

Inleiding tot het devote leven

Franciscus van Sales

Inleiding tot het devote leven

ARCO REEKS 11



**De volledige lijst van boeken
van de Arco-reeks (Stichting De Boog)
vindt u aan het einde van het boek.**

Oorspronkelijke titel: *Introduction à la vie dévote*
Vertaald door Hans Berghuis

© 2010 Nederlandse uitgave
STICHTING DE BOOG, Amsterdam
tweede uitgave 2020, co-uitgever Uitgeverij Betsaida.

Correspondentieadressen:

Stichting De Boog	Uitgeverij Betsaida
Herenstraat 41	Papenhulst 4
3512 KB UTRECHT	5211 LC 's-HERTOGENBOSCH
info@deboog.nl	info@betsaida.org
www.deboog.nl	www.betsaida.org

ISBN 978-90-6257-123-9
NUR 707

onder voorbehoud van eventuele rechten van derden

INHOUD

Voorwoord van de uitgever	11
Toewijding	13
Voorwoord van de schrijver	15

EERSTE DEEL

Raadgevingen en oefeningen die de ziel van een eenvoudig verlangen naar de godsvrucht kunnen leiden tot een volwaardig besluit

<i>Hoofdstuk</i> 1 Over de ware godsvrucht	24
<i>Hoofdstuk</i> 2 Karakter en waarde van de godsvrucht	26
<i>Hoofdstuk</i> 3 Over de aanpassing van de godsvrucht	28
<i>Hoofdstuk</i> 4 Over de onmisbaarheid van een leidsman	30
<i>Hoofdstuk</i> 5 Over de zuivering van de ziel	32
<i>Hoofdstuk</i> 6 Over de zuivering van de doodzonde	34
<i>Hoofdstuk</i> 7 Over de gehechtheid aan de zonde	35
<i>Hoofdstuk</i> 8 Handelwijze voor de tweede zuivering	37
<i>Hoofdstuk</i> 9 Eerste overweging: De schepping	38
<i>Hoofdstuk</i> 10 Tweede overweging: Waartoe zijn wij geschapen?	40
<i>Hoofdstuk</i> 11 Derde overweging: Gods weldaden	42
<i>Hoofdstuk</i> 12 Vierde overweging: Over de zonde	44
<i>Hoofdstuk</i> 13 Vijfde overweging: De dood	46
<i>Hoofdstuk</i> 14 Zesde overweging: Het oordeel	48
<i>Hoofdstuk</i> 15 Zevende overweging: De hel	50
<i>Hoofdstuk</i> 16 Achtste overweging: De hemel	51
<i>Hoofdstuk</i> 17 Negende overweging: Keuze van de hemel	53
<i>Hoofdstuk</i> 18 Tiende overweging: Keuze van de godsvrucht	54
<i>Hoofdstuk</i> 19 Over het uitspreken van de algemene biecht	57
<i>Hoofdstuk</i> 20 Plechtige verklaring van het besluit God te willen dienen en boete te doen	58
<i>Hoofdstuk</i> 21 Slot van de zuivering van de ziel	60
<i>Hoofdstuk</i> 22 Over de gehechtheid aan de dagelijkse zonde	61

<i>Hoofdstuk 23</i>	Over de zuivering van deze gehechtheid	63
<i>Hoofdstuk 24</i>	Over de zuivering van je karakter	64

TWEEDE DEEL

Enkele richtlijnen om de ziel door gebed en sacramenten naar God te doen opgaan

<i>Hoofdstuk 1</i>	Over de noodzaak van het gebed	68
<i>Hoofdstuk 2</i>	Meditatiemethoden over het beseef van Gods tegenwoordigheid	70
<i>Hoofdstuk 3</i>	Over het invoeren van Gods hulp	73
<i>Hoofdstuk 4</i>	Over de voorstelling van het mysterie	74
<i>Hoofdstuk 5</i>	Over de overdenkingen	75
<i>Hoofdstuk 6</i>	Over de gevoelens en besluiten	76
<i>Hoofdstuk 7</i>	Over het slot en de geestelijke ruiker	77
<i>Hoofdstuk 8</i>	Wenken voor de meditatie	78
<i>Hoofdstuk 9</i>	Over de geestelijke dorheid	80
<i>Hoofdstuk 10</i>	Over het morgengebed	81
<i>Hoofdstuk 11</i>	Avondgebed en gewetensonderzoek	83
<i>Hoofdstuk 12</i>	Over de geestelijke inkeer	84
<i>Hoofdstuk 13</i>	Over schietgebeden en goede gedachten	86
<i>Hoofdstuk 14</i>	Over de heilige Mis	91
<i>Hoofdstuk 15</i>	Over andere gemeenschappelijke oefeningen	93
<i>Hoofdstuk 16</i>	Over heiligenverering	94
<i>Hoofdstuk 17</i>	Over het aanhoren van Gods woord	96
<i>Hoofdstuk 18</i>	Over de inspraken van God	97
<i>Hoofdstuk 19</i>	Over de biecht	100
<i>Hoofdstuk 20</i>	Over de veelvuldige heilige communie	103
<i>Hoofdstuk 21</i>	Hoe je te communie moet gaan	107

DERDE DEEL

Raadgevingen bij de beoefening van de verschillende deugden

<i>Hoofdstuk</i> 1	Over orde bij deugdbeoefening	112
<i>Hoofdstuk</i> 2	Nogmaals over de deugdordening	116
<i>Hoofdstuk</i> 3	Over het allesverdragende geduld	120
<i>Hoofdstuk</i> 4	Over de nederigheid naar buiten	124
<i>Hoofdstuk</i> 5	Over de nederigheid naar binnen	127
<i>Hoofdstuk</i> 6	Over de geringheid, geliefde van de nederigheid	132
<i>Hoofdstuk</i> 7	Over je goede naam en de nederigheid	136
<i>Hoofdstuk</i> 8	Over de zachtmoedigheid en de drift	140
<i>Hoofdstuk</i> 9	Over de zachtmoedigheid jegens jezelf	144
<i>Hoofdstuk</i> 10	Over de behartiging van zaken zonder haast	147
<i>Hoofdstuk</i> 11	Over de gehoorzaamheid	149
<i>Hoofdstuk</i> 12	Over de noodzaak van de kuisheid	151
<i>Hoofdstuk</i> 13	Over middelen om de kuisheid te bewaren	155
<i>Hoofdstuk</i> 14	Over de armoede van geest	157
<i>Hoofdstuk</i> 15	Over armoede in rijkdom	160
<i>Hoofdstuk</i> 16	Over de rijkdom van geest bij armoede	163
<i>Hoofdstuk</i> 17	Over de vriendschap	165
<i>Hoofdstuk</i> 18	Over liefdesavontuurtjes	167
<i>Hoofdstuk</i> 19	Over de echte vriendschap	171
<i>Hoofdstuk</i> 20	Over het verschil tussen echte en onechte vriendschap	174
<i>Hoofdstuk</i> 21	Over middelen tegen slechte vrienden	176
<i>Hoofdstuk</i> 22	Andere raadgevingen over vriendschappen	179
<i>Hoofdstuk</i> 23	Over uitwendige versterving	182
<i>Hoofdstuk</i> 24	Over gezelschapsleven en de eenzaamheid	187
<i>Hoofdstuk</i> 25	Over behoorlijke kleding	190
<i>Hoofdstuk</i> 26	Hoe je over God moet spreken	192
<i>Hoofdstuk</i> 27	Over fatsoen bij het spreken en respect voor anderen	193
<i>Hoofdstuk</i> 28	Over het lichtvaardig oordeel	195
<i>Hoofdstuk</i> 29	Over het kwaadspreken	200
<i>Hoofdstuk</i> 30	Andere raadgevingen over gesprekken	205
<i>Hoofdstuk</i> 31	Over goede ontspanning	207
<i>Hoofdstuk</i> 32	Over verboden spelen	209

