



Aus: Ignatius, Geistliche Übungen. Übertragung und Erklärung von A. Haas, Freiburg 1967²

Regeln, um auf irgendeine Art die verschiedenen Bewegungen zu verspüren und zu erkennen, die in der Seele verursacht werden; die guten, um sie aufzunehmen, die schlechten, um sie zu verwerfen;

Sie eignen sich mehr für die erste Woche

1. Bei den Personen, die von Todsünde zu Todsünde schreiten, pflegt der böse Geist gemeinhin augenscheinliche Lust vor Augen zu führen, indem er Bilder sinnlicher Genüsse und Lüste hervorruft, um sie je mehr in ihren Sünden und Lastern zu erhalten und zunehmen zu lassen. Der gute Geist verfährt bei solchen Personen auf die entgegengesetzte Weise, indem er sie anstachelt und ihnen mit Gewissensbissen zusetzt durch die innere Stimme der Vernunft.¹
2. Bei Personen, die intensiv bestrebt sind, sich von ihren Sünden zu reinigen, und die im Dienste Gottes unseres Herrn vom Guten zum je Besseren übergehen, hat eine Weise statt, die der ersten Regel entgegengesetzt ist; denn nun ist es dem bösen Geist eigen, Gewissensangst zu erregen, traurig zu stimmen und Hindernisse zu legen, indem er mit falschen Gründen beunruhigt, damit man nicht weiter voranschreite. Und dem guten Geist ist es eigen, Mut und Kraft, Tröstungen, Tränen, Einsprechungen und Ruhe zu schenken, indem er alle Hindernisse leicht macht und weghebt, damit man im Gutestun immer mehr fortschreite.
3. **Geistlicher Trost** wird genannt,
 - eine innere Bewegung der Seele, durch welche sie zu Gott zu entbrennen beginnt und alles Geschaffene nicht mehr in sich, sondern nur noch in Gott zu lieben vermag;
 - Tränen, die zur Liebe zu Christus bewegen, sei es aus Schmerz über seine Sünden oder das Leiden Christi oder andere unmittelbar auf den Dienst und Lobpreis des Herrn hingeeordnete Dinge;
 - jeglicher Zuwachs an Hoffnung, Glaube, Liebe und jede innere Freude, die zum eigenen Seelenheil aufruft und hinzieht, indem sie der Seele Ruhe und Frieden in ihrem Schöpfer und Herrn spendet. (GÜ Nr. 316)
4. **Geistliche Trostlosigkeit** wird alles genannt, was zum Trost in Gegensatz steht, wie
 - Verfinsterung der Seele, Verwirrung in ihr;
 - Hinneigung zu niedrigen und erdhaften Dingen

¹ Statt „Todsünde“ lässt sich hier oft besser „Zwanghaftigkeit“ lesen; nicht im Sinne der Neurosenlehre, sondern in dem Sinn, dass der Mensch immer wieder einer Unfreiheit unterworfen ist, sich in einer bestimmten, unangemessenen Weise zu verhalten, also seinen Mechanismen, Gewohnheiten usw. unterliegt. Dies gilt analog auch für Gruppen, die oft sehr schnell denselben „zwanghaften“ Geist entwickeln und in ihm vorangehen, was die Normen, Strukturen, das Kommunikationsverhalten usw. angeht. In diesem Fall gilt also „agere contra“ als Energie des „guten Geistes“, getragen von der inneren Stimme der Vernunft, gegen die Lust, die hier nicht zur Freiheit führt, sondern in den alten (Unheilsmechanismen) gefangenhält.



- Unruhe durch verschiedene Umtriebe und Versuchungen, die zum Unglauben ohne Hoffnung, ohne Liebe hintreiben, wobei sich die Seele ganz träge, lau, traurig findet und wie getrennt von ihrem Schöpfer und Herrn. (GÜ Nr. 317)

So wie der Trost das Gegenteil der Trostlosigkeit ist, so sind auch die Gedanken, die dem Trost entspringen, den Gedanken entgegengesetzt, die aus der Trostlosigkeit entstehen. (GÜ Nr. 317)

5. Zur Zeit der Trostlosigkeit soll man niemals eine Änderung treffen, sondern fest und beharrlich zu den Vorsätzen und Entscheidungen stehen, zu denen man am Tag vor der Trostlosigkeit stand, oder zu der Entscheidung, zu der man im vorausgehenden Trost stand. Denn wie uns im Trost jeweils mehr der gute Geist führt und berät, so in der Trostlosigkeit der böse, auf dessen Ratschläge hin wir nie den Weg finden können, um das Rechte zu treffen. (GÜ Nr. 318)

