

Ignatius van Loyola

GEESTELIJKE OEFENINGEN

Voor België:

ISBN 90-317-1054-7

Voor Nederland:

ISBN 90-304-0759- X

91178903011407591

Averbode / Gooi & Sticht Baarn

Vertaling, inleiding en verklarende noten door MARK ROTSAERT S.J. met medewerking van Paul Begheyn s.j., Mary Blickman, Rob Faesen s.j., Luc Geysels s.j., Hans van Leeuwen s.j., Pieter-Paul Lembrechts s.j. en Hugo Roeffaers s.j.

INHOUD

[Woord vooraf](#)
[Inleiding](#)

GEESTELIJKE OEFENINGEN

- (1–20) [Aantekeningen](#)
- (21) Titel
- (22) [Vooronderstelling](#)
- (23) [Uitgangspunt en fundament](#)

EERSTE WEEK

- (24 – 31) [Dagelijks bijzonder onderzoek](#)
- (32 – 43) [Algemeen gewetensonderzoek](#)
- (44) [Algemene biecht en communie](#)
- (45 – 54) [Eerste oefening](#)
- (55 – 61) [Tweede oefening](#)
- (62 – 63) [Derde oefening](#)
- (64) [Vierde oefening](#)
- (65 – 72) [Vijfde oefening](#)
- (73 – 90) [Toelichtingen](#)

TWEEDE WEEK

- (91 – 100) [De oproep van de koning](#)
- (101 – 109) *De eerste dag:* Eerste beschouwing: [de menswording](#).
- (110 – 117) Tweede beschouwing: [de geboorte](#).
- (118 – 119) Derde beschouwing: [herhaling](#).
- (120) Vierde beschouwing: [herhaling](#).
- (121 – 131) [Opmerkingen](#).
- (132 – 133) *De tweede dag:*
 - De [opdracht in de tempel](#).
 - De vlucht naar Egypte.
- (134) *De derde dag:*
 - [Jezus in Nazaret](#).
 - Jezus in de tempel.
- (135) [Inleiding om de levensstaten te overwegen](#).
- (136 – 148) *De vierde dag:*
 - [Overweging over twee standaarden](#).
- (149 – 157) [Overweging over drie soorten mensen](#).
- (158 – 160) *De vijfde dag:* [Het doopsel van Jezus](#).
- (161) *De zesde dag:* [Jezus in de woestijn](#).

De zevende dag: [de roeping van de leerlingen](#).

De achtste dag: [de bergrede](#).

De negende dag: [Jezus verschijnt op het meer](#).

De tiende dag: [Jezus preekt in de tempel](#).

De elfde dag: [de opwekking van Lazarus](#).

De twaalfde dag: [Palmzondag](#).

(162 – 164) [Opmerkingen](#).

(165 – 158) [Drie wijzen van nederigheid](#).

De keuze

(169) [Inleiding](#).

(170 – 174) [Waarover een keuze doen](#).

(175 – 174) [Drie tijden om een keuze te doen](#).

(178 – 183) [Eerste methode in de derde tijd](#).

(184 – 188) [Tweede methode in de derde tijd](#).

(189) [Ter verbetering en hervorming van eigen leven](#).

DERDE WEEK

(190 – 199) *De eerste dag:* Eerste beschouwing: [het laatste avondmaal](#).

(200 – 203) Tweede beschouwing: [de Hof van Olijven](#).

(204 – 207) [Opmerkingen](#)

(208) *De tweede dag:* [Jezus voor Annas en Kajafas](#).

De derde dag: [Jezus voor Pilatus en Herodes](#).

De vierde dag: [Jezus voor Pilatus](#).

De vijfde dag: [de kruisdood](#).

De zesde dag: [kruisafneming en graf](#).

De zevende dag: [het hele lijdensverhaal](#).

(209) [Opmerking](#).

(210 – 217) [Richtlijnen om zich in het eten te ordenen](#).

VIERDE WEEK

(218 – 225) Eerste beschouwing: [Jezus verschijnt aan zijn moeder](#).

(226 – 229) [Opmerkingen](#).

(230 – 237) [Beschouwingen om tot liefde te komen.](#)

(238 – 260) [Drie manieren van bidden.](#)

(261 – 312) [De geheimen van het leven van Christus.](#)

RICHTLIJNEN

(313 – 327) [Onderscheiding van de geesten.](#)
Eerste week.

(328 – 336) [Onderscheiding van de geesten.](#)
Tweede week.

(337 – 344) [Voor het uitdelen van aalmoezen.](#)

(345 – 351) [Bij gewetensangsten.](#)

(352 – 370) [Voor een kerkelijke gezindheid.](#)

[Gebeden.](#)

[Trefwoorden](#)

WOORD VOORAF

Een boek van 450 jaar oud vertalen is niet zonder risico. Dit geldt zeker voor de Geestelijke Oefeningen van Ignatius van Loyola. Het boekje is gedateerd. Taal en stijl zijn die van het Spanje van de beginnende zestiende eeuw. Om dezelfde inhoud weer te geven in het Nederlands van het einde van de twintigste eeuw zouden heel andere begrippen en beelden moeten worden gebruikt dan die welke Ignatius vertrouwd waren. Zo'n 'hertaling' wordt hier niet aangeboden, wel een nieuwe vertaling die Nederlandstaligen een toegang wil verschaffen tot de bron-tekst. Trouw aan de oorspronkelijke tekst én aandacht voor het hedendaagse Nederlandse taalgevoel en taalgebruik: dat was de keuze van vertaler en medewerkers.

Het wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot de Geestelijke Oefeningen, maar ook de veelvormige praktijk hebben de laatste 25 jaar de kennis van Ignatius' boekje met nieuwe inzichten verrijkt. Het leek dus zinvol een nieuwe vertaling te maken. Bovendien maakte het Nederlands in die jaren vanzelfsprekend een ontwikkeling door. De laatste Nederlandse vertaling, van de hand van dr. Piet Penning de Vries s.j., verscheen in 1968, in een eerste druk.

Deze nieuwe vertaling is gebaseerd, zoals trouwens ook de drie vorige Nederlandse vertalingen van deze eeuw¹, op de Spaanse grondtekst, de Autograaf genoemd. Dit is een kopie uit 1544, door Ignatius gebruikt en bijgewerkt tot in 1548, het jaar van de pauselijke goedkeuring van de Geestelijke Oefeningen. Met het oog op die goedkeuring laat Ignatius in 1547 een bestaande vertaling in stroef Latijn – van zijn eigen hand? – nakijken, de zogenaamde 'versio Prima'. En hij geeft aan pater André des Freux de opdracht een vertaling te maken in het Latijn van de humanisten, 'versio Vulgata' geheten. Beide Latijnse vertalingen, de 'versio Vulgata' en de gecorrigeerde 'versio Prima' worden door paus Paulus III goedgekeurd op 31 juli 1548. die oude Latijnse alsook de recente Nederlandse vertalingen waren een hulp bij deze nieuwe vertaling.

Een vertaling is altijd een interpretatie, hoezeer de vertaler dit ook tracht te vermijden. Wat het vertalen van de Geestelijke Oefeningen echter bijzonder moeilijk maakt, is niet zozeer het Spaans van de beginnende zestiende eeuw maar de taal en de stijl van Ignatius in dit boekje. Het is geen leesboek maar een handleiding met afgemeten, zakelijke instructies. Ignatius gebruikt veel nevenschikkingen en weinig perioden met hoofd - en bijzinnen. Zijn stijl is vaak elliptisch en heeft een voorkeur voor binaire uitdrukkingen. De vele 'gerundia' maken het de vertaler niet gemakkelijk: nu eens hebben zij een beperkende, dan een redengevende, dan weer een gevolgaanduidende betekenis, enz. Iets van de

¹ De Geestelijke Oefeningen, uit het Spaansch eigenhandig schrift vertaald door A. GEERBAERT s.j., Alken, 1920. De Geestelijke Oefeningen van St. Ignatius van Loyola. Nieuwe vertaling uit de Spaanse grondtekst door dr. J. TESSER s.j., 's Hertogensbosch, 1953.

Geestelijke Oefeningen, inleiding, vertaling, en Geestelijk Dagboek, inleiding, vertaling en begeleidend commentaar door dr. P. PENNING DE VRIES s.j., Tiel, 1968.

stijl van de Spaanse grondtekst is in de vertaling behouden, terwijl ook rekening werd gehouden met de leesbaarheid van de Nederlandse tekst. Hetzelfde Spaanse woord wordt meestal door hetzelfde Nederlandse woord weergegeven. In sommige gevallen moet een Spaans woord soms toch op verschillende manieren in het Nederlands worden vertaald, ofwel omdat de schakeringen niet dezelfde zijn in beide talen ofwel omdat de context nuancering vraagt. Een al te letterlijke vertaling is niet altijd de meest getrouwe.

Centraal in deze uitgave staat uiteraard de tekst van de Geestelijke Oefeningen. De algemeen aanvaarde onderverdeling in 370 nummertjes wordt gevolgd. De verwijzingen naar passages uit de tekst van de Geestelijke Oefeningen worden tussen vierkante haakjes aangegeven, b.v. (146). De voetnoten geven ofwel een verklaring bij de vertaling ofwel een uitleg bij een woord, nodig om de vertaling goed te begrijpen. Na de tekst van de Geestelijke Oefeningen wordt een aantal trefwoorden verklaard. Wanneer een trefwoord voor het eerst in de tekst voorkomt, wordt het van een * voorzien. Een bondige uitleg van hun betekenis wil een hulp zijn om de Geestelijke Oefeningen goed te verstaan.

Bij het opstellen van voetnoten en trefwoorden hebben recente uitgaven en vertalingen van de Geestelijke Oefeningen geholpen:

Ejercicios Espirituales. Introducción, texto, notas y vocabulario por Cándido de Dalmases s.j. (Santander, 1987);

Exercicis Espirituals. Introducció i notes de J.M. Rambla Traducció de R.M Torelló s.j. i J.M Rambla s.j. (Barcelona, 1990);

Exercices Spirituels. Traduction du texte Autographe par Ed. Gueydan s.j. en collaboration (Paris, 1987 (2)) ;

The Spiritual Exercises of Saint Ignatius. A Translation and Commentary by G.E Ganss s.j. (St. Louis, 1992);

Ignatius von Loyola. Geistliche Übungen und erläuterende Texte. Übersetzt und erläutert von Peter Knauer .sj. (Köln, 1978);

Esercizi Spirituali, a cura di P Schiavone s.j. (Milano, 1992).

De uitleg bij de trefwoorden is gebaseerd op gespecialiseerde monografieën en woordenboeken maar ook op de tekst van sessies voor begeleiders van Geestelijke Oefeningen: *Over de Geestelijke Oefeningen. Een werkboek, door M Blickman, H. van Leeuwen s.j., M Rotsaert s.j. en J. Vanneste s.j.* (Den Haag, 1990).

Een bijzonder woord van dank richt ik tot mijn medewerkers mevrouw Mary Blickman en mijn medebroeders Paul Begheyn, Rob Faesen, Hans van Leeuwen, Pieter-Paul Lembrechts en Hugo Roeffaers. Zij hebben de drie versies van deze vertaling telkens met even grote welwillendheid en accuratesse nagekeken. Hun kennis van de ignatiaanse spiritualiteit, hun vertrouwdheid met de Geestelijke Oefeningen en hun taalvaardigheid hebben niet weinig bijgedragen tot het eindresultaat. Ten slotte dank ik Luc Geysels die met grote zorgvuldigheid de uiteindelijke versie van deze vertaling heeft willen nalezen.

Mark Rotsaert s.j.

[---terug naar inhoud---](#)

INLEIDING

In mei 1521 wordt Ignatius gewond bij de verdediging van de stad Pamplona, hoofdplaats van Navarra. Maandenlang moet hij in het ouderlijk huis in Loyola het bed houden. Om de tijd te doden vraagt hij ridderromans. Men geeft hem de twee boeken die het huis rijk is: een *Leven van Christus* en een *Bloemlezing van heiligenlevens*². Die twee boeken zullen aan zijn leven een wending geven die niemand had kunnen voorspellen.

Ignatius zou de koning van Spanje dienen, met diplomatie en met de wapens. Daar had hij alles voor over. En niets was hem te veel om in de gunst te komen van een of andere prinses. Hij zou carrière maken aan de top van de sociale ladder, bezeten als hij was door verlangen naar wereldse eer. Maar het persoonlijk contact met het verhaal van Jezus' leven geeft hem het vermoeden van een ander soort leven. Het leven van Jezus en van de heiligen begint hem te boeien en hij merkt geleidelijk aan dat zijn dromerijen over het volgen van Jezus en van het voorbeeld van de heiligen hem meer innerlijke vrede en vreugde geven dan zijn dromerijen over zijn prinses en over heldhaftige wapenfeiten. Ignatius wordt gevoelig voor die verschillende gemoedsbewegingen en hij leert ze onderscheiden en duiden: wat hem een diepe en langdurige vrede geeft, laat hem de weg zien die hij moet gaan, de weg die God met hem wil gaan. Door die maandenlange overweging van het leven van Jezus raken niet alleen zijn gedachten, maar ook zijn hart en zijn gemoedsleven meer en meer afgestemd op Jezus Christus en zijn evangelie. Ignatius wordt van binnenuit een ander mens. En hij besluit zijn leven te stellen in dienst van Christus en zijn evangelie.

Die fundamentele ervaring wordt de grondstructuur van zijn Geestelijke Oefeningen: bidden met het evangelie - het leven van Jezus - en gevoelig worden voor de innerlijke bewegingen en de verschillende gemoedstoestanden die zich daarbij kunnen voordoen, om van daaruit tot een evangelische beslissing te komen over je leven.

De Geestelijke Oefeningen zijn gericht op het nemen van een goede beslissing, op het maken van een keuze waarbij het evangelie een beslissende rol speelt. In de eerste aantekening van het boekje omschrijft Ignatius wat geestelijke oefeningen zijn, en deze tekst eindigt als volgt: 'Men noemt geestelijke oefeningen elke manier waarop men de ziel voorbereidt en klaarmaakt om zich van elke ongeordende gehechtheid te ontdoen, en om dan te zoeken en te vinden wat Gods wil is bij de inrichting van zijn leven tot heil van zijn ziel' (1).

Onderkennen wat je diepste roeping is en kiezen wat Hij met je voorheeft: dat is het doel van de Geestelijke Oefeningen. En daarin ligt alvast de oorspronke-

² Ignatius las de *Vita Christi* van de kartuizer Ludolf van Saksen (+1377) in een Spaanse vertaling uit 1502-1503 van Ambrosio Montesino o.f.m., en de *Flos Sanctorum (of Legenda aurea)* van Jacobus de Voragine o.p.(+ 1298) in een Spaanse vertaling uit het begin van de 16e eeuw van Gundisalvo de Ocana o.s.h. Verderop wordt in voetnoten steeds verwezen naar deze Spaanse vertalingen van beide werken.

lijkheid van het boekje van Ignatius. De structuur en de inhoud van de Geestelijke Oefeningen zijn gericht op een pedagogie van de beste keuze. De Geestelijke Oefeningen zijn een weg, een methode om je te helpen bij het maken van een evangelische keuze en zij gaan terug op die eerste geestelijke onderscheiding die Ignatius zelf tot een levenskeuze bracht.

Toch is het boekje van de Geestelijke Oefeningen geen persoonlijk dagboek, waarin Ignatius zijn geestelijke ervaringen heeft genoteerd. Toen hij in Manresa merkte dat zijn geestelijke groei ook anderen kon helpen in hun zoeken naar zin en samenhang in hun leven, begon hij op schrift te stellen hoe hij anderen hielp vanuit zijn eigen innerlijke ervaring. Vanuit zijn omgaan met mensen schrijft hij een 'werkboek', bedoeld voor wie anderen begeleidt In het doen van de Geestelijke Oefeningen. Het is een handleiding voor de leraar, geen boek voor de leerling. Steeds weer moet de begeleider het boekje vertalen naar deze concrete mens op zoek naar zin en geluk. Dit is een tweede aspect van de originaliteit van Ignatius' boekje.

De kracht van de Geestelijke Oefeningen zit hem echter niet in die tweevoudige originaliteit maar in het langdurig, persoonlijk, stil gebed. Hoe wezenlijk ook de rol van de begeleider of begeleidster³ is bij het doen van de Geestelijke Oefeningen, deze is niet de bepalende factor. Als je de Geestelijke Oefeningen doet, luister je naar het Woord van God en stel je je voor Hem open. Je laat Hem aan het woord, aan het werk. Dat is het hart van de Geestelijke Oefeningen: 'Tijdens de Geestelijke Oefeningen, waar men op zoek is naar Gods wil, is het meer gepast en veel beter dat de Schepper en Heer zelf zich meedeelt aan de ziel die Hem genegen is, dat Hij haar omarmt zodat zij Hem kan liefhebben en loven, en dat Hij haar voorbereidt voor de weg waarlangs zij Hem in de toekomst beter zal kunnen dienen. Wie de oefeningen geeft moet dus niet naar één kant afwijken of neigen maar als de wijzer van een weegschaal in het midden blijven. Hij moet de Schepper in direct contact met zijn schepsel laten werken en het schepsel met zijn Schepper en Heer' (15).

Al enkele bladzijden eerder had Ignatius aan de begeleider gevraagd de Schriftteksten alleen te verklaren met 'een korte, bondige uitleg'. Want het is beter dat wie de oefeningen doet 'zélf overdenkt en overlegt, en aldus iets vindt waardoor hij de geschiedenis beter begrijpt of aanvoelt'. Hij zal dan 'meer smaak en geestelijke vrucht vinden dan wanneer de zin van de geschiedenis uitvoerig wordt verklaard door wie de oefeningen geeft'. 'Het innerlijk voelen en smaken' (2) wordt tijdens de Geestelijke Oefeningen een belangrijk onderscheidingscriterium.

Het komt erop aan gevoelig te worden voor de manier waarop Gods Woord je raakt in het gebed. Daartoe vraagt Ignatius dat je de tijd neemt voor een korte terugblik op elk gebed (77). Hoe was je aanwezig tijdens het gebed? Wanneer was je bij de Bron? Werd je innerlijk bewogen? Bij welke woorden of beelden? Kun je daarin God op het spoor komen? Of was Hij afwezig? Welke gemoedstoestand overheerst er na het gebed? Het zijn vragen die je helpen een dieper inzicht te krijgen in je gebed en in je geestelijk bewogen worden. Die terugblik op het gebed is ook een hulp voor het gesprek met de begeleider, die

³ Zowel wie de oefeningen geeft als wie ze doet, kan man of vrouw zijn. In de tekst van de Geestelijke Oefeningen wordt echter steeds de mannelijke vorm gebruikt.

je bijstaat in je onderscheiding en je na elk gesprek verder op weg zet voor het gebed.

De kern van de Geestelijke Oefeningen is wat er zich afspeelt In het bidden van wie de oefeningen doet, in diens luisteren naar de Schrift. Ignatius volgt de innerlijke dynamiek van het evangelie: 'Bekeer je en geloof in de Blijde Boodschap'. Tijdens de eerste week overweeg je je zondige bestaan en hoe Gods vergeving je hiervan vrijmaakt. Tijdens de tweede week, die gewoonlijk iets langer duurt dan de overige weken, beschouw je de kindsheidevangelies en het openbaar leven van Jezus. De lijdende Heer wordt onderwerp van de beschouwing in de derde week, en in de vierde week beschouw je de verzezen Heer. Het geheel moet in ongeveer dertig dagen rond zijn, vindt Ignatius (4).

Tijdens de Geestelijke Oefeningen staat niet de objectieve inhoud van de vier weken centraal, maar de manier waarop je die inhoud persoonlijk verwerkt. Het gaat om een gebeuren waarin je persoonlijk betrokken bent. Vanaf het Uitgangspunt en Fundament (23) wordt de ervaring beschreven binnen een relatie, de verbondsrelatie tussen God en mens, tussen God en de hele schepping. Het komt erop aan te (her)ontdekken dat Hij draagt en liefheeft en dat Hij naar je verlangt. Meer nog dan dat Hij er is voor jou, word je ervan bewust dat Hij er bent voor Hem, om Hem te loven, eerbied te bewijzen en te dienen' (23). Die gelovige visie op mens en wereld wordt echter tegengesproken door het kwaad en de zonde in de wereld en in het eigen hart. Maar al biddend en kijkend naar de gekruisigde Heer kun je de zonde en het kwaad een plaats geven in je gelovige levenshouding. Want de belangrijkste ervaring van de eerste week is die van Gods barmhartigheid: weten dat je bevrijding nodig hebt en dat je ook bevrijd wordt. Je mag een blijde zondaar zijn!

Vanuit de ervaring van Gods vergeving om niet groeit het verlangen naar overgave en inzet. De volgende weken zullen duidelijk maken hoe dit concreet gestalte kan krijgen in jouw leven. Je verwacht dat je persoonlijk zult worden aangesproken door het evangelie van Jezus Christus en je verlangt je leven te laten bepalen door Hem. Je zult dan langdurig naar Hem moeten kijken. Kijken en zien hoe Hij de menswording au sérieux neemt en welke weg de menswording inslaat: de weg van de ontlediging en van de dienstbaarheid, de weg van de armoede en van de deemoed als teken van een gegeven leven. Het begint met het verlangen om Jezus hierin na te volgen en je in te zetten voor een rijk van gerechtigheid en liefde. Het leven van Jezus is een uitnodiging om te doen wat Hij gedaan heeft. Als je maar lang genoeg Jezus' leven beschouwt, zal het duidelijk worden waar jouw leven en de wereld om je heen nog niet door de geest van het evangelie worden bepaald.

Vervolgens echter groeit het verlangen om met Hem te zijn en zijn leven en levenswijze te delen. Je wilt met Hem verbonden leven. Vanaf het begin van de tweede week vraagt Ignatius te bidden om innerlijke kennis van de Heer, die voor mij mens is geworden, om Hem meer lief te hebben en te volgen (104). Het is vanuit een groeiende intieme kennis van en liefde voor de Heer dat je geleidelijk aan leert onderscheiden waar God je in Christus naar zich toe trekt. De keuze, die tijdens de tweede week groeit, is altijd ten diepste een gekozen worden. Hij kiest je om Hem te volgen op zijn weg.

Hoe meer je tijdens de tweede week gegroeid bent in innerlijke kennis van Christus en in liefde voor Hem, des te meer verlang je dan ook met Hem te zijn in zijn lijden en sterven. De teksten uit de derde week van de Geestelijke Oefeningen leggen het accent op het meemaken, mee-beleven en mee-voltrekken van Jezus' lijdensweg. Contemplatief en affectief maak je je de kern van elke christelijke keuze meer eigen: 'Ik verlang en kies méér armoede met de arme Christus dan rijkdom, méér smaad met de versmadede Christus dan eerbewijzen, méér als niets en voor dwaas gehouden te worden omwille van Christus, die als eerste zo beschouwd werd, dan wijs en verstandig in deze wereld. En dat alles om Christus onze Heer meer daadwerkelijk te volgen en op Hem te gelijken' (167).

Wat ook de concrete keuze is die gegroeid is in je gebed, tijdens de derde week wordt de binnenkant van die keuze duidelijker: met Christus ontledigd worden om getuige te kunnen zijn van Gods liefde tot in de dood.

Uit die gelouterde keuze ontluikt de verrijzeniservaring. De vreugde van de vierde week is de vrucht van de verbondenheid met Christus tot in zijn lijden en sterven. Als een vriend blijft de verrezen Heer je troostrijk nabij. En zoals in de paasverhalen houdt ook nu een ontmoeting met de verrezen Heer een zending in. Het is een zending waarin Christus als de Levende blijft meewerken door de troost en de kracht van zijn Geest. En zo word je op het einde van de Geestelijke Oefeningen teruggezonden naar het leven van elke dag. Want daar zal de keuze moeten worden beleefd. Maar er wordt je nog een beschouwing meegegeven: een Beschouwing om tot liefde te komen (230 – 237). Tijdens de Geestelijke Oefeningen is je kennis van de liefde die God voor je heeft steeds toegenomen en verdiept. Je hebt nu slechts één verlangen: 'Hem in alles te mogen liefhebben en dienen' (233). Hij is de bron waaruit je put om liefhebbend en dienend in het leven te staan. Zijn de Geestelijke Oefeningen een leerschool om een evangelische keuze te doen, zij zijn ook een gebedsschool die leidt tot een leven in verbondenheid met God.

[---terug naar inhoud---](#)

GEESTELIJKE OEFENINGEN

AANTEKENINGEN*

1. Aantekeningen om enig inzicht te verwerven in de geestelijke oefeningen* die volgen. Zowel wie de oefeningen geeft als wie ze krijgt kan er zijn voordeel mee doen.

Eerste aantekening. De term geestelijke oefeningen slaat op elke vorm van gewetensonderzoek, overweging*, beschouwing*, mondgebed of innerlijk gebed, en op nog andere geestelijke activiteiten, zoals verderop zal worden vermeld. Want zoals wandelen, op tocht gaan en hardlopen lichamelijke oefeningen zijn, zo noemt men geestelijke oefeningen elke manier waarop men de ziel* voorbereidt en klaarmaakt om zich van elke ongeordende gehechtheid* te ontdoen, en om dan te zoeken en te vinden wat Gods wil is bij de inrichting van zijn leven tot heil van zijn ziel.

2. *Tweede aantekening.* Wie aan een ander de methode en volgorde voorhoudt om te overwegen of tot beschouwing te komen, zal van die beschouwing of overweging de geschiedenis* getrouw navertellen en slechts met een korte, bondige uitleg de punten doornemen. Want wie de beschouwing ingaat met de waarheidsgetrouwe geschiedenis als grondslag, en vervolgens zélf overdenkt en overlegt, en aldus iets vindt waardoor hij de geschiedenis beter begrijpt of aanvoelt - of dit nu te danken is aan zijn eigen redenering of aan een verlichting van zijn verstand onder goddelijke inwerking - zal meer smaak en geestelijke vrucht vinden dan wanneer de zin van de geschiedenis uitvoerig wordt verklaard door wie de oefeningen geeft. Want niet het vele weten verzadigt en voldoet de ziel, maar wel het innerlijk voelen en smaken.

3 *Derde aantekening.* In alle volgende geestelijke oefeningen gebruiken wij ons verstand om te denken en onze wil om ons te laten raken. Wij moeten daarom steeds voor ogen houden dat er een grotere eerbied vereist is wanneer wij onze wil gebruiken wanneer wij met de mond of in de geest spreken tot God onze Heer of tot zijn heiligen - dan wanneer wij ons verstand gebruiken om iets te begrijpen.

4 *Vierde aantekening.* De hierna volgende oefeningen omvatten vier weken, overeenkomstig de vier delen van de oefeningen, namelijk: het eerste deel de overweging en de beschouwing van de zonden; het tweede het leven van Christus onze Heer tot en met Palmzondag; het derde het lijden van Christus onze Heer; het vierde de verrijzenis en de hemelvaart, met daarbij de drie manieren van bidden.

Toch hoeven het niet allemaal weken van zeven of acht dagen te zijn. Want het komt voor dat in de eerste week sommigen trager zijn in het vinden van wat zij zoeken, zoals berouw, smart, tranen over hun zonden; anderen zijn ijveriger en worden meer heen en weer bewogen door verschillende geesten. Daarom moet deze week nu eens ingekort worden, dan weer verlengd, en zo ook de volgende weken, waarin men telkens zoekt wat overeenkomt met de voorgehouden stof Niettemin zullen de oefeningen niet veel langer duren dan dertig dagen.

5 *Vijfde aantekening.* Voor wie de oefeningen krijgt is het zeer bevorderlijk ze te beginnen met een groot en vrijgevig hart voor zijn Schepper en Heer en Hem geheel zijn wil en vrijheid aan te bieden, met de bedoeling dat zijne goddelijke Majesteit zowel over zijn persoon als over wat hij bezit zal beschikken volgens zijn allerheiligste wil.

6 *Zesde aantekening.* Wanneer wie de oefeningen geeft voelt dat er zich geen innerlijke bewegingen*, als vertroosting* of troosteloosheid*, voordoen bij wie de oefeningen doet en dat deze niet door verschillende geesten* wordt bewogen, dan moet hij hem uitdrukkelijk ondervragen over de oefeningen: of hij ze op de vastgestelde tijden doet en hoe, en of hij de toelichtingen* zorgvuldig in praktijk brengt. Naar al deze dingen zal hij in detail vragen. Over vertroosting en troosteloosheid wordt gesproken in (316 – 324), over de toelichtingen in (73 – 90).

7 *Zevende aantekening.* Wanneer wie de oefeningen geeft ziet dat wie de oefeningen krijgt in troosteloosheid raakt of bekoord wordt, zal hij zich niet hard en bars tonen maar zacht en vriendelijk. Hij zal hem moed en kracht geven om verder te gaan en de listen van de vijand van de menselijke natuur⁴ voor hem blootleggen, zodat hij hem voorbereidt en toerust voor de komende vertroosting.

8 *Achtste aantekening.* Wie de oefeningen geeft kan met hem die de oefeningen krijgt de richtlijnen bespreken van de eerste en tweede week om de verschillende geesten te leren kennen (313 – 327, 328 – 336), al naargelang hij diens behoeften aanvoelt in verband met de troosteloosheid en de listen van de vijand of ook in verband met de vertroosting.

9 *Negende aantekening.* Wie de oefeningen geeft moet de richtlijnen met betrekking tot de verschillende geesten voor de tweede week niet bespreken met wie de oefeningen van de eerste week doet, zeker niet wanneer deze onervaren is in geestelijke zaken, en wanneer hij openlijk en zwaar bekoord wordt. Bijvoorbeeld wanneer er zich dingen voordoen die hem verhinderen vooruit te gaan in de dienst van God onze Heer, zoals zware inspanningen, schaamte en vrees zijn eer te verliezen voor het oog van de wereld, enz. Hem zullen de regels voor de eerste week helpen, terwijl de richtlijnen voor de tweede week hem meer kwaad dan goed zouden doen. Die behandelen een meer subtiele en diepzinnige stof, die hij nog niet aankan.

10 *Tiende aantekening.* Het is goed de reeds vermelde richtlijnen voor de tweede week te bespreken wanneer wie de oefeningen geeft aanvoelt dat wie de oefeningen krijgt bestookt en bekoord wordt onder de schijn van het goede. In het algemeen bekoort de vijand van de menselijke natuur immers meer onder de schijn van het goede wanneer iemand zich oefent in het leven van verlichting, dat aan de oefeningen van de tweede week beantwoordt, dan wanneer hij zich

⁴ 'Vijand van de menselijke natuur': verpersoonlijking van het kwaad dat de mens verhindert 'het doel na te streven waarvoor hij geschapen is' (23).

oefent in het leven van uitzuivering, dat aan de oefeningen van de eerste week beantwoordt⁵.

11 *Elfde aantekening.* Wie de oefeningen van de eerste week krijgt, vindt er baat bij niets te weten van wat hij in de tweede week zal moeten doen. Hij zal in de eerste week alles op alles zetten om te bereiken wat hij zoekt, alsof hij in de tweede week niets goeds meer te verwachten had.

12 *Twaalfde aantekening.* Wie de oefeningen geeft moet hem die ze krijgt er nadrukkelijk op wijzen het uur vol te houden in elk van de vijf oefeningen of beschouwingen die elke dag gedaan worden. Het is namelijk belangrijk dat hij innerlijk vrede vindt bij de gedachte een vol uur besteed te hebben aan de oefening, en zelfs eerder meer dan minder. Want het valt niet te onderschatten wat de vijand in het werk stelt om het uur van de beschouwing, van de overweging of van het gebed te doen inkorten.

13 *Dertiende aantekening.* Zo moet er ook op gewezen worden dat het in een tijd van vertroosting erg gemakkelijk is om een vol uur in de beschouwing te blijven, maar dat het heel moeilijk is de tijd vol te maken in een periode van troosteloosheid. Wie zich oefent moet daarom altijd iets langer dan een vol uur in de oefening blijven, om de troosteloosheid tegen te gaan en de bekeringen te overwinnen. Want zo went hij eraan de tegenstander niet alleen te weerstaan, maar hem ook te verslaan.

14 *Veertiende aantekening.* Als wie de oefeningen geeft ziet dat hij die ze krijgt vertroost is en vol vurigheid, dan moet hij voorkomen dat deze een of andere ondoordachte en overhaaste belofte of gelofte zou doen. En hoe meer hij hem kent als een onstandvastig iemand, des te meer moet hij hem vóór zijn en waarschuwen. Want ook al mag men terecht iemand bewegen om religieus te worden, en dus de geloften van gehoorzaamheid, armoede en zuiverheid te doen; en ook al is een goed werk mét gelofte verdienstelijker dan een zonder, toch dient men goed te kijken naar de gesteldheid en de geschiktheid van de persoon, om te achterhalen welke hulp of hinder hij zal ondervinden bij het volbrengen van wat hij zou willen beloven.

15 *Vijftiende aantekening.* Wie de oefeningen geeft moet wie de oefeningen krijgt, niet méér bewegen tot armoede of het beloven ervan dan tot het tegendeel, noch méér tot een bepaalde levensstaat* of levenswijze dan tot een andere. Buiten de oefeningen is het geoorloofd en verdienstelijk mensen die er geschikt voor lijken te bewegen om onthouding, maagdelijkheid, religieus leven en elke andere vorm van evangelische volmaaktheid te kiezen.

Maar tijdens de geestelijke oefeningen, waar men op zoek is naar Gods wil, is het meer gepast en veel beter dat de Schepper en Heer zelf zich meedeelt aan de ziel die Hem genegen is, dat Hij haar omarmt zodat zij Hem kan liefhebben en loven, en dat Hij haar voorbereidt voor de weg waarlangs zij Hem in de toekomst

⁵ De enige toespeling in de Geestelijke Oefeningen op de leer van de drie wegen in het geestelijk leven, zeer verspreid in de mystieke literatuur: de weg van de uitzuivering (van zonden), de weg van de verlichting (door Christus) en de weg van de vereniging (met God). Ignatius vermeldt slechts de eerste twee en hij verandert 'weg' (*via*) in 'leven' (*vida*).

beter zal kunnen dienen. Wie de oefeningen geeft moet dus niet naar één kant afwijken of neigen, maar als de wijzer van een weegschaal in het midden blijven. Hij moet de Schepper in direct contact met zijn schepsel laten werken en het schepsel met zijn Schepper en Heer.

