

GEISTLICHE ÜBUNGEN

NACH DEM SPANISCHEN AUTOGRAPH

- 1 ANMERKUNGEN,
UM EINIGE EINSICHT
IN DIE GEISTLICHEN ÜBUNGEN, WELCHE FOLGEN, ZU NEHMEN
UND DAMIT SOWOHL DER, WELCHER SIE GEBEN,
WIE DER, WELCHER SIE EMPFANGEN SOLL,
HILFE ERLANGEN

² DIE ERSTE ANMERKUNG IST: Unter diesem Namen »geistliche Übungen« ist jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich und geistig zu beten, und anderer geistlicher Betätigungen zu verstehen, wie weiter unten gesagt werden wird. ³ Denn so wie das Umhergehen, Wandern und Laufen leibliche Übungen sind, genauso nennt man »geistliche Übungen« jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten und einzustellen, um alle ungeordneten Anhänglichkeiten von sich zu entfernen ⁴ und nach ihrer Entfernung den göttlichen Willen in der Einstellung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.

- 2 DIE ZWEITE ANMERKUNG IST: Derjenige, der einem anderen Weise und Ordnung dafür angibt, sich zu besinnen oder zu betrachten, soll die Geschichte dieser Betrachtung oder Besinnung getreu erzählen, indem er nur die Punkte in kurzer oder zusammenfassender Erläuterung durchgeht. ² Denn wenn derjenige, der betrachtet, das wirkliche Fundament ⁽¹⁾ der Geschichte nimmt, es selbständig durchgeht und bedenkt und etwas findet, was die Geschichte ein wenig mehr erläutern oder verspüren ⁽²⁾ läßt ³ – sei es durch das eigene Nachdenken

(1) Der christliche Glaube hat sein »Fundament« im »Wort Gottes«, unserem gegenwärtigen Angesprochenwerden durch Gott in dem menschlichen Wort der Glaubensverkündigung. Dieses Wort denkt man sich nicht aus, sondern es begegnet einem in der sinnhaften geschichtlichen Wirklichkeit. Seinen Ausgangspunkt hat es in Jesus von Nazaret mit seinen Jüngern; die Kirche ist der Ort und das Geschehen seiner Weitergabe. Nach ihrem Selbstverständnis ist die christliche Verkündigung nicht nur Rede über die Gemeinschaft mit Gott, sondern teilt deren Wirklichkeit selbst mit. Aufgrund ihrer an Jesus Christus glauben bedeutet, sich von Gott mit der Liebe angenommen zu wissen, in der Gott ihm als seinem eigenen Sohn zugewandt ist. Wer sich so von Gott geliebt weiß, lebt nicht mehr aus der Angst um sich selbst. Es geht in den Geistlichen Übungen darum, dies nicht nur wissenschaftlich als die Lehre der Kirche zur Kenntnis zu nehmen, sondern sich selbst demgemäß zu verstehen.

(2) »Verspüren – *sentir*« bedeutet bei Ignatius die Weise, wie man sich in seinem Selbstverständnis von einer erfahrenen Wirklichkeit betreffen läßt.

oder sei es, insofern der Verstand durch die göttliche Kraft erleuchtet wird –, so ist es von mehr Geschmack und geistlicher Frucht, als wenn der, der die Übungen gibt, den Sinn der Geschichte viel erläutert und erweitert hätte.

⁴ Denn nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.

- 3 DIE DRITTE: Da wir in allen folgenden geistlichen Übungen die Akte des Verstandes im Nachdenken und die des Willens im Verlangen gebrauchen, ² müssen wir beachten, daß bei den Willensakten, wenn wir mündlich oder geistig mit Gott unserem Herrn oder mit seinen Heiligen sprechen, ³ unsererseits größere Ehrfurcht erfordert ist, als wenn wir den Verstand im Verstehen gebrauchen.
- 4 DIE VIERTE: Zwar nimmt man für die folgenden Übungen vier Wochen ⁽³⁾, um den vier Teilen zu entsprechen, in die die Übungen eingeteilt werden, nämlich:
 - ² den ersten, der die Erwägung und Betrachtung der Sünden ist;
 - der zweite ist das Leben Christi unseres Herrn bis zum Palmtag *einschließlich*;
 - ³ der dritte das Leiden Christi, unseres Herrn;
 - der vierte die Auferstehung und Himmelfahrt; und es werden drei Weisen zu beten aufgestellt.

