN – INHALTSGLIEDERUNG

(in Klammern: Seitenzahlen; gelbe Markierung: schriftferne Irrlehren)

- Hauptziel: die Seele vorbereiten für Gottes Willen, Regelung des eigenen Lebens zum Heil der Seele (19).
- Die wahre Grundlage der Geschichte erfassen (20).
- Zerknirschung, Reue, Tränen über Sünden suchen (21).
- 5 x 1 h Übung = Beschauung, Betrachtung, Gebet über 4 Wochen. (24)
- Anpassung der Übungen an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen des Exerzitanden. (28)
- Für Berufstätige jeden Morgen 1 h Betrachtung. (29)
- Abgeschlossenheit und Einsamkeit als geeignetere Voraussetzung, um Gottes Güte zu empfangen (30).

1. Woche: Betrachtung über die Sünde

- Gewissensforschung mittels Eintrag in Zweilinienfigur. (33)
- Sünde ist Verstoß gegen den Dekalog, die Vorschriften der Kirche und Anordnungen der Oberen z. B. Kreuzzugsbulle des Papstes, Erlasse. (40)
- 1. Übung: Betrachtung über die Sünde; Vorbereitungsgebet „alles zur Ehre Gottes“. (42)
- Bitte um Anpassung der Gefühlsregungen an den betrachteten Gegenstand. Angabe zahlreicher Bibelstellen. (43)
- Zwiegespräch (=Gebet) mit Christus. (46)
- 2. Übung: Betrachtung der eigenen Sünden. (47)
- 3. Übung: Wiederholung und Zwiegespräch mit Maria, dem Vater und Christus. (49)
- 4. Übung: Wiederholung
- 5. Übung: Betrachtung über die Hölle. Bibelstellenangaben. (51)

Einschub über zeitlichen Ablauf der 5 Übungen:

1. um Mitternacht
2. nach dem Aufstehen

3. vor dem Mittagessen
 4. Zeit der Vesper
 5. Vor dem Abendbrot
- Zusätze, um die Wirkung der Betrachtungen zu erhöhen: (52-56)
 1. Bildliche Vorstellung
 2. Knien, Rückenlage, Bauchlage
 3. Dunkelheit
 4. Abgeschiedenheit
 5. Bußübungen:
 - a) Nahrungsentzug
 - b) Schlafentzug
 - c) Kasteiung (Geißelung mit dünnen Stricken zu Erzielung von stechendem Oberflächenschmerz – kein Tiefenschmerz)

Theologische Begründung für Bußübungen die Genugtuung für Sünden, Unterwerfung der Sinnlichkeit unter Vernunft; um Gnade zu erhalten

2. Woche: Betrachtung vom Reich Christi

1. Übung: Versenkung in die Unterwerfung aller Könige unter einen irdischen König
 2. Übung: Betrachtung des Königtums Christi, zahlreiche Bibelstellen. (61)
1. Tag: Betrachtung der Menschwerdung Christi. (64)
 - 1.1. Menschwerdung
 - 1.2. Geburt
 - 1.3. Wiederholung
 - 1.4. Wiederholung
 - 1.5. Wiederholung: Gezielte Nutzung der Einbildungskraft (68)
 2. Tag: Wiederholung der fünf Sinne
 3. Tag: Jesusknabe
 4. Tag: Betrachtung der zwei Fahnen:
 - 4.1. Luzifer: Reichtum, Ehre, Hochmut
 - 4.2. Christus als Heerführer; zahlreiche Bibelstellen. (S. 73)
 - Askese als Mittel Gott zu erkennen und das Seelenheil zu sichern (S. 78).
 5. Tag: Beschauung der Taufe Jesu
 6. – 12. Tag: Wüste, Berufung, Bergpredigt, Sturmstillung, Predigt, Lazarus, Einzug.

Wahl oder Entscheidung: Erwägung und Überlegung des Vorteils und Nutzens ganzer und bedingungsloser Hingabe.

3. Woche: Passion Christi

Diätetische Regeln: Suche nach dem gesunden Mittelmaß. (100)

4. Woche:

Pantheistische Betrachtung über Gottes Wesen in allen Dingen. (108)

Drei Gebetsweisen: Betrachtung des Vaterunsers.

Drittens: **Atemtechnik** zwischen jedem Atemzug nur ein Wort sprechen, in Zwischenzeit Wort betrachten.

Geheimnisse des Lebens Jesu Christi unseres Herrn

Für die 2. und 4. Woche.

Regeln für die Unterscheidung der Geister (142)

Regeln für die Verteilung von Almosen (152)

Ausmalen von Vorstellungen.

Bemerkung über die Skrupeln (155)

Seele muss ein bestimmtes Verfahren einhalten zum Fortschreiten des geistlichen Lebens. Sich bemühen, die Seele in der Mitte zu halten.

Regeln über die kirchliche Gesinnung (158)

- **Preisgabe jeden eigenen Urteils.**
- Lob von Armut, Gehorsam, Keuschheit
- **Wertschätzung von Reliquien, Heiligen, Wallfahrten, Stationskirchen, Ablässen, Kreuzzugsbullen, Kerzenanzünden, Fastenzeiten, Bußwerke, Kirchenschmuck, Bilderverehrung, Kirchengebote (Unfehlbarkeit), Scholastik, Kirchenväter.**

*„Wir müssen,, um in allem sicher zu gehen, stets festhalten: **was meinen Augen weiß erscheint, halte ich für schwarz, wenn die hierarchische Kirche so entscheidet,** überzeugt, daß zwischen Christus unserem Herrn, dem Bräutigam, und der Kirche, seiner Braut, derselbe Geist waltet, der uns zum Heile unserer Seelen leitet und lenkt; denn durch denselben Geist und unseren Herrn, der die zehn Geböte gab, wird auch unsere heilige Mutter, die Kirche, gelenkt und geleitet.“ (zit. n. S. 161)*

- **Warnung, ausgiebig und nachdrücklich von „Vorherbestimmung“, „Glaube“ und „Gnade“ zu sprechen, um Lehre von der „Willensfreiheit“ nicht aufzuheben.**
- **Der Mensch befreit sich durch knechtische Furcht aus der Todssünde.**

Literaturangabe

Feder, Alfred: Ignatio von Loyola, Geistliche Übungen, nach dem spanischen Urtext, 2. Auflage, G. J. Manz, München / Regensburg. 1922.