6. Obgleich wir zur Zeit der Trostlosigkeit die früheren Vorsätze nicht ändern sollen, so ist es doch sehr von Nutzen, uns selber entschieden zu ändern gegen eben diese Trostlosigkeit hin, so dadurch, dass wir eifriger das Gebet, die Betrachtung pflegen, uns viel erforschen und in angemessener Weise etwas mehr an Buße tun. (GÜ Nr. 319)

7. Wer in Trostlosigkeit ist, erwäge, wie der Herr ihn zur Prüfung seinen natürlichen Fähigkeiten überlassen hat, mit dem Ziel, dass er den verschiedenen Umtrieben und Anfechtungen des Feindes widerstehe. Dies vermag er nämlich mit der göttlichen Hilfe, die ihm stets verbleibt, auch wenn er sie nicht so deutlich verspürt, da ihm der Herr zwar eine große Glut, die besondere Liebe und intensive Gnade entzogen, ihm aber die zum ewigen Heil ausreichende Gnade gelassen hat.

8. Wer in Trostlosigkeit ist, soll sich mühen, in Geduld auszuharren, die den über ihn hereinbrechenden Heimsuchungen entgegenwirkt. Und er möge bedenken, dass er bald wieder getröstet sein wird, wenn er allen Fleiß gegen eine solche Trostlosigkeit einsetzt, wie in der 6. Regel gesagt worden ist

9. Es sind drei Hauptgründe, warum wir uns trostlos finden:

- der erste, weil wir lau, träge oder nachlässig in unseren geistlichen Übungen sind, und so zieht sich wegen unserer Fehler der geistliche Trost von uns zurück.
- Der zweite, damit Gott uns erprobe, wie weit wir sind und wie weit wir in seinem Dienst und Lobpreis voranschreiten ohne eine so große Belohnung an Tröstungen und besonderen Gnaden.
- Der dritte, um uns wahre Kenntnis und Einsicht zu geben, mit dem Ziel, dass wir innerlich verspüren, es sei nicht unsere Sache, große Hingabe, intensive Liebe, Tränen oder irgendeine andere geistliche Tröstung zu erlangen oder zu bewahren, sondern dass es ganz und gar eine Gabe Gottes unseres Herrn ist, und damit wir uns nicht in ein fremdes Haus einnisten, indem wir unseren Geist in irgendeinem Stolz oder eitlen Ruhm aufblähen und uns selbst die Andacht oder die anderen Teile des geistlichen Trostes zuschreiben.

10. Wer sich im Trost befindet, bedenke, wie er sich in der Trostlosigkeit benehmen werde, die später kommen wird, indem er für jene Zeit neue Kräfte sammelt.

11. Wer getröstet ist, sei bestrebt, sich zu demütigen und zu erniedrigen, soviel er nur kann, indem er bedenkt, wie wenig er zur Zeit der Trostlosigkeit ohne diese besondere Gnade oder Tröstung



vermag. Wer sich im Gegenteil in der Trostlosigkeit befindet, bedenke, dass er viel vermag mit der Gnade, die ausreicht, allen seinen Feinden zu widerstehen, indem er Kräfte schöpft bei seinem Schöpfer und Herrn.

12. Der Feind verhält sich wie ein Weib, indem er schwach gegenüber Festigkeit wird und stark gegenüber Nachgiebigkeit. Denn wie es dem Weib eigen ist, beim Streit mit einem Mann den Mut zu verlieren und die Flucht zu ergreifen, wenn der Mann ihm die starke Stirn zeigt; und wie im Gegenteil, wenn der Mann anfängt, den Mut zu verlieren und flieht, Zorn, Rachsucht und Wildheit des Weibes sich steigern und geradezu maßlos werden, so ist es auch dem Feinde eigen, schwach zu werden und den Mut zu verlieren, so dass seine Versuchungen die Flucht ergreifen, wenn die Person, die sich in geistlichen Dingen übt, gegen diese Versuchungen des Feindes die starke Stirne zeigt, indem sie das gerade Gegenteil tut. Wenn dagegen die Person, die sich übt, beim Erleiden der Versuchungen anfängt, sich zu fürchten und den Mut zu verlieren, dann gibt es auf der ganzen Welt keine so wilde Bestie wie den Feind der menschlichen Natur, wenn er mit einer solch ausgewachsenen Bosheit seine zerstörerischen Absichten verfolgt.
13. Desgleichen verhält er sich wie ein eitler Verliebter, indem er wünscht, verborgen zu sein und nicht entdeckt zu werden. Denn wie solch ein falscher Mensch, der sich an die Tochter eines guten Vaters oder die Gattin eines guten Gatten heranmacht und sie zum Bösen überredet, den Wunsch hat, dass seine Worte und Einflüsterungen geheim bleiben; und wie es ihm im Gegenteil sehr missfällt, wenn die Tochter dem Vater oder die Gattin dem Gatten seine eitlen Worte und seine verkommene Absicht aufdeckt, weil er leicht begreift, dass er sein Vorhaben nicht mehr ausführen kann, ebenso will und wünscht der Feind der menschlichen Natur, wenn er seine Listen und Einflüsterungen der gerechten Seele einflößt, dass sie im geheimen aufgenommen und geheimgehalten werden. Wenn sie diese aber ihrem guten Beichtvater oder einer anderen geistlichen Person aufdeckt, die seine Betrügereien und Bosheiten kennt, so grämt ihn das sehr, denn er begreift, dass er mit seiner schon begonnenen Bosheit nicht zum Ziel gelangen kann, da seine offenkundigen Betrügereien aufgedeckt sind.
14. Desgleichen benimmt er sich wie ein Anführer, der das, was er haben will, besiegt und ausplündert. Denn wie ein Hauptmann oder Heerführer erst sein Lager aufschlägt und die Stärke oder den Zustand einer Burg ausspäht und sie dann an der schwächsten Stelle angreift, auf die gleiche Weise schleicht auch der Feind der menschlichen Natur umher und belauert ringsum alle unsere Tugenden, die theologischen, die Kardinaltugenden und die übrigen sittlichen; und wo er uns schwächer und hilfsbedürftiger zu unserem ewigen Heil hin findet, dort schlägt er gegen uns los und trachtet, uns zu überwältigen.