⁴ Dennoch soll es nicht so verstanden werden, daß jede Woche mit Notwendigkeit sieben oder acht Tage umfaßt. ⁵ Denn wie es vorkommt, daß in der ersten Woche manche langsamer sind, zu finden, was sie suchen, nämlich Reue, Schmerz, Tränen wegen ihrer Sünden, ⁶ und wie manche wieder eifriger als andere sind und mehr von verschiedenen Geistern bewegt und geprüft werden, ⁷ so ist es manchmal erforderlich, die Woche abzukürzen, und andere Male, sie zu verlängern; und so in allen folgenden Wochen, indem man die Dinge je nach dem zugrundeliegenden Stoff sucht. ⁸ Aber sie sollen doch ungefähr in dreißig Tagen abgeschlossen werden.
- 5 DIE FÜNFTE: Für den, der die Übungen empfängt, ist es sehr nützlich, mit Großmut und Freigebigkeit gegenüber seinem Schöpfer und Herrn in sie einzutreten, indem er ihm sein ganzes Wollen und seine ganze Freiheit ⁽⁴⁾

(3) Die erste und die dritte Woche entsprechen einander als Auseinandersetzung mit der Negativität von getanem (erste Woche) und erfahrenem (dritte Woche) Unrecht, während die zweite und die vierte Woche sich eher auf positive Erfahrungen beziehen. Die erste und dritte Woche bedeuten auch eine meditativ vorwegnehmende Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod und seiner je verschiedenen Bedeutung, wenn man ihn abgesehen vom Glauben betrachtet oder aber ausdrücklich im Licht des Glaubens.

(4) In einer Art von hermeneutischem Zirkel ist nach kirchlicher Lehre jedes auf die gnadenhafte Gemeinschaft mit Gott hingeeordnete menschliche Verhalten von vornherein von der göttlichen Gnade getragen. Dem entspricht es, daß die Geistlichen Übungen bereits an

anbietet ⁽⁵⁾, ² damit seine göttliche Majestät sowohl seiner Person wie alles dessen, was er hat, sich bediene entsprechend ⁽⁶⁾ ihrem heiligsten Willen.