16 Zestiende aantekening. Wanneer de ziel op een ongeordende wijze aan iets gehecht of tot iets geneigd is, is het goed, om zekerden te zijn dat de Schepper en Heer in zijn schepsel werkt, dat zij al haar krachten aanwendt om tot het tegendeel te komen van datgene waaraan zij op verkeerde wijze gehecht is. Bijvoorbeeld: voelt zij een neiging tot het verwerven en bezitten van een ambt of van inkomsten⁶, niet voor de eer en de heerlijkheid van God onze Heer noch voor het geestelijk welzijn van anderen, maar uit eigenbelang en met het oog op materieel voordeel, dan moet zij zich hechten aan het tegendeel door in gebeden en andere geestelijke oefeningen aan God onze Heer het tegendeel te vragen. Dat wil dus zeggen dat zij noch dat ambt of die inkomsten noch wat dan ook verlangt, tenzij zijne goddelijke Majesteit haar verlangens ordent en zo haar eerste gehechtheid verandert. De reden om iets te verlangen of te behouden moet dus enkel zijn: de dienst, de eer en de heerlijkheid van zijne goddelijke Majesteit.

17 Zeventiende aantekening. Voor wie de oefeningen geeft is het een grote hulp dat hij getrouw wordt ingelicht over de verschillende beroeringen en gedachten die de verschillende geesten op gang brengen bij wie de oefeningen krijgt, zonder te willen achterhalen welke diens persoonlijke gedachten of zonden zijn. Want overeenkomstig de grotere of minder grote vooruitgang kan hij hem enkele geestelijke oefeningen geven die passen bij wat die ziel nodig heeft wanneer zij zo bewogen wordt.

18 *Achttiende aantekening.* De oefeningen zullen worden aangepast aan de mogelijkheden van wie de geestelijke oefeningen willen doen, namelijk aan hun leeftijd, vorming of begaafdheid. Zo geeft men aan wie niet ontwikkeld zijn of een zwakke constitutie hebben geen zaken die zij niet rustig kunnen dragen en waaruit zij geen voordeel halen. De mate waarin iemand zoekt zich open te stellen bepaalt welke oefeningen men hem geeft en wat hem kan helpen en doen vooruitgaan.

Bijvoorbeeld : wie wat wil bijleren en tot een zekere innerlijke rust wil komen, hem moet men het bijzonder onderzoek* (24 – 31) geven, en daarna het algemeen onderzoek* (32 – 43), samen met de manier om 's morgens een half uur te bidden over de geboden, de hoofdzonden*⁷, enz. (238). Men zal hem ook de raad geven elke week te biechten en, zo mogelijk, om de andere week de eucharistie te ontvangen, en indien hij ertoe wordt aangetrokken, zelfs elke week. Deze manier van doen is meer aan te bevelen voor wie ongeletterd of onontwikkeld zijn. Men moet hun elk van de geboden verklaren en hetzelfde doen met de hoofdzonden, de geboden* van de Kerk*, de vijf zintuigen* en de werken van barmhartigheid*.

⁶ Met 'ambt' en 'inkomsten' worden in de Geestelijke Oefeningen gewoonlijk een kerkelijk ambt en kerkelijke inkomsten bedoeld.

⁷ Ignatius gebruikt de term 'pecado mortal' zowel voor de zeven hoofdzonden* (18, 238, 242, 244, 245) als voor doodzonden (33, 41, 48, 52, 57, 165, 314, 349, 370).

Als wie de oefeningen geeft ziet dat hij die ze krijgt een beperkt bevattingvermogen heeft en dat van hem weinig vrucht kan worden verwacht, dan is het beter hem enkele van deze lichtere oefeningen te geven tot hij zijn zonden biecht. Daarna geeft men hem het gewetensonderzoek en een methode om vaker te biechten dan hij gewoon was, om te bestendigen wat hij verworven heeft. Verder moet men niet gaan. Zo zal men niet spreken over het doen van een keuze* noch over andere oefeningen die buiten de eerste week vallen, vooral niet wanneer bij anderen meer vooruitgang kan worden bereikt en de tijd ontbreekt om alles te doen.

19 *Negentiende aantekening.* Is een ontwikkeld of begaafd iemand door zijn maatschappelijke functie of zijn beroepsverplichtingen⁸ in beslag genomen, dan moet hij anderhalf uur per dag nemen voor de oefeningen. Men moet hem uitleggen waarvoor de mens geschapen is (23). Men kan hem ook gedurende een half uur het bijzonder onderzoek geven en daarna ook het algemeen onderzoek, een wijze om te biechten en om de eucharistie te ontvangen. Gedurende drie dagen zal hij elke morgen de overweging doen over de eerste, de tweede en de derde zonde (45 – 53). Daarna, weer gedurende drie dagen, moet hij op hetzelfde uur de overweging doen over de opeenvolging van de zonden (55 – 61). Daarna, weer gedurende drie dagen en op hetzelfde uur, moet hij de overweging doen over de straffen die aan de zonden beantwoorden (65 – 72). Bij deze drie overwegingen moet men hem de tien toelichtingen (73 – 90) geven. En bij het overwegen van de geheimen* van Christus onze Heer moet men dezelfde volgorde aanhouden die verderop in deze oefeningen uitvoerig wordt aangegeven.

20 *Twintigste aantekening.* Wordt iemand minder in beslag genomen en verlangt hij zoveel mogelijk vooruitgang te maken, dan moet men hem alle geestelijke oefeningen geven in de vastgestelde volgorde. In de regel zal hij des te meer voordeel trekken uit deze oefeningen naarmate hij zich meer afzondert van alle vrienden en kennissen en van alle aardse zorgen. Bijvoorbeeld door van woning te veranderen en een ander huis of andere kamer te betrekken om er zo onopgemerkt mogelijk te wonen, zodat hij het in de hand heeft om elke dag de eucharistie en de vespers bij te wonen, zonder hinder van zijn kennissen te hoeven vrezen.

Deze afzondering heeft onder meer drie grote voordelen: ten eerste, wie zich van vele vrienden en kennissen en ook van veel niet goed geordende bezigheden afzondert om God onze Heer te dienen en te loven, maakt zich niet weinig verdienstelijk tegenover de goddelijke Majesteit.

Ten tweede, wie zich aldus afzondert heeft zijn geest niet verdeeld over vele zaken maar richt zijn gehele aandacht op dit ene: zijn Schepper dienen en zijn eigen ziel vooruithelpen. Zo is hij vrijer in het gebruik van zijn menselijke mogelijkheden om ijverig te zoeken wat hij zozeer verlangt.

Ten derde, hoe meer onze ziel zich in eenzaamheid afzondert, des te meer is zij in staat om God onze Heer nabij te komen. En hoe meer zij Hem nadert, des te ontvankelijker maakt zij zich voor gaven en genaden van de goddelijke en hoogste Goedheid.

⁸ 'Beroepsverplichtingen' is de vertaling van 'negocios convenientes' (passende betrekkingen, bezigheden of handel).

[---terug naar inhoud---](#)

21 Geestelijke Oefeningen om zichzelf te overwinnen en zijn leven te ordenen zonder zich te laten leiden door een ongeordende gehechtheid.

22

VOORONDERSTELLING

Tot grotere hulp en vooruitgang van wie de geestelijke oefeningen geeft en van wie ze krijgt, dient men van de vooronderstelling uit te gaan dat ieder goed christen eerder bereid moet zijn de opvatting van zijn naaste te sauveren dan te veroordelen. Kan hij ze niet sauveren, dan moet hij vragen hoe de ander ze verstaat. Verstaat die ze verkeerd, dan moet hij hem met liefde verbeteren. Helpt dat niet, dan moet hij alle gepaste middelen zoeken opdat die mening, goed verstaan, gesauveerd wordt.

23

UITGANGSPUNT EN FUNDAMENT

De mens is geschapen om God onze Heer te loven, eerbied te bewijzen en te dienen en aldus zijn ziet te redden. Alle overige dingen op het aardoppervlak zijn geschapen met het oog op de mens, om hem het doel te helpen nastreven waarvoor hij geschapen is. Daaruit volgt dat de mens er gebruik van moet maken voor zover ze hem helpen dat doel na te streven, en dat hij ervan moet afzien voor zover ze daarbij een hinder zijn.

Daarom is het nodig dat wij ons onverschillig* maken voor alles wat geschapen is, in al wat aan de vrijheid van onze vrije wil wordt toegestaan en niet verboden is. Zozeer dat wij van onze kant gezondheid niet méér verlangen dan ziekte, rijkdom niet méér dan armoede, eerbewijzen niet méér dan verguizing, een lang leven niet méér dan een kort, en zo in al het overige. Het enige wat wij moeten verlangen en kiezen is wat ons dichterbij brengt bij het doel waarvoor wij geschapen zijn.

[---terug naar inhoud---](#)

EERSTE WEEK

24 DAGELIJKS BIJZONDER ONDERZOEK

Het omvat drie tijden en tweemaal een onderzoek.

Eerste tijd. 's Morgens bij het opstaan moet men het voornemen maken zich ijverig te hoeden voor die bijzondere zonde of tekortkoming die men wil herstellen of wegwerken.

25 *Tweede tijd* Na het middageten vraagt men aan God onze Heer wat men verlangt, namelijk de genade om zich te herinneren hoe vaak men in die bijzondere zonde of tekortkoming vervallen is, om zich voortaan te beteren. Daarna doet men het eerste onderzoek. Men vraagt aan zijn ziel rekenschap van het bijzonder punt dat men wil herstellen en verbeteren door uur na uur of tijd na tijd te doorlopen vanaf het ogenblik van het opstaan tot op het moment van het onderzoek zelf.

Op de eerste lijn van de letter A _____⁹ plaatst men een aantal punten: één punt voor elke keer dat men die bijzondere zonde of tekortkoming heeft begaan. Vervolgens maakt men opnieuw het voornemen om zich te beteren tot aan het tweede onderzoek.

26 *Derde tijd.* Na het avondeten doet men het tweede onderzoek, weer van uur tot uur, vanaf het eerste onderzoek tot het tweede van nu. En op de tweede lijn van dezelfde a _____ plaatst men telkens één punt voor elke keer dat men die bijzondere zonde of tekortkoming heeft begaan.

27 VIER TOELICHTINGEN OM SNELLER MET DIE BIJZONDERE ZONDE OF TEKORTKOMING AF TE REKENEN.

Eerste toelichting. Telkens wanneer men in die bijzondere zonde of tekortkoming valt, legt men de hand op de borst met spijt weer gevallen te zijn. Dit kan gemakkelijk in het bijzijn van anderen gebeuren zonder dat zij dat merken.

28 *Tweede toelichting.* De eerste lijn met een a verwijst naar het eerste onderzoek, de tweede lijn naar het tweede onderzoek. 's Avonds kijkt men of er verbetering is van de eerste naar de tweede lijn, dit wil zeggen, van het eerste tot het tweede onderzoek.

29 *Derde toelichting.* De tweede dag vergelijkt men met de eerste, dat wil zeggen, de twee onderzoeken van vandaag met die van de vorige dag om te zien of men zich intussen gebeterd heeft.

30 *Vierde toelichting.* De ene week vergelijkt men met de andere, om te zien of men zich in de loop van die week gebeterd heeft.

⁹ In de grondtekst staat er een G, waarschijnlijk de eerste letter van een zonde die men wil vermijden. Zo kan A hier op afgunst slaan.

31 *Opmerking.* De eerste A met een hoofdletter betekent de zondag, de tweede met een kleine letter betekent de maandag, de derde de dinsdag, enz.

A
a
a
a
a
a
a
a

[---terug naar inhoud---](#)

32

HET ALGEMEEN GEWETENSONDERZOEK

om zich te zuiveren en om beter te biechten.

Ik ga ervan uit dat er in mij drie soorten gedachten zijn: mijn eigen gedachten, die uit mijn eigen vrijheid en verlangen voortkomen; en twee soorten die van buiten komen: sommige van de goede geest, andere van de kwade.

33

GEDACHTEN

Er zijn twee manieren om geestelijk voordeel te trekken uit een slechte gedachte die van buiten komt.

Ten eerste, er komt bijvoorbeeld de gedachte op een doodzonde te doen, maar ik weersta ze onmiddellijk zodat die gedachte overwonnen is.

34 Ten tweede, dezelfde slechte gedachte komt bij me op en ik weersta ze. Maar keer op keer komt die gedachte terug, en telkens weersta ik ze totdat die gedachte overwonnen is. Deze tweede manier is verdienstelijker dan de eerste.

35 Er is sprake van dagelijkse zonde wanneer ik aan diezelfde gedachte om een doodzonde te doen gehoor geef en erbij verwijl of enig zinnelijk¹⁰ genoeg erin zoek, of wanneer ik op een of andere manier verzuim zo'n gedachte van mij af te zetten.

36 Een doodzonde begaat men op twee manieren.

¹⁰ Ignatius gebruikt de woorden 'sensual' (35, 89, 182, 314) en 'sensualidad' (87, 97) in hun etymologische betekenis : met betrekking tot de zintuigen.

Ten eerste, wanneer men instemt met de slechte gedachte om ze daarna ook uit te voeren, of om ze uit te voeren indien de kans zich zou voordoen.

37 Ten tweede, wanneer men de zonde feitelijk bedrijft. Die zonde is groter om drie redenen: ten eerste, vanwege de langere tijdsduur; ten tweede, vanwege de grotere intensiteit; ten derde, vanwege de grotere schade voor de twee personen.

38

WOORDEN

Niet zweren zonder waarheid, noodzaak en eerbied, noch bij de Schepper noch bij het schepsel. Onder noodzaak versta ik wanneer onder ede een waarheid bevestigd wordt die van enig belang is voor de vooruitgang van ziel of lichaam of van tijdelijke goederen, en niet wanneer onder ede om het even welke waarheid verkondigd wordt. Onder eerbied versta ik dat men bij het noemen van zijn Schepper en Heer eraan denkt Hem de nodige eer en eerbied te betonen.

39 Bij een lichtvaardige eed is onze zonde groter wanneer wij bij de Schepper zweren dan wanneer wij bij het schepsel zweren. Toch moet erop gewezen worden dat het moeilijker is om met de nodige waarheid, noodzaak en eerbied te zweren bij het schepsel dan bij de Schepper. De redenen hiervoor zijn de volgende:

Ten eerste. Willen wij zweren bij een of ander schepsel, dan maakt ons het noemen van dat schepsel niet zo aandachtig en oplettend om de waarheid te zeggen of haar uit noodzaak te bevestigen, als wanneer wij onze Heer en Schepper van alle dingen willen noemen.

Ten tweede. Zwerft men bij een schepsel, dan is het hij niet zo gemakkelijk de Schepper eerbied en achting te betonen, als wanneer men bij het zweren de Schepper en Heer zelf noemt. Want het verlangen God onze Heer te noemen gaat gepaard met meer achting en eerbied dan het verlangen om een schepsel te noemen. Daarom staat men gemakkelijker aan volmaakten toe te zweren bij het schepsel dan aan onvolmaakten. Door de voortdurende beschouwing en verlichting van hun verstand, overdenken, overwegen en beschouwen de volmaakten immers meer hoe God onze Heer volgens zijn eigen wezen, tegenwoordigheid en vermogen aanwezig is in elk schepsel. En daarom zijn zij, meer dan de onvolmaakten, geneigd en in staat om bij het zweren bij een schepsel achting en eerbied te betonen voor hun Schepper en Heer.

Ten derde. Wanneer men aanhoudend bij het schepsel zweert, is afgoderij meer te vrezen bij de onvolmaakten dan bij de volmaakten.

40 Geen zinloos woord zeggen. Een woord is zinloos als het mij noch een ander vooruithelpt, en ook die bedoeling niet heeft. Het is dus nooit zinloos te spreken over wat bevorderlijk is of kan zijn voor mijn of andermans geestelijk of lichamelijk goed of voor materiële goederen. Het is ook niet zinloos dat men spreekt over wat buiten zijn levensstaat valt, zoals wanneer bijvoorbeeld een religieus spreekt over oorlog of handel. Maar in dat alles is er sprake van verdienste als het spreken juist geordend is, en van zonde wanneer men lichtzinnig of met slechte bedoelingen spreekt.

41 Niet lasteren of kwaadspreken. Ik bega een doodzonde, wanneer ik een doodzonde openbaar maak die niet bekend is, en een dagelijkse zonde wanneer het om een dagelijkse zonde gaat. En ik laat mijn eigen tekortkoming zien, wanneer ik de tekortkomingen van anderen kenbaar maak. Is de bedoeling zuiver, dan kan men op twee manieren over zonden of fouten van anderen spreken.

Ten eerste, wanneer de zonde publiek is, zoals in het geval van een bekende prostituee of van een gerechtelijk vonnis of van een bekende dwaling die schadelijk is voor anderen.

Ten tweede, wanneer men een zonde die niet bekend is, bekend maakt aan iemand die de zondaar kan helpen niet meer te zondigen; men moet dan wel voldoende vermoedens en redenen hebben om te veronderstellen dat hij hem inderdaad zal kunnen helpen.

42

DADEN

Als onderwerp neemt men de tien geboden, de voorschriften van de Kerk en de aanbevelingen van de overheid. Elke daad die ingaat tegen een van deze drie is, naargelang het gaat om iets van groter of kleiner gewicht, een grotere of kleinere zonde. Met aanbevelingen van de overheid bedoel ik: kruistochtbullen¹¹ en andere aflaten, zoals die met betrekking tot de vrede, waarbij men biecht en de eucharistie ontvangt. Wanneer men tegen zulke vrome aansporingen en aanbevelingen van onze overheid ingaat of anderen daartoe aanleiding geeft, is dat geen geringe zonde.

43

MANIER OM HET ALGEMEEN ONDERZOEK TE DOEN

In vijf punten.

Eerste punt. God onze Heer danken voor de ontvangen weldaden.

Tweede punt. Genade vragen om zijn zonden te kennen en af te wijzen.

Derde punt. Aan zijn ziel rekenschap vragen vanaf het uur van opstaan tot aan dit onderzoek, uur na uur of tijd na tijd. Men neemt eerst de gedachten, dan de woorden en vervolgens de daden, in de volgorde zoals uitgelegd bij het bijzonder onderzoek (25).

Vierde punt. Vergiffenis vragen aan God onze Heer voor de fouten.

Vijfde punt. Het voornemen maken zich te beteren met zijn genade.

Een Onze Vader.

[---terug naar inhoud---](#)

¹¹ De cruzadas' ontsloegen wie op kruistocht gingen van vasten- en onthoudingsdagen.

Wie vrijwillig een algemene biecht wil spreken, zal daarin, naast vele andere, drie voordelen vinden:

Ten eerste, wie jaarlijks zijn biecht spreekt, is niet verplicht een algemene biecht te spreken. Spreekt hij ze toch, dan ondervindt hij grotere vooruitgang en verdienste, want de smart is nu groter daar het alle zonden en kwaad van het hele leven betreft.

Ten tweede, tijdens de geestelijke oefeningen komt men tot meer innerlijke kennis van zijn zonden en hun slechtheid dan wanneer men niet met het innerlijke bezig is. Die diepere kennis en grotere smart maken dat men in een algemene biecht een vooruitgang en een verdienste vindt die groter zijn dan voorheen.

Ten derde, door een betere biecht en een betere gesteldheid is men ook meer in de stemming om de eucharistie te ontvangen. En dit is niet alleen een hulp om niet in zonde terug te vallen, het is ook een hulp om de toegenomen genade niet verloren te laten gaan. Die algemene biecht kan men het beste spreken onmiddellijk na de oefeningen van de eerste week.

is een overweging met de drie vermogens* over de eerste, de tweede en de derde zonde. Zij bevat na een voorbereidend gebed en twee inleidingen, drie hoofdpunten en een gesprek.

46 Voorbereidend gebed. God onze Heer de genade vragen dat al mijn bedoelingen, daden en geestelijke werkzaamheden zuiver gericht mogen zijn op de dienst en de lof van zijne goddelijke Majesteit.

47 Eerste inleiding. De plaats zien. Een compositie*. *Opmerking.* in een beschouwing of aanschouwelijke overweging, zoals het beschouwen van Christus onze Heer, die aanschouwelijk is, zal ik bij de compositie met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen¹² de concrete plaats zien waar zich afspeelt wat ik wil beschouwen. Met concrete plaats bedoel ik bijvoorbeeld een tempel of een berg, waar Jezus Christus of Onze-Lieve-Vrouw zich bevindt, naargelang van wat ik wil beschouwen. In een niet-aanschouwelijke overweging, zoals deze hier over de zonden, zal ik bij de compositie met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen zien en nagaan hoe mijn ziel in een vergankelijk lichaam gevangen is en hoe heel het samenstel van ziel en lichaam als het ware verbannen is op deze aarde tussen wilde dieren.

¹² De vertaling van 'con la vista de la imaginación' door 'met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen' wil erop wijzen dat het hier niet gaat over pure verbeelding of fantasie, maar over het innerlijk aanschouwen van iets reëels.

48 *Tweede inleiding.* Aan God onze Heer vragen wat ik verlang en wil. De vraag zal verschillen naargelang van de voorgehouden stof: gaat de beschouwing over de verrijzenis, dan vraag ik vreugde met de vreugdevolle Christus; gaat de beschouwing over het lijden, dan vraag ik droefheid, tranen en pijn met de gefolterde Christus. Hier zal ik schaamte vragen en verlegenheid over mijzelf, wanneer ik zie hoe velen verdoemd zijn wegens één enkele doodzonde en hoe dikwijls ik zou verdienen voor altijd te worden verdoemd wegens mijn zovele zonden.

49 *Opmerking.* Vóór alle beschouwingen of overwegingen doet men altijd het voorbereidend gebed zonder het te veranderen; de twee inleidingen verandert men naargelang van de voorgehouden stof.

50 *Eerste punt.* Mij de eerste zonde, die van de engelen, in herinnering brengen, daarna met het verstand diezelfde zonde overdenken en vervolgens met de wil verlangen dit alles in het geheugen te houden en met het verstand te begrijpen, om meer schaamte en verlegenheid te voelen. Ik vergelijk mijn vele zonden met die ene zonde van de engelen: wegens één zonde gingen zij naar de hel, hoe dikwijls heb ik het dan niet verdiend wegens mijn vele zonden?

Dus, mij de zonde van de engelen in herinnering brengen: uit genade geschapen wilden zij toch hun vrijheid niet gebruiken om eerbied en gehoorzaamheid aan hun Schepper en Heer te betonen. Zij werden hoogmoedig, van genade kwamen zij tot slechtheid en zij werden van de hemel in de hel geworpen. Vervolgens zal ik met het verstand meer bijzonderheden overdenken en ten slotte zal ik mijn gemoed door de wil meer laten bewegen.

51 *Tweede punt.* Hetzelfde doen, namelijk de drie vermogens gebruiken bij de overweging over de zonde van Adam en Eva. Mij in herinnering brengen dat zij voor die ene zonde zolang boete deden, hoeveel bederf er in de mensheid kwam, en dat er zovelen naar de hel gaan.

Dus, mij de tweede zonde, die van onze eerste ouders, in herinnering brengen. Nadat Adam in de Damascense vlakke¹³ geschapen was en in het aards paradijs geplaatst, werd Eva uit zijn rib geschapen. Het was hun verboden te eten van de boom der kennis. Door er toch van te eten zondigden zij. Daarna werden zij uit het paradijs verjaagd. Zij leefden een leven lang in veel beproevingen en boete, gekleed in dierenhuiden, verstoken van de oorspronkelijke gerechtigheid, die zij hadden verloren. Vervolgens zal ik met het verstand meer bijzonderheden overdenken en ten slotte zal ik mij door de wil laten bewegen zoals gezegd is (50).

52 *Derde punt.* Op dezelfde manier de derde zonde overwegen, namelijk: de zonde van ieder die wegens één persoonlijke doodzonde en van talloos vele anderen die voor minder zonden dan ik gedaan heb, naar de hel zijn gegaan. Dus, hetzelfde doen met de derde zonde, die van elke mens: mij de zwaarte en de slechtheid van de zonde tegen de Schepper en Heer in herinnering brengen;

¹³ Dat de eerste mens in de Damascense vlakke, in de omgeving van Hebron ten zuiden van Jeruzalem, zou zijn geschapen, heeft Ignatius kunnen lezen in het *Leven van Christus* van de kartuizer Ludolf van Saksen (1, hfst.2, nr.1).

met het verstand overdenken hoe een mens terecht voor altijd veroemd is omdat hij zondigde en tegen de oneindige Goedheid handelde; en eindigen met de wil zoals gezegd is (50).

53 *Gesprek** Ik stel mij Christus onze Heer voor, vlak voor mij en aan het kruis genageld, en ik voer een gesprek met Hem. Ik overdenk hoe de Schepper mens is willen worden, en hoe Hij die het eeuwig leven heeft, in de tijd is komen sterven voor mijn zonden. Dan zal ik ook naar mezelf kijken: wat ik gedaan heb voor Christus, wat ik doe voor Christus, wat ik voor Christus moet doen. En terwijl ik Hem zo zie, hangend aan het kruis, zal ik overdenken wat in mij opkomt.

54 Het gesprek houdt men door echt te spreken zoals een vriend spreekt met zijn vriend of een dienaar met zijn heer. Nu eens vraagt hij een genade, dan weer beschuldigt hij zich van wat verkeerd liep of hij deelt mee wat hem bezighoudt en vraagt om raad. Eindigen met een Onze Vader.

[---terug naar inhoud---](#)

55

DE TWEEDE OEFENING

is een overweging over de zonden. Zij bevat, na het voorbereidend gebed en de twee inleidingen, vijf hoofdpunten en een gesprek.

Hetzelfde voorbereidingsgebed.

Eerste inleiding. Dezelfde compositie.

Tweede inleiding. Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: een grote en intense smart en tranen over mijn zonden.

56 *Eerste punt.* De opeenvolging van mijn zonden. Ik breng mij alle zonden van mijn leven in herinnering door jaar na jaar of tijd na tijd na te gaan. Drie dingen zullen daarbij helpen: ten eerste, kijken naar de plaats en het huis waar ik heb gewoond; ten tweede, kijken hoe ik met anderen ben omgegaan; ten derde, kijken naar de taak die ik heb gehad.

57 *Tweede punt.* De zonden wegen. Kijken naar de lelijkheid en de slechtheid in elke door mij bedreven doodzonde, nog ervan afgezien dat zij was verboden.

58 *Derde punt.* Kijken naar wie ik ben en mij klein maken door vergelijkingen. Ten eerste, wat betekenen ik in vergelijking met alle mensen? Ten tweede, wat betekenen alle mensen vergeleken met alle engelen en heiligen in het paradijs? Ten derde, wat betekent al het geschapene in vergelijking met God? En ik alleen, wie ben ik dan wel? Ten vierde, kijken naar al wat er in mij aan verderfelijheid en lichamelijke lelijkheid is. Ten vijfde, naar mezelf kijken als naar een wende en een etterbuil waaruit zoveel zondigheid, zoveel kwaadaardigheid en afschuwelijk vergif zijn voortgekomen.

59 *Vierde punt.* Nagaan wie God is, tegen wie ik gezondigd heb. Zijn eigenschappen vergelijken met het tegendeel in mij: zijn wijsheid met mijn onwetendheid, zijn almacht met mijn zwakheid, zijn gerechtigheid met mijn ongerechtigheid, zijn goedheid met mijn slechtheid.

60 *Vijfde punt.* Een kreet van verbazing, met grote innigheid. Ik ga alle schepselen na en zie hoe zij mij in leven hebben gehouden: de engelen, die toch het zwaard zijn van de goddelijke gerechtigheid, hoe zij mij hebben verdragen en beschermd en voor mi' gebeden hebben; de heiligen, hoe zij voor mij hebben gebeden en voorsprekers voor mij zijn geweest; en de hemelen, zon, maan, sterren en elementen, vruchten, vogels en vissen en alle dieren; en de aarde, hoe zij niet openscheurde om mij te verslinden in een nieuw hellevuur waardoor ik voor altijd pijn zou lijden.

61 *Eindigen met een gesprek* over de barmhartigheid. In gesprek met God onze Heer zal ik Hem danken omdat Hij mij tot op vandaag in leven heeft gehouden. En ik maak het voornemen mij in de toekomst met zijn genade te beteren. Onze Vader.

62

DE DERDE OEFENING

is een herhaling* van de eerste en tweede oefening, met op het einde drie gesprekken.

Na het voorbereidingsgebed en de twee inleidingen moet men de eerste en tweede oefening herhalen. Ik noteer die punten en blijf staan bij die waarbij ik meer vertroosting, troosteloosheid of geestelijke smaak heb gevoeld. Op het einde houd ik drie gesprekken, op de volgende wijze:

63 *Eerste gesprek*, tot Onze-Lieve-Vrouw. Ik vraag haar dat zij van haar Zoon en Heer voor mij de genade verkrijgt voor drie dingen: ten eerste, dat ik innerlijke kennis mag voelen van mijn zonden en ze verafschuwen; ten tweede, dat ik de wanorde van wat ik doe mag voelen om, vol afschuw, mij te beteren en te ordenen; ten derde, dat ik de wereld mag kennen, haar verafschuwen en zo al wat werelds en ijdel is van mij afhouden. Daarna een Weesgegroet.

Tweede gesprek, hetzelfde gesprek met de Zoon, om het voor mij van de Vader te verkrijgen. Daarna een Ziel van Christus¹⁴.

Derde gesprek, hetzelfde gesprek met de Vader. Dat de eeuwige Heer zelf het mij mag geven. Daarna een Onze Vader.

[---terug naar inhoud---](#)

64

DE VIERDE OEFENING

is een herhaling van de derde oefening. Met herhalen bedoel ik dat het verstand, zonder af te dwalen, ijverig nagaat wat het zich herinnert van wat in de vorige oefeningen werd beschouwd. Met op het einde dezelfde drie gesprekken.

¹⁴ Dit gebed was reeds in de veertiende eeuw bekend en zeer verspreid in de vijftiende eeuw. De tekst ervan staat bij de [gebeden](#).

is een overweging over de hel. Ze bevat het voorbereidingsgebed, twee inleidingen, vijf hoofdpunten en een gesprek.

Het voorbereidingsgebed, zoals gewoonlijk.

Eerste inleiding. De compositie. Met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen de lengte, de breedte en de diepte van de hel zien.

Tweede inleiding. Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: een innerlijk voelen van de pijn die de verdoemden lijden, opdat tenminste de vrees voor die pijn mij helpt niet te zondigen, als ik door mijn tekortkomingen de liefde van de eeuwige Heer zou vergeten.

66 *Eerste punt.* Met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen het grote vuur zien en de zielen als brandende toortsen.

67 *Tweede punt.* Met de oren het gejammer horen, het geween en geschreeuw en het vloeken tegen onze Heer en al zijn heiligen.

68 *Derde punt.* Met de reuk rook, zwavel, rioolgeur en verrotting ruiken.

69 *Vierde punt.* Met de smaak bitterheid proeven, zoals tranen. droefheid en het knagen van het geweten.

70 *Vijfde punt.* Met de tastzin voelen hoe het vuur de zielen raakt en in brand steekt.

71 *Een gesprek met Christus onze Heer.* Mij de zielen in de hel in het geheugen brengen: sommigen omdat zij geen geloof hechtten aan de komst van Christus, anderen die wel geloofden maar niet handelden volgens zijn geboden. Ik kan ze in drie groepen verdelen: de eerste, vóór zijn komst; de tweede, tijdens zijn leven; de derde, na zijn leven in deze wereld. Ik zal Hem danken omdat Hij mij in geen van deze drie groepen heeft laten vallen door een einde te maken aan mijn leven, en ook omdat Hij tot op vandaag mij altijd zoveel mededogen en barmhartigheid heeft betoond. Eindigen met een Onze Vader.

72 *Opmerking.* De eerste oefening zal men om middernacht doen; de tweede onmiddellijk na het opstaan 's morgens; de derde voor of na de mis¹⁵, in elk geval voor het middagen; de vierde op het uur van de vespers; de vijfde een uur voor het avondeten. Dit is ongeveer de tijdsindeling die mij voor ogen staat gedurende de vier weken, naargelang leeftijd, gesteldheid of vurigheid van wie de oefeningen doet, hem helpen om de vijf oefeningen te doen of minder.

[---terug naar inhoud---](#)

¹⁵ Ignatius gaat uit van een dagorde waarbij de eucharistie in de loop van de morgen wordt gevierd.

om de oefeningen beter te doen en om beter te vinden wat men verlangt.

Eerste toelichting. Als ik naar bed ga en voordat ik inslaap zal ik, gedurende de tijd van een Weesgegroet, eraan denken wanneer ik moet opstaan en waartoe; en ik zal de oefening die ik moet doen kort samenvatten.

74 *Tweede toelichting.* Wanneer ik wakker word, houd ik, zonder aan iets anders te denken, mijn aandacht gericht op wat ik in de eerste oefening van middernacht ga beschouwen. En ik raak in verlegenheid, zoals een ridder voor zijn koning en heel zijn hof beschaamd en verlegen is omdat hij hem zwaar heeft beledigd, terwijl hij van hem zoveel gaven en gunstbewijzen heeft ontvangen.

Hetzelfde doe ik voor de tweede oefening: ik voel mij als een groot zondaar, in kettingen geboeid, die voor de opperste en eeuwige Rechter verschijnt. En ik neem als voorbeeld hoe de gevangenen en geboeiden die de dood hebben verdiend, voor hun aardse rechter verschijnen. Met deze gedachten zal ik me aankleden, of met andere naargelang van de voorgehouden stof.