In diesem Zusammenhang sind nützlich die beiden folgenden Regeln aus der Sammlung „Um Skrupeln und Einflüsterungen unseres Feindes zu spüren und zu erkennen.“ (GÜ 345 - 351)

4. Der Feind achtet sehr darauf, ob eine Seele grobartig oder feinfühlig ist; und ist sie feinfühlig, dann bemüht er sich, sie je mehr bis ins Äußerste zu verfeinern, dazuhin, sie je mehr zu verwirren und zugrunde zu richten. Wenn er zum Beispiel sieht, dass eine Seele keine Sünde zulässt, weder eine schwere noch eine lässliche, noch irgendeinen Schein überlegter Sünde, so sucht der Feind, da er sie nicht in etwas zu stürzen vermag, was Sünde scheint, sie wenigstens eine Sünde sich einbilden zu lassen, wo überhaupt keine Sünde ist, wie zum Beispiel bei einem Wort oder minimalen Gedanken. Ist die Seele grobartig, so sucht sie der Feind noch gröber zu



machen. Achtete sie zum Beispiel früher die lässlichen Sünden für nichts, so wird er dahin trachten, dass sie auch aus Todsünden sich nur wenig macht, und wenn sie zuvor noch einige Scheu besaß, dass sie sich jetzt viel weniger oder überhaupt gar nichts mehr daraus macht. (GÜ 349)

5. Die Seele, die im geistlichen Leben voranzukommen wünscht, muss immer in einer Weise vorgehen, die der des Feindes entgegengesetzt ist; das heißt: sucht der Feind die Seele zu vergrößern, so soll sie sich bemühen, sich zu verfeinern; ebenso, wenn der Feind danach trachtet, sie zu verfeinern mit dem Ziel, sie zum Äußersten zu verleiten, so bemühe sich die Seele, sich in der Mitte zu festigen, um bei allem ruhig zu bleiben. (GÜ 350)

Regeln mit dem gleichen Ziel, die Geister noch genauer zu unterscheiden

Sie eignen sich mehr für die zweite Woche²

1. Es ist Gott und seinen Engeln eigen, bei ihren Anregungen wahre Fröhlichkeit und geistliche Freude mitzuteilen und alle Traurigkeit und Verwirrung, die der Feind einflößt, zu entfernen; diesem ist es eigen, gegen solche geistliche Fröhlichkeit und Tröstung anzukämpfen, indem er Scheingründe, Spitzfindigkeiten und anhaltende Täuschungen anwendet. (GÜ 329)
2. Allein Gott unserem Herrn kommt es zu, ohne vorausgehende Ursache der Seele Trost zu geben; denn es ist dem Schöpfer vorbehalten, in sie einzutreten, aus ihr auszugehen, in ihr Bewegungen hervorzurufen, indem er sie ganz zur Liebe seiner göttlichen Majestät hinzieht. Ich sage ohne Ursache, das heißt ohne vorausgehendes Gespür oder vorausgehende Erkenntnis irgendeines Gegenstandes, durch den eine solche Tröstung vermittels der Akte ihres Verstandes und Willens herbeigeführt würde. (GÜ 330)
3. Mittels einer Ursache vermag sowohl der gute wie der böse Engel die Seele zu trösten, jedoch zu entgegengesetzten Zielen hin: der gute Engel zum Fortschritt der Seele, auf dass sie wachse und vom Guten zum je Besseren aufsteige; und der böse Engel zum Gegenteil hin, und um sie künftig zu seiner schändlichen Absicht und Bosheit hinzuziehen. (GÜ 331)
4. Es ist eine Eigentümlichkeit des bösen Engels, der sich in einen Engel des Lichts umgestaltet, mit der frommen Seele hereinzukommen und mit sich selbst hinauszugehen; das heißt: er flößt gute und heilige Gedanken ein, die einer solchen gerechten Seele angepasst sind, und danach versucht er, Schritt für Schritt, sich wieder zu verschleichen, indem er die Seele in seine versteckten Betrügereien und perversen Absichten hineinzieht. (GÜ 332)
5. Wir müssen sehr Acht haben auf den Verlauf der Gedanken; sind der Anfang, die Mitte und das Ende ganz und gar gut und auf ganz Gutes ausgerichtet, so ist dies ein Kennzeichen des guten

