

تمرین های روحانی

1 اشاراتی برای دستیابی به شناخت هایی چند در تمرین های روحانی که در پیش می آید، برای یاری به تمرین دهنده و تمرین گیرنده

2 اشاره اول: هر شکلی از آزمایش وجدان، تعمق، تجزیه و تحلیل خود، دعای شفاهی و باطنی و دیگر فعالیت های روحی را به گونه ای که در زیر می آید، در قالب «تمرین های روحانی» تعریف می کنیم.

3 زیرا همان گونه که حرکت، پیاده روی و دویدن، تمرین هایی جسمی هستند، هر روشی را برای آماده سازی و شکل دهی روح در دور ساختن وابستگی های نامربوط به آن 4 و پس از این حذف، جست و جو و یافتن اراده الهی در شیوه شکل دهی زندگی شخصی به منظور نجات روح را «تمرین های روحانی» می نامند.

2 دوم: فردی که به دیگری راه و روش و نظامی برای آن می بخشد که دست به تعمق یا تجزیه و تحلیل زند، باید تاریخچه این تجزیه و تحلیل یا تعمق را به شکل مختصر و مفید حکایت کند، به این شکل که نکات را با توضیحاتی کوتاه یا به اختصار روشن سازد. 2 زیرا هنگامی که فرد تعمق گر، بنیان راستین این تاریخچه¹ را بپذیرد، به شکل مستقل به مرور آن پردازد، در آن اندیشه کند و خود چیزی بیاید که این تاریخچه را اندکی بیشتر روشن یا قابل لمس² می سازد 3 - چه از راه اندیشه فردی یا تا آنجا که درک آدمی به قوه الهی روشنگری می یابد - 4 این کار با ذوق بیشتر و ثمره روحانی بیشتر همراه است تا زمانی که فرد تمرین دهنده، معنا و مفهوم این تاریخچه را بیش از حد روشن سازد و بسط دهد. 5 چرا که نه بسیار دانستن، بلکه باطناً مضامین را حس کردن و چشیدن است که روح را سیراب و راضی می سازد.

3 سوم: از آنجا که ما در همه تمرین های روحانی که در پیش می آید، به عملکرد قوه درک بشری به شکل تعمق و اندیشه کردن و نیز اراده به شکل طلب کردن، نیاز داریم، 2 باید به این نکته توجه کنیم که در عملکردهای مبتنی بر اراده، هنگامی که به شکل شفاهی یا قلبی با خدا، خداوندگارمان یا با قدیسین او صحبت می کنیم، 3 از طرف ما به احترام و جلابخشی بیشتری نسبت به زمانی نیاز است که به قوه درک برای فهمیدن نیاز داریم.

4 چهارم: برای تمرین هایی که می آید، چهار هفته وقت در نظر گرفته شده است³، تا زمان لازم با چهار بخشی که تمرین ها به آن تقسیم شده اند، همخوانی پیدا کند، یعنی:

- 2 بخش اول: تعمق و تجزیه و تحلیل گناهان؛
- بخش دوم: زندگی خداوندان، مسیح تا به پایان یکشنبه نخل؛
- 3 بخش سوم: رنج های خداوندان، مسیح؛
- بخش چهارم: رستاخیز و صعود به آسمان؛ و بیه نوع عبادت تبیین می شود.
- 4 به رغم آن، نباید تصور کرد که هر هفته ضرورتاً دربرگیرنده هفت یا هشت روز است.

5 زیرا بنا به تجربه ثابت شده است که برخی در هفته نخست، کندتر از دیگران آنچه را که جست و جو می کنند می یابند، یعنی پشیمانی، درد و اشک به سبب گناهانشان، 6 و عده ای هم شورمندتر از دیگرانند و از سوی جوهره های گوناگون، بیشتر به تحرک درمی آیند و به آزمون گذاشته می شوند، 7 به این ترتیب، گاه ضرورت دارد که هفته، کوتاه تر شود و گاه باید به بلندی آن افزود؛

11. ایمان مسیحی در «کلمه خدا»، «بنیان» دارد، یعنی مخاطب گرفتن ما در زمان حاضر از سوی خدا با کلام انسانی بشارت ایمان. این کلمه، فرضی نیست، بلکه به شکل واقعی ملموس و تاریخی با انسان رویارو می شود. سرآغاز کلمه در عیسی ناصری با شاگردانش است؛ کلیسا مکان و رخدادِ تداوم این کلمه است. بشارت مسیحی، بنا به درک مسیحیت از خود، نه فقط سخن گفتن درباره اشتراک با خدا است، بلکه واقعیتش را نیز خود اعلام می دارد. براساس این واقعیت، ایمان داشتن به عیسی مسیح به این معناست که فرد بداند خدا او را با محبت پذیرا می شود، با همان محبتی که خدا با آن به شکل پسر خود به انسان روی آورده است. کسی که از این محبت خدا نسبت به خود آگاه است، دیگر بر مبنای هراس بابت خود و پیرامونش روزگار سپری نمی کند. در «تمرین های روحانی» این موضوع مطرح است که فرد این نکته را نه فقط از جنبه دانستگی اش به عنوان تعلیمی از سوی کلیسا بپذیرد، بلکه خود را نیز براساس آن درک کند.