75 *Derde toelichting.* Een stap of twee voor de plaats waar ik de beschouwing of de overweging zal doen, blijf ik staan gedurende de tijd van een Onze Vader. De geest omhooggericht zal ik overdenken hoe God onze Heer naar mij kijkt, enz. En dan maak ik een gebaar van eerbied of nederigheid.

76 *Vierde toelichting.* Ik kan de beschouwing beginnen hetzij geknield, hetzij voorover op de grond liggend, hetzij op de rug met het gezicht naar boven, hetzij zittend of staand, waarbij ik telkens zoek wat ik verlang. Op twee dingen willen we de aandacht vestigen. Ten eerste, vind ik geknield wat ik verlang, dan hoef ik verder niet van houding te veranderen; vind ik het voorover op de grond liggend, evenmin, enz. Ten tweede, bij het punt waar ik vind wat ik verlang zal ik verwijlen totdat ik voldaan ben, zonder mij zorgen te maken om verder te gaan.

77 *Vijfde toelichting.* Na de oefening zal ik gedurende een kwartier, zittend of wandelend, nagaan hoe het mij in de beschouwing of overweging is vergaan. Ging het slecht, dan zal ik de oorzaak zoeken en berouw verwekken, met het verlangen mij in het vervolg te beteren. Ging het goed, dan zal ik God onze Heer danken, en in het vervolg zal ik op dezelfde manier te werk gaan.

78 *Zesde toelichting.* Wil ik pijn, smart en tranen voelen om mijn zonden, dan zal elke gedachte aan wat aangenaam is en blij maakt daarbij een hinder zijn. Ik moet dus niet willen denken aan wat vreugde of blijheid geeft, zoals de heerlijkheid of de verrijzenis, enz., maar voor ogen houdend dat ik smart en pijn wil voelen, zal ik me eerder de dood of het oordeel in het geheugen brengen.

79 *Zevende toelichting.* Met dezelfde bedoeling zal ik mij elk helder licht ontzeggen. De tijd dat ik op mijn kamer ben zal ik deuren en vensters sluiten, tenzij om het brevier te bidden, te lezen of te eten.

80 *Achtste toelichting.* Niet lachen en niets zeggen wat anderen doet lachen.

81 *Negende toelichting.* De blik in toom houden, behalve wanneer ik iemand ontvang om met hem te spreken, of wanneer ik afscheid van hem neem.

82 *Tiende toelichting.* Innerlijke en uiterlijke boetedoening. De innerlijke boetedoening is smart voelen over zijn zonden met het vaste voornemen die zonden noch andere te begaan. De uiterlijke boetedoening, als vrucht van de innerlijke, bestaat in tuchtiging wegens de bedreven zonden. Dit kan vooral op drie manieren:

83 *Ten eerste,* het eten. Wanneer we afzien van het overdadige is dat geen boetedoening maar matigheid. Er is sprake van boetedoening wanneer wij minder nemen dan wat passend is, en hoe meer wij verminderen, hoe beter. Alleen mag dit onze krachten niet aantasten en geen ernstige ziekte met zich meebrengen.

84 *Ten tweede,* de wijze van slapen. Ook hier is het geen boetedoening af te zien van het overdadige aan fijne en zachte dingen. Maar er is sprake van boetedoening wanneer wij in onze wijze van slapen afzien van wat passend is, en hoe meer, hoe beter. Alleen mag dit onze krachten niet aantasten en geen ernstige ziekte met zich meebrengen. Evenmin mag iemand de slaap die hij nodig heeft inkorten, tenzij om de juiste maat te vinden voor het geval hij de slechte gewoonte heeft om te lang te slapen.

85 *Ten derde,* lichamelijke tuchtigingen. Dit gebeurt door het lichaam pijn te doen, door boetekleren of koorden of ijzeren kettingen te dragen, door zich te geselen of te verwonden, en door andere vormen van gestrengheden.

86 *Opmerking.* Bij de boetedoening lijkt het meer aangepast en veiliger dat de pijn voelbaar is in het vlees maar niet doordringt tot de beenderen. Het is de bedoeling dat de boetedoening pijn doet maar geen ziekte veroorzaakt. Daarom ook lijkt het meer gepast zich te tuchtigen met dunne koorden, die pijn doen aan de oppervlakte, dan op een andere manier die inwendig een ernstige ziekte zou kunnen veroorzaken.

87 *Eerste opmerking.* De uiterlijke boetedoening heeft hoofdzakelijk drie gevolgen:

Ten eerste, de genoegdoening voor vroegere zonden.

Ten tweede, de overwinning op zichzelf, waardoor het zinnelijke aan de rede gehoorzaamt en al het lagere meer aan het hogere onderworpen wordt¹⁶.

Ten derde, om een genade of gave die men verlangt, te zoeken en te vinden. Dit kan een innig berouw over zijn zonden zijn, of tranen wegens die zonden of wegens de pijn en de smart die Christus onze Heer doorstond tijdens zijn lijden, of om een uitweg te vinden bij een twijfel waarin men zich bevindt.

¹⁶ In navolging van Augustinus (354-430) maakt de middeleeuwse filosofie het onderscheid tussen de lagere delen van de ziel, onderworpen aan de zintuigen, en de hogere delen : het verstand, het geheugen en de wil (Zie: Vermogens* van de ziel*).

88 *Tweede opmerking.* De eerste en tweede toelichting zijn van toepassing bij de oefeningen van middernacht en 's morgens vroeg, niet bij die op de andere tijden. De vierde toelichting zal men nooit in een kerk in praktijk brengen in het bijzijn van anderen, maar alleen privé, zoals thuis, enz.

89 *Derde opmerking.* Vindt wie de oefeningen doet niet wat hij verlangt, zoals tranen of vertroosting, enz., dan zal hij vaak voordeel trekken uit een verandering in het eten, in het slapen of in andere vormen van boetedoening.

Afwisselend zal hij gedurende twee of drie dagen wel of geen boete doen. Want voor sommigen is meer boete goed, voor anderen minder. Vaak ook laten wij na boete te doen gewoon uit liefde voor zinnelijk genieten of omdat wij ten onrechte denken dat een mens geen boete kan verdragen zonder ernstige ziekte. Soms komt het echter ook voor dat wij te veel boete doen, in de overtuiging dat het lichaam het wel kan verdragen. En aangezien God onze Heer onze menselijke natuur oneindig beter kent, laat Hij dikwijls in dergelijke veranderingen voelen wat bij ieder past.

90 *Vierde opmerking.* Men zal het bijzonder onderzoek doen om tekortkomingen en slordigheden bij de oefeningen en de toelichtingen te vermijden. Dit geldt evenzeer voor de tweede, de derde en de vierde week.

[---terug naar inhoud---](#)

TWEEDE WEEK

91 DE OPROEP VAN DE AARDSE KONING

helpt het leven van de eeuwige koning te beschouwen.

Het gewone voorbereidingsgebed (46).

Eerste inleiding. De plaats zien. Een compositie. Met mijn innerlijk aanschouwingsvermogen de synagogen, steden en vestingen¹⁷ zien waar Christus onze Heer predikte.

Tweede inleiding. De genade vragen die ik verlang. Hier zal dat zijn: onze Heer de genade vragen niet doof te zijn voor zijn oproep, maar bereid en vol ijver om zijn allerheiligste wil te volbrengen.

92. *Eerste punt.* Mij een menselijke koning voorstellen, door de hand van God onze Heer uitverkoren aan wie alle vorsten en alle christenen eerbied en gehoorzaamheid betonen.

93. *Tweede punt.* Kijken hoe deze koning al de zijnen toespreekt met de woorden: Het is mijn wil het hele land van de ongelovigen te veroveren. Wie dus met mij wil optrekken zal zich tevreden moeten stellen met het eten dat ik eet,

¹⁷ Vestingen' ('castillos') is een anachronisme. Ignatius zag in het heilig Land vestingen gebouwd door de kruisvaarders.

en zo ook wat drank en kleding betreft, enz. Ook zal hij overdag samen met mij hard moeten zwoegen en 's nachts waken, enz. Zoals hij deel heeft gehad aan de zware inspanning, zo zal hij daarna delen in mijn overwinning.

94. *Derde punt.* Nagaan welk antwoord de goede onderdanen moeten geven aan een zo vrijgevig en menselijke koning, en hoezeer derhalve iemand die niet zou ingaan op het verzoek van zo'n koning, zou verdienen door de hele wereld te worden veracht en als een ontaard ridder te worden beschouwd.

95. Het tweede deel van deze oefening bestaat erin het bovenstaande voorbeeld van de aardse koning toe te passen op Christus onze Heer, overeenkomstig de drie genoemde punten.

[---terug naar inhoud---](#)

Eerste punt. Als wij al aandacht geven aan zo'n oproep van de aardse koning tot zijn onderdanen, hoeveel te meer aandacht verdient dan niet Christus onze Heer, de eeuwige koning. Hem zien en vóór Hem de hele wereld, die Hij oproept, zoals Hij ook een ieder in het bijzonder oproept met de woorden: Het is mijn wil de hele wereld te veroveren en alle vijanden te overwinnen, en zo de heerlijkheid van mijn Vader binnen te gaan. Wie dus met Mij wil optrekken zal samen met Mij hard moeten zwoegen. zodat wie Mij volgt in de pijn Mij ook zal volgen in de heerlijkheid.

96. *Tweede punt.* Nagaan hoe allen die oordeel en verstand hebben zich met heel hun persoon zullen aanbieden voor die zware taak.

97 *Derde punt.* Wie een nog grotere genegenheid willen betonen en zich willen onderscheiden in de algehele dienst van hun eeuwige koning en Heer van alles, zullen niet alleen heel hun persoon aanbieden voor die zware taak, zij zullen ook een opdracht doen van groter waarde en groter gewicht, ook al gaat die in tegen hun eigen zinnelijkheid en tegen hun liefde voor het lichaam en voor de wereld. Zij zeggen:

98 Eeuwige Heer van alle dingen, met uw gunst en hulp doe ik ten overstaan van uw oneindige goedheid, van uw verheerlijkte Moeder en van alle heiligen van het hemelse hof mijn opdracht: ik wil en verlang en het is mijn weloverwogen besluit - indien het maar tot uw meerdere dienst en lof is - U te volgen in het ondergaan van alle belediging, alle verguizing en alle geestelijke alsook materiële armoede, indien uw allerheiligste Majesteit mij wil kiezen en mij wil opnemen in zo'n levenswijze en levensstaat.

99 *Eerste opmerking.* Deze oefening doet men twee keer: 's morgens bij het opstaan en een uur voor het middag - of het avondeten.

100 *Tweede opmerking.* Gedurende de tweede week en ook daarna is het zeer bevorderlijk nu en dan te lezen in het boek de *Navolging van Christus*¹⁸ of in de evangeliën of in heiligenlevens.

¹⁸ *De Navolging van Christus (Imitatio Christi)* werd in het begin van de vijftiende eeuw geschreven door Thomas van Kempen. Sinds zijn verblijf in Manresa had Ignatius dit meest bekende werk van de Moderne Devotie steeds bij de hand.

[---terug naar inhoud---](#)

DE EERSTE DAG

EERSTE BESCHOUWING: de menswording

Zij bevat het voorbereidingsgebed, drie inleidingen, drie punten en een gesprek.

Het gewone voorbereidingsgebed.

102 *Eerste inleiding.* De geschiedenis oproepen van wat ik ga beschouwen. Hier, hoe de drie goddelijke personen keken naar de oppervlakte of omtrek van de hele wereld vol mensen. Hoe zij zagen dat allen naar de hel gingen, en hoe zij daarom in hun eeuwigheid besluiten dat de tweede persoon mens zal worden, om zo het menselijk geslacht te redden. En toen de volheid der tijden gekomen was, zonden zij de engel Gabriël naar Onze-Lieve-Vrouw (262).

103 *Tweede inleiding.* De plaats zien. Een compositie. Hier, de grote omvang en omtrek van de aarde zien met zo vele en zo verschillende mensen. En daarna in het bijzonder het huis en de vertrekken van Onze-Lieve-Vrouw in de stad Nazaret in de provincie Galilea.

104 *Derde inleiding.* Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: innerlijke kennis van de Heer, die voor mij mens is geworden, om Hem meer lief te hebben en te volgen.

105 *Opmerking.* Het voorbereidend gebed zal men onveranderd doen, zoals in het begin is gezegd. De drie inleidingen daarentegen zal men tijdens deze en de volgende weken aanpassen aan de voorgehouden stof.

106 *Eerste punt.* De personen zien, groep na groep. Eerst die op het aardoppervlak in een zo grote verscheidenheid van kleding en gedrag: de een blank en de ander zwart, de een in vrede en de ander in oorlog, de een huilt en de ander lacht, de een is gezond, de ander ziek, de een wordt geboren en de ander sterft, enz.

Ten tweede, de drie goddelijke personen als op de koninklijke zetel of troon van hun goddelijke majesteit zien en beschouwen. Hoe zij kijken naar het oppervlak en de omtrek van heel de aarde en naar alle mensen, die in zo grote verblindheid zijn. Zij zien hoe de mensen sterven en naar de hel gaan.

Ten derde, Onze-Lieve-Vrouw zien en de engel die haar groet. En tot mezelf inkeren om voordeel te trekken uit wat ik zie.

107 *Tweede punt.* Horen wat de personen op het aardoppervlak zeggen, hoe zij met elkaar spreken, hoe zij er maar op los vloeken, enz. Horen ook wat de goddelijke personen zeggen: Laten wij redding brengen voor het menselijk

geslacht, enz. Daarna horen wat de engel en Onze-Lieve-Vrouw zeggen. En tot mezelf inkeren om voordeel te trekken uit hun woorden.

108 *Derde punt*. Kijken wat de personen op het aardoppervlak doen. Zij verwonden, doden, gaan naar de hel, enz. Kijken ook wat de goddelijke personen doen. Zij bewerken de heilige menswording, enz. Kijken ook wat de engel en Onze-Lieve-Vrouw doen. De engel oefent zijn taak uit als gezant en Onze-Lieve-Vrouw, deemoedig, dankt de goddelijke Majesteit. Daarna tot mezelf inkeren om enig voordeel te trekken uit elk van deze dingen.

109 *Gesprek*. Aan het einde houdt men een gesprek. Nadenken over wat ik wil zeggen aan de drie goddelijke personen of aan het mensgeworden eeuwige Woord of aan zijn Moeder, Onze-Lieve-Vrouw. Overeenkomstig wat men in zich voelt vraagt men wat helpt om onze Heer, die zojuist mens is geworden, meer te volgen en naar zijn voorbeeld te handelen. Daarna een Onze Vader bidden.

[---terug naar inhoud---](#)

110 **TWEEDE BESCHOUWING**: de geboorte

Het gewone voorbereidingsgebed.

111 *Eerste inleiding*. De geschiedenis. Hoe Onze-Lieve-Vrouw, bijna negen maanden zwanger, Nazaret verliet zittend op een ezel, zoals de vroomheid ons toestaat te overwegen. Samen met haar gingen Jozef en een dienstmeisje, die een os meevoerden, richting Bethlehem, om er de belasting te betalen die de keizer aan al die landen had opgelegd¹⁹ (264).

112 *Tweede inleiding*. De plaats zien. Een compositie. Met het innerlijk aanschouwingsvermogen de weg zien van Nazaret naar Betlehem en nagaan hoe lang en breed hij is en of hij vlak is of over dalen en heuvels loopt. Ook kijken naar de plaats of de grot van de geboorte: hoe groot of hoe klein zij is, hoe laag of hoe hoog en hoe zij is ingericht.

113 *Derde inleiding*. Naar inhoud en vorm dezelfde als bij de vorige beschouwing.

114 *Eerste punt*. De personen zien. Onze-Lieve-Vrouw zien en Jozef en het dienstmeisje en ook het pasgeboren kind Jezus. Ik maak me tot knechtje, onbeduidend en onwaardig, en ik kijk ze aan, aanschouw ze en dien ze waar het nodig is, alsof ik erbij was, met alle achting en eerbied waartoe ik in staat ben. Daarna tot mezelf inkeren om er enig voordeel uit te trekken.

115 *Tweede punt*. Luisteren naar wat de personen zeggen, er aandacht aan geven en het beschouwen. En tot mezelf inkeren om er enig voordeel uit te trekken.

¹⁹ De ezel en de os worden vermeld in het Leven van Christus (1, hfst. 9, nr. 2), het dienstmeisje in het verhaal van Christus' leven in de Bloemlezing van de Heiligen (f. 14r, col. 1).

116 *Derde punt.* Kijken en nagaan wat de personen doen, zoals het reizen en het zich inspannen. Want de Heer moest geboren worden in uiterste armoede, om na zoveel honger, dorst, hitte en kou, beledigingen en aanvechtingen te hebben doorstaan, te sterven aan het kruis. En dat alles voor mij. Daarna tot mezelf inkeren om er enig geestelijk voordeel uit te trekken.

117 *Eindigen met een gesprek,* zoals in de vorige beschouwing, en met een Onze Vader.

118

DERDE BESCHOUWING:

Herhaling van de eerste en de tweede oefening.

Na het voorbereidingsgebed en de drie inleidingen herhaalt men de eerste en de tweede oefening. Hierbij dient de aandacht altijd uit te gaan naar enkele meer belangrijke punten waar men enig begrip, vertroosting of troosteloosheid heeft gevoeld. Op het einde houdt men een gesprek en bidt men een Onze Vader.

119 *Opmerking.* In deze en alle volgende herhalingen houdt men zich steeds aan dezelfde wijze van doen als bij de herhalingen in de eerste week; de inhoud verandert, de vorm blijft dezelfde.

120 **VIERDE BESCHOUWING:** Herhaling van de eerste en de tweede oefening, op dezelfde wijze als de vorige herhaling.

121 **VIJFDE BESCHOUWING:** De vijf zintuigen betrekken op de eerste en de tweede beschouwing.

Het is nuttig om na het voorbereidingsgebed en de drie inleidingen de vijf zintuigen van ons innerlijk aanschouwingsvermogen als volgt op de eerste en de tweede beschouwing te betrekken.

122 *Eerste punt.* De personen zien met het innerlijk aanschouwingsvermogen, de omstandigheden waarin zij zich bevinden in detail overwegen en beschouwen en enig voordeel trekken uit wat ik zie.

123 *Tweede punt.* Horen met het gehoor wat de personen zeggen of kunnen zeggen en tot mezelf inkeren om er enig voordeel uit te trekken.

124 *Derde punt.* Ruiken met de reuk en smaken met de smaak de oneindige zachtheid en lieflijkheid van de godheid, van de ziel en haar deugden* en van al het overige, overeenkomstig de persoon die men beschouwt. Tot mezelf inkeren en er voordeel uit trekken.

125 *Vierde punt.* Betasten met de tastzin, zoals de plaatsen omarmen en kussen waar de personen lopen en gaan zitten, altijd ervoor zorgend er voordeel uit te trekken.

126 *Eindigen met een gesprek,* zoals in de eerste en de tweede beschouwing (109 en 117), en met een Onze Vader.

127 *Eerste opmerking.* Ik moet er deze en de volgende weken op letten, slechts het geheim te lezen van de beschouwing die ik ga doen, zodat ik al die tijd geen enkel geheim lees dat ik die dag of op dat uur niet hoeft te doen. Dan zal het overwegen van het ene geheim de overweging van een ander niet verstoren.

128 *Tweede opmerking.* De eerste oefening over de menswording doet men om middernacht; de tweede 's morgens vroeg; de derde rond het uur van de mis; de vierde rond het uur van de vespers; en de vijfde voor het avondeten. Aan elk van de vijf oefeningen besteedt men een uur. En diezelfde orde houdt men in het vervolg steeds aan.

129 *Derde opmerking.* Is wie de oefeningen doet oud of zwak, of komt hij, ook al is hij sterk, op een of andere manier verzwakt uit de eerste week, dan is het beter dat hij gedurende deze tweede week, al was het maar enkele keren, niet opstaat om middernacht. Hij doet dan een beschouwing 's morgens, een rond het uur van de mis, een voor het middageten, hierover een herhaling rond het uur van de vespers, en daarna, voor het avondeten, betreft hij de zintuigen op de beschouwingen.

130 *Vierde opmerking.* Tijdens deze tweede week zal men van de tien toelichtingen, waarvan sprake was in de eerste week, de tweede (74), de zesde (78), de zevende (79) en gedeeltelijk de tiende (82) veranderen.

De tweede toelichting. Aanstonds bij het wakker worden haal ik mij de beschouwing die ik ga doen voor de geest, met het verlangen het eeuwige mensgeworden Woord beter te kennen om Hem meer te dienen en te volgen.

De zesde toelichting. Mij dikwijls het leven en de geheimen van Christus onze Heer in herinnering brengen, te beginnen met de menswording tot de plaats of het geheim dat ik aan het beschouwen ben.

De zevende toelichting. Wie de oefeningen doet zal gebruik maken van duisternis of licht, van goed of slecht weer, naarmate hij ondervindt wat hem vooruithelpt bij het vinden van wat hij verlangt.

De tiende toelichting. Sommige geheimen vragen boetedoening, andere niet. Wie de oefeningen doet zal zich dus hierin laten leiden door de geheimen die hij beschouwt. Zo zullen de tien toelichtingen met grote zorg worden toegepast.

131 *Vijfde opmerking.* In alle oefeningen – die van middernacht en van 's morgens vroeg uitgezonderd neemt men de hierna volgende toelichting, die overeenkomt met de tweede toelichting (74). Zodra ik mij het uur herinner waarop ik de oefening moet doen, zal ik, alvorens eraan te beginnen, mij voor de geest halen waar ik heen ga en in wiens tegenwoordigheid; ik vat de oefening die ik moet doen nog even samen, en vervolgens begin ik de oefening met de derde toelichting.

[---terug naar inhoud---](#)

Als eerste en tweede beschouwing neemt men de opdracht in de tempel (268) en de vlucht naar Egypte als het ware in ballingschap (269). Over deze twee beschouwingen zal men twee herhalingen houden en men zal de vijf zintuigen op deze beschouwingen betrekken, op dezelfde wijze als de vorige dag.

133 *Opmerking.* Soms is het bevorderlijk dat wie de oefeningen doet, ook al is hij sterk en goed ingesteld, van de tweede tot en met de vierde dag een verandering aanbrengt om beter te vinden wat hij zoekt. Hij neemt dan slechts één beschouwing 's morgens vroeg en één rond het uur van de mis, hij houdt een herhaling over deze twee rond het uur van de vespers, en voor het avondeten betreft hij de zintuigen op deze beschouwingen.

134 **DE DERDE DAG**

Hoe het kind Jezus in Nazaret gehoorzaam was aan zijn ouders (271) en hoe zij Hem later in de tempel vonden (272). Daarna weer de herhalingen houden en de vijf zintuigen op de beschouwingen betrekken.

135 **INLEIDING OM DE LEVENSTATEN TE OVERWEGEN**

Wij hebben al het voorbeeld overwogen dat onze Heer ons heeft gegeven van de eerste levensstaat – het onderhouden van de geboden – toen Hij gehoorzaam was aan zijn ouders, en ook van de tweede levensstaat – de evangelische volmaaktheid – toen Hij in de tempel achterbleef en zijn voedstervader en zijn natuurlijke moeder achterliet om zich alleen te wijden aan de dienst van zijn eeuwige Vader.

Terwijl wij zijn leven gaan beschouwen, zullen wij beginnen te onderzoeken en te vragen in welke levenswijze of welke levensstaat de goddelijke Majesteit zich van ons wil bedienen. Bij wijze van inleiding zullen wij in de eerstvolgende oefening de bedoeling van Christus onze Heer zien, en daartegenover die van de vijand van de menselijke natuur. En wij zullen zien hoe wij ons innerlijk moeten voorbereiden om tot volmaaktheid te komen, welke levenswijze of welke levensstaat God onze Heer ons ook te kiezen geeft.

[---terug naar inhoud---](#)

136 **DE VIERDE DAG**

OVERWEGING OVER TWEE STANDAARDEN²⁰

de een van Christus, onze opperbevelhebber en Heer, de ander van Lucifer, doodsvijand van onze menselijke natuur.

Het gewone voorbereidingsgebed.

²⁰ Standaard: vaandel. Zich onder iemands standaard scharen, zich bij een bepaalde partij of groepering aansluiten.

137 *Eerste inleiding*. De geschiedenis. Hoe Christus allen roept en onder zijn standaard wil scharen. Lucifer daarentegen onder de zijne.

138 *Tweede inleiding*. De plaats zien. Een compositie. Een groot kamp zien over heel het gebied van Jeruzalem, waar Christus onze Heer de opperste bevelhebber van de goede mensen is; en een ander kamp in het gebied van Babylon, waar Lucifer de aanvoerder van de vijanden is.

139 *Derde inleiding*. Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: kennis van de listen van de slechte aanvoerder en hulp om ervoor op mijn hoede te zijn; kennis ook van het ware leven dat de ware opperbevelhebber voorhoudt en genade om Hem te volgen.

140 *Eerste punt*. Mij de aanvoerder van alle vijanden voorstellen als gezeten op een grote troon van vuur en rook in het kamp van Babylon, afgrijselijk en schrikwekkend van aanzien.

141 *Tweede punt*. Nagaan hoe hij ontelbare duivels roept en hoe hij ze verspreidt, de een in die stad, de ander in een andere en zo over de hele wereld, zonder ook maar één provincie, plaats, levensstaat of afzonderlijke persoon over te slaan.

142 *Derde punt*. Nagaan welke toespraak hij houdt en hoe hij hen aanmaant netten en kettingen uit te werpen. Zij moeten eerst bekoren met de begeerte naar rijkdom – zoals hij meestal doet – opdat zij de mensen des te gemakkelijker tot ijdele wereldse eer brengen, en daarna tot grote hoogmoed. De eerste trap is dus die van de rijkdom, de tweede die van eer en de derde die van hoogmoed. En langs deze drie trappen brengt hij tot alle andere ondeugden.

143 Daartegenover zal men zich de ware opperbevelhebber voorstellen, die Christus onze Heer is.

144 *Eerste punt*. Nagaan hoe Christus onze Heer plaats neemt in een groot kamp in de streek van Jeruzalem op een nederige plaats, in hoge mate aantrekkelijk.

145 *Tweede punt*. Nagaan hoe de Heer van de hele wereld zoveel personen, apostelen, leerlingen, enz. uitkiest en ze over de hele wereld uitzendt om zijn heilige leer uit te dragen bij mensen in alle levensstaten en alle omstandigheden.

146 *Derde punt*. Nagaan welke toespraak Christus onze Heer richt tot al zijn dienaren en vrienden die Hij voor deze opdracht uitzendt. Hij geeft hun de aanbeveling allen te willen helpen door hen eerst tot de hoogste geestelijke armoede te brengen, en niet minder tot materiële armoede, indien de goddelijke Majesteit ermee gediend is en hen ertoe wil kiezen. Ten tweede zullen ze hen brengen tot het verlangen naar smaad en minachting, want uit die twee dingen volgt de nederigheid*.

Zo zijn er drie trappen: de eerste, armoede tegenover rijkdom; de tweede, smaad of minachting tegenover wereldse eer; de derde, nederigheid tegenover hoogmoed. En langs die drie trappen brengen ze hen tot alle andere deugden.

147 *Een gesprek met Onze-Lieve-Vrouw*, opdat zij van haar Zoon en Heer de genade moge verkrijgen dat ik word opgenomen onder zijn standaard: ten eerste in de hoogste geestelijke armoede, en indien de goddelijke Majesteit ermee gediend is en mij ertoe wil kiezen en in dienst nemen, niet minder in materiële armoede. Ten tweede in het ondergaan van smaad en beledigingen, om Hem daarin meer te volgen, op voorwaarde dat ik ze kan ondergaan zonder zonde van wie dan ook en zonder ongenoegen van zijne goddelijke Majesteit. Hierbij een Weesgegroet bidden.

Tweede gesprek. Hetzelfde vragen aan de Zoon, opdat Hij het van de Vader voor mij mag verkrijgen. Hierbij het Ziel van Christus bidden.

Derde gesprek. Hetzelfde vragen aan de Vader, dat Hij het mij zou toestaan. Hierbij een Onze Vader bidden.

148 *Opmerking.* Deze oefening doet men om middernacht en nog eens 's morgens. Daarna houdt men twee herhalingen over deze oefening, rond het uur van de mis en rond het uur van de vespers. Men eindigt telkens met de drie gesprekken: met Onze-Lieve-Vrouw, met de Zoon en met de Vader. En de oefening over drie soorten mensen. die nu volgt, doet men rond het uur van het avondeten.

149 Dezelfde vierde dag doet men

DE OVERWEGING OVER DRIE SOORTEN MENSEN²¹

met de bedoeling de beste te volgen²².

Het gewone voorbereidingsgebed

150 *Eerste inleiding.* De geschiedenis. Drie mensen hebben elk tienduizend dukaten²³ verworven, maar niet louter zoals het zou moeten uit liefde tot God. Zij willen allen gered worden en in vrede God onze Heer vinden, en daarom willen zij zich ontdoen van de last en de hinder die hun gehechtheid aan wat ze verworven hebben hun bezorgt.

151 *Tweede inleiding.* De plaats zien. Een compositie.

Mijzelf zien in tegenwoordigheid van God onze Heer en van al zijn heiligen, om te weten te komen en te verlangen wat meer behaagt aan zijn goddelijke Goedheid.

²¹ 'Drie soorten mensen' is de vertaling van 'tres binarios de hombres'. Het Latijnse woord 'binarius' of 'homo binarius' betekent in de theologie van Ignatius' tijd elke willekeurige mens, beschouwd in zijn tweeledigheid van ziel en lichaam. In de oefeningen van de moraaltheologie, waarbij een probleem werd voorgesteld door twee personen met elk hun respectieve gedragingen, betekende 'binarii' dit tweetal. Vanuit dit gebruik kreeg 'binarius' de betekenis van iemand die een bepaald type vertegenwoordigt.

²² Letterlijk: met de bedoeling de beste (van de drie) te omarmen.

²³ Tienduizend dukaten was het jaarlijks inkomen van de hogere adel ten tijde van Karel V of de helft van het jaarlijks inkomen van een Romeinse prelaat ten tijde van Paulus III.

152 *Derde inleiding*. Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: de genade te kiezen wat meer strekt tot heerlijkheid van de goddelijke Majesteit en tot heil van mijn ziel.

153 *De eerste mens* zou zich wel willen ontdoen van zijn gehechtheid aan wat hij verworven heeft, om in vrede God onze Heer te vinden en te kunnen worden gered, maar tot aan het uur van de dood wendt hij er de middelen niet toe aan.

154 *De tweede mens* wil zich van die gehechtheid ontdoen, maar dan wel zo dat hij het verworvene behoudt. God moet dus komen waar hij wil, en hij komt er niet toe het verworvene los te laten om naar God toe te gaan, ook al zou dit voor hem de beste levenswijze zijn.

155 *De derde mens* wil zich van die gehechtheid ontdoen en wel zo dat hij er niet méér aan gehecht is het verworvene te behouden dan het los te laten. Het is zijn verlangen het uitsluitend te willen of niet te willen naargelang God onze Heer het aan zijn wil zal ingeven en het hem voor de dienst en de lof van zijne goddelijke Majesteit beter zal lijken.

Intussen wil hij er zich rekenschap van geven dat hij in zijn hart alles loslaat, door zich in te spannen om noch dit noch iets anders te willen, tenzij de dienst van God onze Heer hem ertoe beweegt. Het is dus het verlangen om God onze Heer beter te kunnen dienen waardoor hij bewogen wordt het verworvene te behouden of er afstand van te doen.

156 Dezelfde drie gesprekken voeren als bij de vorige beschouwing over Twee standaarden (147).

157 *Opmerking*. Wanneer wij gehechtheid aan rijkdom²⁴ voelen of afkeer van materiële armoede, wanneer wij voor armoede of rijkdom niet onverschillig zijn, is het zeer bevorderlijk om, ten einde een dergelijke ongeordende neiging de kop in te drukken, in de gesprekken te vragen dat de Heer ons ertoe mag kiezen in materiële armoede te leven, ook al gaat dit in tegen het lichamelijke²⁵. Wij moeten dit verlangen vragen en afsmeaken onder één voorwaarde: dat het strekt tot dienst en lof van zijn goddelijke Goedheid.

[---terug naar inhoud---](#)

158 **DE VIJFDE DAG**

Beschouwing over het vertrek van Christus onze Heer van Nazaret naar de Jordaan en hoe Hij gedoopt werd (273).

159 *Eerste opmerking*. Deze beschouwing doet men één keer om middernacht en één keer 's morgens, en vervolgens houdt men twee herhalingen van deze

²⁴ 'Aan rijkdom' is in de vertaling toegevoegd.

²⁵ 'Het lichamelijke' is de vertaling van het Spaanse 'carne' (vlees). Zie ook: (85, 86, 97, 172, 173).

beschouwing rond het uur van de mis en van de vespers, en voor het avondeten zal men op deze beschouwingen de vijf zintuigen betrekken.

Elk van deze oefeningen wordt voorafgegaan door het gewone voorbereidingsgebed en de drie inleidingen zoals is uitgelegd bij de beschouwing over de menswording (102) en over de geboorte (111). Men eindigt telkens met de drie gesprekken die volgen op de overweging over Drie soorten mensen (147 en 156) of volgens de opmerking die erop volgt (157).

160 *Tweede opmerking.* Het bijzonder onderzoek, na het middageten en na het avondeten, zal men doen over de tekorten en nalatigheden in verband met de oefeningen en de toelichtingen van deze dag. En zo doet men ook de volgende dagen.

161 **DE ZESDE DAG**

Beschouwing hoe Christus onze Heer van de rivier de Jordaan naar de woestijn ging en er verbleef (274).

Men volgt in alles dezelfde indeling als op de vijfde dag.

DE ZEVENDE DAG

Hoe de heilige Andreas en anderen Christus onze Heer zijn gevolgd (275).