<i>Hoofdstuk 33</i>	Over dansen en bals	210
<i>Hoofdstuk 34</i>	Wanneer mag je dansen en spelen?	212
<i>Hoofdstuk 35</i>	Over trouw zijn in grote en kleine dingen	213
<i>Hoofdstuk 36</i>	Over de redelijkheid	216
<i>Hoofdstuk 37</i>	Over verlangens	218
<i>Hoofdstuk 38</i>	Over het huwelijk	221
<i>Hoofdstuk 39</i>	Over kuisheid in het huwelijk	228
<i>Hoofdstuk 40</i>	Over weduwen	232
<i>Hoofdstuk 41</i>	Over maagden	237

VIERDE DEEL

Raadgevingen tegen normale bekoringen

<i>Hoofdstuk 1</i>	Over de heilige onverschilligheid	240
<i>Hoofdstuk 2</i>	Over goede moed	242
<i>Hoofdstuk 3</i>	Over het wezen van de bekoring	244
<i>Hoofdstuk 4</i>	Voorbeelden van bekoringen	246
<i>Hoofdstuk 5</i>	Aanmoediging voor de bekoorde ziel	248
<i>Hoofdstuk 6</i>	Kan bekoring zonde zijn?	249
<i>Hoofdstuk 7</i>	Middelen tegen zware bekoringen	251
<i>Hoofdstuk 8</i>	Weersta ook de kleine bekoringen	253
<i>Hoofdstuk 9</i>	Middelen tegen kleine bekoringen	254
<i>Hoofdstuk 10</i>	Over de sterkte tegen bekoringen	255
<i>Hoofdstuk 11</i>	Over de onrust	257
<i>Hoofdstuk 12</i>	Over de droefheid	260
<i>Hoofdstuk 13</i>	Over geestelijke vertroosting	262
<i>Hoofdstuk 14</i>	Over geestelijke dorheid	269
<i>Hoofdstuk 15</i>	Een voorbeeld	274

VIJFDE DEEL

Oefeningen en raadgevingen voor de vernieuwing van de godsvrucht

<i>Hoofdstuk</i> 1	Over de jaarlijkse vernieuwing	280
<i>Hoofdstuk</i> 2	Over de weldaad van de godsvrucht	281
<i>Hoofdstuk</i> 3	Onderzoek naar je vooruitgang	283
<i>Hoofdstuk</i> 4	Over je houding jegens God	285
<i>Hoofdstuk</i> 5	Over je houding jegens jezelf	287
<i>Hoofdstuk</i> 6	Over je houding jegens de naaste	288
<i>Hoofdstuk</i> 7	Onderzoek naar je gevoelens	288
<i>Hoofdstuk</i> 8	Gevoelens na het onderzoek	290
<i>Hoofdstuk</i> 9	Over meditaties na het onderzoek	290
<i>Hoofdstuk</i> 10	Eerste overweging: Zielenadel	291
<i>Hoofdstuk</i> 11	Tweede overweging: Deugden zijn goed	292
<i>Hoofdstuk</i> 12	Derde overweging: Het voorbeeld van de heiligen	293
<i>Hoofdstuk</i> 13	Vierde overweging: Jezus' liefde voor ons	294
<i>Hoofdstuk</i> 14	Vijfde overweging: Gods eeuwige liefde voor ons	295
<i>Hoofdstuk</i> 15	Samenvattende overweging	296
<i>Hoofdstuk</i> 16	Gevoelens na deze overweging	297
<i>Hoofdstuk</i> 17	Antwoord op twee bezwaren	298
<i>Hoofdstuk</i> 18	Drie laatste belangrijke raadgevingen	300

EERSTE DEEL

Raadgevingen en oefeningen die de ziel van een eenvoudig verlangen naar de godsvrucht kunnen leiden tot een volwaardig besluit.

OVER DE WARE GODSVRUCHT

Je verlangt naar de godsvrucht, dierbare lezer en op God verliefde ziel, omdat je als christen natuurlijk weet dat Gods majesteit haar boven alles lief heeft. Maar het gaat met de godsvrucht als met veel andere dingen: kleine vergissingen in het begin kunnen soms uitgroeien tot grote en onherstelbare fouten. En daarom moet je dus op de eerste plaats weten wat godsvrucht eigenlijk is. Want er zijn veel valse en verkeerde soorten zogenaamde godsvrucht, doch er is natuurlijk maar één ware godsvrucht.

En als je dus niet wist welke de ware was, dan zou je misschien een van de schadelijke soorten beoefenen en daarmee grondig je tijd verknoeien.

Aurelius gaf alle menselijke figuren op zijn doeken de gelaatstrekken van de knappe vrouwen van wie hij hield. Zo geven ook veel mensen de godsvrucht gestalte naar eigen wensen en voorkeuren zonder er rekening mee te houden hoe zij er werkelijk uitziet. Iemand die bijvoorbeeld een voorkeur heeft voor streng vasten, acht zich godvruchtig als hij maar goed en stevig vast, ook al druipt zijn hart tegelijkertijd van venijn. Want uit pure matigheid zou hij zijn tong zelfs niet met een druppel wijn of water nat maken, maar hij schrikt er niettemin niet voor terug zijn tong in het bloed van de naaste te dopen door zijn lastertaal en kwaadsprekerij. Anderen denken dat zij godvruchtig zijn omdat zij iedere dag een heel kerkboek vol gebeden afratelen, maar daarna gaan zij zich tegenover huisgenoten en burens rustig te buiten aan verschrikkelijke scheldpartijen.

Een derde tast bijvoorbeeld wel gemakkelijk en royaal in de geldbuidel om de armen een aalmoes te geven, maar als het erop aan komt om zijn vijanden te vergeven is hij niet thuis. En weer een ander vergeeft wel zijn vijanden, maar weigert zijn schuldeisers te betalen of hij moet er door de rechtbank toe gedwongen worden.

Al deze mensen geloven dat zij heel godvruchtig zijn maar zij zijn het natuurlijk niet.

Toen Sauls krijgslieden naar Davids woning kwamen om hem gevangen te nemen, greep Mikal, Davids vrouw, vlug een beeld, deed het Davids kleren aan en beweerde dat David ziek te bed lag en niet kon opstaan (1 S 19, 11-16). Op dezelfde manier dragen veel mensen een masker

van uiterlijke vroomheid en de wereld denkt dat zij werkelijk godvruchtig zijn; in werkelijkheid echter zijn ze niets meer dan schimmen van de echte godsvrucht.

Want de ware, levende godsvrucht veronderstelt op de eerste plaats de liefde tot God; sterker: zij is de liefde tot God maar toch ook weer niet de eerste de beste liefde. Want naarmate de liefde onze ziel verlicht en ons met God verenigt, wordt zij genade genoemd. Naarmate zij ons de kracht geeft om het goede te doen noemen wij haar Liefde Gods. Maar pas wanneer zij tot die graad van volkomenheid is gekomen dat zij ons niet alleen het goede laat doen, maar ons ook dwingt het goede zorgvuldig, ijverig, voortdurend en belangeloos na te streven, dan pas heet zij godsvrucht.

Struisvogels vliegen nooit; hoenders vliegen wel maar het valt hun allesbehalve gemakkelijk; arenden, duiven en zwaluwen vliegen veel, snel en hoog. Zo vliegen de zondaars nooit tot God; gehecht aan het aardse blijven zij op aarde rondzwerfen. Goedwillende mensen die nog niet echt godvruchtig zijn, vliegen door hun goede daden wel tot God maar hun vlucht is zeldzaam, traag en moeilijk. De echt godvruchtigen vliegen echter vaak snel en hoog op tot God. De godsvrucht is dus eigenlijk niets anders dan een levendige beweeglijkheid van de geest. Hierdoor werkt de liefde in ons en wij in de liefde, spontaan en toegewijd van beide kanten. De liefde zorgt dat wij al Gods geboden, zonder uitzondering, aanvaarden; de godsvrucht zorgt er bovendien voor dat wij ze ook allemaal nauwgezet en zonder bedenken naleven.