- 6 DIE SECHSTE: Wenn der, welcher die Übungen gibt, spürt, daß dem, der sich übt, keinerlei geistliche Regungen in seiner Seele kommen, wie Tröstungen oder Trostlosigkeiten, und er auch nicht von verschiedenen Geistern bewegt wird, ² dann muß er ihn viel in bezug auf die Übungen fragen, ob er sie zu ihren festgesetzten Zeiten hält und auf welche Weise; ³ ebenso über die Zusätze, ob er sie mit Sorgfalt ausführt. Er soll über ein jedes von diesen Dingen im einzelnen nachfragen. ⁴ Von Tröstung und Trostlosigkeit spricht n. 316f, von Zusätzen n. 73ff.
- 7 DIE SIEBENTE: Wenn der, welcher die Übungen gibt, sieht, daß sich der, welcher sie empfängt, in Trostlosigkeit und Versuchung befindet, soll er sich ihm gegenüber nicht hart und mürrisch, sondern freundlich und sanft verhalten. ² Er soll ihm für künftig Mut und Kräfte geben und ihm die Listen des Feindes der menschlichen Natur aufdecken und ihn veranlassen, sich auf die kommende Tröstung vorzubereiten und einzustellen.
- 8 DIE ACHTE: Der die Übungen gibt, kann je nach der Notwendigkeit, die er in bezug auf die Trostlosigkeiten und Listen des Feindes und ebenso auf die Tröstungen bei dem verspürte, der sie empfängt, ² ihm die Regeln der ersten und zweiten Woche darlegen, die dazu da sind, verschiedene Geister zu erkennen (n. 313ff).
- 9 DIE NEUNTE: Zu beachten ist: Wenn der, welcher sich übt, in den Übungen der ersten Woche geht – wenn er jemand ist, der in geistlichen Dingen noch nicht erfahren ist, und wenn er grob und offen versucht wird, ² etwa indem ihm Hindernisse gezeigt werden, im Dienst Gottes unseres Herrn vorwärtszugehen, wie Mühen, Beschämung, Furcht um die Ehre der Welt usw. –, ³ dann soll der, welcher die Übungen gibt, ihm nicht die Regeln über verschiedene Geister für die zweite Woche darlegen. ⁴ Denn sosehr ihm die Regeln der ersten Woche nützlich sein werden, werden ihm die der zweiten Woche schaden, weil sie ein subtilerer und erhabenerer Stoff sind, als er wird verstehen können.
- 10 DIE ZEHNTE: Wann der, welcher die Übungen gibt, spürt, daß der, welcher sie empfängt, unter dem Schein des Guten angegriffen und versucht wird, dann ist es richtig, ihm über die Regeln der zweiten bereits genannten Woche zu

ihrem Anfang beim Üben die Haltung voraussetzen, die freizulegen und sich tief einwurzeln zu lassen ihr Ziel ist (vgl. n. 234).

(5) Ignatius schreibt *ofreciendo* anstelle eines ursprünglichen *dejando* (= indem er überläßt).

(6) Für ein ursprüngliches *ordene* (= damit seine göttliche Majestät seine Person und alles was sie hat, nach ihrem heiligsten Willen ordne).

sprechen. ² Denn gemeinhin versucht der Feind der menschlichen Natur dann mehr unter dem Schein des Guten, wenn der Betreffende sich im Leben der Erleuchtung übt, das den Übungen der zweiten Woche entspricht, ³ und nicht so sehr im Leben der Reinigung, das den Übungen der ersten Woche entspricht.

- 11 DIE ELFTE: Für den, der Übungen in der ersten Woche nimmt, ist es nützlich, gar nichts von dem zu wissen, was er in der zweiten Woche tun soll. ² Vielmehr soll er sich in der ersten Woche so mühen, um das zu erreichen, was er sucht, wie wenn er in der zweiten nichts Gutes zu finden hoffte.
- 12 DIE ZWÖLFTE: Der die Übungen gibt, soll den, der sie empfängt, sehr auf dies aufmerksam machen: Wie er in jeder der fünf Übungen oder Betrachtungen, die täglich gehalten werden sollen, eine Stunde lang verweilen soll, ² so bemühe er sich immer darum, daß sein Herz damit befriedigt bleibe, zu denken, daß er eine volle Stunde in der Übung verweilt hat, und eher mehr als weniger. ³ Denn der Feind pflegt sich nicht wenig darum zu bemühen, eine Abkürzung der Stunde dieser Betrachtung, Besinnung oder des Gebets zu bewirken.
- 13 DIE DREIZEHENTE: Ebenso ist zu beachten: Wie es in der Zeit der Tröstung leicht und einfach ist, die volle Stunde in der Betrachtung zu verweilen, so ist es in der Zeit der Trostlosigkeit sehr schwierig, sie zu erfüllen. ² Derjenige, der sich übt, muß deshalb, um gegen die Trostlosigkeit anzugehen und über die Versuchungen zu siegen, immer etwas mehr als die erfüllte Stunde verweilen, damit er sich nicht nur daran gewöhne, dem Gegner zu widerstehen, sondern sogar ihn niederzuwerfen.
- 14 DIE VIERZEHNTE: Wenn der, welcher sie gibt, sieht, daß der, welcher sie empfängt, getröstet und mit großem Eifer vorangeht, muß er warnen, daß er kein unbedachtes und voreiliges Versprechen oder Gelübde ablege. ² Und je mehr er ihn als von leichtfertiger Art erkennt, um so mehr muß er ihn warnen und mahnen. ³ Denn wiewohl jemand einen anderen zu Recht dazu bewegen kann, in einen Orden einzutreten, wo es das Gelübde von Gehorsam, Armut und Keuschheit abzulegen gilt, ⁴ und wiewohl das gute Werk, das man mit einem Gelübde tut, verdienstlicher ist als das, welches man ohne Gelübde tut, ⁵ so muß einer doch sehr auf seine eigene Art und Veranlagung achten und darauf, wie große Hilfe oder Hemmung er bei der Erfüllung dessen wird finden können, was er etwa versprechen will.
- 15 DIE FÜNFZEHNTE: Der die Übungen gibt, darf nicht den, der sie empfängt, mehr zu Armut oder einem Versprechen als zu deren Gegenteil bewegen noch zu dem einen Stand oder der einen Lebensweise mehr als zu einer anderen. ² Denn wiewohl wir außerhalb der Übungen erlaubter- und verdienstlicher Weise alle diejenigen, die *wahrscheinlich* die Fähigkeit haben, dazu bewegen können, Enthaltbarkeit, Jungfräulichkeit, Ordensleben und jede Weise evangelischer