DE ACHTSTE DAG

Over de bergrede met de acht zaligsprekingen (278).

DE NEGENDE DAG

Hoe Christus onze Heer aan zijn leerlingen verscheen op de golven van het meer (280).

DE TIENDE DAG

Hoe de Heer in de tempel predikte (288).

DE ELFDE DAG

Over de opwekking van Lazarus (285).

DE TWAALFDE DAG

Over Palmzondag (287).

162 *Eerste opmerking.* Naargelang leder er tijd aan wil besteden of er voordeel uit haalt, mag hij langer of minder lang bij de beschouwingen van deze tweede week verwijlen. Wil hij er langer bij verwijlen, dan neemt hij de geheimen van het bezoek van Onze-Lieve-Vrouw aan de heilige Elisabet, de herders, de besnijdenis van het kind Jezus en de Drie Koningen, enz. Wil hij er minder lang bij verwijlen, dan kan hij enkele van de aangegeven geheimen weglaten. Want

hier wordt slechts een inleiding en methode aangereikt met de bedoeling om tot beter en vollediger beschouwing te komen.

163 *Tweede opmerking.* Vanaf de beschouwing van Nazaret tot en met de Jordaan, dat is op de vijfde dag, zal men beginnen met het voorwerp van de keuze, zoals hierna wordt verklaard (169 – 189)

164 *Derde opmerking.* Alvorens tot de keuze over te gaan is het zeer bevorderlijk voor iemand die zijn hart wil richten naar de ware leer van Christus onze Heer, de volgende

DRIE WIJZEN VAN NEDERIGHEID

te overwegen en er aandacht aan te besteden. Gedurende de dag zal hij ze van tijd tot tijd overwegen, en hij zal de gesprekken houden, zoals verderop zal worden gezegd (168).

165 *De eerste wijze van nederigheid* is noodzakelijk voor het eeuwige heil. Zij bestaat hierin dat ik mij zo deemoedig en nederig maak als ik maar kan, opdat ik in alles zal gehoorzamen aan de wet van God onze Heer. Ik neem dus niet in overweging een goddelijk of menselijk gebod dat mij onder doodzonde verplicht te overtreden, ook al zouden ze mij heer van alle geschapen dingen in deze wereld maken of al zou het mij mijn eigen aardse leven kosten.

166 *De tweede wijze van nederigheid* is volmakter dan de eerste. Zij bestaat hierin dat ik mij op het punt bevind waarop mijn wil en mijn hart niet méér uitgaan naar rijkdom dan naar armoede, niet méér naar eer dan naar oneer, niet méér naar een lang dan naar een kort leven, mits God onze Heer evenzeer wordt gediend en het heil van mijn ziel wordt bevorderd. Ik neem dus niet in overweging een dagelijkse zonde te doen, ook al zouden ze mij al het geschapene geven of mij het leven ontnemen.

[---terug naar inhoud---](#)

167 *De derde wijze van nederigheid* is de meest volmaakte. Ze veronderstelt de eerste en de tweede wijze, en ze bestaat hierin dat ik, mits de goddelijke Majesteit evenzeer verheerlijkt wordt, méér armoede met de arme Christus verlang en kies dan rijkdom, méér smaadt met de versmadede Christus dan eerbewijzen, méér als niets en voor dwaas gehouden te worden omwille van Christus, die als eerste zo beschouwd werd, dan als wijs en verstandig in deze wereld. En dat alles om Christus onze Heer meer daadwerkelijk te volgen en op Hem te gelijken.

168 *Opmerking.* Voor wie tot die derde wijze van nederigheid wil komen is het zeer bevorderlijk de reeds vermelde drie gesprekken te houden die volgen op de overweging over Drie soorten mensen (147 en 156). Hij kan onze Heer vragen hem, mits zijne goddelijke Majesteit evenzeer of nog meer gediend wordt, tot deze derde, hogere en betere nederigheid te willen kiezen met het doel Hem meer te volgen en te dienen.

[---terug naar inhoud---](#)

DE KEUZE

169 INLEIDING OM EEN KEUZE TE DOEN

Bij elke goede keuze moet van onze kant het oog van onze bedoeling helder zijn. Ik moet alleen het doel voor ogen houden waarvoor ik geschapen ben: de lof van God onze Heer en het heil van mijn ziel. Wat ik dus ook kies, het zal mij moeten helpen het doel te bereiken waarvoor ik geschapen ben. Ik moet dus niet het doel ondergeschikt maken aan het middel, maar omgekeerd het middel aan het doel.

Want het komt voor dat velen eerst het huwelijk kiezen, wat een middel is, en pas dan de dienst van God in het huwelijk, terwijl de dienst van God het doel is. Zo zijn er anderen die eerst inkomsten willen hebben en daarna God ermee willen dienen. Zo richten zij zich niet recht op God, maar verlangen dat God zich recht op hun ongeordende gehechtheid richt. Zo maken zij van het middel een doel en van het doel een middel.

Wat zij het eerst zouden moeten nemen, nemen zij het laatst. Want wij moeten als vertrekpunt nemen God te willen dienen, wat het doel is, en pas daarna inkomsten of huwelijk, indien dit beter is voor mij, want dat is het middel tot het doel. Dus niets moet mij bewegen om die middelen te nemen of ervan af te zien dan alleen de dienst en lof van God onze Heer en het eeuwig heil van mijn ziel.

[---terug naar inhoud---](#)

170 Om te weten waarover een keuze moet worden gedaan. Vier punten en een opmerking.

Eerste punt. Het is noodzakelijk dat alles waarover wij een keuze willen doen in zich goed en onverschillig is. Het moet ook overeenstemmen met de leer van onze heilige Moeder de hiërarchische²⁶ Kerk en er niet mee in strijd zijn.

171 *Tweede punt.* Sommige dingen vallen onder een onveranderlijke keuze, zoals het priesterschap, het huwelijk, enz. Andere vallen onder een veranderlijke keuze, zoals inkomsten aannemen of opgeven, aardse goederen aannemen of ze van de hand doen.

172 *Derde punt.* Heeft men ooit een onveranderlijke keuze gedaan, dan valt er niet meer te kiezen, want die keuze kan niet ongedaan worden gemaakt. Bijvoorbeeld het huwelijk of het priesterschap, enz. En mocht iemand de keuze niet hebben gedaan zoals het hoorde en befaamde, namelijk zonder enige ongeordende gehechtheid, dan kan er alleen bekeken worden hoe hij berouwvol binnen die keuze een goed leven kan leiden. Zo'n keuze blijkt geen goddelijke roeping te zijn, omdat het een ongeordende, gebrekkige keuze was. Velen dwalen hier door van een gebrekkige of slechte keuze een goddelijke roeping te

²⁶ Voor zover bekend, is Ignatius de eerste die deze uitdrukking gebruikt. Met 'hiërarchische Kerk' bedoelt hij de Kerk in haar zichtbare structuur : met haar sacramenten, liturgie, wetten en gezag.

maken. Want elke goddelijke roeping is altijd zuiver en helder, onvermengd met een lichamelijke of andere ongeordende gehechtheid.

173 *Vierde punt.* Heeft iemand op een juiste, geordende wijze, zonder dat er liefde voor het lichaam of voor de wereld in het spel was, een keuze gedaan over dingen die vallen onder een veranderlijke keuze, dan is er geen reden waarom hij opnieuw een keuze zou doen. Hij moet zich in die keuze vervolmaken zoveel hij kan.

174 *Opmerking.* Heeft iemand die veranderlijke keuze niet oprecht en goed geordend gedaan, dan is het bevorderlijk de keuze nu te doen zoals het behoort. Zeker als hij verlangt dat uit zijn keuze uitstekende vruchten voortkomen die aan God onze Heer zeer aangenaam zijn.

175

DRIE TIJDEN

waarin een gezonde en goede keuze kan worden gedaan.

Eerste tijd. Wanneer God onze Heer de wil zo beweegt en naar Zich toetrekt dat de Hem genegen ziel, zonder dat er enige mogelijkheid tot twijfel bestaat, volgt wat haar voor ogen komt te staan. Zo deden de heilige Paulus en de heilige Matteüs toen zij Christus onze Heer volgden.

176 *Tweede tijd.* Wanneer men voldoende helderheid en inzicht vindt door de ervaring van vertroosting en troosteloosheid en door de ervaring van het onderscheiden* van verschillende geesten.

177 *Derde tijd.* Wanneer de ziel niet wordt bewogen door verschillende geesten en zij van haar natuurlijke vermogens vrij en rustig gebruik maakt. Die tijd noem ik een rustige tijd. Men gaat dan eerst na waarom de mens geschapen is, namelijk om God onze Heer te loven en zijn ziel te redden. En wanneer men dit verlangt, kiest men als middel en binnen de grenzen van de Kerk een levenswijze of levensstaat die helpt de Heer te dienen en de ziel te redden.

178 Doet men de keuze niet in de eerste of de tweede tijd, dan volgen nu twee methoden om een keuze te doen in de derde tijd.

DE EERSTE METHODE OM EEN GEZONDE EN GOEDE KEUZE TE DOEN

bevat zes punten.

Eerste punt. Mij de zaak waarover ik een keuze wil doen voor ogen stellen. Bijvoorbeeld: een ambt of inkomsten die ik kan aannemen of opgeven, of elke willekeurige zaak die valt onder een veranderlijke keuze.

179 *Tweede punt.* Het is nodig het doel voor ogen te houden waarvoor ik geschapen ben, namelijk God onze Heer te loven en mijn ziel te redden. Ik moet mij dan onverschillig weten. zonder enige ongeordende gehechtheid. Zo zal ik er niet méér toe neigen of overhellen de zaak waar het over gaat aan te nemen dan ze op te geven, noch meer ze op te geven dan ze aan te nemen. Maar ik houd

mij in het midden, als de wijzer van een weegschaal, om datgene te volgen waarvan ik voel dat het meer strekt tot lof en heerlijkheid van God onze Heer en tot heil van mijn ziel.

180 *Derde punt.* God onze Heer vragen dat Hij mijn wil mag bewegen en dat Hij in mijn hart legt wat ik moet doen omtrent de zaak waar het over gaat tot zijn meerdere lof en heerlijkheid. Goed en getrouw denk - ik na met mijn verstand en ik kies in overeenstemming met zijn allerheiligste wil en goedvinden.

181 *Vierde punt.* Met het verstand ga ik na welk nut of welke voordelen er zijn - alleen voor de lof van God onze Heer en het heil van mijn ziel - wanneer ik het ambt of de inkomsten heb waar het over gaat. Van de andere kant ga ik na welke nadelen en gevaren er zijn als ik ze heb. Vervolgens volg ik eenzelfde methode: ik kijk enerzijds naar het nut en de voordelen, anderzijds naar de nadelen en gevaren als ik ze niet heb.

182 *Vijfde punt.* Nadat ik de zaak van alle kanten heb bekeken en overdacht, kijk ik waar de rede meer naar neigt. En zo moet men, door eerder de redelijke beweging te volgen en niet een of andere voelbare beweging, komen tot een besluit over de zaak waar het over gaat.

183 *Zesde punt.* Heeft iemand op die wijze zijn keuze gedaan of zijn besluit genomen, dan zal hij met grote ijver in gebed tot God onze Heer gaan en Hem die keuze aanbieden met de bedoeling dat zijne goddelijke Majesteit ze zal aanvaarden en bevestigen, als dit strekt tot zijn meerdere dienst en lof.

184

DE TWEEDE METHODE OM EEN GEZONDE EN GOEDE KEUZE TE DOEN

bevat vier richtlijnen en een opmerking.

Eerste richtlijn. De liefde die mij beweegt en deze zaak doet kiezen moet van boven komen, van de liefde tot God. Wie dus een keuze doet, moet eerst in zich voelen of die grotere of mindere aantrekking die hij voor de zaak voelt, alleen te maken heeft met zijn Schepper en Heer.

185 *Tweede richtlijn.* Ik stel mij iemand voor die ik niet ken en nooit gezien heb en wie ik de volmaaktheid toewens. Dan ga ik na wat ik hem zou aanraden te doen en te kiezen tot grotere heerlijkheid van God onze Heer en grotere volmaaktheid van zijn ziel. Zo zal ik ook zelf handelen en de regel die ik een ander voorhoud zelf onderhouden.

186 *Derde richtlijn.* Alsof ik op het punt sta te sterven, ga ik vorm en maat na waaraan ik dan zou willen dat ik mij gehouden had bij de keuze die ik nu wil doen. Ik zal mij daarnaar richten en zo in alles mijn besluit nemen.

187 *Vierde richtlijn.* Ik ga mijn situatie na op de dag van het oordeel en ik overdenk welk besluit ik op die oordeelsdag gewenst had te nemen over wat ik nu moet beslissen. En ik zal de regel waarvan ik op dat moment zou willen dat ik hem had gevolgd, ook nu volgen. Zo zal ik mij dan in volkomen zaligheid en vreugde bevinden.

188 *Opmerking*. Heb ik tot mijn eeuwig heil en eeuwige rust de bovenvermelde richtlijnen gevolgd, dan zal ik mijn keuze aan God onze Heer aanbieden overeenkomstig het zesde punt van de eerste methode om een keuze te doen (183).

[---terug naar inhoud---](#)

189

TER VERBETERING EN HERVORMING VAN EIGEN LEVENSWIJZE EN LEVENSSTAAT

Dit betreft degenen die een kerkelijke waardigheid bekleden of die gehuwd zijn, of zij nu een overvloed aan materiële goederen hebben of niet. Wanneer zij geen reden zien om een keuze te doen over dingen die vallen onder een veranderlijke keuze of daartoe weinig bereid zijn, is het zeer bevorderlijk, in plaats van een keuze te laten doen, hun een manier van doen en een methode aan te bieden om hun eigen levenswijze en levensstaat te verbeteren en te hervormen.

Het komt erop aan dat ieder zijn geschapen-zijn, zijn levenswijze en levensstaat instelt op de heerlijkheid en de lof van God onze Heer en het heil van zijn ziel. Om dat doel te bereiken, zal hij met behulp van de oefeningen en methoden om een keuze te doen, zoals is aangegeven (175 – 188), nagaan en herhaaldelijk overdenken hoe groot zijn huis en zijn huishouding moet zijn, hoe hij zijn huisgenoten zal leiden en besturen en hoe hij hen met woord en voorbeeld zal onderrichten. Hetzelfde geldt voor zijn vermogen: hoeveel gaat er naar het huis en de huishouding, en hoeveel wordt er aan armen besteed en aan andere goede werken. Bij dit alles moet hij niets anders willen zoeken dan in alles en door alles de grotere lof en heerlijkheid van God onze Heer. Want iedereen moet goed weten dat hij zoveel vooruitgang zal maken in geestelijke zaken als hij zich losmaakt van eigenliefde, eigen wil en eigenbelang.

DERDE WEEK

190 DE EERSTE DAG

DE EERSTE BESCHOUWING, om middernacht: hoe Christus onze Heer van Betanië naar Jeruzalem ging tot en met het laatste avondmaal (289).

Zij bevat het voorbereidingsgebed, drie inleidingen, zes punten en een gesprek.

Het gewone voorbereidingsgebed.

191 *Eerste inleiding*. De geschiedenis oproepen: hoe Christus onze Heer vanuit Betanië twee leerlingen naar Jeruzalem zond om het avondmaal voor te bereiden en hoe Hij er daarna zelf heen ging samen met de andere leerlingen. En hoe Hij na het paaslam te hebben gegeten en het avondmaal te hebben gebruikt de voeten van zijn leerlingen waste en hun zijn heilig lichaam en zijn kostbaar bloed gaf, en hoe Hij hen toesprak nadat Judas was weggegaan om zijn Heer te verkopen.

192 *Tweede inleiding.* De plaats zien. Een compositie. De weg van Betanië naar Jeruzalem beschouwen, of hij breed is of smal, vlak, enz. En zo ook de plaats van het avondmaal, of zij groot is of klein, van deze vorm of van die vorm.

193 *Derde inleiding.* Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: smart, medeleven en verbijstering omdat de Heer wegens mijn zonden het lijden ingaat.

194 *Eerste punt.* De personen zien die aanwezig zijn bij het avondmaal. Tot mijzelf inkeren om er enig voordeel uit te trekken.

Tweede punt. Horen wat zij zeggen, en op dezelfde wijze er enig voordeel uit trekken.

Derde punt. Zien wat zij doen, en er enig voordeel uit trekken.

195 *Vierde punt.* Nagaan wat Christus onze Heer in zijn mensheid lijdt of wil lijden, naargelang van de passage die ik beschouw. Hier zal ik met veel inzet beginnen en mij moeite geven om smart en droefheid en tranen te voelen. Dezelfde inspanning zal ik ook doen bij de punten die volgen.

196 *Vijfde punt.* Nagaan hoe de godheid zich verbergt. Hoe zij namelijk haar vijanden zou kunnen vernietigen maar het niet doet, en hoe zij de zeer heilige mensheid zeer wreed laat lijden.

197 *Zesde punt.* Nagaan hoe Hij dit alles lijdt wegens mijn zonden, enz., en wat ik moet doen en lijden voor Hem.

198 *Eindigen met een gesprek* met Christus onze Heer, en aan het einde een Onze Vader.

199 *Opmerking.* Zoals eerder (54) al gedeeltelijk uiteengezet is, moeten wij in de gesprekken overleggen en vragen naargelang van de voorgehouden stof. Dat wil zeggen, naargelang ik bekoord of vertroost word, naargelang ik een of andere deugd verlang te verwerven, naargelang ik mij wil voorbereiden op het een of het ander, naargelang ik verlang smart of vreugde te voelen bij wat ik beschouw. Ten slotte moet ik datgene vragen wat ik met het oog op enkele bijzondere zaken meer daadwerkelijk verlang. Zo kan ik een enkel gesprek houden met Christus onze Heer, of indien het onderwerp of de devotie er mij toe beweegt, kan ik drie gesprekken houden, een met de Moeder, een ander met de Zoon, en een derde met de Vader, op de wijze zoals gezegd is in de tweede week bij de overweging over Drie soorten mensen (156) en de opmerking die erop volgt (157).

200 **DE TWEDE BESCHOUWING**, 's morgens: vanaf het avondmaal tot en met de Hof van Olijven.

Het gewone voorbereidingsgebed.

201 *Eerste inleiding.* De geschiedenis: hoe Christus onze Heer met zijn elf leerlingen van de berg Sion, waar Hij het avondmaal had gehouden, naar het dal van Josafat afdaalde. Hoe Hij acht leerlingen ergens in het dal achterliet en de andere drie ergens in de hof. Hoe Hij ging bidden en druppels bloed zweette.

Hoe Hij dan tot driemaal toe tot de Vader bad en zijn leerlingen wekte. Hoe bij zijn woorden zijn vijanden neervielen, hoe Judas Hem de vredeskus gaf en hoe de heilige Petrus het oor van Malchus afsloeg en hoe Christus het weer op zijn plaats zette. En hoe zij Hem. gevangen als een misdadiger, naar beneden brachten in het dal en dan weer naar boven de heuvel op naar het huis van Annas.

202 *Tweede inleiding.* De plaats zien: de weg van de berg Sion naar het dal van Josafat beschouwen en ook de hof. zijn zij breed of lang, van deze vorm of van die vorm.

203 *Derde inleiding.* Vragen wat ik verlang, namelijk wat past bij het lijden: smart met Christus in smarten, gebrokenheid met de gebroken Christus, tranen en innerlijke pijn wegens zoveel pijn die Christus voor mij leed.

204 *Eerste opmerking.* In deze tweede beschouwing volgt men, na het voorbereidingsgebed en de drie vermelde inleidingen, dezelfde wijze van doen in punten en gesprek als in de eerste beschouwing over het avondmaal. Rond het uur van de mis en de vespers zal men twee herhalingen houden over de eerste en de tweede beschouwing, en vervolgens, voor het avondeten, zal men de zintuigen op de beschouwingen betrekken. Men zal altijd beginnen met het voorbereidingsgebed en de drie inleidingen naargelang van de voorgehouden stof, op dezelfde wijze als is gezegd en verklaard in de tweede week (119 en 159; vgl. 72).

205 *Tweede opmerking.* Naargelang zijn leeftijd, gesteldheid en vurigheid hem helpen, zal de persoon die de oefeningen doet elke dag alle vijf de oefeningen doen of minder.

206 *Derde opmerking.* Tijdens deze derde week verandert men gedeeltelijk de tweede (74) en de zesde (78) toelichting.

Tweede toelichting. Aanstands bij het wakker worden haal ik mij voor de geest waarheen ik ga en waarom. Ik vat de beschouwing die ik wil doen kort samen, naargelang van het geheim waar het over gaat. En terwijl ik opsta en mij aankleed, zal ik mij moeite geven om tot droefheid te komen en tot smart wegens zoveel smart en zo'n groot lijden van Christus onze Heer.

Zesde toelichting. Ik tracht geen opgewekte gedachten op te roepen, hoe goed en heilig ook, zoals over de verrijzenis en de heerlijkheid. Integendeel, ik breng mij tot smart en pijn en gebrokenheid door mij dikwijls de zware lasten, de vermoeienissen en de smarten van Christus onze Heer in het geheugen te brengen, die Hij geleden heeft vanaf het moment dat Hij geboren werd tot aan het geheim van het lijden waar ik nu gekomen ben.

207 *Vierde opmerking.* Het bijzonder onderzoek over de oefeningen en toelichtingen zal men doen zoals de vorige week (160).

[---terug naar inhoud---](#)

DE TWEEDE DAG

Om middernacht beschouwt men de gebeurtenissen vanaf de hof van Olijven tot en met het huis van Annas (291); 's morgens vanaf het huis van Annas tot en met het huis van Kajafas (292). Daarna de twee herhalingen houden en de zintuigen op de beschouwingen betrekken, zoals reeds gezegd is (204).

DE DERDE DAG

Om middernacht, van het huis van Kajafas tot en met dat van Pilatus (293); 's morgens, van Pilatus tot en met Herodes (294). Daarna de herhalingen houden en de zintuigen op de beschouwingen betrekken, op de wijze die vermeld is (204).

DE VIERDE DAG

Om middernacht, van Herodes tot Pilatus (295); men doet de beschouwing tot halverwege de geheimen die plaatsvonden in hetzelfde huis van Pilatus. Daarna, in de oefening 's morgens, de overgebleven geheimen die in hetzelfde huis plaatsvonden. Daarna de herhalingen houden en de zintuigen op de beschouwingen betrekken, zoals gezegd (204).

DE VIJFDE DAG

Om middernacht, vanaf het huis van Pilatus tot aan de kruisiging (296); 's morgens, vanaf de kruisiging tot Hij de geest gaf (297). Daarna de twee herhalingen en de zintuigen op de beschouwingen betrekken.

DE ZESDE DAG

Om middernacht, vanaf de kruisafneming tot aan het graf; en 's morgens, vanaf het graf (298) tot aan het huis waar Onze-Lieve-Vrouw heenging nadat haar Zoon was begraven.

DE ZEVENDE DAG

Beschouwing van het hele lijden in de oefening van middernacht en in die van 's morgens. In plaats van de twee herhalingen te houden en de zintuigen op de beschouwingen te betrekken zal men de hele dag, zo dikwijls men maar kan, beschouwen hoe het zeer heilige lichaam van Christus onze Heer van zijn ziel losgemaakt en gescheiden bleef, en waar en hoe het begraven werd. Zo zal men ook de eenzaamheid, de grote smart en uitputting van Onze-Lieve-Vrouw beschouwen. Daarna, van de andere kant, die van de leerlingen.

209 *Opmerking.* Wie langer bij het lijden wil verwijlen, moet in elke beschouwing minder geheimen nemen. Zo neemt hij in de eerste beschouwing alleen het avondmaal, in de tweede de voetwassing, in de derde hoe Hij hun het sacrament gaf, in de vierde de toespraak die Hij hield, en zo ook voor de andere beschouwingen en geheimen. Aan het einde van het lijden gekomen, neemt hij een volle dag voor de helft van het hele lijden, een tweede dag voor de andere helft en een derde dag voor het hele lijden.

Wie daarentegen minder lang bij het lijden wil verwijlen, neemt om middernacht het avondmaal, 's morgens de hof, rond het uur van de mis het huis van Annas, rond het uur van de vespers het huis van Kajafas en op het uur van het avondeten het huis van Pilatus. En wel op die wijze dat hij elke dag vijf verschillende oefeningen doet en in elke oefening een ander geheim van Christus onze Heer, zonder de herhalingen te houden of de zintuigen op de beschouwingen te betrekken. Is hij aldus met het hele lijden klaar, dan neemt hij nog een dag voor het hele lijden samen, in één oefening of in verschillende, naargelang van het voordeel dat hij meent eruit te trekken.

[---terug naar inhoud---](#)

210

RICHTLIJNEN OM ZICH VOORTAAN IN HET ETEN TE ORDENEN²⁷

Eerste richtlijn. Het is minder nodig zich van brood te onthouden, want dat is voedsel waarbij de eetlust gewoonlijk niet zo ongeordend wordt of de bekoring niet zo dwingend is als bij ander voedsel.

211 *Tweede richtlijn.* Wat het drinken betreft lijkt de onthouding meer nodig dan bij het eten van brood. Men moet dus goed uitkijken waar men voordeel bij vindt, om het te accepteren. en waar men nadeel bij ondervindt, om het af te wijzen.

212 *Derde richtlijn.* Wat de gerechten betreft moet men een zo strikt mogelijke onthouding toepassen, want op dat gebied is de eetlust vlugger ongeordend en de bekoring vlug dwingender. En om ongeregeldeheid te voorkomen kan men de onthouding van gerechten op twee manieren toepassen: door er een gewoonte van te maken grovere gerechten te eten, of door kleinere hoeveelheden te nemen als het verfijnde gerechten zijn.

213 *Vierde richtlijn.* Op voorwaarde dat men er zich voor hoedt niet ziek te worden, zal men vlugger de juiste maat²⁸ vinden in zijn eten en drinken naarmate men minder uit is op wat gepast is, en wel om twee redenen:

Ten eerste. Wie die middelen gebruikt en zich zo voorbereidt, zal dikwijls de innerlijke inzichten, de vertroosting en de goddelijke ingevingen meer gewaarworden die hem de juiste maat laten zien die bij hem past.

Ten tweede. Ziet iemand dat hij in die onthouding niet voldoende lichaamskracht heeft noch de juiste

²⁷ Reeds bij de Egyptische woestijnvaders in de vierde eeuw voerde een leven in geestelijke onderscheiding tot precieze normen voor het gebruik van voedsel en drank.

²⁸ Letterlijk: 'het midden'. Het Spaanse 'medio' is hier rijk aan betekenissen: het verwijst zowel naar het midden van de weegschaal en van de onverschilligheid als naar het middel gericht op het doel.

gesteldheid voor de geestelijke oefeningen, dan zal hij gemakkelijk tot een beoordeling komen van wat voor zijn lichamelijke conditie beter is.

214 *Vijfde richtlijn.* Onder het eten moet men nagaan hoe Christus onze Heer eet, alsof men Hem met zijn leerlingen ziet eten, hoe Hij drinkt, hoe Hij kijkt, hoe Hij spreekt, en trachten Hem na te volgen. Zodat het verstand vooral bezig is met de overweging van Christus onze Heer en minder met het onderhouden van het lichaam. Want zo komt men tot een groter evenwicht en discipline in de wijze waarop men zich moet gedragen en beheersen.

215 *Zesde richtlijn.* Een andere keer kan men onder het eten iets anders overwegen, hetzij het leven van de heiligen, hetzij een of andere vrome beschouwing, hetzij een of ander geestelijk werk dat men moet doen. Want als men daaraan aandacht besteedt, zal men minder genoeg en zin vinden in het voedsel voor het lichaam.

216 *Zevende richtlijn.* Men moet er vooral op letten dat de hele geest niet door het eten in beslag wordt genomen en dat men gedreven door eetlust niet te gehaast eet. Waar het op aankomt is meester te blijven van zichzelf, zowel in de manier van eten als in de hoeveelheid die men eet.

217 *Achtste richtlijn.* Om ongeregeldheid in het eten te overwinnen is het zeer bevorderlijk na het middag- of avondeten of op een ander uur waarop men geen eetlust voelt, voor het volgende middag- of avondeten de hoeveelheid vast te leggen die passend is; en dit elke dag. Aan die hoeveelheid moet men zich houden, welke ook de eetlust of bekoring is. Meer nog, om elke ongeordende eetlust en bekoring van de vijand beter te overwinnen, moet men als men bekoord wordt om meer te eten, minder eten.

[---terug naar inhoud---](#)

VIERDE WEEK

218

EERSTE BESCHOUWING

Hoe Christus onze Heer aan Onze-Lieve-Vrouw verscheen²⁹ (299).

Het gewone voorbereidingsgebed.

219 *Eerste inleiding.* De geschiedenis: hoe, nadat Christus op het kruis de geest gegeven had, het lichaam van de ziel gescheiden was, terwijl het altijd met de godheid verenigd bleef. En hoe de gelukzalige Ziel, ook verenigd met de godheid, afdaalde ter helle, waaruit zij de zielen van de rechtvaardigen weg-haalde. En hoe Hij naar het graf kwam en, verzezen. met ziel en lichaam verscheen aan zijn gezegende Moeder.

²⁹ Deze verschijning, die niet in de evangeliën voorkomt, heeft Ignatius kunnen lezen in het *Leven van Christus* (11, hfst. 70, nr. 3) en in de *Bloemlezing van de Heiligen* in het verhaal over Christus' verrijzenis (f.56,col.). Zie ook: (299).

220 *Tweede inleiding.* de plaats zien. Een compositie. De inrichting van het heilig graf zien en de plaats of het huis van Onze-Lieve-Vrouw en kijken naar elk van de afzonderlijke delen ervan; zo ook wat de kamer betreft, de badplaats, enz.

221 *Derde inleiding.* Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: de genade mij intens te verblijden en te verheugen over zoveel heerlijkheid en vreugde van Christus onze Heer.

222 *Eerste, tweede en derde punt.* Dezelfde als bij het avondmaal van Christus onze Heer (194).

223 *Vierde punt.* Nagaan hoe de godheid, die in het lijden zich scheen te verbergen, nu in de heilige verrijzenis door de waarachtige en zeer heilige uitwerkingen ervan zo wonderbaar verschijnt en zich laat zien.

224 *Vijfde punt.* Kijken naar de taak van het troosten die Christus onze Heer op zich neemt, en dit vergelijken met de manier waarop vrienden gewend zijn elkaar te troosten.

225 Eindigen met een gesprek of meerdere gesprekken, naargelang van de voorgehouden stof. En een Onze Vader.

226 *Eerste opmerking.* In de volgende beschouwingen moet men, op de wijze die verderop wordt aangegeven (300-311), alle geheimen van de verrijzenis tot en met de hemelvaart doorlopen. Voor het overige houdt men in de hele week over de verrijzenis dezelfde vorm en werkwijze aan als in de week over het lijden (204). Voor de inleidingen laat men zich dus naargelang van de voorgehouden stof leiden door deze eerste beschouwing over de verrijzenis. De vijf punten blijven dezelfde en de toelichtingen, die verder worden aangegeven, blijven ook dezelfde (229). Zo kan men ook voor al het overige, zoals voor de herhalingen en de vijf zintuigen, het verkorten of verlengen van de geheimen, enz., zich laten leiden door de werkwijze die men in de week over het lijden heeft gevolgd (204 en 205).

227 *Tweede opmerking.* Gewoonlijk is het in deze vierde week beter dan in de drie voorbije weken vier oefeningen te doen in plaats van vijf, De eerste 's morgens onmiddellijk na het opstaan; de tweede rond het uur van de mis of voor het middageten in plaats van de eerste herhaling; de derde rond het uur van de vespers in plaats van de tweede herhaling; de vierde voor het avondeten, namelijk de vijf zintuigen op de drie oefeningen van dezelfde dag betrekken. Hierbij geeft men aandacht aan en staat men stil bij de belangrijkste momenten en daar waar men grotere bewegingen en geestelijke smaak heeft gevoeld.

228 *Derde opmerking.* Ook al zijn er voor alle beschouwingen een zeker aantal punten aangegeven, zoals drie of vijf, enz., wie de beschouwing doet mag er meer of minder vastleggen, naargelang hij er zich beter bij voelt. Daarom is het zeer bevorderlijk, alvorens de beschouwing in te gaan, het aantal punten dat men zal nemen vooraf te bepalen.

229 *Vierde opmerking.* Gedurende deze vierde week moet men van de tien toelichtingen de tweede (74), de zesde (78), de zevende (79) en de tiende (82) veranderen.

Tweede toelichting. Onmiddellijk na het opstaan haal ik mij de beschouwing die ik moet doen voor de geest, met het verlangen mij te laten raken dóór en mij te verblijden over zoveel vreugde en blijheid van Christus onze Heer.

Zesde toelichting. In het geheugen brengen en overwegen wat tot verkwikking, blijheid en geestelijke vreugde stemt, bijvoorbeeld de heerlijkheid.

Zevende toelichting. Gebruik maken van helder licht of van aangenaam weer, zoals koelte in de zomer of zon en warmte in de winter, voorzover de ziel denkt en vermoedt dat het haar kan helpen om zich te verheugen in haar Schepper en Verlosser.

Tiende toelichting. Men moet nu aandacht hebben voor matigheid en het juiste midden in alles, en niet meer voor boetedoening, tenzij er voorschriften zijn omtrent vasten of onthouding door de Kerk opgelegd. Want die moet men altijd onderhouden, tenzij men wettig verhinderd is.

230

BESCHOUWING OM TOT LIEFDE TE KOMEN

Opmerking. Allereerst is het goed de aandacht te vestigen op twee dingen. Ten eerste, de liefde moet zich meer uiten in daden dan in woorden.

231 Ten tweede, de liefde bestaat in wederzijdse mededeling. Wie liefheeft geeft en deelt mee wat hij heeft of van hetgeen hij heeft of vermag aan wie hij liefheeft, en zo ook omgekeerd, wie geliefd wordt aan wie hem liefheeft. Heeft de een kennis, eer of rijkdom, dan zal hij die geven aan wie ze niet heeft, en zo zal ook de ander doen jegens hem.