Wie dus niet alle geboden van God naleeft, is niet goed en nog minder godvruchtig. Want de goedheid hangt af van de liefde Gods, maar de godsvrucht eist bovendien de bereidheid om de werken van de liefde te vervullen. En omdat de godsvrucht dus met andere woorden de liefde bij uitstek is, laat zij ons niet alleen met een daadwerkelijke ijver Gods geboden onderhouden maar verleidt zij ons bovendien gemakkelijk tot het vastbesloten en liefdevol doen van zoveel mogelijk goede werken, ook al heeft niemand ons bevolen doch alleen maar aangeraden dat te doen.

Iemand die pas van een zware ziekte is opgestaan, begint weer langzaam te lopen maar hij maakt zich natuurlijk niet moe. Zo loopt ook een pas bekeerde zondaar wel naar God toe maar hij haast zich niet meer dan strikt noodzakelijk is. Wanneer hij echter de godsvrucht leert kennen, dan loopt hij weer als een gezonde man; nee, hij rent langs de wegen

van Gods geboden en hij volgt zelfs de smalle paden van de evangelische raden.

Tussen liefde en godsvrucht is er tenslotte geen ander verschil dan tussen vuur en vlam; de liefde is het vuur, maar als het vuur hoog oplaait wordt de liefde godsvrucht. De godsvrucht geeft aan het vuur van de liefde de vlammen en die zijn: onmiddellijke bereidheid en vastbesloten daadkracht, niet alleen in het onderhouden van de geboden, maar vooral ook in het uitvoeren van de raadgevingen en de inspraken van de hemel.

Hoofdstuk 2

KARAKTER EN WAARDE VAN DE GODSVRUCHT

Toen de Joden het Beloofde Land wilden binnentrekken, beweerden sommige lieden om hen af te schrikken dat Kanaän een land was dat zijn bewoners verslond (Nu 13, 33). Zij wilden daarmee zeggen dat het klimaat er niet bepaald bevorderlijk was voor een lang leven en bovendien dat de Kanaänieten de afschuwelijke gewoonte hadden andere mensen als sprinkhanen op te vreten. Zo spreekt ook de wereld zoveel mogelijk kwaad van de godsvrucht. Volgens de wereld zijn godvruchtige zielen mensen met akelige, vervelende en sombere gezichten, terwijl de godsvrucht zelf natuurlijk zwaarmoedigheid en onverdraaglijkheid in de hand werkt.

Maar Jozua en Kaleb overtuigden de Joden ervan dat Kanaän een mooi en goed land was en dat het de moeite waard was het te veroveren. En zo verzekert ons ook de heilige Geest bij monde van zijn heiligen dat het godvruchtig leven schoonheid, liefde en geluk meebrengt. En Jezus zelf heeft niet anders gesproken (Mt 11, 28).

Want de wereld ziet wel dat godvruchtige mensen vasten en bidden, onrecht verdragen en zieken verplegen, armen helpen en nachten doorwaken, hun woede beheersen en hun driften onderdrukken en zich allerlei zinnelijke genoegens ontzeggen, hetgeen op het eerste gezicht allemaal nogal hard en streng schijnt. Maar de wereld ziet niet hoe de innerlijke godsvrucht van de harten dit alles veel gemakkelijker en zelfs aantrekkelijker maakt.

Bijen treffen op de tijd een bitter sap aan, maar terwijl ze het inzuigen veranderen ze het in honing want zo zijn bijen nu eenmaal. Ook godvruchtige mensen – en daarin heeft de wereld gelijk – vinden in hun verstervingen heel wat bitterheid maar juist door de godsvrucht veranderen zij al het bittere in zoetheid. De martelaren hielden evenveel van brandstapel, vuur, martelrad of zwaard als van geurende bloemen. Godsvrucht maakt zelfs marteling en dood tot een zoete ervaring. En je begrijpt dus dat in de beoefening van de deugd niet de geringste bitterheid kan overblijven. Met suiker kun je onrijpe vruchten zoeten en rijpe vruchten behoeden voor bederf. Dat doet de godsvrucht ook: zij neemt de bitterheid van de versterving weg, maar zij behoedt je evenzeer voor een mogelijk bederf door een teveel aan geestelijke vertroosting. Godsvrucht bevrijdt armen van hun nood, verlost rijken van hun gejaagdheid, geeft troost aan bedrukte zielen, behoedt geluksvogels voor vermetel vertrouwen, ontnemt aan de eenzamen hun verdriet en aan mensen die graag in gezelschap verkeren hun lichtzinnigheid. Zij is een vuur in de winter en koelte in de zomer, zij kan rijkdom verdragen en in armoede leven; hulde schaadt haar niet en smaad ontmoedigt haar niet, zij aanvaardt vreugde en leed zonder verwarring van het hart; kortom, de godsvrucht vervult ons met de mildheid van het wonder.

Overweeg eens welk een voortreffelijk beeld van de godsvrucht de ladder van Jakob is (Gn 28, 12). Het gebed smeekt voor ons Gods liefde af en de sacramenten delen ons de goddelijke liefde mee: dat zijn de beide stijlen van de ladder, onmisbaar omdat hieraan natuurlijk de sporten bevestigd zijn. De sporten zelf stellen, trede voor trede en van deugd tot deugd, de verschillende graden van liefde voor. Je kunt erlangs afdalen om daadwerkelijk de naaste te helpen en je kunt erlangs opstijgen om in een beschouwende liefde de vereniging met God te bereiken. Want kijk maar eens naar degenen die op de ladder staan: het zijn mensen met engelenharten of engelen met een menselijk lichaam. Zij zijn niet jong maar zij bezitten de kracht en de beweeglijkheid van de geestelijke jeugd. Op de vleugels van het gebed vliegen zij snel omhoog naar God, maar aan de andere kant staan zij met beide voeten op de grond in hun omgang met hun medemensen. Hun ogen weerspiegelen de onbekommerde schoonheid van hun hart omdat zij geleerd hebben alles in milde rust te aanvaarden. Zij hoeven armen, benen en hoofd niet te bedekken want

zij kennen in gevoelens, gedachten en daden alleen de zucht om God te behagen. Zij dragen overigens wel kleren maar fraai en licht van vorm, zij leven tenslotte in de wereld en zij maken dus van de wereldse middelen gebruik, maar zij gaan daarbij nooit de perken te buiten van hetgeen bij hun levensstaat past. Zulke mensen zijn godvruchtige mensen!

Geloof me, de godsvrucht is veel heerlijker dan je je kunt voorstellen, zij is de koningin van de deugden, de volmaaktheid van de liefde. Want als de liefde melk is, dan is de godsvrucht er de room van; de liefde een plant, de godsvrucht haar bloesem; de liefde een edelsteen, de godsvrucht zijn glans; of als de liefde een kostbaar reukwerk was, dan zou de godsvrucht het aroma zijn dat mensen sterkt en engelen deugd doet.

Hoofdstuk 3

OVER DE AANPASSING VAN DE GODSVRUCHT

Toen God de planten schiep, beval Hij hun ieder naar eigen aard vrucht te dragen (Gn 1, 11). Zo beveelt Hij ook aan ons christenen – levende planten van zijn Kerk – *godsvrucht* te dragen, ieder naar eigen aard en levensstaat. De godsvrucht dient anders beoefend te worden door een edelman dan door een arbeider, anders door een vorst dan door zijn onderdaan, anders door een jong meisje dan door een weduwe of gehuwde vrouw.

Meer nog dan dat, de godsvrucht past zich aan bij de krachten, werkzaamheden en plichten van ieder van ons afzonderlijk. En zo moet het ook zijn! Want waar blijven we als een bisschop net als een kartuizermonnik in een cel wilde zitten, getrouwde mensen zich even weinig om geld bekommerden als de minderbroeders kapucijnen, arbeiders de hele dag in de kerk zaten als de kloosterlingen of kloosterlingen met een beschouwend leven steeds maar klaar moesten staan voor iedereen die hen komt lastig vallen zoals een bisschop dat nu eenmaal moet doen? Dan zou de godsvrucht belachelijk, zinloos en onverdraaglijk zijn!

Maar zulke toestanden komen maar al te dikwijls voor, hetgeen weer tot gevolg heeft dat de wereld naar hartelust kan afgeven op de godsvrucht; want het is nu eenmaal van de wereld te veel gevraagd dat zij onderscheid zou kunnen maken tussen de echte en de valse godsvrucht.

