

Aus den Regeln zur Unterscheidung der Geister

Geistliche Übungen des Ignatius von Loyola (Nr. 316 - 317)

Die dritte: **Von geistlicher Tröstung**

Ich nenne es "Tröstung",
wann in der Seele irgendeine innere Regung verursacht wird,

mit welcher die Seele dazu gelangt,
in Liebe zu ihrem Schöpfer und Herrn zu entbrennen;

und weiterhin, wann sie kein geschaffenes Ding auf dem Angesicht
der Erde in sich lieben kann, sondern nur im Schöpfer von ihnen allen.

Ebenso, wann sie Tränen vergießt,
die zu Liebe zu ihrem Herrn bewegen,

sei es aus Schmerz über ihre Sünden

oder über das Leiden Christi, unseres Herrn,

oder über andere Dinge,
die geradeaus auf seinen Dienst und Lobpreis hingeordnet sind.

Überhaupt nenne ich "Tröstung"
alle Zunahme an Hoffnung, Glaube und Liebe

und alle innere Freudigkeit, die zu den himmlischen Dingen ruft
und hinzieht und zum eigenen Heil seiner Seele,
indem sie ihr Ruhe und Frieden in ihrem Schöpfer und Herrn gibt.

Die vierte: **Von geistlicher Trostlosigkeit**

Ich nenne "Trostlosigkeit"
das ganze Gegenteil der dritten Regel,

wie Dunkelheit der Seele,
Verwirrung in ihr,

Regung zu niederen und irdischen Dingen,

Unruhe von verschiedenen Bewegungen
und Versuchungen,

die zu Unglauben bewegen, ohne Hoffnung, ohne
Liebe, wobei sich die Seele ganz träge, lau, traurig

und wie von ihrem Schöpfer und Herrn getrennt
findet.

Denn wie die Tröstung der Trostlosigkeit entgegengesetzt ist,
so sind auf die gleiche Weise die Gedanken, die von der Tröstung ausgehen,
den Gedanken entgegengesetzt, die von der Trostlosigkeit ausgehen.