Het gewone gebed.

232 *Eerste inleiding.* De compositie. Hier is dat: zien hoe ik sta voor God onze Heer, voor de engelen en voor de heiligen, die voor mij ten beste spreken.

233 *Tweede inleiding.* Vragen wat ik verlang. Hier zal dat zijn: innerlijke kennis van zoveel goeds dat ik ontvangen heb, opdat ik, geheel en al erkentelijk, zijne goddelijke Majesteit in alles kan liefhebben en dienen.

234 *Eerste punt.* Mij de ontvangen weldaden in herinnering brengen: schepping, verlossing en persoonlijke gaven aan mij. Met grote innigheid afwegen wat God onze Heer voor mij allemaal heeft gedaan en wat Hij mij allemaal heeft gegeven van wat Hij heeft, en hoe diezelfde Heer verlangt zich aan mij te geven zoveel Hij maar kan, volgens zijn goddelijke beschikking.

Dan tot mijzelf inkeren en nagaan wat ik van mijn kant met veel recht en reden aan zijne goddelijke Majesteit moet aanbieden en geven, namelijk al wat ik heb en mijzelf erbij, zoals iemand zichzelf met grote bewogenheid aanbiedt:

Neem. Heer, en aanvaard heel mijn vrijheid, mijn geheugen, mijn verstand en heel mijn wil, alles wat ik heb en bezit. U hebt het mij gegeven, aan U, Heer,

geef ik het terug. Alles is van U, beschik erover geheel volgens uw wil. Geef dat ik U mag liefhebben, die genade is mij genoeg³⁰.

[---terug naar inhoud---](#)

235 *Tweede punt*. Kijken hoe God woont in de schepselen: in de elementen door ze het bestaan te geven, in de planten door ze te doen groeien, in de dieren door ze te doen voelen, in de mensen door hun verstand te geven. Zo woont Hij ook in mij, door mij het bestaan te geven, mij te bezielen, mij te doen voelen en mij verstand te geven. Bovendien maakt Hij van mij een tempel, daar ik geschapen ben naar het beeld en de gelijkenis van zijne goddelijke Majesteit.

Dan tot mezelf inkeren, op de wijze die in het eerste punt is vermeld, of op een andere manier wanneer ik voel dat die beter is. Dezelfde wijze van doen volgt men in elk van de volgende punten.

236 *Derde punt*. Nagaan hoe God in alle geschapen dingen op het aardoppervlak voor mij zwoegt en werkt, dat wil zeggen: Hij gedraagt zich als iemand die zwoegt. Bijvoorbeeld in de hemel, de elementen, de planten, de vruchten, het vee, enz., door ze het bestaan te geven en in stand te houden, door ze te doen groeien en voelen, enz. Daarna tot mezelf inkeren.

237 *Vierde punt*. Kijken hoe al het goede en alle gaven van boven neerdalen, zoals mijn beperkte kunnen van het hoogste en oneindige kunnen daarboven. En zo ook rechtvaardigheid, goedheid, mededogen, barmhartigheid enz., zoals de zonnestrallen van de zon komen en het water uit de bron enz. Eindigen met tot mijzelf in te keren, zoals gezegd is. Daarna een gesprek en een Onze Vader.

[---terug naar inhoud---](#)

238

DRIE MANIEREN VAN BIDDEN

EERSTE MANIER VAN BIDDEN³¹

1. *Over de geboden*

De eerste manier van bidden betreft de tien geboden, de zeven hoofdzonden, de drie vermogens van de ziel en de vijf zintuigen van het lichaam.

³⁰ De Spaanse tekst vertoont hier enkele oneffenheden, maar kan vertaald worden als: 'Geef mij uw liefde en uw genade: die is mij genoeg.' De Vulgaatvertaling heeft echter: 'Amorem rui solum cum gratia tua mihi dones.' In die vertaling gaat het om de liefde van de mens tot God. Dit lijkt meer in overeenstemming met de genade die gevraagd wordt in (233).

³¹ De eerste manier van bidden, die haar oorsprong vindt in de biechtspiegels van Ignatius' tijd, is eenvoudiger en heeft een andere bedoeling (240) dan de meer gestructureerde overwegingen en beschouwingen binnen de dynamiek van de vier weken, waarbij het zoeken en vinden van Gods wil het doel is (1).

Eerder dan een bepaalde gebedsvorm en gebedsmethode aan te geven, wil deze manier van bidden oefeningen aanreiken in een vorm en een werkwijze waarmee de ziel zich kan toeristen en vooruitgang kan maken, waardoor het gebed God welgevallig is.

239 Eerst doet men wat overeenkomt met de tweede toelichting van de tweede week. Alvorens het gebed in te gaan, laat men de geest wat tot rust komen. Daarom ga ik zitten of wandelen naargelang het me beter zal lijken. Ondertussen ga ik na waar ik heen ga en waarom. Diezelfde toelichting geldt voor het begin van elke manier van bidden.

240 *Een voorbereidingsgebed.* Hier bijvoorbeeld God onze Heer de genade vragen dat ik mijn tekortkomingen omtrent de tien geboden mag kennen. Eveneens genade en hulp vragen om mij voortaan te beteren, en een volmaakt inzicht vragen in de geboden om ze beter te kunnen onderhouden tot grotere heerlijkheid en lof van zijne goddelijke Majesteit.

241 Bij de eerste manier van bidden is het goed het eerste gebod te overwegen en te onderzoeken hoe ik het onderhouden heb en waarin ik ben tekort geschoten. Als regel neemt men hiervoor de tijd van drie Onze Vaders en drie Weesgegroeten. Als ik tijdens die tijd tekorten vind van mijn kant, vraag ik ze mij kwijt te schelden en te vergeven. Daarna een Onze Vader bidden. Men houdt dezelfde manier aan bij elk van de tien geboden.

242 *Eerste opmerking.* Wanneer men in het onderzoek bij een gebod komt en vindt dat men niet de gewoonte heeft ertegen te zendingen, is het niet nodig er lang bij stil te blijven staan. Maar naargelang men vindt dat men bij dat gebod meer of minder struikelt, moet men meer of minder blijven stilstaan bij het onderzoek en de overweging ervan. Men houdt hetzelfde aan bij de hoofdzonden.

243 *Tweede opmerking.* Ben ik klaar met alle geboden door te nemen, zoals hier gezegd is, en heb ik mij beschuldigd en om genade en hulp gevraagd om mij voortaan te beteren, dan moet ik eindigen met een gesprek tot God onze Heer, naargelang van de voorgehouden stof.

244 2. *Over de hoofdzonden*

Wat de zeven hoofdzonden betreft, moet men na de toelichting het voorbereidingsgebed doen zoals boven vermeld (239-240), met alleen deze verandering dat het nu gaat over de zonden die men moet vermijden, terwijl het daarvoor ging over de geboden die men moet onderhouden. Eveneens houdt men zich aan de aangegeven volgorde en regel en aan het gesprek.

245 Om de fouten op het gebied van de hoofdzonden beter te leren kennen, moet men het tegendeel ervan bekijken. Zo moet men om ze beter te vermijden

zich voornemen en door heilige oefeningen proberen de zeven tegengestelde deugden te verwerven en te behouden³².

246 3. *Over de vermogens van de ziel*

Methode. Wat de drie vermogens van de ziel betreft, houdt men zich aan dezelfde volgorde en regel als bij de geboden. Men neemt de toelichting in acht, men doet het voorbereidingsgebed en houdt het gesprek.

247 4. *Over de vijfzintuigen van het lichaam*

Methode. Wat de vijf zintuigen van het lichaam betreft, moet men zich aan dezelfde volgorde houden en alleen het onderwerp veranderen.

248 *Opmerking.* Wie in het gebruik van zijn zintuigen het voorbeeld van Christus onze Heer wil volgen, moet zich in het voorbereidingsgebed aan zijne goddelijke Majesteit aanbevelen en na elk van de zintuigen te hebben overwogen een Weesgegroet of een Onze Vader bidden. En wie in het gebruik van de zintuigen het voorbeeld van Onze-Lieve-Vrouw zou willen volgen, moet zich in het voorbereidingsgebed aan haar aanbevelen, opdat zij voor hem van haar Zoon en Heer die genade mag verkrijgen. En na elk zintuig te hebben overwogen, een Weesgegroet bidden.

249 **TWEEDE MANIER VAN BIDDEN:** de betekenis van elk woord in het gebed overwegen.

250 Voor deze manier van bidden volgt men dezelfde toelichting als voor de eerste.

251 *Het voorbereidingsgebed moet* men doen in overeenstemming met de persoon tot wie het gebed zich richt.

252 Bij de tweede manier van bidden zegt men 'Vader', geknield of zittend, naargelang men er meer op ingesteld is en het gepaard gaat met meer toewijding, de ogen gesloten of op één punt gevestigd zonder ze te laten ronddwalen. En men blijft dit woord overwegen zolang men betekenissen, vergelijkingen, smaak en vertroosting vindt in het overwegen van wat met dit woord verband houdt. En zo doet men met elk woord uit het Onze Vader of uit welk gebed ook dat men op deze manier wil bidden.

253 *Eerste richtlijn.* Op de zojuist vermelde wijze moet men een uur bij het Onze Vader blijven. Op het einde zegt men als mondgebed of inwendig, naargelang men gewoon is, een Weesgegroet, de Twaalf artikelen van het geloof, het Ziel van Christus en het Weesgegroet Koningin.

254 *Tweede richtlijn.* Vindt wie het Onze Vader beschouwt in één of twee woorden een goede stof tot overweging en smaak en vertroosting, dan moet

³² Nederigheid tegenover hoogmoed, vrijgevigheid tegenover gierigheid, kuisheid tegenover onkuisheid, onbaatzuchtigheid tegenover nijd, matigheid tegenover gulzigheid, zachtheid tegenover gramschap, ijver tegenover luiheid.

men zich geen zorgen maken om verder te gaan, ook al verstrijkt het uur met wat men vindt. Aan het einde ervan bidt men dan de rest van het Onze Vader op de gewone manier.

255 Derde richtlijn. Als men een uur lang bij één of twee woorden uit het Onze Vader is gebleven, zal men de volgende dag, waarop men opnieuw wil bidden, dit woord of deze twee zeggen op de gewone manier. En men begint het woord dat er onmiddellijk op volgt te beschouwen, zoals in de tweede richtlijn is gezegd.

256 Eerste opmerking. Is men met het Onze Vader in één of in meer dagen klaar, dan doet men hetzelfde met het Weesgegroot, en daarna met de andere gebeden. zodat men zich een tijdlang steeds in één ervan oefent.

257 Tweede opmerking. Aan het en de van het gebed moet men zich richten tot de persoon tot wie men gebeden heeft om, in weinig woorden, de deugden of genaden te vragen waaraan men voelt meer behoefte te hebben.

[---terug naar inhoud---](#)

258 DERDE MANIER VAN BIDDEN: op het ritme van de ademhaling³³.

Dezelfde toelichting als bij de eerste en tweede manier van bidden.

Hetzelfde voorbereidingsgebed als bij de tweede manier van bidden.

De derde manier van bidden. Bij elk in - en uitademen moet men inwendig bidden terwijl men daarbij een woord zegt uit het Onze Vader of uit een ander gebed dat men bidt, zodat men slechts één woord zegt tussen twee ademhalingen in. En tijdens de tijd tussen twee ademhalingen in moet men vooral kijken naar de betekenis van dat woord of naar de persoon tot wie men bidt of naar de lage plaats die men zelf inneemt of naar de afstand tussen de eigen lage plaats en de zo grote verhevenheid van hem tot wie men bidt.

Men moet op dezelfde wijze en volgens dezelfde regel met de andere woorden van het Onze Vader verder gaan. En de andere gebeden zoals het Weesgegroot, het Ziel van Christus, de Twaalf artikelen van het geloof, en het Wees gegroot Koningin, zal men dan verrichten op de gewone manier.

259 Eerste richtlijn. De volgende dag of op een ander uur waarop men wil bidden, moet men het Weesgegroot bidden op het ritme van de ademhaling, en de andere gebeden op de gewone manier. En vervolgens zo verder gaan met de andere gebeden.

260 Tweede richtlijn. Wie langer zou willen verwijlen in dit bidden op het ritme van de ademhaling, kan alle bovenvermelde gebeden of een deel ervan bidden op het ritme van de ademhaling zoals hier is uiteengezet (258).

³³ 'Van de ademhaling' is in de vertaling toegevoegd.

DE GEHEIMEN VAN HET LEVEN VAN CHRISTUS ONZE HEER

261 *Opmerking.* Bij alle volgende geheimen zijn alle woorden tussen aanhalingstekens uit het evangelie zelf, de andere niet.³⁴ Bij elk geheim zal men meestal drie punten vinden om het gemakkelijker te kunnen overwegen en beschouwen.

262

DE BOODSCHAP AAN ONZE-LIEVE-VROUW

Hierover schrijft Sint-Lucas in het eerste hoofdstuk (Lc. 1,26-38).

Eerste punt. De heilige engel Gabriël groette Onze-Lieve-Vrouw en maakte haar de ontvangenis van Christus onze Heer bekend. "De engel trad binnen waar Maria was, groette haar en zei: Gegroet, vol van genade. U zult in uw schoot ontvangen en een zoon baren."

Tweede punt. De engel bevestigt wat hij tegen Onze-Lieve-Vrouw zei, door haar de ontvangenis van Sint-Jan de Doper bekend te maken met de woorden: "En zie, Elisabet, uw verwante, heeft in haar ouderdom een zoon ontvangen."

Derde punt. Onze-Lieve-Vrouw antwoordde aan de engel: "Zie de dienstmaagd van de Heer. Mij geschiede naar uw woord."

263

HET BEZOEK VAN ONZE-LIEVE-VROUW AAN ELISABET

Hierover spreekt Sint-Lucas in het eerste hoofdstuk (Lc. 1,39-56).

Eerste punt. Toen Onze-Lieve-Vrouw Elisabet bezocht, voelde Sint-Jan de Doper, nog in de schoot van zijn moeder, het bezoek dat Onze-Lieve-Vrouw bracht: "En toen Elisabet de begroeting van Onze-Lieve-Vrouw hoorde, verheugde het kind zich in haar schoot. En vol van de heilige Geest riep Elisabet met luide stem: Gezegend bent u onder de vrouwen en gezegend is de vrucht van uw schoot."

Tweede punt. Onze-Lieve-Vrouw zingt de lofzang met de woorden: "Mijn ziel prijst groot de Heer."

Derde punt. "Maria bleef ongeveer drie maanden bij Elisabet en keerde daarna terug naar huis."

³⁴ Citaten staan tegenwoordig normaal tussen aanhalingstekens. In de Autograaf staan zij tussen haakjes, 'en paréntthesis'. De versindeling werd in Ignatius' tijd door letters aangegeven. De nummering van de verzen in het Nieuwe Testament is pas in 1551 door Robert Estienne ingevoerd. De afkorting van de verwijzing naar de Schriftplaats en de versindeling zijn in de vertaling toegevoegd. De Schriftteksten in de Spaanse grondtekst zijn vertalingen van de Vulgaatvertaling van de bijbel, dikwijls genomen uit het *Leven van Christus*. Gegevens die niet in de evangelieverhalen voorkomen heeft Ignatius meestal kunnen vinden in het *Leven van Christus*, soms in de *Bloemlezing van de Heiligen*. De belangrijkste ervan worden in voetnoten aangegeven.

DE GEBOORTE VAN CHRISTUS ONZE HEER

Hierover spreekt Sint-Lucas in het tweede hoofdstuk (Lc.2,1-14).

Eerste punt. Onze-Lieve-Vrouw en Jozef, haar man, gaan van Nazaret naar Bethlehem: "Jozef ging op van Galilea naar Bethlehem om onderwerping aan de keizer te betuigen, met Maria zijn vrouw, die al zwanger was."

Tweede punt. "Zij baarde haar eerstgeboren Zoon, wikkelde Hem in doeken en legde Hem in een kribbe. "

Derde punt. "Er kwam een hemelse legerschaar, die zei: Eer aan God in de hemel."

[---terug naar inhoud---](#)

DE HERDERS

Hierover schrijft Sint-Lucas in het tweede hoofdstuk (Lc.2,15-20).

Eerste punt. De geboorte van Christus onze Heer wordt door de engel aan de herders bekend gemaakt: "Ik verkondig u een grote vreugde, want vandaag is de Redder van de wereld geboren."

Tweede punt. De herders gaan naar Betlehem: "Zij kwamen met spoed en vonden Maria en Jozef, en het Kind dat in de kribbe lag."

Derde punt "De herders keerden terug terwijl zij de Heer verheerlijkten en prezen."

DE BESNIJDENIS

Hierover schrijft Sint-Lucas in het tweede hoofdstuk (Lc.2,21).

Eerste punt. Ze besneden het kind Jezus.

Tweede punt. "Hij kreeg de naam Jezus, die al door de engel genoemd was voordat Hij in de moederschoot was ontvangen."

Derde punt. Zij geven het Kind aan zijn Moeder terug, die door medelijden bewogen werd vanwege het bloed dat haar Zoon verloor.³⁵

DE DRIE WIJZE KONINGEN

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het tweede hoofdstuk (Mt.2,1-12).

Eerste punt. Door de ster geleid kwamen de drie wijze koningen om Jezus te aanbidden en zeiden: "Wij hebben zijn ster in het oosten gezien en zijn gekomen om Hem te aanbidden."

³⁵ Deze reactie van Maria staat vermeld in het *Leven van Christus* (1,hfst.10, nr. 1).

Tweede punt. Zij aanbaden Hem en boden Hem gaven aan: "Op de grond neervallend aanbaden zij Hem en boden Hem geschenken aan: goud, wierook en mirre."

Derde punt. "In hun slaap ontvingen zij het antwoord niet naar Herodes terug te keren, en langs een andere weg keerden zij naar hun land terug."

268

DE REINIGING VAN ONZE-LIEVE-VROUW EN DE OPDRACHT VAN HET KIND JEZUS

Hierover schrijft Sint-Lucas in het tweede hoofdstuk (Lc.2,22-39).

Eerste punt. Zij brengen het Kind Jezus naar de tempel om als eerstgeborene aan de Heer te worden opgedragen, en zij offeren voor Hem "een paar tortels of twee jonge duiven".

Tweede punt. Toen Simeon de tempel binnenkwam nam hij Hem in zijn armen" en zei: "Nu laat U, Heer, uw dienaar in vrede gaan."

Derde punt. Toen Anna "daarna kwam, loofde zij de Heer en sprak over Hem tot allen die de verlossing van Israël verwachtten".

269

DE VLUCHT NAAR EGYPTE

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het tweede hoofdstuk (Mt-2,13-18).

Eerste punt. Herodes wilde het kind Jezus doden en doodde zo de onschuldige kinderen. En vóór hun dood waarschuwde de engel Jozef dat hij naar Egypte moest vluchten: "Sta op, neem het Kind en zijn Moeder en vlucht naar Egypte."

Tweede punt. Hij vertrok naar Egypte: "Hij stond 's nachts op en vertrok naar Egypte."

Derde punt. "Hij bleef daar tot aan de dood van Herodes."

270

HOE CHRISTUS ONZE HEER UIT EGYPTE TERUGKEERDE

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het tweede hoofdstuk (Mt.2,19-23).

Eerste punt. De engel waarschuwt Jozef dat hij naar Israël moet terugkeren: "Sta op en neem het kind en zijn Moeder en ga naar het land Israël."

Tweede punt. "Hij stond op en kwam naar het land Israël."

Derde punt. Omdat Archelaüs, de zoon van Herodes, in Judea regeerde, trok hij zich in Nazaret terug.

271

HET LEVEN VAN CHRISTUS ONZE HEER VAN ZIJN TWAALDE TOT ZIJN DERTIGSTE JAAR

Hierover schrijft Sint-Lucas in het tweede hoofdstuk (Lc.2,51-52).

Eerste punt. Hij was gehoorzaam aan zijn ouders en

"Hij nam toe in wijsheid, leeftijd en genade".

Tweede punt. Het schijnt dat Hij het vak van timmerman uitoefende, zoals Sint-Marcus in het zesde hoofdstuk te kennen geeft: "Is Hij niet die timmerman?"

272

CHRISTUS' KOMST NAAR DE TEMPEL TOEN HIJ TWAALF JAAR OUD WAS

Hierover schrijft Sint-Lucas ' het tweede hoofdstuk (Lc.2,41-50).

Eerste punt. Op de leeftijd van twaalf jaar ging Christus onze Heer van Nazaret op naar Jeruzalem.

Tweede punt. Christus onze Heer bleef in Jeruzalem achter en zijn ouders wisten het niet.

Derde punt. Na verloop van drie dagen vonden ze Hem in de tempel, waar Hij discussieerde en te midden van de leraren zat. En toen zijn ouders Hem vroegen waar Hij gebleven was, antwoordde Hij: "Weten jullie niet dat Ik in de dingen van mijn Vader behoor te zijn?"

273

HOE CHRISTUS ZICH LIET DOPEN

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het derde hoofdstuk (Mt-3, 13-17).

Eerste punt. Nadat Christus onze Heer afscheid had genomen van zijn gezegende Moeder³⁶, kwam Hij van Nazaret naar de rivier de Jordaan, waar Sint-Jan de Doper was.

Tweede punt. Sint-Jan doopte Christus onze Heer. Toen hij zich wilde verontschuldigen, daar hij zich onwaardig achtte om Hem te dopen, zei Christus tot hem: "Doe dit nu, want het is nodig dat wij zo alle gerechtigheid volbrengen."

Derde punt. "De heilige Geest kwam en de stem van de Vader uit de hemel bevestigde: Deze is mijn geliefde Zoon, in wie Ik al mijn welbehagen heb."

[---terug naar inhoud---](#)

³⁶ Het *Leven van Christus* (1, hfst.21, nr.1) vertelt het afscheid van Jezus van zijn moeder.

Hierover schrijft Sint-Lucas in het vierde hoofdstuk (Lc. 4, 1-13) en Matteüs in het vierde hoofdstuk (Mt. 4, 1-11).

Eerste punt. Na zich te hebben laten dopen ging Hij naar de woestijn, waar Hij veertig dagen en veertig nachten vastte.

Tweede punt. Driemaal werd Hij door de vijand bekoord: "De bekoorder naderde Hem en zei: indien U de Zoon van God bent, zeg dan dat deze stenen in brood veranderen; werp U van hier naar beneden; al wat U hier ziet zal ik U geven, indien U in aanbidding voor mij op de grond neervalt."

Derde punt. "De engelen kwamen en dienden Hem."

Eerste punt. Blijkbaar zijn Sint-Petrus en Sint-Andreas driemaal geroepen³⁷ Eerst voor een zekere kennismaking, zoals blijkt uit het eerste hoofdstuk van Sint-Jan. Een tweede keer om Christus enigszins te volgen met het voornemen terug te keren tot het bezit van wat zij hadden verlaten, zoals Sint-Lucas zegt in het vijfde hoofdstuk. Een derde keer om Christus onze Heer voor altijd te volgen, volgens Sint-Matteüs in het vierde hoofdstuk en Sint-Marcus in het eerste.

Tweede punt. Hij riep Filippus, zoals staat in het eerste hoofdstuk van Sint-Jan, en ook Matteüs, zoals Matteüs zelf zegt in het negende hoofdstuk.

Derde punt. Hij riep de andere apostelen, van wier bijzondere roeping het evangelie geen melding maakt.

Men moet ook drie andere dingen overwegen. Ten eerste. hoe de apostelen van onontwikkelde en lage afkomst waren. Ten tweede, de waardigheid waartoe ze met zoveel zachtmoedigheid werden geroepen. Ten derde, de gaven en genaden waardoor ze boven alle Vaders van het oude en nieuwe Verbond verheven werden.

276 HET EERSTE WONDER GEDAAN OP DE BRUILOFT TE KANA IN GALILEA

Hierover schrijft Sint-Jan in het tweede hoofdstuk (Joh. 2, 1 - 11)

Eerste punt. Christus onze Heer werd met zijn leerlingen op de bruiloft uitgenodigd.

Tweede punt. De Moeder verklaart aan de Zoon dat er wijn te kort is en zegt: "Zij hebben geen wijn." En zij gebod de dienaren: "Doe alles wat Hij u zeggen zal."

³⁷ De idee van een drievoudige roeping vond Ignatius zowel in *het Leven van Christus* (1, hfst.30, nr. 1) als in het leven van de apostel Andreas in de *Bloemlezing van de Heiligen*.

Derde punt. "Hij veranderde het water in wijn en openbaarde zijn heerlijkheid. En zijn leerlingen geloofden in Hem."

[---terug naar inhoud---](#)

277 HOE CHRISTUS DE VERKOPFRS UIT DE TEMPEL DREEF³⁸

Hierover schrijft Sint-Jan in het tweede hoofdstuk (Joh-2,13-22).

Eerste punt. Met een gesel van touwen gemaakt dreef Hij alle verkopers uit de tempel.

Tweede punt. De tafels met het geld van de rijke wisselaars die in de tempel waren wierp Hij omver.

Derde punt. Tot de armen, die duiven verkochten, zei Hij zachtmoedig: "Doe die dingen hier weg en maak van mijn huis geen markthal."

278 DE REDE DIE CHRISTUS OP DE BERG HIELD

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het vijfde hoofdstuk (Mt. 5, 1 -48).

Eerste punt. Tot zijn geliefde leerlingen afzonderlijk spreekt Hij over de acht zaligheden: "Zalig de armen van geest, de zachtmoedigen, de barmhartigen, zij die wenen, zij die honger en dorst hebben naar gerechtigheid, de zuiveren van hart, de vredelievenden en zij die vervolging lijden."

Tweede punt. Hij roept hen op hun talenten goed te gebruiken: "Zo moet jullie licht stralen voor het oog van de mensen, opdat zij jullie goede werken zien en jullie Vader verheerlijken die in de hemel is."

Derde punt. Hij toont zich geen overtreder maar vervolmaken van de wet. Hij verklaart het gebod niet te doden, geen echtbreuk te plegen, geen valse eed te doen, en zijn vijanden te beminnen: "Ik zeg jullie dat jullie je vijanden moeten beminnen en weldoen aan wie je verafschuwen."

279 HOE CHRISTUS ONZE HEER DE STORM OP ZEE DEED BEDAREN

Hierover schrijft Sint-Matteüs' het achtste hoofdstuk (Mt.8.23-27).

Eerste punt. Een grote storm stak op terwijl Christus onze Heer op zee aan het slapen was.

Tweede punt. Door vrees bevangen maakten zijn leerlingen Hem wakker. Hij berispt hen om het kleine geloof dat ze hadden en zei hun: "Wat zijn jullie bang, kleingelovigen?"

³⁸ In het *Leven van Christus* (1, hfst.26, nr. 1) komt Jezus tweemaal naar de tempel. De eerste maal treedt hij zachtmoedig op, de tweede maal veel harder.

Derde punt. Hij gebod de winden en de zee op te houden. En toen ze ophielden werd de zee kalm. De mensen verwonderden zich en zeiden: "Wie is Hij, dat wind en zee Hem gehoorzamen?"

280

HOE CHRISTUS OVER DE ZEE LIEP

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het veertiende hoofdstuk (Mt. 14,22-33).

Eerste punt. Terwijl Christus onze Heer op de berg bleef, zorgde Hij ervoor dat zijn leerlingen naar het bootje gingen, en nadat de menigte was weggezonden begon Hij alleen te bidden.

Tweede punt. Het bootje werd door de golven gebeukt. Christus komt er te voet over het water naar toe, en de leerlingen dachten dat het een spook was.

Derde punt. Christus zei hun: "Ik ben het, vrees niet." En op zijn bevel kwam Sint-Petrus over het water naar Hem toe gelopen. Toen hij twijfelde begon hij te zinken. Maar Christus onze Heer redde hem en berispte hem om zijn kleingelovigheid. Daarna, toen Hij in het bootje stapte, hield de wind op.

281

HOE DE APOSTELN GEZONDEN WERDEN OM TE PREDIKEN

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het tiende hoofdstuk (Mt. 10, 1-16).

Eerste punt. Christus roept zijn geliefde leerlingen en geeft hun de macht de duivels uit te drijven uit de lichamen van de mensen en alle ziekten te genezen.

Tweede punt. Hij onderricht hen over omzichtigheid en geduid: "Zie, Ik zend jullie als schapen te midden van wolven. Wees dus omzichtig als slangen en eenvoudig als duiven."

Derde punt. Hij geeft hun aan hoe ze moeten gaan: "Wil goud noch zilver bezitten. Wat je om niet ontvangt, geef het om niet." En Hij zei waarover zij moesten prediken: "Al rondtrekkend moeten jullie prediken en zeggen: Het Rijk der hemelen is al nabij."

282

DE BEKERING VAN MAGDALENA

Hierover schrijft Sint-Lucas in het zevende hoofdstuk (Lc. 7,36-50).

Eerste punt. Magdalena komt het huis van de Farizeër binnen waar Christus onze Heer aan tafel was gezeten. Ze droeg een albasten vaasje vol balsem.

Tweede punt. Zij stond achter de Heer, dicht bij zijn voeten, die zij met haar tranen nat begon te maken en met haar hoofdhaar afdroogde. Zij kuste zijn voeten en zalfde ze met balsem.

Derde punt. En toen de Farizeër Magdalena beschuldigde, sprak Christus tot haar verdediging en zei: "Haar worden vele zonden vergeven, want zij heeft veel liefgehad. En tot de vrouw zei Hij: Uw geloof heeft u gered, ga in vrede."

283 HOE CHRISTUS ONZE HEER TE ETEN GAF AAN VIJFDUIZEND MENSEN

Hierover schrijft Sint-Matteüs zijn het veertiende hoofdstuk (Mt. 14, 13-21).

Eerste punt. Omdat het al laat werd, vragen de leerlingen aan Christus de menigte mensen die bij Hem was weg te sturen.

Tweede punt. Christus onze Heer gebod dat men Hem broden zou brengen en dat ze zouden gaan zitten. Hij zegende de broden, brak ze en gaf ze aan zijn leerlingen. En de leerlingen gaven ze aan de menigte.

Derde punt. "Zij aten en werden verzadigd. En er bleven twaalf korven over."

[---terug naar inhoud---](#)

284

DE GEDAANTEVERANDERING VAN CHRISTUS

Hierover schrijft Sint-Matteüs in het zeventiende hoofdstuk (Mt. 17, 1 - 13).

Eerste punt. Christus onze Heer nam zijn geliefde leerlingen Petrus, Jakobus en Johannes mee en Hij werd van gedaante veranderd. Zijn gelaat straalde als de zon en zijn kleren als sneeuw.

Tweede punt. Hij sprak met Mozes en Elia.

Derde punt. En terwijl Sint-Petrus zei dat zij drie tenten moesten maken, klonk er een stem uit de hemel die zei: "Deze is mijn geliefde Zoon, luister naar Hem." Toen de leerlingen die stem hoorden, vielen zij uit vrees met hun gezicht tegen de grond. Christus onze Heer raakte hen aan en zei hun: "Sta op en vrees niet. Spreek met niemand over dit visioen voordat de Mensenzoon verrijst."

285

DE OPWEKKING VAN LAZARUS

Johannes, elfde hoofdstuk (Joh. 11, 1-44)

Eerste punt. Marta en Maria stellen Christus onze Heer op de hoogte van de ziekte van Lazarus. Maar Hij bleef nog twee dagen op dezelfde plaats, ook al wist Hij van die ziekte. Zo zou het wonder des te duidelijker zijn.

Tweede punt. Voordat Hij hem opwekt, vraagt Hij aan Marta en Maria te geloven, en Hij zegt: "Ik ben de verrijzenis en het leven. Wie in Mij gelooft zal leven, ook al is hij gestorven."

Derde punt. Na te hebben geweend en gebeden wekt Hij hem op. De manier waarop Hij hem opwekte was door te bevelen: "Lazarus, kom naar buiten."

286

HET AVONDMAAL IN BETANIE

Mt. 26, 1-13

Eerste punt. De Heer gebruikt het avondmaal in het huis van Simon de melaatse, samen met Lazarus.

Tweede punt. Maria giet balsem uit over het hoofd van Christus.

Derde punt. Judas protesteert en zegt: "Waarom die verspilling van de balsem?" Maar Hij verontschuldigt opnieuw Magdalena met de woorden: "Waarom val je deze vrouw lastig?

Zij heeft immers een goed werk aan Mij verricht."

287

PALMZONDAG

Mt. 21, 1-11

Eerste punt. De Heer zendt zijn leerlingen om de ezelin en het veulen te halen en zegt: "Maak ze los en breng ze bij Mij. En mocht iemand jullie iets zeggen, zeg dan dat de Heer ze nodig heeft, en dan zal hij ze laten gaan."

Tweede punt. Hij besteeg de ezelin, die met de kleren van de apostelen bedekt was.

Derde punt. Ze trekken uit om Hem te ontvangen, spreiden hun kleren en de takken van de bomen op de weg en zeggen: "Red ons³⁹, Zoon van David. Gezegend Hij die komt in de naam van de Heer. Red ons in den hoge."

288

HET AVONDMAAL

Mt. 26, 17-30 en Joh. 13, 1-20

Eerste punt. Hij at het paaslam met zijn twaalf apostelen. En Hij voorspelde hun zijn dood: Voorwaar, Ik zeg jullie: een van jullie zal Mij verkopen."

Tweede punt. Hij waste de voeten van zijn leerlingen, tot zelfs die van Judas⁴⁰. Hij begon bij Sint-Petrus, maar toen die zich bewust werd van de majesteit van de Heer en van de lage plaats die hij zelf innam, wilde hij er niet mee instemmen en zei: "Heer, zult U mij de voeten wassen?" Maar Sint-Petrus wist niet dat Hij daarmee een voorbeeld van nederigheid gaf, en daarom zei Hij: "Ik heb jullie een voorbeeld gegeven, opdat jullie zouden doen zoals Ik heb gedaan."