Vollkommenheit zu erwählen, ³ so ist es *dennoch* in diesen Geistlichen Übungen beim Suchen des göttlichen Willens angebracht und viel besser, daß der Schöpfer und Herr selbst sich seiner frommen Seele mitteilt, ⁴ indem er sie zu seiner Liebe und seinem Lobpreis umfängt und sie auf den Weg einstellt, auf dem sie ihm fortan besser wird dienen können. ⁵ Der die Übungen gibt, soll sich also weder zu der einen Seite wenden oder hinneigen noch zu der anderen, sondern in der Mitte stehend wie eine Waage ⁽⁷⁾ ⁶ *unmittelbar* den Schöpfer mit dem Geschöpf wirken lassen und das Geschöpf mit seinem Schöpfer und Herrn.

- 16 DIE SECHZEHNTE: Dafür, nämlich daß der Schöpfer und Herr gewisser in seinem Geschöpf wirke, ² ist es, wenn diese Seele vielleicht ungeordnet nach einer Sache verlangt und zu ihr hinneigt, sehr angebracht, sich zu bewegen, indem sie alle ihre Kräfte einsetzt, um zum Gegenteil dessen zu kommen, wonach sie in schlechter Weise verlangt. ³ Etwa wenn sie danach verlangt, ein Amt oder eine Pfründe zu suchen und zu haben, jedoch nicht wegen des Ruhms und der Ehre Gottes unseres Herrn noch wegen des geistlichen Heils der Seelen, sondern wegen ihrer eigenen zeitlichen Vorteile und Interessen, ⁴ dann muß sie das Verlangen nach dem Gegenteil in sich erwecken, indem sie in Gebeten und anderen geistlichen Übungen darauf besteht und Gott unseren Herrn um das Gegenteil bittet, ⁵ nämlich daß sie weder dieses Amt oder diese Pfründe noch irgend etwas anderes will, wenn nicht seine göttliche Majestät ihre Wünsche ordnet und ihr ihre ursprüngliche Anhänglichkeit ändert. ⁶ Der Grund, eines oder etwas anderes zu wünschen oder zu haben, soll also allein Dienst, Ruhm und Ehre seiner göttlichen Majestät sein.
- 17 DIE SIEBZEHNTE: Es ist sehr nützlich, daß der, welcher die Übungen gibt, ohne daß er die eigenen Gedanken oder Sünden dessen erfragen oder wissen will, der sie empfängt, ² getreu über die verschiedenen Bewegungen und Gedanken unterrichtet werde, die ihm die verschiedenen Geister bringen. ³ Denn je nach dem größeren oder geringeren Nutzen kann er ihm einige angebrachte und der Notwendigkeit für diese so bewegte Seele entsprechende geistliche Übungen geben.