Maar je begrijpt dat de godsvrucht zelf aan zulke misstanden geen schuld heeft.

Nee, de ware godsvrucht bederft niets, integendeel, zij vervolmaakt alles. En als zij zich niet kan aanpassen aan iemands eerlijk beroep, dan is zij beslist niet de ware godsvrucht.

Aristoteles beweert dat bijen honing zuigen uit de bloemen zonder aan hun gave frisheid schade te berokkenen. De ware godsvrucht doet meer. Zij richt niet alleen geen schade aan maar zij verfraait en vervolmaakt elk beroep en elke levensstaat.

Als je een edelsteen van welke kleur of vorm dan ook in honing legt, komt de schittering van de steen veel beter uit, terwijl de eigen kleur en vorm natuurlijk behouden blijven. Zo kun jij – en iedereen – aan je eigen beroep en je eigen leven een veel grotere waarde geven als je er ook de godsvrucht aan toevoegt. Je zorgt rustiger voor je gezin, je houdt oprechter van je vrouw of je man, je zult zelfs tegenover je koning of je vaderland trouwer je plichten nakomen. Want alles wat je doet wordt je door de godsvrucht gemakkelijker en heerlijker gemaakt.

Het is een grote vergissing, ik zou willen zeggen een ketterij, als men de godsvrucht wil weggagen uit de kazerne, uit de fabriek, uit het koninklijke paleis of uit het gezinsleven. Natuurlijk kan een zuiver beschouwende godsvrucht alleen in een klooster beoefend worden, maar juist daarnaast bestaan immers de ontelbare aanpassingen van de godsvrucht, die altijd en overal volkomen in staat is ook mensen in de wereld naar de volmaaktheid te leiden.

Abraham, Isaak, Jakob, David, Tobias, Sara, Rebekka en Judit leidden een godvruchtig leven in het Oude Verbond. In het Nieuwe Verbond beoefenden St. Jozef, Lydia, Crispijn en anderen een volmaakte godsvrucht in hun werkplaatsen; Anna, Marta, Monica, Aquila en Priscilla deden hetzelfde in hun huishoudens; Cornelius, Sebastianus en Mauritius waren godvruchtige soldaten; en Constantijn, Helena, Lodewijk de Vrome, Amadeus en Eduard van Engeland waren vorsten die ook op hun troon bewezen waarachtig vroom te kunnen zijn.

Het is vaak genoeg gebeurd dat mensen in de gunstige omstandigheden van de eenzaamheid hun volmaaktheid verloren, terwijl zij eerst – in de zogenaamde ongunstige samenleving van de wereld – hun godsvrucht zuiver en ongerept hadden weten te bewaren. De man Lot, zo

vertelt St. Gregorius, bleef kuis toen hij nog in de stad Sodom leefde maar later verloor hij zijn ongereptheid in de eenzaamheid buiten de stad.

Ik wil daarmee alleen zeggen dat wij altijd en overal, onafhankelijk van plaats en omstandigheden, kunnen en moeten streven naar een volmaakt leven.

Hoofdstuk 4

OVER DE ONMISBAARHEID VAN EEN LEIDSMAN

Toen de jonge Tobias van zijn vader bevel kreeg naar Rages te gaan, wierp hij tegen dat hij de weg niet eens wist. Maar zijn vader antwoordde hem kalm: "Dan zoek je eerst maar iemand die je de weg kan wijzen!" (Tob 5, 2-4). Precies hetzelfde raad ik jou aan. Als je in ernst de weg naar de volmaaktheid wilt inslaan, zoek dan eerst een goede gids. Dat is de beste raad die ik je geven kan. Want hoe je ook zoekt, Gods heilige wil kun je alleen maar vinden in de zekerheid van een nederige gehoorzaamheid. In deze geest hebben ook de vromen van vroeger de gehoorzaamheid beoefend en aanbevolen.

St. Teresa van Avila bijvoorbeeld had grote bewondering voor de strenge boeteoefeningen van een zekere Catharina van Cardona en zij wilde eigenlijk niets liever dan haar hierin navolgen. Teresa's leidsman verbodde het haar echter. Een ogenblik lang dacht Teresa erover hem hierin niet te gehoorzamen en toch te doen wat zij zelf wilde. Maar toen hoorde zij de stem van God die tot haar zei: "Mijn dochter, de weg die je volgt is goed en veilig. Waarom kijk je met begerige ogen naar boetedoeningen? Ik, God, stel meer prijs op je gehoorzaamheid".

Sinds die dag vatte Teresa een grote genegenheid op voor de deugd van gehoorzaamheid. Zij gehoorzaamde niet alleen volmaakt aan haar oversten in het klooster maar zij legde ook een bijzondere gelofte van gehoorzaamheid af aan een voortreffelijke priester. Zij verplichtte zich in alles zijn leiding te volgen en zij ondervond spoedig dat deze gehoorzaamheid haar veel geestelijke vreugde verschafte.

Voor en na haar hebben ook anderen hetzelfde middel gebruikt. Zij onderwierpen zich aan de wil van een dienaar Gods om aldus Gods

heilige wil zelf beter te dienen. St. Catharina van Siena is in haar Dialogen vol lof over deze methode. Zo heeft ook de godvruchtige koningin Elisabeth zich in volstrekte gehoorzaamheid onderworpen aan de leiding van Meester Coenraad. En voordat St. Lodewijk van Frankrijk stierf, gaf hij aan zijn zoon deze raad: "Biecht dikwijls, kies een oprecht en bekwaam leidsman die je altijd en in alles een strikte leiding kan geven".

"Een trouwe vriend", zo zegt de heilige Schrift, "is een machtige schutsmuur; wie hem vindt heeft een schat gevonden. Een trouwe vriend is een levenskruid; wie de Heer vrezen zullen er een vinden" (Sir 6, 14-16). Het leven van de mens ligt als een slingersteen in de buidel van God, Heer van leven en dood. Slingert Hij de steen weg, dan betekent dit de dood, maar bewaart Hij de steen, dan is dit de onsterfelijkheid. En voor die onsterfelijkheid heb je dus een trouwe vriend nodig, iemand die je in handel en wandel en met raad en daad bijstaat, iemand die je in bescherming neemt tegen de list en lagen van de vijand. In moeilijkheden, beproevingen en misstappen zal hij je een geveer van wijsheid zijn; bij ziekten van geest en hart zal hij je een geneesheer zijn; hij zal je behoeden voor het kwaad en je vooruithelpen in het goede; en mocht je eens door een werkelijk ernstige kwaal overvallen worden, dan zal hij je helpen en zodoende verhinderen dat je eraan sterft.

Maar wie zal zo'n vriend vinden? De Wijze antwoordt: "zij die God vrezen", dat wil zeggen: zij die met een vurige nederigheid voortgang willen maken op de weg van de volmaaktheid.

Op deze weg is ook voor jou een goede gids onmisbaar. Laat God niet met rust totdat Hij je er een gegeven heeft. En wees niet bang, God zal je er werkelijk een geven, al moest Hij een engel uit de hemel sturen zoals Hij voor de jonge Tobias gedaan heeft.

Je moet trouwens in je leidsman altijd een engel zien. Dat wil zeggen, dat je je vertrouwen niet moet stellen op de mens in hem of op zijn menselijke wijsheid. Je moet er integendeel steeds aan denken dat hij de midelaar is door wie God je wil helpen, door wie God tot je spreekt en door wie God je alles laat zeggen wat Hij voor je geluk nodig vindt. En daarom moet je naar hem luisteren als naar een engel die uit de hemel is neergedaald om jou er uiteindelijk naar toe te brengen.

Spreek open, eerlijk en rechtuit met hem. Doe je niet anders voor dan je werkelijk bent. Toon hem duidelijk de goede en kwade kanten van je

karakter. Want alleen zo kan hij je in de goede helpen en je afhelfen van de kwade. Hij zal je sterken in je moeilijkheden en je matigen in je vreugden.