³⁹ De Griekse transcriptie van het Hebreeuwse 'hosjana' overgenomen in de Vulgaatvertaling van de bijbel wordt in de Spaanse vertaling van het Leven van Christus (II, hfst.27, nr.) letterlijk vertaald. Ignatius neemt dit gewoon over.

⁴⁰ Dit detail staat vermeld in het *Leven van Christus* (II, hfst.54nr.5)

Derde punt. Hij stelde het heilig offer van de eucharistie in als grootste teken van zijn liefde en zei: "Neem en eet." Na het avondmaal gaat Judas weg om Christus onze Heer te verkopen.

290 DE GEHEIMEN VANAF HET AVONDMAAL TOT EN MET DE HOF VAN OLIJVEN

Mt 26,30-46 en Mc. 14,32-42.

Eerste punt. Na het avondmaal en na het zingen van de lofzang ging de Heer naar de Olijfberg met zijn leerlingen, die van angst vervuld waren. Hij liet de acht in Getsemane achter en zei: "Ga hier zitten terwijl Ik ginds ga bidden."

Tweede punt. Vergezeld van Sint-Petrus, Sint-Jakobus en Sint-Jan bad Hij driemaal tot de Heer met de woorden: "Vader, indien het mogelijk is, laat deze beker aan Mij voorbijgaan. Maar toch: niet mijn wil, maar uw wil geschiede." En in doodsstrijd bad Hij heel lang.

Derde punt. Hij werd zo angstig dat Hij zei: "Mijn ziel is bedroefd tot stervens toe." En Hij zweette bloed, zo overvloedig dat Sint-Lucas zegt: "Zijn zweet was als druppels bloed die op de grond vielen." Dit veronderstelt dat zijn kleren al vol bloed waren⁴¹.

291 DE GEHEIMEN VAN DE HOF VAN OLIJVEN TOT EN MET HET HUIS VAN ANNAS

Mt. 26,47-58, Lc. 22,47-57 en Mc. 14,43-54

Eerste punt. De Heer laat zich door Judas kussen en als een rover gevangen nemen. Hij zei hun: "Als tegen een rover bent u uitgetrokken, met stokken en wapens, om Mij gevangen te nemen, terwijl Ik elke dag met u in de tempel was om te onderrichten. en toen hebt u Mij niet gevangen genomen. En op zijn woorden: "Wie zoekt u?" vielen de vijanden op de grond.

Tweede punt. Sint-Petrus verwondde een dienaar van de hogepriester. De zachtmoedige Heer zei hem: "Steek je zwaard weer op zijn plaats." En Hij genas de wonde van de dienaar.

Derde punt. In de steek gelaten door zijn leerlingen werd Hij naar Annas gebracht. Sint-Petrus, die Hem van ver gevolgd was, verloochende Hem daar eenmaal⁴². Men gaf Christus een klap in het gezicht en zei: "Antwoordt U zo de hogepriester?"

[---terug naar inhoud---](#)

⁴¹ Ignatius neemt deze opmerking over uit het *Leven van Christus* (II, hfst-59, nr.4).

⁴² Dat Petrus Jezus op mee verschillende plaatsen verloochent, staat vermeld in het *Leven van Christus* (11, hfst.60).

292

DE GEHEIMEN VAN HET HUIS VAN ANNAS TOT EN MET DAT VAN KAJAFAS

Mt. 26, 59-75 en Lc. 22, 58-65

Eerste punt. Zij brengen Hem geboeid van het huis van Annas naar dat van Kajafas. Daar verloochent Sint-Petrus Hem tweemaal. "De Heer keek hem aan en Petrus ging naar buiten en weende bitter."

Tweede punt. Heel die nacht bleef Jezus geboeid⁴³.

Derde punt. Die Hem gevangen hielden, spotten bovendien met Hem en sloegen Hem. Ze bedekten zijn gezicht, sloegen Hem in het gezicht en vroegen: "Wees nu profeet en zeg ons wie je geslagen heeft." En andere dergelijke godslasteringen uitten ze tegen Hem.

293

DE GEHEIMEN VAN HET HUIS VAN KAJAFAS TOT EN MET DAT VAN PILATUS

Mt. 27,11-18, Lc. 23,1-4 en Mc. 15, 1-11

Eerste punt. De hele menigte van de joden brengt Hem naar Pilatus. En voor Pilatus beschuldigen ze Hem en zeggen: "Wij hebben bevonden dat deze man ons volk naar de ondergang voerde en dat Hij verbood aan de keizer belasting te betalen."

Tweede punt. Na Hem een eerste en een tweede maal te hebben ondervraagd zegt Pilatus: "Ik vind geen enkele schuld."

Derde punt. Barabbas, een rover, kreeg de voorkeur boven Hem. "Allen riepen: laat die niet vrij maar Barabbas."

294

DE GEHEIMEN VAN HET HUIS VAN PILATUS TOT DAT VAN HERODES

Eerste punt. Pilatus zond Jezus, een Galileeër, naar Herodes, viervorst van Galilea.

Tweede punt. Herodes, nieuwsgierig, ondervroeg Hem uitvoerig. Maar Hij antwoordde niets, alhoewel de schriftgeleerden en priesters Hem zonder ophouden beschuldigden.

Derde punt. Herodes met zijn soldaten hoonde Hem en hing Hem een wit gewaad om.

⁴³ Deze opmerking vindt haar oorsprong in het *Leven van Christus* (11, hfst.60, einde).

[---terug naar inhoud---](#)

295

DE GEHEIMEN VAN HET HUIS VAN HERODES TOT DAT VAN PILATUS

Mt. 27,27-30, Mc. 15,16-20, Lc. 23,11-12;20-23 en Joh. 19,1-6

Eerste punt. Herodes stuurt Hem terug naar Pilatus. Hierdoor werden zij vrienden, terwijl zij voordien vijanden waren.

Tweede punt. Pilatus nam Jezus over en liet Hem geselen. De soldaten maakten een doornenkroon en zetten die op zijn hoofd. Zij kleedden Hem in het purper, kwamen naar Hem toe en zeiden: "Gegroet, koning van de Joden" en zij sloegen Hem in het gezicht.

Derde punt. Hij bracht Hem naar buiten in tegenwoordigheid van allen. "Jezus kwam dus naar buiten, met doornen gekroond en gekleed met een mantel van scharlaken. En Pilatus zei hun: Ziehier de mens." En toen de hogepriesters Hem zagen, begonnen zij te schreeuwen: "Kruisig Hem, kruisig Hem."

296

DE GEHEIMEN VAN HET HUIS VAN PILATUS TOT EN MET HET KRUIS

Joh. 19. 13-22

Eerste punt. Nadat de Joden Jezus als koning hadden verloochend met de woorden: "Wij hebben geen andere koning dan de keizer", leverde Pilatus, die als rechter zetelde, Hem aan hen uit om Hem te kruisigen.

Tweede punt. Hij droeg het kruis op zijn schouders, en toen Hij het niet kon dragen, werd Simon van Cyrene gedwongen om het achter Jezus aan te dragen.

Derde punt. Zij kruisigden Hem tussen twee rovers, en zij brachten dit opschrift aan: "Jezus, de Nazarener, koning van de Joden."

297

DE GEHEIMEN OP HET KRUIS

Eerste punt. Hij sprak zeven woorden op het kruis:

Hij bad voor wie Hem kruisigden (Lc. 23,34).

Hij vergaf de rover (Lc. 23,43).

Hij beval Sint-Jan aan zijn Moeder aan en zijn Moeder aan Sint-Jan (Joh. 19,26-27).

Hij zei met luide stem: "Ik heb dorst" (Joh. 19,28-29) en ze gaven Hem gal en azijn.

Hij zei dat Hij verlaten was (Mt. 27,46; Mc. 15,34). Hij zei: "Het is volbracht" (Joh. 19,30).

Hij zei: "Vader, in uw handen beveel ik mijn geest" (Lc. 23,46).

Tweede punt. De zon werd verduisterd, de rotsen spleten, de graven gingen open en het voorhangsel van de tempel scheurde van boven tot onder in tweeën.

Derde punt. Zij hoonden Hem en zelden: "Jij bent degene die de tempel van God afbreekt, kom van het kruis af." Zijn kleren werden verdeeld. Zijn zijde werd met een lans doorstoken en er vloeide water en bloed uit.

298

DE GEHEIMEN VAN HET KRUIS TOT EN MET HET GRAF

Joh. 19, 38-42

Eerste punt. In tegenwoordigheid van zijn bedroefde Moeder werd Hij van het kruis afgenomen door Jozef en Nikodemus.

Tweede punt. Het lichaam werd naar het graf gebracht, gebalsemd en begraven.

Derde punt. Er werden bewakers geplaatst.

299

DE VERRIJZENIS VAN CHRISTUS ONZE HEER. ZIJN EERSTE VERSCHIJNING

Hij verscheen aan de Maagd Maria. In de Schrift wordt dit wel niet gezegd, maar men beschouwt het als verondersteld, want zij zegt wel dat Hij aan zoveel anderen verschenen is. De Schrift veronderstelt immers dat wij verstand hebben, zoals er geschreven staat: "Zijn ook jullie zonder verstand?"⁴⁴

300

DE TWEEDE VERSCHIJNING

Mc. 16, 1-9

Eerste punt. Vroeg in de morgen gaan Maria Magdalena, Maria, de moeder van Jacobus, en Salome naar het graf en zeggen: "Wie zal voor ons de steen van de ingang van het graf wegnemen?"

Tweede punt. Zij zien dat de steen weg is en de engel, die zegt: "U zoekt Jezus de Nazarener, Hij is niet hier, Hij is verrezen."

Derde punt. Hij verscheen aan Maria, die dicht bij het graf was gebleven, nadat de anderen waren weggegaan.

[---terug naar inhoud---](#)

⁴⁴ Zie de voetnoot bij (218)

301

DE DERDE VERSCHIJNING

Mt. 28,8-10

Eerste punt. Deze Maria's gaan met vrees en grote vreugde van het graf weg en willen de verrijzenis van de Heer aan de leerlingen aankondigen.

Tweede punt. Onderweg verscheen hun Christus onze Heer en zei hun: "Gegroet!" Zij kwamen naderbij, wierpen zich aan zijn voeten en aanbaden Hem.

Derde punt. Jezus zegt hun: "Vrees niet. Ga en zeg aan mijn broeders dat zij naar Galilea gaan, want daar zullen zij Mij zien."

302

DE VIERDE VERSCHIJNING

Lc. 24, 12 en 34,- Joh. 20, 1 -1 0

Eerste punt. Toen Sint-Petrus van de vrouwen gehoord had dat Christus was verrezen, ging hij ijlings naar het graf

Tweede punt. Toen hij het graf binnenging, zag hij alleen de doeken waarmee het lichaam van Christus onze Heer bedekt was geweest, en niets anders.

Derde punt. Terwijl hij hierover nadacht, verscheen Christus hem. En daarom zeiden de apostelen: "De Heer is waarlijk verrezen en aan Simon verschenen."

303

DE VIJFDE VERSCHIJNING

In het laatste hoofdstuk van Sint-Lucas (Lc. 24, 13-35).

Eerste punt. Hij verschijnt aan de leerlingen die naar Emmaüs gingen en over Christus spraken.

Tweede punt. Hij wijst hen terecht en toont aan de hand van de Schriften dat Christus moest sterven en verrijzen: "O onverstandigen, die zo traag van hart bent in het geloof aan alles wat de profeten gesproken hebben! Moest Christus niet lijden om zo zijn heerlijkheid binnen te gaan?"

Derde punt. Op hun verzoek houdt Hij daar halt en bleef bij hen tot Hij hun de communie gaf en verdween. En zij keerden terug en zeiden aan de leerlingen hoe zij Hem bij de communie herkend hadden.

[---terug naar inhoud---](#)

304

DE ZESDE VERSCHIJNING

Joh. 20. 19-23

Eerste punt. De leerlingen, behalve Sint-Tomas, waren "uit vrees voor de Joden" bijeen.

Tweede punt Terwijl de deuren gesloten waren, verscheen Jezus hun, ging in hun midden staan en zei: "Vrede zij jullie."

Derde punt. Hij geeft hun de heilige Geest met de woorden: "Ontvang de heilige Geest. Aan wie jullie de zonden vergeven, hun zullen zij vergeven zijn."

305

DE ZEVENDE VERSCHIJNING

Joh. 20. 24-29

Eerste punt. Sint-Tomas zegt ongelovig, want hij was bij de vorige verschijning afwezig:

"Als ik het niet zie, zal ik het niet geloven."

Tweede punt. Jezus verschijnt acht dagen later terwijl de deuren gesloten zijn, en zegt tot Tomas: "Leg je vinger hier en zie de waarheid, en wil niet ongelovig maar gelovig zijn."

Derde punt. Sint-Tomas geloofde en zei: "Mijn Heer en mijn God." Daarop zei Christus hem: "Zalig die niet zien en toch geloven."

306

DE ACHTSTE VERSCHIJNING

Joh. 21,1-17

Eerste punt. Jezus verschijnt aan zeven van zijn leerlingen, die aan het vissen waren. De hele nacht hadden zij niets gevangen en toen zij op zijn bevel het net uitwierpen konden zij het niet meer ophalen vanwege de grote hoeveelheid vissen."

Tweede punt. Door dit wonder herkende Sint-Jan Hem en hij zei tegen Sint-Petrus: "Het is de Heer." Petrus wierp zich in zee en kwam naar Christus toe.

Derde punt. Hij gaf hun een stuk geroosterde vis en een raat honing⁴⁵ te eten. Na Sint-Petrus eerst driemaal te hebben ondervraagd over de liefde, vertrouwde Hij hem zijn schapen toe met de woorden: " Weid mijn schapen."

307

DE NEGENDE VERSCHIJNING

Mt. 28, 16-20

Eerste punt. Op bevel van de Heer gaan de leerlingen naar de berg Tabor.

Tweede punt. Christus verschijnt hun en zegt: "Mij is alle macht gegeven in de hemel en op aarde."

⁴⁵ Sommige handschriften van het Lucasevangelie vermelden in 24,42 dat de leerlingen aan de verrezen Heer geroosterde vis "en een raat honig" te eten geven. De Vulgaatvertaling van de bijbel neemt dit over. Ignatius verplaatst het detail naar een ander verschijningsverhaal, waarbij de Heer zijn leerlingen te eten geeft.

Derde punt. Hij zond hen over de hele wereld uit om te prediken met de woorden: "Ga en onderwijs alle volkeren en doop hen in de naam van de Vader, de Zoon en de heilige Geest."

[---terug naar inhoud---](#)

308 **DE TIENDE VERSCHIJNING**

1 Kor. 15,6

"Vervolgens werd Hij gezien door meer dan vijfhonderd broeders samen."

309 **DE ELFDE VERSCHIJNING**

1 Kor. 15,7

"Vervolgens verscheen Hij aan Jakobus."

310 **DE TWAALFDE VERSCHIJNING**

Hij verscheen aan Jozef van Arimatea, zoals de vroomheid ons toestaat te overwegen en zoals men leest in de *Bloemlezing van de Heiligen*⁴⁶

311 **DE DERTIENDE VERSCHIJNING**

1 Kor. 15,8

Hij verscheen aan Sint-Paulus na de Hemelvaart.

"Het laatst is Hij verschenen aan mij, als aan een misgeboorte."

Ook verscheen zijn ziel aan de heilige vaders in het voorgeborchte. En nadat Hij hen hieraan onttrokken had en weer het lichaam had aangenomen, verscheen Hij nog dikwijls aan zijn leerlingen en onderhield zich met hen.

312 **DE HEMELVAART VAN
CHRISTUS ONZE HEER**

Hnd. 1, 1-11

Eerste punt. Nadat Hij gedurende veertig dagen aan zijn apostelen was verschenen, veel bewijzen en tekenen had gegeven en gesproken had over het Rijk Gods, gebod Hij hun in Jeruzalem de beloofde heilige Geest af te wachten.

⁴⁶ De *Flos Sanctorum* (fol. 56). De verschijning aan Jozef van Arimatea wordt ook verhaald in het *Leven van Christus* (II, hfst.2, nr.2).

Tweede punt. "Hij nam hen mee naar de Olijfberg en in hun tegenwoordigheid werd Hij omhooggeheven en een wolk onttrok Hem aan hun ogen."

Derde punt. Terwijl zij naar de hemel staren, zeggen de engelen hun: "Galileeërs, wat staan jullie naar de hemel te staren? Deze Jezus die uit jullie gezicht is weggenomen omhoog naar de hemel, zal op dezelfde wijze terugkomen als jullie Hem naar de hemel hebben zien gaan."

[---terug naar inhoud---](#)

RICHTLIJNEN

313

RICHTLIJNEN OM DE VERSCHILLENDE BEWEGINGEN DIE IN DE ZIEL VEROORZAAKT WORDEN ENIGSZINS TE VOELEN EN TE ONDERKENNEN DE GOEDE OM EROP IN TE GAAN DE SLECHTE OM ERTEGEN IN TE GAAN

Deze richtlijnen zijn meer geschikt voor de eerste week.

314 *Eerste richtlijn.* Bij wie van de ene doodzonde in de andere vervallen heeft de vijand meestal de gewoonte om hun bedrieglijke genoegens voor te stellen. Hij zorgt ervoor dat zij zich genietingen en zintuiglijke genoegens voorspiegelen om hen nog meer in hun ondeugden en zonden te bevestigen en te doen toenemen. De goede geest gaat bij hen op de tegenovergestelde wijze te werk: hij laat hen niet met rust en door het morele oordeel van de rede knaagt hij aan hun geweten.

315 *Tweede richtlijn.* Bij wie intens de weg gaan van de zuivering van de zonden en van de opgang van goed naar beter in de dienst van God onze Heer, vindt het tegenovergestelde van de eerste richtlijn plaats. Want dan is het eigen aan de kwade geest te knagen, bedroefd te maken, hindernissen in de weg te leggen en met drogredenen onrust te brengen opdat men niet verder zal gaan.

En het is eigen aan de goede geest moed, kracht, vertroosting, tranen. ingevingen en rust te geven, en aldus alles te vergemakkelijken en alle hindernissen weg te nemen opdat men verder kan gaan met het goede te doen.

316 *Derde richtlijn: geestelijke vertroosting.* Ik spreek van vertroosting wanneer er in de ziet een innerlijke beweging wordt veroorzaakt waardoor zij gaat ontvlammen in liefde voor haar Schepper en Heer. En vervolgens, wanneer zij niets wat op het aardoppervlak geschapen is op zichzelf kan liefhebben, maar alleen met het oog op de Schepper van dat alles.

Eveneens wanneer zij tranen stort die haar tot liefde voor haar Heer bewegen, of het nu is van smart over haar zonden of over het lijden van Christus onze Heer of over andere zaken die in zijn dienst en lof op de juiste manier geordend zijn.

Ten slotte noem ik vertroosting elke vermeerdering van hoop, geloof en liefde en elke innerlijke blijdschap die een oproep en aantrekking inhoudt tot het hemelse en het eigen heil van de ziel en haar aldus rust en vrede geeft in haar Schepper en Heer.

317 *Vierde richtlijn: geestelijke troosteloosheid.* Ik noem troosteloosheid al het tegenovergestelde van de derde richtlijn. Bijvoorbeeld: duisternis en verwarring in de ziel, een beweging naar wat laag en aards is, onrust vanwege verschillende beroeringen en bekoringen. een neiging tot wantrouwen. de ziel die zonder hoop is, zonder liefde, geheel lui, lauw, droevig en als het ware gescheiden van haar Schepper en Heer.

Want zoals de vertroosting tegengesteld is aan de troosteloosheid, zo zijn ook de gedachten die uit de vertroosting voortkomen tegengesteld aan de gedachten die uit de troosteloosheid voortkomen.

318 *Vijfde richtlijn.* In een tijd van troosteloosheid moet men nooit verandering aanbrengen in de voornemens en in het besluit waartoe men de dag vóór die troosteloosheid of bij de vorige vertroosting gekomen was, maar er vastbesloten en standvastig in zijn. Want zoals het bij vertroosting meer de goede geest is die ons leidt en raad geeft, zo is het bij troosteloosheid de kwade geest. Met zijn raadgevingen kunnen wij niet de weg inslaan die uitkomst biedt.

319 *Zesde richtlijn.* Al moeten wij tijdens de troosteloosheid de vroegere voornemens niet veranderen. toch is het zeer nuttig zichzelf intens te veranderen tegen die troosteloosheid in. Bijvoorbeeld door ons meer toe te leggen op het gebed en de overweging, door onszelf veel te onderzoeken en door royaler te zijn in een gepaste wijze van boete doen.

320 *Zevende richtlijn.* Wie in troosteloosheid is moet nagaan hoe de Heer hem bij wijze van beproeving aan zijn natuurlijke krachten overgelaten heeft om zo de verschillende beroeringen en bekoringen van de vijand te weerstaan. En hij kan dit dankzij de goddelijke hulp die altijd bij hem blijft, ook al voelt hij ze niet duidelijk. Want de Heer heeft hem wel zijn hevige vurigheid, zijn grote liefde en zijn intense genade onttrokken, maar er blijft hem voldoende genade over voor het eeuwige heil.

[---terug naar inhoud---](#)

321 *Achtste richtlijn.* Wie in troosteloosheid is moet ervoor zorgen geduld te oefenen, want dit gaat in tegen de aanvechtingen die hem overkomen. Hij moet bedenken dat hij weldra vertroost zal worden, als hij de middelen aanwendt tegen die troosteloosheid waarover in de zesde richtlijn gesproken is.

322 *Negende richtlijn.* Er zijn drie hoofdoorzaken waardoor wij ons in troosteloosheid bevinden:

Ten eerste, omdat wij in onze geestelijke oefeningen lauw, lui of nalatig zijn. Het is dan wegens onze tekorten dat de geestelijke vertroosting ons verlaat.

Ten tweede, om te toetsen hoeveel wij waard zijn en hoe royaal wij zijn in zijn dienst en lof zonder zo'n grote beloning van vertroosting en grote genaden.

Ten derde, om ons een waarachtige kennis en inzicht te geven, die ons van binnenuit doen aanvoelen dat het niet in onze macht ligt grote godsvrucht, intense liefde, tranen of andere geestelijke vertroosting te verwekken of te behouden, maar dat alles gave en genade is van God onze Heer; en opdat wij ons niet op andermans terrein bouwen en dan ons verstand in een zekere hoogmoed of ijdele verheffen door de godsvrucht of andere vormen van geestelijke vertroosting aan onszelf toe te schrijven.

323 Tiende richtlijn. Wie in vertroosting is moet bedenken hoe hij zich zal gedragen in de troosteloosheid die later zal komen en nieuwe kracht opdoen voor die tijd.

324 Elfde richtlijn. Wie vertroost wordt moet ervoor zorgen zich zo nederig en deemoedig mogelijk te maken en bedenken hoe weinig waard hij is in de tijd van troosteloosheid zonder die genade of vertroosting. Wie daarentegen in troosteloosheid is moet bedenken dat hij tot veel in staat is met de genade die voldoende is om al zijn vijanden te weerstaan en dat hij kracht moet putten bij zijn Schepper en Heer.

325 Twaalfde richtlijn. De vijand gedraagt zich als een vrouw: hij is zwak wanneer men krachtig optreedt en sterk wanneer men toegeeft. Want wanneer een vrouw ruzie heeft met een man, dan is het haar eigen om de moed te verliezen en op de vlucht te slaan wanneer de man haar resoluut het hoofd biedt. Als de man daarentegen de moed verliest en begint te vluchten, dan zijn de woede, wraak en wreedheid van de vrouw immens en mateloos.

Op dezelfde manier is het de vijand eigen om zwakker te worden, de moed te verliezen en met zijn bekoringen op de vlucht te gaan, wanneer wie zich in het geestelijke oefent resoluut het hoofd biedt aan de bekoringen van de vijand door er lijnrecht tegen in te gaan. Als daarentegen wie zich oefent, bij het ondergaan van bekoringen bang begint te worden en de moed begint te verliezen, dan is er op het aardoppervlak geen beest zo wild als de vijand van de menselijke natuur, wanneer die met een even grote slechtheid zijn verdorven bedoeling wil verwelijken.

326 Dertiende richtlijn. Ook gedraagt hij zich als een lichtzinnig verliefde man die verborgen en onbekend wil blijven. Wanneer namelijk een lichtzinnige man met verkeerde bedoelingen de dochter van een goede vader of de vrouw van een goede echtgenoot aanspreekt, dan wil hij dat zijn woorden en overredingskunst verborgen blijven. Daarentegen valt het hem zeer zwaar wanneer de dochter of de vrouw zijn lichtzinnige woorden en zijn verdorven bedoeling aan haar vader of haar echtgenoot bekend maakt. Want dan zal hij al gauw tot de conclusie komen dat hij niet verder kan gaan met de onderneming waaraan hij begonnen is.

[---terug naar inhoud---](#)

Op dezelfde wijze wil en verlangt de vijand van de menselijke natuur dat de listen en de overredingskunst waarmee hij een rechtvaardige ziel benadert, in het verborgene aanvaard en gehouden worden. Maar wanneer deze ze bekend maakt aan haar goede biechtvader of aan een ander geestelijk iemand die zijn listen en gemeenheden kent, valt hem dat zeer zwaar. Want hij komt dan tot de conclusie dat hij met de gemeenheid waaraan hij begonnen is niet verder kan gaan, nu zijn onmiskenbare listen bekend zijn gemaakt.

327 *Veertiende richtlijn.* Ook gedraagt hij zich als een legeraanvoerder die erop uit is te overwinnen en te roven wat hij verlangt. Wanneer een hoofdman of aanvoerder zijn kamp opslaat en de ligging en sterkte van een kasteel heeft onderzocht, valt hij het Immers aan de zwakste kant aan.

Op dezelfde wijze gaat de vijand van de menselijke natuur rond en bekijkt van alle kanten al onze goddelijke, kardinale en zedelijke deugden. En als hij de plek ontdekt waar wij het zwakst zijn en meer hulp nodig hebben voor ons eeuwige heil, dan valt hij ons daar aan en probeert hij ons te pakken.

328

RICHTLIJNEN MET HETZELFDE DOEL MET MEER ONDERSCHIEDING DER GEESTEN

Zij zijn meer geschikt voor de tweede week.

329 *Eerste richtlijn.* Het is God en zijn engelen eigen om in hun bewegingen waarachtige blijdschap en geestelijke vreugde te geven, waarbij zij alle droefheid en verwarring die de vijand veroorzaakt wegnemen. De vijand is het eigen om te vechten tegen die blijdschap en geestelijke vertroosting door schijnredenen, spitsvondigheden en aanhoudende misleidingen.

330 *Tweede richtlijn.* Het komt alleen God onze Heer toe om zonder voorafgaande oorzaak de ziel vertroosting te geven. Want het is de Schepper eigen om de ziel in en uit te gaan, beweging in haar te bewerken en haar geheel tot liefde te brengen voor zijne goddelijke Majesteit. 'Zonder oorzaak: daarmee bedoel ik, zonder dat de ziel ook maar iets vooraf voelt of kent waardoor deze vertroosting zou komen door middel van de eigen werking van verstand en wil.

331 *Derde richtlijn.* Mét een oorzaak kan zowel de goede als de kwade engel de ziel vertroosten. Maar met tegengestelde doeleinden: de goede engel met het oog - op de vooruitgang van de ziel, opdat zij zal groeien en van goed naar beter zal gaan; de kwade engel met het oog op het tegenovergestelde en om ,haar vervolgens tot de verwezenlijking van zijn verdorven bedoeling en tot slechtheid te brengen.

332 *Vierde richtlijn.* Het is eigen aan de kwade engel, die de vorm aanneemt van de engel van het licht, met de toegewijde ziel een eind mee te gaan om daarna zijn zin te krijgen. Hij roept goede en heilige gedachten op die bij zo'n rechtvaardige ziel passen, en daarna probeert hij, beetje bij beetje, zijn eigen zin door te drijven en leidt hij de ziel naar zijn heimelijke listen en ontaarde bedoelingen.

[---terug naar inhoud---](#)

333 *Vijfde richtlijn.* Wij moeten ten zeerste letten op het verloop van de gedachten. Zijn het begin, het midden en het einde helemaal goed en geheel op het goede gericht, dan wijst dat op een teken van de werking van de goede engel.

Maar het is een duidelijk teken dat iets afkomstig is van de kwade geest, vijand van onze vooruitgang en van ons eeuwig heil, wanneer het verloop van de gedachten die hij ingeeft, eindigt in iets slechts of verstrooiends of iets wat minder goed is dan wat de ziel voordien van plan was te doen; of als het de ziel verzwakt, verontrust of verwacht door haar de vrede, rust en kalmte te ontnemen die zij voordien had.

334 *Zesde richtlijn.* Wanneer men de vijand van de menselijke natuur heeft ervaren en herkend aan zijn slangestaart en aan het slechte doel waar hij naar toe leidt, dan is het voor wie door hem bekoord werd bevorderlijk meteen te kijken naar het verloop van de goede gedachten die hij hem ingaf. Hoe het begon en hoe de vijand beetje bij beetje probeerde hem van de verkwikking en de geestelijke vreugde waarin hij was, af te brengen, totdat hij hem gekregen heeft waar hij hem in zijn verdorven bedoeling wilde hebben. Heeft hij dit bij ondervinding leren kennen en opmerken, dan zal hij in de toekomst op zijn hoede zijn voor de gebruikelijke list van de vijand.

335 *Zevende richtlijn.* Bij wie van goed naar beter gaan raakt de goede engel de ziel lieflijk, licht en zacht aan, zoals een druppel water in een spons dringt. De kwade engel raakt haar scherp aan, met geraas en onrust, zoals een druppel water die op steen valt. Wie van slecht naar slechter gaan worden door diezelfde geesten op tegenovergestelde wijze aangeraakt.

De oorzaak hiervan is dat de gesteldheid van de ziel tegengesteld of gelijk is aan die van die engelen. Want wanneer zij tegengesteld is komen de engelen duidelijk waarneembaar binnen, opdringerig en met , "geraas, maar wanneer zij gelijk is komt de engel in stilte binnen als in zijn eigen huis met open deur.

336 *Achtste richtlijn.* Wanneer de vertroosting zonder oorzaak is. dan is er in haar geen bedrog omdat zij alleen van God onze Heer komt, zoals is gezegd (330).

Maar de geestelijke mens aan wie God die vertroosting geeft, moet met grote aandacht en waakzaamheid de tijd zelf van de feitelijke vertroosting bekijken en deze onderscheiden van de tijd die erop volgt en waarin de ziel warm blijft en begunstigd met de gunsten en de nawerkingen van de voorbije vertroosting.

[---terug naar inhoud---](#)

Want door zelf de samenhang van zijn begrippen en de gevolgen van zijn oordelen te overdenken, ofwel door toedoen van de goede of van de kwade geest, komt hij in deze tweede tijd vaak tot verschillende voornemens en overtuigingen die niet rechtstreeks door God onze Heer zijn ingegeven. Daarom moeten zij heel goed onderzocht worden voor men ze volledig vertrouwt en ten uitvoer brengt.

337 **WIE DE TAAK HEEFT AALMOEZEN UIT TE DELEN⁴⁷**
MOET ZICH AAN DE VOLGENDE RICHTLIJNEN HOUDEN

338 *Eerste richtlijn.* Deel ik ze uit aan familie of vrienden of aan mensen die ik genegen ben, dan moet ik vier punten in acht nemen. Hierover is reeds gedeeltelijk gesproken bij het onderwerp van de keuze (184-187).

Ten eerste moet de liefde die mij beweegt en mij de aalmoes doet geven van boven neerdalen, van de liefde tot God onze Heer. Ik moet dus eerst in mezelf voelen dat de meerdere of mindere liefde die ik voor deze mensen heb, met God te maken heeft en dat Hij oplicht in de reden waarom ik ze meer liefheb.

339 *Tweede richtlijn.* Ik wil mij iemand voorstellen die ik nooit gezien noch gekend heb en van wie ik verlang dat hij geheel volmaakt zal zijn in zijn ambt en in zijn levensstaat, en dat hij in de manier waarop hij aalmoezen verdeelt maat zal houden tot grotere eer van God onze Heer en tot grotere volmaaktheid van zijn ziel. Zo zal ik zelf doen, niet meer en niet minder : ik zal mij aan de regel en de maat houden die ik voor de ander zou willen en waarvan ik oordeel dat ze gepast is.

340 *Derde richtlijn.* Alsof ik op het punt ben te sterven, wil ik nagaan aan welke vorm en maat ik dan zou willen dat ik mij gehouden had in mijn functie van beheerder. Ik zal mij daarnaar richten en mij eraan houden bij het verdelen van aalmoezen.

341 *Vierde richtlijn.* Ik overweeg in welke situatie ik mij zal bevinden op de dag van het oordeel en ik overdenk goed hoe ik op dat moment zal wensen mij van die functie en van de verplichting van dat ambt te hebben gekweten. En ik zal de regel waarvan ik op dat moment zou willen dat ik hem had gevolgd, ook nu volgen.

342 *Vijfde richtlijn.* Voelt iemand dat hij aangetrokken wordt tot enkele personen aan wie hij aalmoezen wil uitdelen, en dat hij genegenheid voor hen voelt, dan moet hij eerst wachten en goed en vaak de vier bovenvermelde richtlijnen overdenken en er zijn genegenheid aan toetsen. En hij moet de aalmoes niet geven voor hij in overeenstemming met deze richtlijnen zijn ongeordende gehechtheid helemaal heeft opgegeven en verworpen.

343 *Zesde richtlijn.* Er is geen sprake van schuld wanneer men de goederen⁴⁸ van God onze Heer neemt om ze te verdelen, als men door God onze Heer tot dit ambt geroepen is. Maar er kan wel twijfel ontstaan over schuld en overdaad inzake het bedrag en de hoeveelheid die men voor zichzelf moet nemen en aanwenden uit hetgeen men heeft om aan anderen uit te delen.

