

1 hét– Meghalni a világnak és a világi hírnév keresésének

“Meghatározások,” „A társadalmi én,” “A világ hiúsága.”

- Lelki gyakorlatok: 1—Lectio Divina, 2—személyes ima.

2 hét– A gondolatok és vágyak megkülönböztetése —Beszélgetésben a Másikkal.

“A Szív érvelései.”

- Lelki gyakorlatok: 3—Lelki barátság és lelkivezetés.

3 hét – Élvezni Isten földi áldásait, de elkerülni a rendetlen kötődéseket

“Mindennapi örömök és veszélyes gyönyörök.”

- Lelki gyakorlatok: 4—Böjt (étel és ital), 5—Önmegtagadás (pl. média, stb.)

4 hét – Napi bűnbánat és engesztelés

Bűnbánat, mint életmód, “Szent könnyek.”

- Lelki gyakorlatok: 6—Napi lelkiismeretvizsgálat, 7—Engesztelés, helyettesítő bűnbánat és közbenjáró ima.