Vertrouw hem volkomen maar eerbiedig hem even volkomen. Zo zal je respect voor hem je vertrouwen niet verminderen en je vertrouwen in hem zal aan je respect geen afbreuk doen. Kortom, vertrouw je aan hem toe met de eerbied van een dochter voor haar vader en eerbiedig hem met het vertrouwen van een zoon voor zijn moeder.

In één woord: deze vriendschap moet sterk en mild zijn, geheiligd en heiligend, goddelijk en geestelijk tegelijk.

Daarom moet je, zoals Teresa van Avila al zegt, niet de eerste de beste nemen. Op duizend, nee op tienduizend mannen zijn er namelijk minder voor een dergelijke taak geschikt dan je misschien zou denken.

Je leidsman moet drie onontbeerlijke eigenschappen bezitten: liefde, kennis en wijsheid; en als er ook maar één ontbreekt, loop je gevaar nooit de godsvrucht te bereiken. Ik herhaal dus dat je God niet met rust moet laten totdat je zo'n gids gevonden hebt. En dank Hem van ganser harte wanneer Hij je gebed heeft verhoord.

En voor het overige: blijf bij een en dezelfde leidsman, zoek niet steeds een andere, maar ga in eenvoud en deemoed naast hem op weg. Dan zal je reis een gelukkige reis zijn.

Hoofdstuk 5

OVER DE ZUIVERING VAN DE ZIEL

“De knoppen breken uit in bloei, de snoeitijd is gekomen”, aldus zingt de bruidegom in het Hooglied (cf 2, 12). Wanneer in ons hart de bloesem van de goede verlangens te voorschijn komt, laat ons dan het snoeimes ter hand nemen en onmiddellijk alle dode en overbodige takken wegsnijden uit ons bewustzijn. Of anders gezegd, de ziel die de bruid van Gods Zoon wil worden, moet eerst de oude mens met al zijn zonden afleggen en de nieuwe mens aantrekken. Dat moesten ook de meisjes van vreemde volken doen wanneer zij met Joden wilden trouwen. Voorwaarde was dat zij eerst de kleren van hun slavenleven uitdeden, hun nagels knipten en hun hoofdhaar afschoren (Dt 21, 11-12). En zo moet ook de ziel zich

ontdoen van alles wat haar kan hinderen of afleiden in haar streven naar de goddelijke liefde. Niemand kan gezond worden als hij zich niet eerst laat zuiveren van de oorzaken van zijn ziekte.

St. Paulus, Catharina van Genua, Maria Magdalena, Pelagia en enkele andere heiligen werden van het ene op het andere moment van de oude mens gezuiverd. Maar dat is natuurlijk net zo'n groot wonder op het gebied van de genade als een verrijzenis uit de dood op het gebied van de natuur. En hierop mogen wij dus niet rekenen.

De gewone gang van zaken is dat de zuivering van de ziel even langzaam en geleidelijk gaat als de genezing van een ziek lichaam, dus stap voor stap. Want zoals je al gezien hebt, hebben de engelen op de Jakobs-ladder wel vleugels maar ze vliegen niet. Ze gaan gewoon stap voor stap omhoog en omlaag. Je kunt een ziel die uit de dood van de zonde opstijgt naar de godsvrucht misschien vergelijken met de dageraad, die niet plotseling maar juist geleidelijk de duisternis van de nacht op de vlucht jaagt (Spr 4, 18). Haastige spoed is zelden goed, zegt de volksmond, en dit is even waar bij de behandeling van zielsziekten als bij lichaamskwalen. Beide komen meestal in galop aan maar vertrekken stapvoets.

Je moet bij deze taak dus wel geduld oefenen en de moed niet verliezen. Want anders zou het je vergaan als die mensen die aanvankelijk oprecht naar de godsvrucht streven, daarna natuurlijk merken dat zij nog verre van volmaakt zijn en vervolgens onrustig, ongeduldig en moedeloos worden. Ze zijn dan geneigd alles maar bij het oude te laten en dat zou toch wel erg jammer zijn.

Even gevaarlijk is overigens een andere vergissing. Er zijn mensen die zichzelf wijsmaken, dat zij op de eerste de beste dag al hun fouten voorgoed kwijt zijn, die geloven dat zij al klaar zijn wanneer zij nauwelijks begonnen zijn en die denken dat zij kunnen vliegen terwijl zij nog niet eens vleugels hebben. Je ziet wel dat zij gevaar lopen in hun vroegere gewoonten terug te vallen omdat zij zich te vlug aan de behandeling van hun dokter hebben onttrokken.

“Sta niet op voordat het dag is”, zegt de profeet terecht (Ps 127, 2) en hij brengt ook zelf deze les in praktijk. Want hoewel hij al schuld heeft bekend en boete gedaan, bidt hij nog steeds: “Zuiver mij geheel van mijn zonde, reinig mij van wat ik misdeed” (Ps 51, 4).

Je kunt tijdens je leven immers nooit gereedkomen met de zuivering

van je ziel en je moet er dus ook niet mee ophouden zolang je leeft. En daarom hoef je je ook nooit ongerust te maken over je onvolkomenheden, want juist in de bestrijding van je fouten ligt de volmaaktheid verborgen. Als je niet eens merkte dat je nog fouten had, kon je er ook niet tegen vechten; en als je er niet tegen vocht, kon je ze ook niet overwinnen. Je overwint de vijand niet door hem niet te zien maar wel door je tegen hem te verzetten. Maar hij die zijn fouten alleen maar lastig vindt, pleegt geen werkelijk verzet tegen ze. Je moet zo nu en dan een flinke klap meekrijgen. Dat is ook voor je nederigheid heel goed. Overwonnen ben je pas als je er het leven of de moed bij inschiet. Fouten en dagelijkse zonden kunnen je echter het geestelijk leven niet ontnemen. Dat kan alleen de doodzonde. Het gaat er dus alleen om dat je in het gevecht tegen je fouten nooit de moed verliest. "Verlos mij, Heer, van lafheid en moedeloosheid", bad David (Ps 54, 9). En wij mogen ons gelukkig voelen in het besef dat wij in deze oorlog steeds aan de winnende hand blijven zolang wij bereid zijn te vechten.

Hoofdstuk 6

OVER DE ZUIVERING VAN DE DOODZONDE

Begin bij het begin en zuiver je eerst van de doodzonde. In het sacrament van de biecht heb je daartoe het aangewezen middel. Zoek daarvoor de beste biechtvader die je vinden kunt. Gebruik een of ander boekje dat speciaal voor het gewetensonderzoek geschreven is, bijvoorbeeld dat van Granada, Bruno, Arias of Auger. Lees het met aandacht en tracht stuk voor stuk de zonden te onthouden die je begaan hebt sinds je tot de jaren van het verstand gekomen bent tot nu toe. En als je denkt dat je niet alles onthouden kunt, schrijf dan op wat je tijdens je onderzoek aan verkeerd en kwaads tegenkomt. Wanneer je daarmee klaar bent, moet je alles zo hartgrondig mogelijk verfoeien. Je berouw zal groter en dieper zijn als je deze vier dingen overweegt: door de zonde heb je Gods genade verloren; door de zonde ben je jouw plaats in de hemel kwijt geraakt; door de zonde heb je je neergelegd bij een eeuwige straf in de hel; en door de zonde heb je Gods eeuwige liefde verloochend.

Je hebt wel gemerkt dat ik hier spreek over een algemene biecht die heel je leven omvat. Ik weet wel dat zo'n biecht niet in alle omstandigheden beslist noodzakelijk is, maar ik raad je haar toch nadrukkelijk aan omdat ik geloof dat zij aan het begin van een godvruchtig leven bijzonder nuttig zal zijn. Want de gebruikelijke biecht is helaas bij velen door de beslommeringen van hun dagelijkse leven verworpen tot een sleur waaraan bedenkelijke fouten kleven. Vaak bereiden vele mensen zich niet of nauwelijks voor. Zij bekommeren zich al evenmin om een goed berouw. En soms zien zij er zelfs geen been in te gaan biechten met de onuitsproken wil om opnieuw te zondigen omdat zij ofwel de gelegenheid tot zonde niet willen vermijden ofwel weigeren de middelen te gebruiken die tot een beter leven kunnen leiden. In al deze gevallen is er maar een middel om de ziel genezing te verschaffen en dat is een algemene biecht.