[---terug naar inhoud---](#)

⁴⁷ Letterlijk: 'In het ambt van het uitdelen van aalmoezen.' Deze richtlijnen zijn op de eerste plaats bedoeld voor wie in de Kerk de taak hadden aalmoezen uit te delen. De laatste richtlijn maakt duidelijk dat zij ook voor anderen nuttig kunnen zijn. Zij zijn een voorbeeld van hervorming van eigen levenswijze en levensstaat (189).

⁴⁸ Kerkelijke inkomsten.

Men kan zich daarom in zijn levenswijze en levensstaat hervormen met behulp van de bovenvermelde richtlijnen.

344 *Zevende richtlijn.* Om de reeds vermelde en nog vele andere redenen is het in hetgeen iemands persoon of huishouding aangaat altijd beter en veiliger wanneer men meer besnoeit en inkrimpt en wanneer men dichter komt bij onze Hoge priester, ons voorbeeld en onze norm, die Christus onze Heer is. In overeenstemming daarmee bepaalt en beveelt het derde concilie van Carthago, waarop de heilige Augustinus aanwezig was, dat het huisraad van de bisschop eenvoudig en arm moet zijn⁴⁹.

Dezelfde overweging geldt voor alle levenswijzen, waarbij men ze aanpast en rekening houdt met de stand en de levensstaat van de personen. Zo hebben wij voor de huwelijksstaat het voorbeeld van Sint-Joachim en Sint-Anna. Zij verdeelden hun bezit in drie delen : het eerste gaven zij aan de armen, het tweede aan de bediening en de dienst van de tempel, het derde gebruikten zij om er zichzelf en hun gezin mee te onderhouden⁵⁰.

345

**DE VOLGENDE OPMERKINGEN
HELPEN OM GEWETENSANGSTEN EN
DE VERLEIDINGEN VAN ONZE
VIJAND GEWAAR TE WORDEN
EN TE DOORZIEN**

346 *Eerste opmerking.* Gewoonlijk noemt men gewetensangst wat uit ons eigen oordeel en onze eigen vrijheid voortkomt, wanneer ik namelijk vrij de mening vorm dat zonde is wat geen zonde is. Bijvoorbeeld in het volgende geval: nadat iemand toevallig op een door strohalmen gevormd kruis heeft getrapt, vormt hij met zijn eigen oordeel de mening dat hij gezondigd heeft. Eigenlijk is dat een dwalend oordeel en geen eigenlijke gewetensangst.

347 *Tweede opmerking.* Nadat ik op dat kruis heb getrapt of nadat ik iets anders gedacht of gezegd of gedaan heb, komt van buitenaf de gedachte dat ik gezondigd heb. Van de andere kant komt het mij voordat ik niet gezondigd heb. Toch voel ik hierbij verwarring, in zover ik twijfel en in zover ik niet twijfel. Dat is eigenlijk gewetensangst en een bekoring die van de vijand komt.

[---terug naar inhoud---](#)

⁴⁹ Deze bepaling komt voor in de *Statuta Ecclesiae Antiqua*, canon 15, van Gennadius van Marseille (rond 475), bekend onder de naam Concilium Carthaginense Quartum, en niet in de canones van het Derde Concilie van Carthago (397).

⁵⁰ Dit gegeven komt uit het apocriefe evangelie, *Pseudomatteüs* genaamd. Ignatius heeft het kunnen lezen in het *Leven van Christus* (1, hfst.2,nr.6) en in het leven van de heilige Anna in de *Bloemlezing van de Heiligen* (f.270 r,col. 1).

348 *Derde opmerking.* De eerste gewetensangst, die van de eerste opmerking moet ten zeerste verafschuwd worden, want hij is een en al dwaling. Maar de tweede gewetensangst, die van de tweede opmerking, is gedurende een zekere tijd niet weinig bevorderlijk voor de ziel die geestelijke oefeningen doet. Meer nog, hij zuivert en loutert de ziel op voortreffelijke wijze door haar van alle schijn van zonde geheel te bevrijden, volgens het woord van Gregorius : 'Het is mensen met een goede geest eigen dat zij schuld zien waar geen enkele schuld is'.⁵¹

349 *Vierde opmerking.* De vijand bekijkt nauwkeurig of een ziel grof is of verfijnd. Is zij verfijnd, dan probeert hij haar tot het uiterste te verfijnen met de bedoeling haar meer te verwarren en te vertroebelen. Hij ziet bijvoorbeeld dat een ziel geen doodzonde in zich toelaat noch een dagelijkse zonde noch enige schijn van vrijwillige zonde. Welnu, wanneer de vijand haar niet kan doen vallen in iets wat zonde schijnt, probeert hij haar tot de mening te brengen dat er zonde is waar geen zonde is, zoals in een woord of gedachte van geen betekenis.

Is de ziel grof, dan probeert de vijand haar nog grover te maken. Gaf zij bijvoorbeeld voorheen niet om dagelijkse zonden, dan zal hij proberen te bereiken dat zij nu om doodzonden weinig geeft. Gaf zij voorheen wel iets om dagelijkse zonden, dan zal hij proberen te bereiken dat zij er nu veel minder of helemaal niets meer om geeft.

350 *Vijfde opmerking.* De ziel die in het geestelijk leven verlangt vooruit te gaan, moet altijd te werk gaan op een wijze die tegenovergesteld is aan die van de vijand. Als de vijand de ziel grover wil maken, dan moet zij proberen zich te verfijnen. Zo ook als de vijand probeert haar te verfijnen met de bedoeling haar tot het uiterste te brengen, dan moet de ziel proberen zich stevig in het midden te houden om in alles rust te vinden.

351 *Zesde opmerking.* Wanneer zo'n goede ziel in overeenstemming met de Kerk en met het inzicht van onze overheden iets wil zeggen of doen dat tot eer van God onze Heer is, en er komt dan van buiten een gedachte of bekoring om dit niet te zeggen of te doen, met als schijnreden dat het uit ijdele eer zou zijn of iets anders, enz., dan moet zij het verstand verheffen tot haar Schepper en Heer.

Ziet zij dan dat het strekt tot de dienst die zij Hem verschuldigd is of tenminste daar niet tegen ingaat, dan moet zij het tegenovergestelde doen tegen de bekoring in, volgens hetgeen Bernardus antwoordde aan de vijand: 'Niet om jou ben ik eraan begonnen, niet om jou zal ik ermee eindigen.'⁵²

[---terug naar inhoud---](#)

352

MET HET OOG OP DE WAARACHTIGE

⁵¹ De tekst komt voor in de Briefwisseling (X1,64) van Gregorius de Grote, paus van 590 tot 604 (PL 77,1195).

⁵² Deze uitspraak heeft Ignatius kunnen lezen in het Leven van Sint-Bernardus (1090-1153) in de *Bloemlezing van de Heiligen* (f.131 r., col. 1), maar komt niet voor in de werken van Bernardus.

**GEZINDHEID DIE WIJ
IN DE STRIJDENDE⁵³ KERK MOETEN
HEBBEN MOET MEN ZICH AAN
DE VOLGENDE RICHTLIJNEN HOUDEN**

353 *Eerste richtlijn.* Wij moeten elk eigen oordeel terzijde laten en onze geest bereid en gereed houden om in alles te gehoorzamen aan de ware bruid van Christus onze Heer, onze heilige Moeder, de hiërarchische Kerk.

354 *Tweede richtlijn.* Met achting spreken over het biechten bij een priester en over het ontvangen van het heilig sacrament eens in het jaar, en liever nog elke maand, en nog beter elke week, onder de vereiste en verplichte voorwaarden.

355 *Derde richtlijn.* Met achting spreken over het vaak mishoren en ook over gezangen, psalmen en lange gebeden binnen en buiten de kerk. Ook over de dagindeling waardoor de tijden zijn vastgelegd voor heel het goddelijke officie, voor elk gebed en voor het getijdengebed.

356 *Vierde richtlijn.* Met veel achting spreken over het religieuze leven, de maagdelijkheid en de onthouding. En over het huwelijk met niet zoveel achting spreken als over een van die drie.

357 *Vijfde richtlijn.* Met achting spreken over de religieuze geloften van gehoorzaamheid, armoede en zuiverheid en over andere vormen van volmaaktheid die boven de verplichtingen uitgaan. Er moet worden opgemerkt dat, omdat de gelofte gaat over zaken die met het nastreven van evangelische volmaaktheid te maken hebben, men geen gelofte moet doen over zaken die niet in die richting gaan, zoals koopman worden of trouwen, enz.

358 *Zesde richtlijn.* Met achting spreken over relikwieën van heiligen, ze vereren en tot de heiligen bidden. Met achting spreken over statiekerken⁵⁴, bedevaarten, aflaten, jubeljaren⁵⁵, kruistochtbullen⁵⁶ en over het opsteken van kaarsen in de kerk.

359 *Zevende richtlijn.* Met achting spreken over bepalingen omtrent vasten en onthouding, zoals die voor de veertigdagentijd, quateremperdagen⁵⁷, Vigilies, [---terug naar inhoud---](#)

⁵³ Met 'strijdende Kerk' bedoelt Ignatius de Kerk die nu de strijd voert voor het goede en tegen het kwade (136-147).

⁵⁴ Aan het bezoeken van bepaalde kerken op vastgestelde dagen was een aflaat verbonden.

⁵⁵ jaren waarin een plechtig afgekondigde volle aflaat verleend wordt, sinds 1475 elk vijfenvijftigste jaar of bij bijzondere gelegenheden.

⁵⁶ Zie noot bij (42).

⁵⁷ Onthoudingsdagen (woensdag, vrijdag en zaterdag) bij het begin van elk jaargetijde.

quatertemperdagen en zaterdagen. Ook met achting spreken over de boetedoeningen, niet alleen over de innerlijke, maar ook over de uiterlijke.

360 *Achtste richtlijn.* Met achting spreken over kerkgebouwen en kerkverfraaiing, alsook over beelden en ze vereren volgens wat zij voorstellen.

361 *Negende richtlijn.* Met achting spreken ten slotte over alle geboden van de Kerk en de geest bereid houden om redenen te zoeken om ze te verdedigen, in geen geval om ze aan te vallen.

362 *Tiende richtlijn.* Wij moeten eerder bereid zijn zowel de bepalingen en aanbevelingen als de gedragingen van onze overheden goed te keuren en hoog te schatten. Want zelfs al zijn - of waren - sommige niet lofwaardig, toch zou men, door in een openbare preek of in een toespraak voor het gewone volk, er kritiek op uit te oefenen, eerder ergernis of aanstoot verwekken dan vooruitgang bevorderen. Zo zou het volk zich in verontwaardiging tegen zijn aardse of geestelijke overheden keren. Zoals het dus schade doet om over onze overheden in hun afwezigheid bij het gewone volk kwaad te spreken, zo kan het nuttig zijn om over hun slechte gedragingen te spreken met die personen die er iets aan kunnen doen.

363 *Elfde richtlijn.* Met achting spreken over de positieve en de scholastieke theologie. Want zoals het de positieve leraren als Sint-Hiëronymus, Sint-Augustinus en Sint-Gregorius, enz. meer eigen is om het gemoed te bewegen met de bedoeling in alles God onze Heer lief te hebben en te dienen, zo is het meer eigen aan de scholastieke leraren als Sint-Thomas. Sint-Bonaventura en de Meester van de Sententiën⁵⁸ om te formuleren of voor onze tijden te verduidelijken wat noodzakelijk is voor het eeuwige heil, en om meer alle dwalingen en misleidingen te ontmaskeren en te bestrijden.

Want omdat de scholastieke leraren moderner zijn, trekken zij niet alleen voordeel uit het juiste begrip van de heilige Schrift en van de positieve, heilige leraren, maar verlicht en verhelderd door Gods genade vinden zij ook hulp in de concilies, besluiten en bepalingen van onze heilige Moeder de Kerk.

364 *Twaalfde richtlijn.* Wij moeten ons ervoor wachten vergelijkingen te maken tussen ons die nog leven en de gelukzaligen van vroeger. Want men vergist er zich niet weinig in. Bijvoorbeeld, wanneer men zegt: deze weet meer dan Sint-Augustinus, hij is een tweede Sint-Franciscus of nog meer, hij is een tweede Sint-Paulus in goedheid, heiligheid, enz.

365 *Dertiende richtlijn.* Om in alles trefzeker te zijn moeten wij er ons altijd aan houden te geloven dat wat ik als wit zie. zwart is als de hiërarchische Kerk het zo bepaalt. Want wij geloven dat in Christus onze Heer, de bruidegom, en de Kerk, zijn bruid, het een en dezelfde Geest is die ons bestuurt en leidt naar het heil van onze ziel. Want door dezelfde Geest en Heer die de tien geboden gaf, wordt ook onze heilige Moeder de Kerk geleid en bestuurd.

[---terug naar inhoud---](#)

⁵⁸ Petrus Lombardus (+1160). Zijn *Sententiae in IV Libri distinctae* bleven tot in het begin van de zestiende eeuw het meest gebruikte handboek in de theologie.

366 *Veertiende richtlijn.* Ook al is het zeer waar dat niemand gered kan worden zonder te zijn voorbestemd en zonder het geloof en de genade te hebben, toch moet men er ten zeerste op letten hoe men dit alles behandelt en aan anderen voorhoudt.

367 *Vijftiende richtlijn.* Wij moeten er geen gewoonte van maken veel over de voorbestemming te spreken. Maar als men er een enkele keer en op een of andere manier toch over spreekt, dan moet men er zo over spreken dat het gewone volk niet tot dwaling komt. Wat wel eens gebeurt wanneer men zegt: "Of ik gered of verdoemd word, ligt al vast, en of ik nu goed doe of kwaad, zal er niets aan veranderen." Zo worden zij laks en verwaarlozen zij de werken die bijdragen tot het heil en de geestelijke vooruitgang van hun ziel.

368 *Zestiende richtlijn.* Zo moet men er ook op letten dat men door zonder enig onderscheid of verklaring uitvoerig en met veel vurigheid over het geloof te spreken, het volk geen aanleiding geeft om metterdaad laks en lui te worden, hetzij voordat het geloof door de liefde is bezielde, hetzij erna.

369 *Zeventiende richtlijn.* Ook moeten wij niet zo uitvoerig en zo nadrukkelijk over de genade spreken, dat men daardoor gif doet ontstaan dat de vrijheid aantast. Over geloof en genade kan men dus zoveel spreken als met Gods hulp tot meerdere lof van zijne goddelijke Majesteit mogelijk is, maar vooral in onze zo gevaarlijke tijden niet op een dusdanige manier dat de 'werken' of de vrije wil er enig nadeel van ondervinden of als waardeloos worden beschouwd.

370 *Achttiende richtlijn.* Ook al moet men boven alles waarderen dat God onze Heer ten zeerste wordt gediend uit zuivere liefde, toch moeten wij met veel achting spreken over de vrees voor zijne goddelijke Majesteit. Want is de kinderlijke vrees iets vrooms en zeer heiligs, de slaafse vrees is een grote hulp om uit de doodzonde te raken, vooral wanneer iemand tot niets beters of nuttigers komt. Is men eenmaal uit de doodzonde geraakt, dan komt men gemakkelijk tot de kinderlijke vrees, die God onze Heer zeer aangenaam en welgevallig is omdat zij één is met de goddelijke liefde.

GEBEDEN

ONZE VADER

Onze Vader, die in de hemelen zijt, geheiligd zij uw Naam.

Uw rijk kome.

Uw wil geschiede op aarde als in de hemel. Geef ons heden ons dagelijks brood.

En vergeef ons onze schulden,

gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren. En leidt ons niet in bekoring, maar verlos ons van het kwade.

Of :

[---terug naar inhoud---](#)

Onze Vader, die in de hemel zijt, uw Naam worde geheiligd. Uw rijk kome.
Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel. Geef ons heden ons dagelijks
brood, en vergeef ons onze schuld, zoals, wij ook wij aan anderen hun schuld
vergeven.

En leid ons niet in bekoring, maar verlos ons van het kwade.

WEESGEGROET

Wees gegroet, Maria, vol van genade, de Heer is met u;
gezegend zijt gij boven alle vrouwen en gezegend is de vrucht van uw lichaam,
Jezus.

Heilige Maria, Moeder Gods, bid voor ons, arme zondaars, nu en in het uur van
onze dood.

Of:

Wees gegroet, Maria, vol van genade, de Heer is met u.

Gij zijt de gezegende onder de vrouwen en gezegend is Jezus, de vrucht van uw
schoot.

Heilige Maria, Moeder van God, bid voor ons, zondaars, nu en in het uur van
onze dood.

ZIEL VAN CHRISTUS

Ziel van Christus, heilig mij.

Lichaam van Christus. wees mijn redding.

Bloed van Christus, bedwelm mij.

Water uit Christus' zijde, reinig mij.

Lijden van Christus, sterk mij.

O goede Jezus, verhoor mij.

In uw wonden berg mij .

Laat mij van u niet gescheiden worden.

Verdedig mij tegen de boze vijand.

Roep mij in het uur van mijn dood,

En laat mij naar u toe komen

Om met uw heiligen u te loven,

In de eeuwen der eeuwen. Amen.

WEES GEGROET, KONINGIN

Wees gegroet, koningin, moeder van barmhartigheid; ons leven, onze vreugde
en onze hoop, wees gegroet. Tot u roepen wij, ballingen, kinderen van Eva; tot
u smeken wij,

zuchtend en wenend in dit dal van tranen.

Daarom dan, onze voorspreekster, sla op ons uw barmhartige ogen; en toon ons
na deze ballingschap Jezus, de gezegende vrucht van uw schoot.

O goedertieren, o liefdevolle, o zoete maagd Maria.

[---terug naar inhoud---](#)

TWAALF ARTIKELEN VAN HET GELOOF

Ik geloof in God, de almachtige Vader, Schepper van hemel en aarde.

En in Jezus Christus, zijn enige Zoon, onze Heer, die ontvangen is van de heilige Geest, en geboren uit de maagd Maria; die geleden heeft onder Pontius Pilatus, gekruisigd is, gestorven en begraven; die neergedaald is ter helle, de derde dag verrezen uit de doden; die opgevaren is ten hemel en zit aan de rechterhand van God, zijn almachtige Vader; vandaar zal hij komen oordelen de levenden en de doden.

Ik geloof in de heilige Geest, de heilige katholieke Kerk, de gemeenschap van de heiligen, de vergiffenis van de zonden, de verrijzenis van het lichaam, het eeuwig leven.

Of:

Ik geloof in God, de almachtige Vader, schepper van hemel en aarde, en in Jezus Christus, zijn enige Zoon, onze Heer, die ontvangen is van de heilige Geest, geboren uit de maagd Maria; die geleden heeft onder Pontius Pilatus, is gekruisigd, gestorven en begraven; die nedergedaald is ter helle, de derde dag verrezen uit de doden; die opgestegen is ten hemel; zit aan de rechterhand van God, de almachtige Vader.

Vandaar zal hij komen oordelen de levenden en de doden.

Ik geloof in de heilige Geest, de heilige katholieke Kerk, de gemeenschap van de heiligen, de vergeving van de zonden, de verrijzenis van het lichaam en het eeuwig leven.

[---terug naar inhoud---](#)

TREFWOORDEN

Aantekeningen	Keuze
Beschouwing	Levensstaten
Bewegingen	Nederigheid
Compositie	Oefeningen
Deugden	Onderscheiding
Geboden	Onderzoek
Geesten	Onverschillig
Gehechtheid	Overweging
Geheimen van Christus	Toelichtingen
Geschiedenis	Troosteloosheid
Gesprek	Vermogens van de ziel
Herhaling	Vertroosting
Hoofdzonden	Werken van barmhartigheid
Kerk	Ziel
Zintuigen	

Enkele van deze trefwoorden verwijzen zonder meer naar de christelijke traditie:

'deugden, geboden, hoofdzonden, werken van barmhartigheid.' Hun betekenis wordt in de volgende bladzijden kort uitgelegd.

De andere trefwoorden hebben binnen de Geestelijke Oefeningen een meer specifieke betekenis, die verderop wordt aangegeven. Bij sommige wordt om hun belang een meer uitvoerige uitleg gegeven. Het geheel van deze verklarende noten wil een bondig commentaar op de Geestelijke Oefeningen vormen.

AANTEKENINGEN (anotaciones)

Het boekje van de Geestelijke Oefeningen begint met twintig aantekeningen (1-20), die een handleiding zijn voor wie de oefeningen geeft. In de eerste aantekening (1) wordt omschreven wat geestelijke oefeningen zijn en wat het doel ervan is. Daarna volgen vier aantekeningen (2-5) over de manier om de oefeningen te geven en over de manier om ze te doen. De twaalf volgende aantekeningen (6-17) bespreken de verhouding tussen wie de oefeningen geeft en wie ze krijgt, met het oog op het proces van geestelijke onderscheiding. Hoe wezenlijk die verhouding tussen beide ook is, het hart van de Geestelijke Oefeningen is de verhouding tussen wie de oefeningen doet en God (15). De laatste drie aantekeningen (18-20) geven aan hoe de Geestelijke Oefeningen kunnen worden gegeven en aangepast, rekening houdend met de menselijke mogelijkheden, de beschikbare tijd en het verlangen van wie ze wil doen.

BESCHOUWING (*contemplación*)

De oefeningen van de eerste week zijn hoofdzakelijk overwegingen. Vanaf de tweede week, wanneer de blik op Jezus Christus gericht wordt, zijn het beschouwingen. De eerste dagen worden twee evangelieperikopen per dag voorgesteld, vanaf de vijfde dag nog slechts één. Voor het overige houdt men herhalingen en betreft men de zintuigen op de beschouwing. Het komt erop aan het geheim van Gods aanwezigheid in Jezus rustig te laten doordringen in het biddend hart. Het accent ligt niet op het verstandelijk begrijpen maar op het deemoedig aanwezig zijn (114) met heel zijn persoon. In de beschouwingen kijkt men zo lang en zo intens naar Jezus tot men er anders van wordt. Het geheim dat beschouwd wordt doet zelf zijn werk in wie beschouwt. Hiervoor gevoelig worden is de sleutel tot het proces van onderscheiding dat de Geestelijke Oefeningen zijn.

BEWEGINGEN (*mociones*)

Met deze technische term bedoelt Ignatius elke innerlijke verandering die wordt waargenomen in haar affectieve uitwerking. Bij het waarnemen van die affectieve uitwerking (b.v. blijheid of droefheid) moet worden nagegaan welke de inhoud is van de beweging (een woord, een gedachte of een redenering, een beeld, verlangen of vrees, een of andere gehechtheid), en welke de oorsprong ervan is (ikzelf, God, de goede of de kwade geest).

In het gelovige en biddende klimaat van de Geestelijke Oefeningen herkent men in die innerlijke bewegingen het werk van Gods Geest, de goede geest, en van de anti-geest. De innerlijke bewegingen leren onderkennen en interpreteren is

een wezenlijk onderdeel van de onderscheiding van de geesten. Een duurzame vertroosting komt van God en van de goede geest, nooit van de kwade geest.

[---terug naar inhoud---](#)

COMPOSITIE (*composición*)

Dit is een inleidende oefening die Ignatius aan elke overweging en beschouwing laat voorafgaan. Aan de hand van enkele sobere gegevens uit de Schrift zal men zich de plaats voorstellen waar de personen die overwogen of beschouwd worden plaats zullen nemen. De compositie is echter meer dan een oefening van de verbeelding. Door met het innerlijk aanschouwingsvermogen de concrete plaats te zien waar het geheim dat men wil overwegen of beschouwen plaatsvindt, wordt vooreerst aan het geheim een plaats gegeven in de geschiedenis en wordt vervolgens wie de oefeningen doet uitgenodigd zijn eigen plaats in dit heilsgebeuren in te nemen.

In de beschouwingen over de geheimen van het leven van Christus, waar iets aanschouwelijk wordt beschouwd (47), betreft de compositie de plaats waar het geheim zich voltrekt. In de overwegingen van de eerste week over de zonde, waar niet iets aanschouwelijk wordt overwogen, is wie de oefeningen doet zelf, als van zichzelf vervreemd, de plaats waar het geheim zich voltrekt. Eveneens in de overweging over Drie soorten mensen (151) en in de Beschouwing om tot liefde te komen (232) is wie de oefeningen doet zelf, maar nu verbonden met God, de plaats waar het heilsgebeuren zich afspeelt.

DEUGDEN (*virtudes*)

De deugd is een gezindheid en een innerlijke kracht waardoor iemand vreugde vindt in God (theologische deugden) en in wat goed is (kardinale deugden). De drie theologale of goddelijke deugden zijn: geloof, hoop en liefde. De vier kardinale deugden of hoofddeugden, zo genoemd omdat zij de spil zijn van de morele deugden zoals eerlijkheid, geduld, volharding, trouw, enz., zijn: bezonnenheid, moed, matigheid en rechtvaardigheid. Zo leerde de scholastieke wijsbegeerte in Ignatius' tijd.

GEBODEN VAN GOD (*mandamientos de Dios*)

De 'Tien geboden' of 'Tien woorden ten leven' aan Mozes gegeven, vindt men op twee plaatsen in het Oude Testament:

Ex.20, 2-17 en Dt. 5, 6-21. De formulering en nummering ervan in de katholieke traditie gaan terug op Augustinus (354-430), die de tekst van het boek Exodus volgt:

Ik ben de Heer uw God.

1. Gij zult geen andere goden hebben, ten koste van mij.
2. Gij zult de naam van de Heer uw God niet lichtvaardig gebruiken.
3. Denk aan de sabbat: die moet heilig voor u zijn.

4. Eer uw vader en uw moeder.
5. Gij zult niet doden.
6. Gij zult geen echtbreuk plegen.
7. Gij zult niet stelen.
8. Gij zult tegen uw naaste niet leugenachtig getuigen.
9. Gij zult uw zinnen niet zetten op de vrouw van uw naaste.
10. Gij zult uw zinnen niet zetten op zijn slaaf, zijn slavin, zijn rund of zijn ezel, op niets wat hem toebehoort.

[---terug naar inhoud---](#)

GEESTEN (*espíritus*)

Door in te gaan op zijn eigen innerlijke bewegingen werd Ignatius zich bewust van de aanwezigheid in hem van krachten ten leven en krachten ten dode. Onafhankelijk van zijn wil werkten zij op hem in en bewogen hem tot beslissingen. De strijd tussen goed en kwaad in de heilsgeschiedenis, beschreven in de overweging over Twee standaarden (136-147), was in zijn eigen leven voelbaar aanwezig. Ignatius verpersoonlijkt de oorsprong van die krachten en spreekt van geesten. De goede geest beweegt met het oog op wat goed is voor de mens, wat hem helpt 'het doel na te streven waarvoor hij geschapen is' (23). De kwade geest werkt in de tegenovergestelde zin. Tijdens de Geestelijke Oefeningen is het leren onderscheiden van de geesten van wezenlijk belang.

Door die verpersoonlijking wordt een louter morele benadering van het geestelijk leven overstegen. Van belang is niet alleen het goede te doen en het kwade te vermijden, het komt er ook op aan niet misleid te worden door een ander. Dit vergt een zekere wijsheid. In deze opvatting wordt de mens niet in zichzelf opgesloten en ontdekt hij dat hij niet de enige oorzaak is van het goede of het kwade dat hij doet.

GEHECHTHEID (*afección*)

Gehechtheid heeft te maken met affectiviteit. Het Spaanse 'afección' vertalen wij altijd met gehechtheid. 'Afecto' wordt vertaald met gehechtheid, innigheid of gemoed. Als vertalingen van 'afectar(se)' komen woorden voor als: hart, bewogenheid, genegen zijn, aangetrokken worden, gehecht zijn, zich laten raken, overhellen, naargelang van de context. 'Aficionado' wordt vertaald door genegen zijn of genegenheid voelen voor.

Deze woorden verwijzen naar de diepere affectiviteit van de mens. Reeds bij de eerste kerkvaders wordt de affectieve dimensie in het geestelijk leven harmonisch geïntegreerd. Ook in de geestelijke stromingen in Spanje waarmee Ignatius in contact was gekomen, was die integratie duidelijk merkbaar.

De affectiviteit is de bron van het 'voelen', zo belangrijk voor de onderscheiding van de geesten. Maar ook de wil is bij Ignatius verwant met de affectiviteit en ligt evenzeer in de lijn van het verlangen als van het menselijk vermogen dat tot de daad doet overgaan. De affectieve houding tegenover iets of iemand, eigen

aan de gehechtheid, beweegt de wil om te kiezen voor die persoon of om een bepaalde zaak te verwerven of te behouden. Affectieve neutraliteit bestaat niet. De mens moet zich wel van elke 'ongeordende' gehechtheid ontdoen, die hem verhindert 'het doel na te streven waarvoor hij geschapen is (23). Anders is geen goede en juiste keuze mogelijk (21).

[---terug naar inhoud---](#)

GEHEIMEN VAN HET LEVEN VAN CHRISTUS (*misterios*)

Via het *Leven van Christus* van de kartuizer Ludolf van Saksen is Ignatius een manier om de verschillende taferelen van het leven van Christus te beschouwen op het spoor gekomen. Het geheim in een evangelieperikoop is echter niet alleen de historische werkelijkheid die erin verteld wordt, maar ook de geloofsboodschap die het inhoudt. Een geheim is dus niet alleen een feit uit het verleden, maar ook een gebeuren dat zich nu voltrekt en waarbij men in geloof - met hart en ziel - aanwezig is. Als Ignatius de openbaringsfeiten geheimen noemt, dan volgt hij daarin de gehele mystieke traditie waarin voor buitenstaanders verborgen blijft wat zich in de liefde afspeelt.

Na de vier weken volgt in het boekje van de Geestelijke Oefeningen nog een geheel van 51 Geheimen uit het leven van Christus (261-312). Dit geheel is door Ignatius aan de tekst van de Geestelijke Oefeningen toegevoegd om een grotere keuzemogelijkheid te bieden voor de beschouwingen in de tweede, derde en vierde week of als hulp voor wie na de Geestelijke Oefeningen met dezelfde methode een tijd wil doorgaan. In Ignatius' tijd waren er nauwelijks bijbels of gedrukte evangelieboeken beschikbaar.

GESCHIEDENIS (*historia*)

De geschiedenis is het verhaal zoals het in het evangelie wordt verteld. In de tweede aantekening (2) wordt aangegeven hoe ermee om te gaan. Enerzijds moet wie de oefeningen geeft op een sobere wijze de geschiedenis correct doorgeven aan wie de oefeningen doet. Hij zal hierbij rekening houden met het exegetisch onderzoek. Anderzijds laat wie de oefeningen doet zich door Gods Geest leiden in het geheim dat zich aan hem voltrekt. Deze twee houdingen worden vanaf de beschouwingen van de tweede week consequent doorgetrokken: in de eerste inleiding wordt de geschiedenis sober opgeroepen, in de punten en het gesprek wordt de geschiedenis steeds meer eigen aan wie de oefeningen doet.

GESPREK (*coloquio*)

Zowel de overwegingen in de eerste week als de beschouwingen in de volgende weken eindigen telkens met een gesprek.

Uit de omschrijvingen (54, 109, 199) blijkt dat het om een echt gesprek gaat, zoals tussen vrienden, waarin men ter sprake brengt wat tijdens het gebed is gegroeid. Vanuit het overwegen en beschouwen baant het woord zich een weg: een woord van dank of verwondering, een vraag, een gevoel. Het gesprek richt zich tot God, tot Christus of tot Maria. Ignatius schrijft een drievoudig gesprek voor - tot Maria, tot de Zoon en tot de Vader- bij de herhalingen in de eerste

week, bij de overweging over Twee standaarden en de daaropvolgende overweging en beschouwingen van de tweede week, en bij de beschouwingen in de derde week 'indien het onderwerp of de devotie ertoe beweegt (199).

HERHALING (*repetición*)

Zowel 'herhaling' als 'repetitie' dekken niet precies wat hier bedoeld wordt. Het gaat er niet om de voorbije oefeningen over te doen. Uit de omschrijving in (62) blijkt dat het erom gaat uit de twee vorige overwegingen die punten te herhalen waarbij meer vertroosting, troosteloosheid of geestelijke smaak werd ervaren. Belangrijk is wel dat men terugkeert tot de objectieve punten en niet tot de subjectieve weerslag ervan. Dit geldt evenzeer bij de herhalingen (118) van beschouwingen. De herhalingen zijn in het geheel van de Geestelijke Oefeningen uitermate belangrijk. In de tweede week zijn er zelfs meer herhalingen dan gewone beschouwingen. Zij verdiepen en vereenvoudigen het gebed. 'Want niet het vele weten verzadigt en voldoet de ziel, maar wel het innerlijk voelen en smaken'(2).

[---terug naar inhoud---](#)

HOOFDZONDEN (*pecados mortales*)

Hoofdzonden zijn zondige houdingen die bron zijn van vele andere zonden. De zeven hoofdzonden in de traditie overgeleverd zijn: hoogmoed, gierigheid, onkuisheid, nijd, gulzigheid, gramschap en luiheid. Aanvankelijk was het onderscheid tussen hoofdzonden en doodzonden (doodslag, overspel, geloofsafval) duidelijk. Geleidelijk aan ontstond er een vermenging van beide. Dit is b.v. merkbaar in de biechtspiegels uit Ignatius' tijd. De tekst van de Geestelijke Oefeningen vertoont eenzelfde dubbelzinnigheid: 'pecado mortal' wordt zowel voor hoofdzonde als voor doodzonde gebruikt (zie de noot bij (18)).

K E R K (*Iglesia*)

Vóór de *Richtlijnen* die het boekje afsluiten is de Kerk weinig uitdrukkelijk aanwezig in de Geestelijke Oefeningen. De Kerk is het kader waarbinnen de oefeningen gedaan worden en de keuze plaatsvindt. De 'voorschriften van de Kerk' (18, 42, 229) zijn normen waarnaar men zich moet richten en binnen die grenzen' van de Kerk doet men een keuze (170, 177).