² Die „Wochen“ bezeichnen Phasen im Exerzitienprozess. Sie sind zu kennzeichnen durch das, was einer begehrt und sucht; durch seine Sehnsucht und sein inneres Verlangen. So prägt die erste Woche das Verlangen, die Verästelungen seiner Zwanghaftigkeit zu erkennen und zu erleiden, um von ihr geheilt und neu geschaffen zu werden. Die zweite Woche ist von der Sehnsucht gekennzeichnet, „mehr“ für Christus tun zu wollen, ihm „mehr“ in seinem Leben und Alltag nachzufolgen.



Engels. Wenn aber einer im Verlauf seiner Gedanken bei einer schlechten oder ablenkenden Sache landet oder bei etwas weniger Gutem als dem, was die Seele sich vorher zu tun vorgenommen hatte, oder wenn es die Seele schwächt oder verwirrt, indem es ihr den Frieden, die Stille und Ruhe, die sie vorher hatte, raubt, so ist dies ein klares Zeichen, dass es vom bösen Geiste her stammt, dem Feind unseres Fortschritts und des ewigen Heils. (GÜ 333)

6. Ist der Feind der menschlichen Natur an seinem schlangenartigen Schwanz und an dem schlechten Ziel, zu dem er hinführt, aufgespürt und erkannt worden, so ist es der Person, die von ihm versucht wurde, nützlich, sofort den Verlauf der guten Gedanken, die er eingab zu betrachten, und zwar deren Anfang, und wie er dann Schritt für Schritt dafür sorgte, dass sie aus der geistlichen Anmut und Freude, darin sie sich befand, sich herabziehen ließ, bis er sie schließlich zu seiner verderblichen Absicht verführte. Aufgrund einer solchen erkannten und festgehaltenen Erfahrung soll sie sich in Zukunft vor seinen üblichen Betrügereien hüten (GÜ 334)
7. Bei denen, die vom Guten zum je Besseren voranschreiten, berührt der gute Engel die Seele mild, leicht und sanft wie ein Wassertropfen, der in einen Schwamm eindringt; der böse hingegen berührt sie scharf und mit Lärm und Unruhe, wie wenn ein Wassertropfen auf einen Stein fällt. Die, welche vom Schlechten zum je Schlechteren voranschreiten, werden von den genannten Geistern auf die entgegengesetzte Weise berührt; der Grund hierfür ist, dass die Disposition der Seele den genannten Engeln entweder entgegengesetzt oder gleichartig ist. Ist sie nämlich entgegengesetzt, so treten sie mit Geräusch und sinnlichem Aufwand ein, auffallend bemerkbar; ist sie aber ähnlich, so tritt der Geist mit Schweigen ein wie in sein eigenes Haus bei offener Tür (GÜ 335)
8. Ist die Tröstung ohne (vorausgehende) Ursache und somit der Betrug ausgeschlossen, da sie, wie gesagt worden ist, von Gott unserem Herrn allein herrührt, so soll doch die geistliche Person, der Gott solche Tröstungen gibt, mit großer Wachsamkeit und Sorgfalt zusehen und die eigentliche Zeit einer solchen aktuell sich vollziehenden Tröstung von der nachfolgenden Zeit unterscheiden, in der die Seele noch glüht und von der Gunsterweisung und den von der vergangenen Tröstung übriggebliebenen Nachwirkungen beseligt ist. Denn nicht selten bildet sie in dieser zweiten Zeit durch eigene Überlegungen auf Grund von Gewohnheiten und von Folgerungen aus (ihren eigenen) Begriffen und Urteilen oder durch den guten und bösen Geist verschiedene Vorsätze und Ansichten, die nicht unmittelbar von Gott unserem Herrn gegeben sind und die darum sehr genau untersucht werden müssen, bevor man ihnen volles Zutrauen schenkt oder sie in die Tat umsetzt. (GÜ 336)