Maar afgezien hiervan leidt een algemene biecht tot meer zelfkennis, tot een gezonde schaamte over ons vroegere leven en tot een oprechte bewondering voor de barmhartigheid van God die zo geduldig op onze bekering heeft gewacht. Een algemene biecht geeft rust aan ons hart, ontspanning aan onze geest, groeikracht aan onze goede voornemens; zij verschaft aan onze leidsman de kans zich in zijn raadgevingen aan te passen aan onze geestelijke gesteldheid. En wanneer wij een keer ons hart voor hem hebben opengelegd, valt het ons later gemakkelijker altijd tot een open gesprek met hem te komen.

En omdat ik hier spreek over een werkelijke vernieuwing van je hart en een volledige inkeer van je ziel tot God – hierin bestaat immers het begin van het godvruchtige leven – geloof ik dat ik alle reden heb om zo bij je aan te dringen op het uitspreken van een algemene biecht.

Hoofdstuk 7

OVER DE GEHECHTHEID AAN DE ZONDE

Nauwelijks waren de Joden aan hun tocht door de woestijn begonnen of velen van hen hadden er al spijt van dat zij de uien en de vleespotten van Egypte in de steek hadden gelaten. En dat kwam omdat zij beslist niet allemaal zo van ganser harte uit het land waren weggetrokken.

Zo zijn er ook heel wat mensen die de zonde de rug toekeren maar in hun gehechtheid aan de zonde blijven steken. Zij willen wel niet meer zondigen, maar zij missen het genot van de zonde toch wel erg. De vrouw van Lot verliet Sodom maar kon het niet laten nog eens om te kijken (Nu 11, 4). Zo doen de mensen ook. Zij wenden hun hart van de zonde af maar zij vinden het heerlijk als het zo nu en dan nog eens omkijkt. Ze lijken op zieken die geen meloen mogen eten omdat de dokter vindt dat meloenen levensgevaarlijk voor hen zijn. Goed, ze doen het dus niet maar zij praten over niets anders en ze vragen zich honderd keer af of zij misschien toch niet een klein stukje zouden kunnen eten. Zij zouden minstens een meloen willen vasthouden en zij benijden iedereen die wel meloen mag eten.

Precies hetzelfde doen de zwakkelingen in het geestelijk leven. Ze zondigen een poosje niet, maar het spijt hun bijna dat ze het niet doen. Als er geen hel was, zouden ze graag opnieuw in zonde leven. Ze beweren dat zondaars toch maar gelukkige mensen zijn en zij watertanden bij de gedachte dat zij weer eens van de verboden vruchten zullen eten.

Een man bijvoorbeeld is van plan zich te wreken op zijn vijand, doch hij gaat biechten en hij ziet van zijn wraakplannen af. Maar kort daarna treft hij zijn vrienden ergens en onmiddellijk praat hij weer volop over zijn wrok. Hij scheidt op dat hij dit of dat wel gedaan zou hebben als hij maar niet bang was voor de straf van God. En hij zegt dat hij het maar moeilijk vindt om zijn vijand te vergeven zoals Gods gebod van hem eist. Ha, hoe mooi zou het zijn, zucht hij, als je je eens behoorlijk op je vijanden mocht wreken!

Een kind kan zien dat deze man misschien nog net geen zonde begaat maar er in elk geval nog met hart en ziel aan gehecht is. Hij is met tegenzin uit Egypte weggetrokken en hij verlangt alweer naar de uien en de knoflook die hij daarginds zo graag at. En hij handelt als een vrouw die wel afstand heeft gedaan van haar ongeregelde liefdesleven maar het heerlijk blijft vinden als mannen haar achterna lopen en haar het hof maken. Je ziet wel dat zulke mensen allesbehalve buiten gevaar zijn.

Wie echter zoals jij een godvruchtig leven wil leiden, moet niet alleen afstand doen van de zonde, maar ook van de gehechtheid aan de zonde. Want deze miserabele gehechtheid aan de zonde is op de eerste plaats een voortdurende en gevaarlijke gelegenheid tot zonde; en op de tweede

plaats maakt zij je zo zwak en traag van geest dat je niet meer in staat bent spontaan en vaak het goede te doen – maar in het laatste bestaat juist het wezen der godsvrucht!

Zielen die niet meer in staat van zonde leven, maar nog afhankelijk zijn van hun gehechtheden aan de zonde, lijken mijns inziens op van die bleke soort meisjes die niet echt ziek zijn maar ziekelijk in hun manier van doen. Ze eten lusteloos, slapen rusteloos, lachen vreugdeloos en in plaats van normaal te lopen slepen ze zich gewoonweg voort. Dit geldt ook voor die zielen; zij doen wel het goede, maar met zoveel laksheid en zoveel verveeldheid dat er van hun weinige en weinig waardevolle goede daden uiteindelijk niet veel bijzonders overblijft.

Hoofdstuk 8

HANDELWIJZE VOOR DE TWEDE ZUIVERING

Wil je dus van de gehechtheid aan de zonde gezuiverd worden, dan heb je op de eerste plaats een sterk en levendig besef nodig van het kwaad dat de zonde met zich meebrengt. En uit dit besef moet een vurig en diep berouw voortkomen. Maar ook als je berouw nog niet zo diep is, kan het je in de kracht van het sacrament van de biecht van de zonde zuiveren, gesteld tenminste dat het oprecht is. Een zuivering echter van de gehechtheid aan de zonde kun je alleen bereiken door een grote en diepgevoelde wroeging. Het is ermee als met menselijke betrekkingen: als je tegen iemand een lichte wrok koestert, kun je hem niet uitstaan en je vermijdt bij voorkeur zijn gezelschap. Maar als je iemand werkelijk gloeiend haat, zoals men zegt, dan ga je niet alleen hem uit de weg, dan verafschuw je niet alleen hemzelf maar dan strekken je weerzin en je afkeer zich ook uit tot alles waar hij iets mee te maken heeft, zijn verwanten, zijn vrienden, ja zelfs zijn portret!

Een oprecht maar zwak berouw keert de biechteling af van de zonde; een vurig en krachtig berouw daarentegen geeft hem niet alleen een onverzoenlijke haat tegen de zonde zelf maar ook tegen de gehechtheden en de afhankelijkheden van de zonde.

Laat het berouw zo grondig en zo diep wortel in je schieten dat ook de

geringste onderhorigheden der zonde er niet meer aan ontsnappen. Dit overkwam bijvoorbeeld Maria Magdalena die zulk een verpletterend berouw over haar zonden koesterde dat zij zelfs in gedachten geen plezier meer had in haar vroegere zondige leven. En David zegt dat hij de zonde haat maar ook de gelegenheid tot zonde (Ps 119, 104 en 128).

Hierin bestaat de wedergeboorte van de ziel die, eveneens door David, vergeleken wordt met de verrijzenis van de vogel Phoenix (Ps 103, 5).

Goed, het is natuurlijk wel duidelijk dat je niet zomaar dit bewustzijn van het kwaad van de zonde kunt verwerven. Je zult je daarvoor ijverig moeten oefenen in enkele overwegingen die ik nog zal aangeven. Wanneer je eenmaal de praktijk van deze meditaties te pakken hebt, zullen zij met Gods genade de zonde en de voornaamste gehechtheden aan de zonde met wortel en tak uit je hart uitroeien. Ik heb ze juist voor dit bijzondere doel geschreven. Je moet deze oefeningen een voor een verrichten in de volgorde die ik heb aangegeven. En neem er niet meer dan een per dag. Mediteer bij voorkeur 's morgens omdat dit het meest geschikte ogenblik is voor geestelijke activiteit. En overdag moet je er eigenlijk steeds weer in de letterlijke zin van het woord over *nadenken*.

En mocht je na dit alles tot de conclusie komen dat je nog helemaal niet gewend bent te mediteren, lees dan eerst wat je daarover in het tweede deel van deze inleiding kunt vinden.