In de *Richtlijnen met het oog op de waarachtige gezindheid die wij in de snijdende Kerk moeten hebben* (352-370) wordt de Kerk, zoals ze was in Ignatius' tijd, nadrukkelijk ter sprake gebracht. Zij hebben op de eerste plaats de 'communio' in de Kerk op het oog. Wanneer Ignatius vraagt dat de gelovige zich invoegt in de levende traditie van de Kerk en er met achting over spreekt (354-361), doet hij een beroep op een geest van toebehoren. Tegenover het gezag in de Kerk neemt Ignatius een genuanceerde houding aan. Waar een hervorming aan de top nodig is, moet men zich wenden tot diegenen die er daadwerkelijk toe kunnen bijdragen (362). Wat het gezag van de theologen betreft, weet bij zowel de traditie als de eigentijdse theologen naar waarde te schatten (363). Nieuwe charismatische leiders moet men niet tot een mythe maken (364). In controversiële theologische thema's zoals voorbestemming, geloof en goede werken, vrijheid en genade, slaafse vrees en zuivere liefde,

weigert hij eenzijdige accentueringen. Hij vraagt over deze thema's op een voorzichtige, opbouwende manier te spreken (366-370). De houding in deze *Richtlijnen* voorgehouden heeft een mystieke grondslag: het is dezelfde ene Geest die ons leidt zowel in Christus als in de Kerk, bruid van Christus en onze heilige Moeder (365, 353).

De kerkelijke gezindheid, waartoe deze Richtlijnen een hulp willen zijn, wordt pas begrepen vanuit het Christusgeheim dat gedurende vier weken de kern is geweest van de ervaring van wie de oefeningen deed. Zij zullen hem verder op zijn weg helpen onderscheiden hoe de beleving van zijn keuze bijdraagt tot 'communio' in de Kerk.

Deze Richtlijnen moeten telkens opnieuw geformuleerd worden rekening houdend met de veranderingen op cultureel, maatschappelijk en kerkelijk gebied.

KEUZE (*elección*)

De handleiding bij het doen van een keuze (169-189) staat in het midden van het boekje van Ignatius. De keuze staat ook centraal in de Geestelijke Oefeningen. Die handleiding behoort tot de tweede week en Ignatius zegt duidelijk wanneer het keuzeproces expliciet begonnen moet worden. Nergens wordt evenwel aangegeven wanneer het moet eindigen.

Het voorbeeld dat Ignatius voor ogen staat is de keuze van een levensstaat. Na de beschouwing van de kindsheidevangelies op de derde dag volgt er een Inleiding om de levensstaten te overwegen (135). De vierde dag is een dag van voorbereiding op de keuze: in de overweging over Twee standaarden (136-147) wordt om helderheid en inzicht gevraagd om de listen van de vijand te kunnen onderkennen. Op het einde van de vierde dag wordt in de overweging over Drie soorten mensen (149-156) gebeden om onverschillig te mogen zijn. Vanaf de vijfde dag beschouwt men het openbaar leven van Jezus. Alleen vanuit een grotere gehechtheid aan Hem zal duidelijk worden welke de goede keuze is. Die vijfde dag is het zeer bevorderlijk regelmatig de Drie wijzen van nederigheid (165-168) te overwegen. Werden tijdens de vierde dag het verstand en de wil voorbereid, de overweging van de Drie wijzen van nederigheid spreekt het hart aan.

De keuze, onveranderlijk of veranderlijk, vindt plaats binnen de Kerk en het gaat erom tussen twee goede dingen op een juiste wijze te kiezen wat beter is voor deze persoon (170-174). Ignatius onderscheidt drie 'tijden' waarin een keuze kan worden gedaan (175-177). Of men wordt zozeer door God gegrepen dat er grote duidelijkheid is en geen twijfel mogelijk: alles gebeurt in het nu-moment van een allesdoordringende geestelijke ervaring. Of, wanneer men innerlijk sterk bewogen wordt, kan men tot een keuze komen door onderscheiding van de geesten: men blikt terug op voorbije bewegingen om tot een besluit te komen. Of, in een tijd zonder grote bewegingen, doet men een keuze op grond van redelijke argumenten: men kijkt naar de toekomst en men weegt af wat de beste keuze is. Ignatius werkt twee manieren uit om een goede keuze te doen in die derde tijd (178-188). De eerste manier weegt de voor- en nadelen af van elk van de keuzemogelijkheden, de tweede manier tracht door een steeds grotere objectiviteit de eigen subjectiviteit uit te zuiveren. De drie tijden waarin een

keuze gedaan kan worden zijn echter niet noodzakelijk exclusief.- een keuze in de tweede tijd gedaan, kan bevestigd worden door de keuze te doen volgens een van de manieren in de derde tijd. En een keuze die gedaan is in de eerste tijd kan een bevestiging krijgen volgens de onderscheiding van de geesten in de tweede tijd, enz.

Voor wie geen keuze doet heeft Ignatius een aantekening ter verbetering en hervorming van eigen levenswijze en levens~ staat (189).

[---terug naar inhoud---](#)

LEVENSTATEN (*estados*)

De Inleiding om de levensstaten te overwegen (135) maakt duidelijk wat in de Geestelijke Oefeningen met levensstaten wordt bedoeld. Ignatius hanteert hier een vrij summier onderscheid: religieuzen en niet-religieuzen. De eerste levensstaat, die van niet-religieuzen, behelst een leven volgens de geboden van God en de voorschriften van de Kerk. De tweede levensstaat, die van religieuzen, omvat ook de evangelische raden. Ook al is in de gangbare opvatting van Ignatius' tijd het religieuze leven de levensstaat van de evangelische volmaaktheid en is die verdienstelijker (14) en meer lovenswaardig (356), toch wordt men niet aangemaand dit meer verdienstelijke te kiezen (15, 135). Integendeel, men wordt zo objectief mogelijk voor beide levensstaten geplaatst, want Christus heeft beide geheiligd. Heeft men voor Christus en zijn evangelie gekozen als weg om God te loven en te dienen, dan zal nu de keuze gaan over de levensstaten. Een levensstaat is een middel om het doel te bereiken (169). En welke levensstaat men ook kiest, het belangrijkste is dat men de volmaaktheid nastreeft (135).

Dit laatste is in harmonie met de visie van het Tweede Vaticaans Concilie volgens welke alle gelovigen tot de heiligheid en de volmaaktheid geroepen zijn (*Lumen Gentium* V,3942). Het Concilie deelt niet de overtuiging dat het religieuze leven verdienstelijker zou zijn dan andere levensstaten.

NEDERIGHEID (*humildad*)

Nederigheid is in de Geestelijke Oefeningen een centraal begrip. In de overweging over Twee standaarden wordt de dynamiek van het evangelie in drie trappen voorgesteld: armoede minachting - nederigheid. Daaruit volgen alle andere deugden (146). En als laatste voorbereiding op de keuze stelt Ignatius de overweging over de Drie wijzen van nederigheid voor (165-168). De derde wijze van nederigheid is de identificatie met de arme en nederige Christus. Zoals Christus bij de voetwassing van zijn leerlingen (289) een voorbeeld van nederigheid gaf, zo zal elke volgeling van Christus zijn juiste plaats moeten vinden tegenover God en tegenover zijn medemens. Nederigheid is het tegenovergestelde van hoogmoed (146) en zelfgenoegzaamheid.

In de gehele christelijke literatuur wordt de nederigheid hoog geprezen. Een van de meest bekende teksten vindt men in de *Regel van Benedictus* (zesde eeuw), waar Twaalf trappen van nederigheid worden beschreven om te komen tot de ware liefde van God. Uit aantekeningen van dr. Pedro Ortiz, die de Geestelijke Oefeningen deed onder leiding van Ignatius, blijkt dat Ignatius de Drie wijzen van nederigheid ook anders formuleerde: 'Drie wijzen en graden van liefde tot

God en van verlangen om zijne goddelijke Majesteit te gehoorzamen, te volgen en te dienen.' De nederigheid is een manier van liefhebben. 'Humildad amorosa' (liefhebbende nederigheid) is een sleutelwoord in het *Geestelijk Dagboek* van Ignatius.

[---terug naar inhoud---](#)

O E F E N I N G E N (*ejercicios*)

Het woord oefeningen was zeer in gebruik in de werken over geestelijk leven van de Moderne Devotie. Het *Exercitatorio de vida espiritual* (1500) van Garcia Jiménez de Cisneros, abt van Montserrat, neemt vele teksten van de Moderne Devoten over. Tijdens zijn verblijf in Montserrat in 1522 heeft Ignatius kennis gemaakt met de spiritualiteit van het *Exercitatorio*. Hij kreeg waarschijnlijk het *Compendio breve de ejercicios espirituales* uit 1520 in handen, een voor bedevaartgangers ingekorte versie van het *Exercitatorio*. Over de originaliteit van de Geestelijke Oefeningen van Ignatius leest men in de **Inleiding** op deze vertaling, blz. 19-20.

Uit de omschrijving die Ignatius geeft in de eerste aantekening (1) blijkt dat er verschillende vormen van oefeningen zijn binnen de Geestelijke Oefeningen maar ook dat die oefeningen gericht zijn op het zoeken en vinden van Gods wil bij de inrichting van zijn leven. De geestelijke oefeningen worden er vergeleken met lichamelijke oefeningen. In beide gevallen wordt door geregelde herhaling een vaardigheid verkregen. Hoe beproefder de gevolgde methode, hoe zekerder het bereikte resultaat. Hoe meer ervaren de leermeester, hoe groter de vooruitgang van de leerling. Toch weet Ignatius zijn methode ook te relativiseren. Op het einde van de tweede week, na dagen lang het leven van Christus te hebben beschouwd volgens een nauwkeurig beschreven methode, schrijft hij: 'Hier wordt slechts een inleiding en methode aangereikt met de bedoeling om tot beter en vollediger beschouwing te komen' (162). Een goede methode maakt zichzelf uiteindelijk overbodig. En al vragen overweging, beschouwing of gewetensonderzoek oefening, zij zijn tegelijk ook genade.

ONDERSCHIEDING (*discreción*)

Wie tijdens de Geestelijke Oefeningen zijn leven confronteert met het evangelie, blijft niet onberoerd. Innerlijke bewegingen en verschillende gemoedstoestanden kunnen zich voordoen. Om die verschillende bewegingen en gemoedstoestanden beter aan te voelen en de positieve van de negatieve te onderscheiden ten einde er op een goede manier mee om te gaan, geeft Ignatius twee reeksen van richtlijnen.

Richtlijnen voor de eerste week (313-327)

Wie de oefeningen doet, wordt tijdens de eerste week geconfronteerd met tegenstrijdigheid in het eigen leven en met de afstand tussen zichzelf en God. Vertrouwing zal hem sterken op de weg die God met hem wil gaan, terwijl troosteloosheid hem van die weg kan afbrengen. Daarom is het in die eerste fase belangrijk op de goede manier met troosteloosheid om te gaan.

Alvorens een omschrijving te geven van geestelijke vertroosting (316) en van geestelijke troosteloosheid (317), geeft Ignatius aan dat de innerlijke bewegingen en de gemoedstoestanden moeten worden verstaan tegen de achtergrond van de grondrichting (ten leven, ten dode) van iemands leven (314-315).

De grondregel voor tijden van troosteloosheid luidt: geen verandering aanbrengen in vroeger genomen beslissingen (318), maar wel zichzelf veranderen tegen de troosteloosheid in (319). Dit laatste geldt zeker wanneer men zou merken zelf de oorzaak van de troosteloosheid te zijn (322). Maar men kan een tijd van troosteloosheid ook ombuigen tot een tijd van geestelijke groei: door hem te doorleven als een proeftijd (320) of als een test voor de kwaliteit van de eigen vrijgevigheid [322] of ook als een uitnodiging tot geduld (321), tot bescheidenheid (322, 324) en tot dankbaarheid voor het onverdiende van elke vertroosting (322, 324) en voor de genade die ook in een tijd van troosteloosheid aanwezig is (320, 324). In een tijd van vertroosting daarentegen moet men kracht opdoen met het oog op de volgende troosteloosheid (323), want in tijden van troosteloosheid is men meer vatbaar voor bekoringen.

In de laatste drie richtlijnen worden drie manieren beschreven waarop men bekoord kan worden en hoe men zich daartegen kan wapenen door in tijden van vertroosting zich te oefenen in weerbaarheid (325), openheid (326), zelfkennis en waakzaamheid (327).

Richtlijnen voor de tweede week (328-336)

Op het einde van de eerste week heeft Gods barmhartigheid de afstand die ervaren werd, opgeheven. Centraal in het gebed staan niet langer de tegenstrijdigheid in het eigen leven en de afstand tot God, maar God zelf die zich in Jezus Christus laat kennen en liefhebben. Zijn weldadige nabijheid wordt nu het referentiepunt voor verdere onderscheiding. In de reeks richtlijnen die meer geëigend zijn voor de tweede week staat dan ook de vertroosting centraal. Heeft men in de eerste week geleerd op een goede manier om te gaan met de troosteloosheid, de opdracht is nu de kwaliteit van de vertroosting na te gaan om zich niet van de ingeslagen weg te laten afbrengen door valse troost of schijntroost. De onderscheiding wordt meer subtiel (9). Bovendien gaat de onderscheiding een stap verder: in de eerste week ging het om de innerlijke bewegingen en de gemoedstoestanden en hoe ermee om te gaan, in de tweede week tracht men de oorsprong ervan te achterhalen: de goede of de kwade geest.

De ware vertroosting komt van God (329). God kan die vertroosting rechtstreeks geven (330); Hij kan immers werkzaam zijn in direct contact met zijn schepsel (15). Deze ' vertroosting zonder oorzaak' behoeft geen onderscheiding, want ze kan alleen van God komen. Het is echter van belang een onderscheid te maken tussen die vertroosting zelf en de tijd die erop volgt en waarin men zelf tot een besluit of voornemen komt vanuit die vertroosting (336).

Meestal echter geeft God zijn vertroosting indirect, via de scheppingsorde, 'mèt oorzaak' (331), en hier kan de kwade geest zich in mengen. Ignatius beschrijft de tactiek van de kwade geest: hij past zich eerst aan aan wie op de goede weg

is om hem dan mee te nemen op het pad van zijn slechte bedoelingen (332). Maar hoe komt men erachter dat een vertroosting van de goede of van de kwade geest komt? Alleen vanuit de ervaring van wat ware vertroosting is komt men schijn troost op het spoor. Elke vertroosting heeft namelijk een wordingsgeschiedenis, een dynamiek: een beginpunt en een eindpunt. Bij ware vertroosting zijn beginpunt en eindpunt in harmonie met alles wat men in de eigen heilsgeschiedenis als Gods werking heeft leren onderkennen. Bij schijn troost daarentegen beantwoordt het einde van de dynamiek niet aan het begin en zo ontstaat er een spanning tussen wat de schijn troost uiteindelijk bewerkt en wat vorige vertroostingen bij iemand hebben opgebouwd (333). Men moet dus nagaan, zegt Ignatius, hoe de kwade geest te werk is gegaan: goed begonnen heeft hij beetje bij beetje van de ingeslagen weg doen afdwalen. Maar waar en wanneer? Tot dit soort onderscheiding komt men slechts door ervaring. En hoe bewuster men met dit soort ervaringen omgaat, hoe fijngevoeliger men wordt om de kwade geest steeds vlugger te herkennen en niet enkel op het einde, aan zijn 'slangestaart' (334).

Ten slotte geeft Ignatius nog een principe aan dat binnen de tweede week als volgt omschreven kan worden: wie van goed naar beter gaat, herkent de goede geest vanuit een diepe verwantschap. Elke ware vertroosting verdiept dan de intimiteit met de Gever van alle goeds. En wie zó met het goede en met God vertrouwd is, herkent de kwade geest in de schijn troost onmiddellijk en feilloos (335).

[---terug naar inhoud---](#)

Goed leren omgaan met troosteloosheid en de ware vertroosting van de schijn troost leren onderscheiden is van wezenlijk belang om tot een goede en juiste keuze te komen. Met deze Richtlijnen voor het onderscheiden van de geesten neemt Ignatius een belangrijke plaats in in een lange traditie van geestelijke literatuur over dit onderwerp.

ONDERZOEK (*examen*)

Het dagelijks bijzonder onderzoek (24-31) en het algemeen gewetensonderzoek (32-43) zijn de eerste oefeningen in het boekje van de Geestelijke Oefeningen. Vooraan in de opsomming van de eerste aantekening staat: 'elke vorm van gewetensonderzoek.'(1)

In de tekst van het algemeen gewetensonderzoek vindt men een elementaire catechese over dagelijkse zonde en doodzonde. Die catechese kan worden aangevuld door uitleg over de geboden, de hoofdzonden, de voorschriften van de Kerk, de vijf zintuigen en de werken van barmhartigheid (18). Dezelfde elementen vindt men terug in de eerste manier van bidden (238-248), waar ook nog de drie vermogens van de ziel in worden opgenomen. Ignatius volgt hierin de biechtspiegels van zijn tijd. Die waren zeer omstandig en bedoeld om op de jaarlijkse biecht voor te bereiden. Zij maakten een scherp onderscheid tussen dagelijkse zonde en doodzonde. Aldus leerde men zien welke zonde van God vervreemdt en gebiecht moet worden. Maar tegelijk leerde men geen doodzonde te zien waar er geen is en niet in gewetensangsten gevangen te blijven. Een zelfde aandacht vindt men in de Opmerkingen om gewetensangsten gewaar te worden en te doorzien (345-351).

Een eigen inbreng van Ignatius is het eerste punt in de manier om het algemeen onderzoek te doen: God danken (431). De eerste aandacht in het gewetensonderzoek gaat uit naar God. De weldaden van God, waarin Hij aanwezig is en werkt (234-236), gaan in het gewetensonderzoek aan de eigen daden vooraf. Deze laatste krijgen hun juiste waarde in het licht van de eerste.

Het dagelijks bijzonder onderzoek tijdens de Geestelijke Oefeningen moet ertoe helpen de oefeningen trouw te doen en de Toelichtingen te volgen (90,160,207).

[---terug naar inhoud---](#)

ONVERSCHILLIG (*indiferente*)

Ook al komt het bijvoeglijk naamwoord 'onverschillig' slechts vier keer voor in de tekst, het is een centraal begrip in de Geestelijke Oefeningen. Het woord wordt in hedendaags Nederlands vaak in ongunstige zin gebruikt. Heel anders is het gebruik bij Ignatius, die het zelfstandig naamwoord 'onverschilligheid' vermijdt. Het betreft immers een dynamische houding: het innerlijk vrij worden van alles waaraan een mens gehecht kan zijn, zodat men in staat is een juiste keuze te doen. Reeds in het Uitgangspunt wordt gezegd dat 'het nodig is dat wij ons onverschillig maken voor alles wat geschapen is... om te (kunnen) kiezen wat ons dichterbij brengt bij het doel waarvoor wij geschapen zijn' (23). En op het moment van de keuze staat er, in de eerste methode bij de derde tijd om een keuze te doen: 'ik moet mij onverschillig weten' (179). Het betreft dus een groei vanaf het begin van de Geestelijke Oefeningen naar de keuze toe. Juist in die context wordt de houding van innerlijke vrijheid sterk onderstreept, zoals bij de derde mens in de overweging over Drie soorten mensen (155) en bij de tweede wijze van nederigheid (166).

OVERWEGING (*meditación*)

Overweging (*meditación*) en beschouwing (*contemplación*) worden in de Geestelijke Oefeningen dikwijls als technische termen gebruikt. De oefeningen over de zonde in de eerste week worden overwegingen genoemd, nooit beschouwingen⁵⁹. De oefeningen in de drie volgende weken, waarbij leven, dood en verrijzenis van Christus centraal staan, worden altijd beschouwingen genoemd. Een eerste onderscheid betreft dus het onderwerp van het gebed. De inhoud van een overweging is een of andere voorstelling van een geloofsinhoud of geloofswaarheid. In deze zin worden ook de oefeningen over Twee standaarden en over Drie soorten mensen 'n de tweede week overwegingen genoemd. Maar ook de manier van bidden verschilt. In de overweging worden vooral de drie vermogens van de ziel gebruikt: geheugen, verstand en wil. Met het geheugen wordt scherp gesteld waarover de overweging zal gaan, waarna het verstand tracht te begrijpen en te verstaan. terwijl de wil het gemoed beweegt (50).

⁵⁹ In (4) staat er niettemin : 'consideración y contemplación de los pecados'. Bovendien komen 'meditación' en 'contemplación' zoals ook 'meditar' en 'contemplar' regelmatig samen voor zonder dat het steeds duidelijk is of het gaat over twee verschillende technische termen of over synoniemen.

Bij de eerste overweging van de eerste week stelt Ignatius een bepaalde gebedsstructuur voor. Na het voorbereidingsgebed (46), waarin de grondhouding van het Uitgangspunt (23) wordt ingeoefend, volgen twee inleidingen: eerst komt de compositie (47), dan vraagt men aan God wat men verlangt overeenkomstig de voorgehouden stof (48). De stof wordt vervolgens in drie punten ingedeeld voor het gebed (50-52). De overweging eindigt met een gesprek (53). Dezelfde gebedsstructuur wordt tijdens de hele Geestelijke Oefeningen aangehouden, rekening houdend met de aanpassingen overeenkomstig de inhoud en de manier van bidden van elke week, zoals telkens wordt aangegeven.

Ook het Spaanse 'consideración' wordt, hoewel dit woord een meer algemene betekenis heeft, in de vertaling meestal weergegeven met overweging. Dit heeft dan een meer algemene zin⁶⁰.

[---terug naar inhoud---](#)

TOELICHTINGEN (*adiciones*)

Toelichtingen zijn praktische raadgevingen waardoor wie de oefeningen doet geholpen kan worden om te vinden wat hij verlangt. Een eerste reeks van vier toelichtingen (27-30) is bedoeld om zoveel mogelijk vrucht te halen uit het dagelijks bijzonder onderzoek. De tweede reeks wordt voorgesteld na de oefeningen van de eerste week: tien toelichtingen (73-90) of concrete wenken om de Geestelijke Oefeningen optimaal te doen. Zij worden week na week aangepast aan de inhoud van het gebed en aan de innerlijke groei van wie de oefeningen doet (130-131; 206; 229). Zij betreffen het toeleven naar het gebed, de plaats en de lichaamshouding bij het bidden, de 'terugblik' op het gebed (zie: **Inleiding**, blz. 21), het uitwendig kader en de inwendige houding en ten slotte de boetedoening.

Deze tien toelichtingen zijn een voorbeeld van de geestelijke wijsheid van Ignatius. Een mens kan niet zonder zijn lichaam bidden noch zonder een uitwendig kader, hoe bescheiden ook. Het criterium voor het goede gebruik ervan is: wat iemand helpt te vinden wat hij zoekt. Bij alle concrete handreikingen is de innerlijke houding belangrijker dan de uitwendige hulpmiddelen en de genade van groter gewicht dan de menselijke inzet. Hoe nauwgezet Ignatius zijn raadgevingen ook formuleert, tegelijk vraagt hij dat ze worden aangepast aan wie de oefeningen doet. Het criterium van aanpassing is ook hier: dat wie de oefeningen doet, vindt wat hij zoekt.

Zo wordt de uitwendige boetedoening beschreven als de vrucht van de inwendige (82). Zij is niet bedoeld om zichzelf, maar om in het gebed te vinden wat men zoekt. Ignatius vraagt om voorzichtigheid en matigheid in de uitwendige boetedoening (83-87; 89). Het gezond verstand is een voorwaarde voor een gezond geestelijk leven.

⁶⁰ 'Considerar' wordt meestal vertaald met nagaan, soms met overwegen of beschouwen, een enkele keer met denken, overdenken, aandacht geven.

TROOSTELOOSHEID (*desolación*)

Het gebed kan vrede en rust brengen, zoals het ook onrust en verwarring kan teweegbrengen. Deze gemoedstoestanden verwijzen naar wat Ignatius vertroosting en troosteloosheid noemt. Geestelijke troosteloosheid noemt hij al het tegenovergestelde van wat hij geestelijke vertroosting noemt. Er is sprake van troosteloosheid wanneer iemand innerlijk wordt geraakt op een wijze die hij negatief aanvoelt en waarbij hij zich als het ware van God gescheiden voelt (317). Bovendien kunnen uit die negatieve gevoelens gelijkgestemde gedachten voortkomen van wantrouwen of uitzichtloosheid. Om te leren omgaan met troosteloosheid schrijft Ignatius de Richtlijnen voor de onderscheiding van de innerlijke bewegingen (313-327). In de vierde richtlijn geeft hij een omschrijving van wat geestelijke troosteloosheid is (317).

VERMOGENS VAN DE ZIEL (*potencias del ánima*)

De opvatting over de drie vermogens van de ziel - geheugen, verstand en wil - wordt in de christelijke geestelijke literatuur voor het eerst door Augustinus uiteengezet. Door de eeuwen heen krijgt zij andere accenten. Ignatius vindt ze in de biechtspiegels als voorwerp van gewetensonderzoek (246), terwijl hij ze als gebedsmethode leert kennen in het werk van de kartuizer Ludolf van Saksen, het *Leven van Christus*.

In de gebedsmethode voor de overwegingen van de eerste week van de Geestelijke Oefeningen hebben de drie vermogens van de ziel een eigen plaats. Het geheugen stelt de mens in staat om wat hem als gebedsstof is voorgesteld en wat hierover in hem aan beelden en indrukken leeft, in het bewustzijn op te roepen. Met het verstand gaat men meer in detail de opgeroepen gebedsstof na om ze te begrijpen en om de geloofsboodschap ervan te ontdekken. Dit houdt in dat men de band leert zien tussen wat overwogen wordt en het eigen leven. In de eerste en tweede oefening van de eerste week gebeurt dit vooral door vergelijkingen: tussen de situatie van de personen uit de overweging en de eigen levenssituatie, of tussen God en mens. De band die gelegd wordt met het eigen leven wakkert de wil aan. De wil is in de Geestelijke Oefeningen op de eerste plaats een affectief vermogen (Zie: Gehechtheid). Het is het vermogen waardoor men zich laat raken door wat men overweegt en waardoor men in staat is "innerlijk te voelen en te smaken" (2). In diezelfde lijn stelt de wil ons in staat om met liefde te antwoorden op wat het verstand heeft ingezien. De wil is echter ook het vermogen dat ons in staat stelt om te beslissen. De overwegingen van de eerste week willen immers brengen tot een beslissing. In het drievoudige gesprek van de eerste week wordt naast 'innerlijke kennis' van zonde en wanorde ook gevraagd dat men zich mag 'beteren en ordenen' (63).

VERTROOSTING (*consolación*)

Wie ernst maakt met het gebed en zijn leven toetst aan het evangelie blijft niet onbewogen. Zo kan een evangelieperikoop hem blij maken en sterken, een andere perikoop daarentegen kan weerstand of onrust oproepen. Deze gemoedstoestanden hebben te maken met wat Ignatius geestelijke vertroosting en geestelijke troosteloosheid noemt. Geestelijke vertroosting is een innerlijke aanraking die als positief wordt ervaren en waarbij men zich tot God en tot het goede aangetrokken voelt. Ignatius omschrijft haar in de derde richtlijn voor de

onderscheiding van de innerlijke bewegingen in de eerste week (316). Toch behandelt hij de geestelijke vertroosting vooral in de richtlijnen voor de onderscheiding van de geesten in de tweede week. Want dan is er onderscheiding nodig tussen ware vertroosting en schijnstroost.

WERKEN VAN BARMHARTIGHEID (*obras de misericordia*)

De werken van barmhartigheid zijn een manier om Gods barmhartigheid gestalte te geven. Daarom hebben zij in de christelijke traditie een belangrijke plaats. De lijst van de werken van barmhartigheid gaat terug op de parabel over het laatste oordeel in het evangelie volgens Matteüs (Mt. 25,31-46): de hongerigen spijzen, de dorstigen laven, de vreemdelingen opnemen, de naakten kleden, de zieken helpen, de gevangenen bezoeken. Aan deze zes werken van barmhartigheid werd een zevende toegevoegd: de doden begraven. Dit laatste werd ingegeven door een passage uit het boek Tobit (Tob. 12,13).

Naast deze zeven 'materiële' werken van barmhartigheid kwamen er zeven 'geestelijke' werken van barmhartigheid, die inspelen op geestelijke noden: bidden voor de levenden en de doden, de onwetenden onderwijzen in de waarheid, raad geven aan wie vertwijfeld zijn, de beproefden troosten, de broederlijke terechtwijzing beoefenen, vergeving schenken aan wie misdoen en de gebreken van anderen verdragen. Deze dubbele lijst van werken van barmhartigheid gaat terug op Augustinus.

[---terug naar inhoud---](#)

ZIEL (*ánima*)

Met de term 'ziel' wordt in de geestelijke literatuur verwezen naar de kern van de persoon. Uitgangspunt is het besef dat het lichamelijke en zintuiglijke leven, zo verbrokkeld, veelvoudig en vergankelijk als het is, in de kern van de menselijke persoon tot duurzame eenheid komt. Dit geestelijk niveau van eenheid is bijgevolg onderscheiden maar niet gescheiden van het lichaam.

Vanaf Augustinus wordt er onderscheid gemaakt tussen drie manieren waarop dit geestelijke niveau van de mens actief kan zijn: het inzichtelijke vlak ('intelligentie'), het vlak van de mogelijkheid om zelfstandig beslissingen te nemen ('voluntas') en het vlak van het zelfbewustzijn ('memoria') (Zie: Vermogens van de ziel). Dit zijn dimensies van de ziel die weliswaar onderscheiden maar niet gescheiden kunnen worden, want uiteindelijk vormen zij samen één dynamische kracht naar de Schepper toe, van wie de mens voortdurend het leven ontvangt. De meest fundamentele eenheid van de mens staat hier in direct contact met de Schepper.

In die zin kan de mens tot het besef komen dat de levende kern van zijn persoon geestelijk is, dat deze kern passief het leven ontvangt uit Gods liefde, en dat hij tegelijk de mogelijkheid heeft zich voortdurend actief naar God toe te keren, in één groot verlangen om lief te hebben.

Wanneer Ignatius het woord 'ziel' gebruikt, sluit hij aan bij deze traditie in de geestelijke literatuur.

ZINTUIGEN (*sentidos*)

In de Geestelijke Oefeningen is er op verschillende plaatsen sprake van de zintuigen. Soms verwijst dit naar de 'zintuigen van het lichaam' - en dan preciseert Ignatius het ook zo (18; 248) - soms ook naar de zintuigen in de geestelijke zin van het woord.

Wanneer er sprake is van de geestelijke zintuigen, dan sluit Ignatius aan bij een lange traditie in de geestelijke literatuur over het intieme contact tussen God en mens. Hoewel 'niemand ooit God gezien heeft' Joh. (1,18), betekent dit niet dat God en mens van elkaar gescheiden zijn. Integendeel, er bestaat een intiem liefdescontact tussen God en mens ('Ik in hen en U in Mij' Joh. 17,23). En de mens, 'geschapen naar Gods beeld en gelijkenis', bezit een vermogen om Gods aanwezigheid ervaringsgewijs te kennen. Omdat de kenmerken van deze ervaring parallellen vertonen met de zintuiglijke ervaring, gebruikt deze traditie de term 'geestelijke zintuigen'.

Dit intieme contact tussen God en mens kan gebeuren zonder tussenschakel, zoals de lichamelijke zintuigen rechtstreeks contact hebben met de dingen. Het is vervolgens iets wat een onbetwistbare zekerheid geeft over hetgeen ervaren wordt, zoals dit ook het geval is wanneer de lichamelijke zintuigen actief zijn. En ten slotte ervaart de mens in dit contact een soort genot, zoals dat op het zintuiglijke vlak ook gebeurt bij het horen van mooie Muziek, het smaken van iets heerlijks of het aangeraakt worden door iemand van wie men houdt.

De vijf zintuigen op de beschouwing betrekken

Aldus geven wij Ignatius' uitdrukking 'traer los cinco sentidos sobre la contemplación' ('applicatio sensuum' in de Vulgaatvertaling) weer, die in de Geestelijke Oefeningen vanaf de tweede week verschijnt, meestal bij de afsluitende oefening van de dag.

Ignatius gebruikt het woord zintuigen hier niet in de lichamelijke, maar in de geestelijke betekenis. Het gaat ook niet, zoals duidelijk blijkt uit b.v. (124), om de verbeelding, dit wil zeggen, met de fantasie zien wat er eigenlijk niet is, maar wel om het direct contact tussen Schepper en schepsel, waarbij de ziel verzadigd wordt door het innerlijke voelen en smaken (2).

Het 'traer los cinco sentidos sobre la contemplación' op het einde van de dag is dus niet hetzelfde als de compositie bij de inleiding van een beschouwing. Het tweede is een hulpmiddel bij de beschouwing, het eerste is, in zekere zin, het eindpunt ervan.

Dat deze oefening door Ignatius op het einde van de dag geplaatst wordt, is niet toevallig. Nadat de mens in de loop van de dag actief aan het werk is geweest om, reikhalzend naar de volheid en de schoonheid van het geheim, God te vinden, blijft hij op het einde van de dag smakend en voelend aanwezig bij zijn

Schepper en Heer. Nu is alleen God zelf aan het werk, voelbaar en hoorbaar, en de mens laat zich met zijn geestelijke zintuigen verzadigen door zoveel tastbare liefde.

Dat Ignatius toch actieve uitdrukkingen gebruikt ('met het gehoor horen, met de tastzin betasten' ...) is een kwestie van taalgebruik. Om de werking van een zintuig weer te geven - hoe passief deze ervaring ook is - moet men namelijk steeds een actief werkwoord gebruiken. Het taalgebruik suggereert hiermee een heel belangrijk gegeven uit het geestelijk leven: zelfs in de meest passieve ervaring van Gods aanwezigheid blijft de mens zelf ook een actieve persoon.

[---terug naar inhoud---](#)

* * * * *