(7) Die gleiche Unvoreingenommenheit, deren der Übende gegenüber den verschiedenen Möglichkeiten seiner Entscheidung bedarf, wird ihm gegenüber erst recht von dem verlangt, der ihm die Übungen gibt. Der Übende soll in uneingeschränkter Mündigkeit entscheiden. – Das »unmittelbare« Handeln Gottes, das mit dem Glauben als dem Erfülltsein vom Heiligen Geist identisch ist, geschieht nicht weltlos, sondern im Konfrontiertwerden des Glaubenden mit den Geheimnissen des Lebens Jesu. Er kommt darin zu einem solchen Verständnis der Welt, daß er alle geschaffene Wirklichkeit nur in Gott lieben kann (n. 316).

- 18 DIE ACHTZEHNTE: Diese Übungen müssen je nach der Eignung derjenigen angewandt werden, die geistliche Übungen nehmen wollen, nämlich je nachdem sie Alter, Bildung oder Begabung haben, ² damit nicht einem, der schlicht oder von geringer Belastbarkeit ist, Dinge gegeben werden, die er nicht geruhsam tragen und mit denen er keinen Nutzen haben kann.

³ Ebenso muß man, je nachdem sie sich einstellen wollten, sie einem jeden geben, damit er mehr Hilfe und Nutzen haben kann. ⁴ Deshalb kann man demjenigen, der Hilfe haben will, um belehrt zu werden und um bis zu einem gewissen Grad zu gelangen, seine Seele zufriedenzustellen, die besondere (n. 24ff) und danach die allgemeine Erforschung (n. 32ff) vorlegen; ⁵ zugleich während einer halben Stunde am Morgen die Gebetsweise über die Gebote, Todsünden usw. (n. 238ff); ⁶ man empfehle ihm auch, seine Sünden alle acht Tage zu beichten und, wenn er kann, alle vierzehn Tage das Sakrament zu empfangen oder, wenn er noch besser verlangt, alle acht Tage. ⁷ Diese Weise ist geeigneter für schlichtere oder nicht gebildete Leute: Man erklärt ihnen jedes Gebot, und ebenso mit den Todsünden, Kirchengeboten, fünf Sinnen und Werken der Barmherzigkeit (8).

⁸ Wenn ferner der, welcher die Übungen gibt, sieht, daß der, welcher sie empfängt, von geringer Fähigkeit oder geringer natürlicher Fassungskraft ist, so daß man von ihm nicht viel Frucht erwartet, ⁹ dann ist es angebrachter, ihm einige dieser leichten Übungen zu geben, bis er eine Beichte seiner Sünden ablegt. ¹⁰ Und danach gebe man ihm einige Gewissenserforschungen und eine Ordnung, häufiger zu beichten, als er gewohnt war, damit er sich in dem erhalte, was er gewonnen hat. ¹¹ Aber man gehe nicht zu Wahlstoffen weiter voran noch zu sonstigen Übungen, die außerhalb der ersten Woche liegen, ¹² zumal wenn man bei anderen mehr Nutzen bewirken kann und für beides zusammen die Zeit fehlt.

(8) Bereits aus didaktischen Gründen waren Aufzählungen in der katechetischen Tradition sehr beliebt. Die zeitgenössischen Katechismen von Petrus Canisius nennen als die sieben Haupt- oder Todsünden: Hoffart, Geiz, Unkeuschheit, Neid, Völlerei, Zorn, geistliche Trägheit. Die entgegengesetzten Tugenden sind: Demut, Mildtätigkeit, Keuschheit, Liebe, Mäßigkeit, Geduld, Andacht.