Hoofdstuk 9

EERSTE OVERWEGING: DE SCHEPPING

Vorbereiding

Stel je in Gods tegenwoordigheid en vraag Hem dat Hij je bezielt.

Overdenkingen

1) Denk er eens aan dat je eigenlijk pas enkele jaren geleden helemaal niet bestond, dat je bestaan letterlijk niet-zijn was, niets! Waar was je toen, mijn ziel? De wereld was er al zo lang maar van jou was er in de verste verte geen sprake.

2) God heeft je uit dit niets te voorschijn geroepen en je gemaakt tot

wat je bent, niet omdat Hij je nodig had maar enkel en alleen omdat Hij je liefhad.

3) God gaf je bovendien de hoogste zijnsorde in de zichtbare wereld, in staat om eeuwig te leven en je volkomen met zijn goddelijke majesteit te verenigen.

Gevoelens en besluiten

1) Verneder je diep voor God. Zeg van ganser harte met de psalmist: "Heer, mijn leven is voor u als een niets". "Wat is dan de mens dat Gij acht op hem slaat, het mensenkind dat Gij hem aanziet?" (Ps 39, 6 en 8, 5). Als in een afgrond, mijn ziel, verbleef je in dat vroegere niets en je zou er nog zijn als Hij je er niet uitgetrokken had. En wat zou je begonnen zijn in dat eeuwige niets?

2) Dank God dus. Ik dank u, heerlijke, goede Schepper, omdat Gij mij uit het niets te voorschijn hebt gehaald, omdat Gij mij door uw barmhartigheid hebt gemaakt tot wat ik nu ben. Hoe zal ik ooit genoeg kunnen doen om uw heilige naam te prijzen en u te danken voor uw onmetelijke goedheid?

3) Schaam je voor Hem. In liefde had ik mij met U moeten verenigen, mijn Schepper, maar in plaats daarvan ben ik in ongeregelde neigingen tegen U opgestaan als een rebel. Ik had dienstbaar moeten zijn aan U maar ik heb U in de steek gelaten omwille van de zonde. Ik had U moeten prijzen maar ik onthield U mijn hulde alsof Gij mij niet eens geschapen had.

4) Kniel in onderwerping voor God neer. Weet dan, mijn ziel, dat de Heer uw God is. Hij heeft u geschapen, niet gij u zelf. Mijn God, ik ben het werk van uw handen (Ps 100, 3 en 138, 8).

5) Ik wil niet langer in zelfvoldaanheid leven, ik erken dat ik niets ben uit mijzelf. Waarop zou jij je willen beroemen, jij, stof en as? Of wat verbeeld je je, jij niets? (Sir 10, 9). Ik zal daarom dit of dat doen, ik zal die of deze belediging geduldig verdragen want ik wil mij vernederen voor God. Ik wil mijn leven beteren en van nu af aan mijn Schepper gehoorzaam zijn. Ik dank God dat Hij mij mijn menselijke natuur gegeven heeft en ik zal Hem daarvoor eren door mijn natuur in dienst te stellen van de gehoorzaamheid aan zijn wil. En ik zal daartoe alle middelen gebruiken die mijn geestelijke leidsman mij zal aanwijzen wanneer ik hem erom vraag.

Slot

1) Dank God. Loof de Heer, mijn ziel en heel mijn binnenste prijze zijn heilige naam want zijn goedheid riep mij uit het niets en zijn erbarmen heeft mij geschapen (cf Ps 103, 1).

2) Offer jezelf aan Hem op. Aan U, mijn God, offer ik heel het wezen dat Gij mij gegeven hebt. Alles wat ik ben draag ik aan U op en wijd ik aan U toe.

3) Bid tot God. Sterk in mij, o mijn God, deze gevoelens en besluiten. Moge de heilige Maagd ze aanbevelen in de barmhartigheid van haar Zoon zoals ik ook haar voorspraak vraag voor al degenen die recht hebben op mijn gebed.

Bid hierna een Onze Vader en een Weesgegroet.

Na de meditatie kun je wat beweging nemen en je doet er goed aan intussen uit je overwegingen een kleine geestelijke ruiker te plukken waaraan je gedurende de rest van de dag je hart kunt ophalen.

Hoofdstuk 10

TWEEDE OVERWEGING: WAARTOE ZIJN WIJ GESCHAPEN?

Vorbereiding

Plaats je in Gods tegenwoordigheid en vraag Hem dat Hij je verlicht.

Overdenkingen

1) Niet omdat je God van dienst zou kunnen zijn en niet dus omdat Hij je misschien nodig had, heeft Hij je in de wereld gezet, maar enkel en alleen omdat Hij in jou zijn goedheid, zijn genade en zijn luister gestalte wilde geven. Hij gaf je verstand om Hem te leren kennen, geheugen om je Hem te herinneren, vrije wil om Hem lief te hebben, verbeelding om je zijn weldaden te kunnen voorstellen, ogen om zijn wondere werken te ontdekken, een tong om Hem te roemen, en zo verder alle vermogens die je bezit.

2) Met dit doel ben je dus geschapen en op de wereld gekomen. Je moet dus niets doen wat hiermee in strijd is en je moet evenmin waarde

hechten aan overbodige dingen die je van geen enkel nut zijn bij de verwerkelijking van dit doel.

3) Ongelukkig de wereld die hieraan niet eens denkt maar die leeft alsof het doel van de schepping was huizen te bouwen, boomgaarden aan te planten, geld bij elkaar te schrapen en de bloemetjes buiten te zetten.

Gevoelens en besluiten

1) Schaam je over je lamlendigheid en maak jezelf er terecht een verwijt van dat je tot nu toe aan dit alles nauwelijks of niet hebt gedacht. Zeg tot jezelf: Mijn God, waaraan heb ik dan wel gedacht als ik niet aan U dacht? Waarmee was ik dan wel bezig, toen ik bezig was U te vergeten? Of waarvan hield ik dan, toen ik niet van U hield? Ik had mij moeten sterken aan de bronnen van de waarheid maar ik had het hoofd vol ijdelheid. Ik diende de wereld die geschapen is niet om gediend te worden maar om mij te dienen.

2) Verafschuw je vroegere leven. Neen, ik wil niets meer weten van mijn verwaande bedenkzels en mijn waardeloze ideeën. Ik wil niets meer te maken hebben met lichtzinnige herinneringen en trouweloze vriendschappen. Het spijt me dat ik zo vaak een slaaf ben geweest van laffe toegeeflijkheid en verkeerde aanhankelijkheid.

3) Bekeer je tot God. Van nu af aan zult Gij alleen in mijn gedachten wonen, mijn God en mijn Heiland. Ik zal niet meer toegeven aan fantasieën die U tegenstaan. Ik zal mij mijn leven lang de goedheid herinneren die Gij mij zo liefdevol hebt bewezen. Gij zult de vreugde van mijn hart zijn, de verrukking van mijn liefde. Nooit meer zal ik mij bezig houden met mijn vroegere lichtzinnigheden, nooit meer zal ik mijn dagen verknoeien met de waardeloze genoegens van weleer en nooit meer zal ik mij hechten aan dingen die U mishagen.

En ik zal niet langer terugschrikken de juiste maatregelen te nemen om mijn leven te beteren.

Slot

1) Dank God die je voor zo'n verheven doel heeft geschapen. Ter wille van U zelf, mijn Heer en mijn God, hebt Gij mij geschapen en in de oneindigheid van uw luister zal ik voor eeuwig zalig mogen zijn. Wanneer zal ik waardig zijn om eindelijk te mogen doen wat ik moet doen en U voor altijd te prijzen?

2) Opdracht. Aan U, mijn Schepper, draag ik met hart en ziel al de gevoelens en besluiten van deze meditatie op.

3) Gebed. Mogen al mijn wensen en mijn voornemens van dit ogenblik U aangenaam zijn, o mijn God. Zegen mij en geef mij de kracht ze uit te voeren door de verdiensten van het kostbare bloed van uw Zoon dat Hij aan het kruis heeft vergoten.

4) Pluk een boeket uit de godvruchtige ervaringen van dit moment.

Hoofdstuk 11

DERDE OVERWEGING: GODS WELDADEN

Vorbereiding

Stel je in Gods tegenwoordigheid en vraag Hem om zijn licht.

