

FRANCISCO  
DE OSUNA  
VERSENKUNG

WEG UND WEISUNG  
DES KONTEMPLATIVEN GEBETES

*Ausgewählt, übersetzt  
und eingeleitet von  
Erika Lorenz*

HERDERBÜCHEREI

# INHALT

Über das Was, Wie und Warum . . . . .	13
---------------------------------------	----

## 1. KAPITEL

<i>Weg und Ziel des kontemplativen Gebets.</i> . . . . .	27
Kontemplation für alle. . . . .	27
Über die Namen der empfohlenen Übung . . . . .	31

## 2. KAPITEL

<i>Drei Arten des Betens.</i> . . . . .	37
Mündliches Gebet . . . . .	38
Betrachtendes Gebet des Herzens. . . . .	39
Kontemplatives Gebet der Liebe. . . . .	41
Entsprechungen. . . . .	43
Wie man es mit dem Schlaf halten soll. . . . .	44

## 3. KAPITEL

<i>Versetze deinen Verstand tief in Ruhe und Schweigen.</i> . . . . .	49
Befriedung des Geistes. . . . .	49
Wie wir unsern Verstand zum Schweigen bringen. . . . .	53
Über die drei Arten des Schweigens. . . . .	58

Einwände der Unerfahrenen . . . . .	65
Das Gelingen der Kontemplation gibt Sicherheit	67
Wert und Wesen des kontemplativen Gebets . .	72

#### 4. KAPITEL

<i>Gestalten und Bilder der Gnade.</i> . . . . .	77
Kontemplation und Menschheit Christi. . . . .	77
Freundschaft mit Gott . . . . .	83
Die Wasser der Gnade. . . . .	86
Was ist besser: sich in das Innere zu versenken oder sich selbst zu übersteigen? . . . . .	90
Die Gefangenschaft der Liebe.. . . . .	92
Unser Herz - eine Burg . . . . .	94
Der Ölbaum . . . . .	97
Seidenraupe und Schmetterling . . . . .	100

#### 5. KAPITEL

<i>Demut ist die Grundlage geistlichen Wachstums.</i>	103
Was ist Demut? . . . . .	103
Eine bemerkenswerte Eigenschaft der Demut, . .	107
Wie wir wachsend abnehmen müssen . . . . .	110
Wie notwendig es ist, in der Demut zu wachsen	112
Lob der Demut . . . . .	117

#### 6. KAPITEL

<i>Aus allem Liebe gewinnen</i> . . . . .	121
Gott. . . . .	121
Die Geschöpfe . . . . .	123
Freude und Leid . . . . .	124
Aus tiefstem Herzen . . . . .	126
Liebend und geliebt . . . . .	128

## 7. KAPITEL

<i>Die Krone des Lebens.</i> . . . . .	.129
Nachfolge Christi . . . . .	.129
Immerwährendes Gebet . . . . .	.131
Von geistlicher Traurigkeit . . . . .	.132
Gott mit allem verweben. . . . .	.134
Von der Beharrlichkeit . . . . .	.136
Quellenangabe. . . . .	.139
Bibliographie. . . . .	.140
Hinweise auf Entsprechungen im Werk der Heiligen Teresa von Avila . . . . .	.141