Die sieben »leiblichen Werke der Barmherzigkeit« sind: Hungrige speisen, Durstige tränken, Nackte bekleiden, Fremde beherbergen, Gefangene auslösen, Kranke besuchen, Tote bestatten. Als die sieben »geistlichen Werke der Barmherzigkeit« gelten: Sünder zurechtweisen, Unwissende lehren, Zweifelnden recht raten, Betrübte trösten, Unrecht geduldig tragen, Beleidigern gern verzeihen, für Lebende und Tote beten.

Als die fünf Kirchengebote wurden aufgezählt: die Feiertage halten; an Feiertagen andächtig die Messe besuchen; die Fast- und Abstinenztage halten; jährlich beim zuständigen Priester beichten; jährlich, wenigstens in der österlichen Zeit, die Kommunion empfangen.

- 19 DIE NEUNZEHNTE: Wer von öffentlichen Dingen oder angebrachten Angelegenheiten behindert wird, ² sei er gebildet oder begabt, der soll anderthalb Stunden nehmen, um sich zu üben. Man lege ihm dar, wozu der Mensch geschaffen ist. ³ Man kann ihm ebenfalls für die Dauer einer halben Stunde die besondere Erforschung und danach die allgemeine vorlegen und eine Weise, zu beichten und das Sakrament zu empfangen.
- ⁴ Er soll drei Tage jeden Morgen eine Stunde lang die Besinnung über die erste, zweite und dritte Sünde (n. 45ff) halten;
 - ⁵ danach an weiteren drei Tagen zur gleichen Stunde die Besinnung über die Aufeinanderfolge der Sünden (n. 55ff);
 - ⁶ danach halte er während dreier weiterer Tage zur gleichen Stunde die Besinnung über die Qualen, die den Sünden entsprechen (n. 65ff).
- ⁷ Man lege ihm bei allen drei Besinnungen die zehn Zusätze vor (n. 73ff), ⁸ und man führe die gleiche Folge bei den Geheimnissen Christi unseres Herrn durch, die weiter unten und ausführlich bei den Übungen selbst erläutert wird.
- 20 DIE ZWANZIGSTE: Wer unbehinderter ist und in allem, worin es möglich ist, Nutzen zu ziehen wünscht, dem gebe man die ganzen Geistlichen Übungen in der gleichen Ordnung, in der sie vorangehen. ² Er wird in ihnen normalerweise um so mehr Nutzen ziehen, je mehr er sich von allen Freunden und Bekannten und von jeder irdischen Sorge absondert; ³ etwa indem er aus dem Haus zieht, wo er weilte, und ein anderes Haus oder Zimmer nimmt, um darin so geheim wie möglich zu wohnen, ⁴ so daß es in seiner Hand liegt, jeden Tag zur Messe und zur Vesper zu gehen, ohne Furcht, daß seine Bekannten ihm ein Hindernis bereiten. ⁵ Aus dieser Absonderung folgen drei hauptsächliche Vorteile, unter vielen anderen:
- ⁶ Der erste ist: Wenn man sich von vielen Freunden und Bekannten und ebenso von vielen nicht gut geordneten Angelegenheiten absondert, um Gott unserem Herrn zu dienen und ihn zu loben, erlangt man nicht wenig Verdienst vor seiner göttlichen Majestät.
 - ⁷ Der zweite: Indem man so abgesondert weilt und den Verstand nicht auf viele Dinge aufgeteilt hat, sondern seine ganze Sorge nur auf eines legt, nämlich seinem Schöpfer zu dienen und seiner eigenen Seele zu nützen,

- ⁸ gebraucht man seine natürlichen Fähigkeiten freier, um mit Sorgfalt zu suchen, was man so sehr wünscht.
- ⁹ Der dritte: Je mehr sich unsere Seele allein und abgesondert findet, um so geeigneter wird sie, sich ihrem Schöpfer und Herrn zu nähern und zu ihm zu kommen; ¹⁰ und je mehr sie ihm so nahe kommt, desto mehr stellt sie sich darauf ein, Gnaden und Gaben von seiner göttlichen und höchsten Güte zu empfangen.