Overdenkingen

1) Denk eens aan de lijfelijke genaden die God je gegeven heeft. Je hebt je lichaam, je gezondheid, mogelijkheden en middelen om er goed voor te zorgen en er vreugde aan te beleven. Je hebt vrienden en je kunt rekenen op hulp wanneer je die nodig hebt. En overweeg dan eens hoeveel mensen – beter dan jij – zulke voordelen moeten missen. Sommigen zijn ziek, mismaakt of verminkt. Anderen ondervinden tegenslag, worden geminacht of onteerd. Weer anderen leven in bittere armoede. Maar jou heeft God zulke ellende bespaard. Waarom?

2) Wees eens dankbaar voor je verstandelijke gaven. Rondom je heen zie je mensen met een verstandelijke beperking en mensen die geestesziek zijn. Waarom hoor jij daar niet bij? Omdat God je met gunsten heeft overladen. En hoeveel mensen zijn er niet die opgroeien in een soort onbeschofte onwetendheid? Maar jou heeft de goddelijke voorzienigheid een uitmuntende opvoeding laten geven.

3) Overdenk ook de geestelijke gunsten waaraan God je deelachtig heeft gemaakt. Je bent een kind van de heilige Kerk. Vanaf je vroegste jeugd heb je de kans gehad God te leren kennen. Hoe vaak heeft Hij je niet gesterkt met zijn sacramenten, je bezield door zijn inspraken, je teruggebracht op de weg naar Hem? Hij heeft je keer op keer je zonden

vergeven, Hij heeft je gered uit de gevaren die je omringden, Hij heeft je al de voorbije jaren geschonken om zonder haast en rustig te kunnen werken aan de voortgang van je ziel. Vergeet nooit dat God je tot in kleinigheden bijzonder goedgunstig en genadig is geweest.

Gevoelens en besluiten

1) Bewonder dus Gods goedheid voor je. Mijn God, wat zijt Gij goed voor mij geweest, hoe rijk is uw hart aan barmhartigheid en hoe vrijgevig in goedheid. Getuig, o mijn ziel, voor altijd van de genaden die Hij je gegeven heeft.

2) Verbaas je over je ondankbaarheid. Wie ben ik, Heer, dat Gij acht op mij slaat? (Ps 8, 5). Niemand is meer onwaardig dan ik. Ik heb uw weldaden met voeten getreden, ik heb uw gaven misbruikt, uw goedheid geminacht en uw genaden versmaad. Voor uw oneindige goedgunstigheid heb ik U oneindige ondankbaarheid teruggegeven.

3) Tracht dankbaar te zijn. Weldoener van mijn hart, in het vervolg zal ik niet langer ontrouw en ondankbaar zijn. Met lichaam en ziel wil ik onderworpen zijn aan mijn God, die in mij zoveel wonderen van genade heeft bewerkt.

4) Ontzeg je lichaam bepaalde zinnelijke lusten. Stel het in dienst van God, die zoveel voor je gedaan heeft. Leer je ziel Hem te kennen en wees Hem erkentelijk in de oefeningen die daartoe geschikt zijn. Wees ijverig in het benutten van de middelen van de heilige Kerk om je ziel te redden en God lief te hebben. Ja, ik zal meer bidden en vaker de sacramenten ontvangen. Ik zal luisteren naar Gods woord en ik zal gehoor geven aan zijn inspraken.

Slot

1) Dank God omdat Hij je heeft laten zien wat in dit leven je plichten zijn. En dank Hem ook voor alle weldaden die je van Hem hebt ontvangen.

2) Offer Hem je hart met al zijn besluiten geheel en al op.

3) Vraag Hem om sterkte opdat je in staat zult zijn je besluiten uit te voeren door de verdiensten van het bittere lijden en sterven van zijn Zoon. Smee de allerheiligste Maagd en alle heiligen om hun voorspraak bij God.

Bid een Onze Vader en een Weesgegroet.
Pluk je kleine geestelijke bloemenruiker.

Hoofdstuk 12

VIERDE OVERWEGING: OVER DE ZONDE

Voorbereiding

Plaats je in Gods tegenwoordigheid en vraag dat Hij je verlicht.

Overdenkingen

1) Roep in je herinnering de dag terug, waarop je voor de eerste keer hebt gezondigd. En kijk nu eens hoe vaak de zonden zich in je hart vermenigvuldigd hebben, hoe ze van dag tot dag talrijker geworden zijn: zonden tegen God, tegen jezelf, tegen je medemensen; zonden door daden, woorden, begeerten en gedachten.

2) Bedenk hoe dikwijls je wel toegegeven hebt aan je slechte neigingen. Je zult dan zien dat je zonden talrijker zijn dan de haren op je hoofd of dan de zandkorrels op het strand van de zee (Ps 40, 13).

3) Overweeg vooral hoe vaak je gezondigd hebt door ondankbaarheid jegens God. Aan al je vroegere zonden kleeft het kwaad der ondankbaarheid en al je zonden worden juist door de ondankbaarheid nog verschrikkelijker. God heeft je inderdaad met weldaden overladen maar jij hebt zijn gaven tegen Hem misbruikt. Je hebt zijn inspraken versmaad, je hebt zijn aansporingen naast je neergelegd. Maar erger dan al het vorige is dat je talloze malen de heilige sacramenten hebt ontvangen maar hun uitwerking verloren hebt laten gaan. Waar heb je de sieraden gelaten waarmee de Bruidegom je ziel had bedacht? Je hebt zijn goedheid bedolven onder je boosheid. Hoe heb je je voorbereid op de ontvangst van zijn gaven? God liep je achterna om je zalig te maken maar jij, ondankbaar als je was, liet Hem staan en rende het verderf tegemoet.

Gevoelens en besluiten

1) Schaam je opnieuw over je nietswaardigheid. Mijn God, hoe durf ik u nog onder de ogen te komen? Zie, ik ben het uitschot der wereld,

ik ben een toonbeeld van ondankbaarheid en boosaardigheid. Hoe is het mogelijk geweest dat ik U zo verraden heb, dat ik niet een van mijn zintuigen onbevlekt heb bewaard, dat ik geen enkel van mijn vermogens ongeschonden kon houden en dat er geen dag verging of ik beging nieuwe zonden en nieuwe vergrijpen tegen uw goedheid? Was dit het loon dat ik mijn Schepper gaf in ruil voor het bloed van zijn Zoon?

2) Bid God om vergeving. Werp je voor zijn voeten als een verloren zoon, als een nieuwe Magdalena, als een vrouw die haar bed door echtbreuk heeft bezoedeld. Barmhartigheid voor de zondaar die ik ben, Heer, barmhartigheid. Heb medelijden met mij, heb medelijden, Gij levende bron van erbarmen.

3) Maak het voornemen om in het vervolg beter te leven. Neen, nooit meer zal ik mij aan de zonde overgeven, Heer, maar geef Gij mij daartoe uw genade. Ik erken dat ik met hart en ziel aan de zonde gehangen heb, maar van nu af aan verzaak ik eraan om naar U te komen, barmhartige Vader. In U wil ik leven en sterven.

4) Moedig zal ik al mijn zonden biechten om ze voorgoed weg te vagen uit mijn leven. Niets zal ik verzwijgen, alles wat verkeerd is geweest zal ik zuiveren uit mijn hart.

5) Ik zal al het mogelijke doen om werkelijk geheel van de zonde los te raken, zodat er geen spoor van in mijn hart overblijft. Vooral de zonden waarover ik mij nu het meeste schaam zal ik met wortel en tak uitroeien.

6) Ik zal de middelen gebruiken die mij aangeraden worden. En ik zal voor ogen houden dat ik nooit te veel kan doen om zulke grote fouten uit te boeten.

Slot

Dank God omdat Hij tot op de dag van vandaag op je heeft willen wachten. Dank Hem ook voor de goede voornemens die Hij je gegeven heeft. Bied Hem de bereidheid van je hart aan om ze getrouw uit te voeren. En vraag Hem dat Hij je de kracht geeft die je daarvoor nodig hebt.