2. «قابل لمس شدن - sentir» از نظر ایگناتیوس به معنای شیوه ای است که انسان با آن بنا به درکی که از خود دارد، با واقعیتی تجربه شده رویارو می شود. مراجعه کنید به اشارات مشابه در شماره 322.

3. هفته اول و سوم از لحاظ بررسی آثار منفی امر ناحق مرتکب شده (هفته اول) و تجربه شده (هفته سوم) با هم همخوانی دارند. در حالی که هفته های دوم و چهارم، بیشتر به تجربیات مثبت می پردازند. هفته های اول و سوم همچنین به معنای بررسی تعمق آمیز و پیشگویانه مرگ خود و معانی گوناگون آن هستند، هنگامی که آن را صرفنظر از ایمان بنگریم یا موکداً در پرتو ایمان آن را بررسی کنیم.

و به همین شکل در هفته هایی نیز که به دنبال آن می آیند تغییراتی ضروری اند، به این ترتیب که بنا به مضمونی که بنیان تمرین ها را در آن هفته ها تشکیل می دهد، جست و جوها آغاز می شوند. 8 اما تمرین ها باید به تقریب در سی روز به پایان برسند.

5 پنجم: برای فردی که تمرین ها را دریافت می کند، بسیار مفید است که در حضور آفریننده و خداوند خود و با روی گشاده و بزرگواری وارد مرحله تمرین ها شود، به این ترتیب که خواست کامل و آزادی⁴ کامل خود را به او تقديم کند⁵، تا که سرور الهی، شخص او و همه آنچه را که او دارد، منطبق یا⁶ مقدس ترین اراده خود، به خدمت خود درآورد.

6 ششم: اگر فرد تمرین دهنده احساس می کند که فرد تمرین گیرنده در روح خود هیچ گونه تکانه روحانی، نظیر تسلا یا یأس دریافت نمی کند و جوهره های گوناگون نیز او را به تحرک وانمی دارند، 2 باید از وی در زمینه تمرین ها بپرسد که آیا مایل است آنها را در زمان مقررشان انجام دهد یا خیر و به چه نحوی؛ 3 همچنین باید درباره تمرین های اضافه از او بپرسد که آیا او آنها را با دقت انجام می دهد یا خیر. او باید درباره تک تک این موارد به شکل مجزا سوال کند. 4 در ش. 316 و ادامه درباره تسلا و یأس و در ش. 73 و دنباله آن درباره تمرین های اضافه صحبت شده است.

7 هفتم: اگر فرد تمرین دهنده می بیند که فرد تمرین کننده، در حال و هوای یأس و وسوسه قرار گرفته است، باید با او نه با سختگیری و بدخلقی، بلکه با مهربانی و ملاطفت رفتار کند. 2 او باید به تمرین کننده برای آینده، شجاعت و نیرو بدهد، فهرست دشمنان سرشت انسانی را برای او پرده گشایی کند و زمینه را برای او چنان فراهم نماید که او خود را برای تسلاهای آینده آماده و مهیا سازد.

8 هشتم: تمرین دهنده می تواند بنا به ضرورتی که بنا به یأس ها و فهرست دشمنان و همچنین تسلاها در فرد دریافت کننده تمرین ها احساس می کند، 2 قواعد هفته های اول و دوم را که برای شناخت جوهره های گوناگون وضع شده اند، برای او تشریح کند (ش. 313 و ادامه).

9 نهم: به این نکته باید دقت کرد: اگر فرد تمرین کننده ای که وارد تمرین های هفته اول می شود، فردی است که در امور روحانی هنوز هیچ تجربه ای ندارد و به شدت و آشکارا در معرض وسوسه قرار دارد، 2- برای نمونه با رویارو شدن با موانعی بر سر راه پیشرفت در خدمت به خدا، پروردگار ما، مانند خستگی ها، احساس شرم و حیا، دلنگرانی بابت ارزش های جهانی و غیره - ، 3 در این حال

⁴. بنا به تعالیم کلیسایی و به گونه ای مبتنی بر یک تناوب هرمنوتیکی، هر رفتار انسانی که در راستای پیوندی فیض آمیز با خدا جهت گیری شده باشد، پیشاپیش با فیض خدا هدایت می شود. این که پیش شرط رفتاری فرد تمرین گیرنده در «تمرین های روحانی» از همان ابتدا این است که هدف او گشودن دل و ریشه یافتن عمیق باشد، با این آموزه همخوانی دارد (مقایسه کنید با ش. 234).

⁵. ایگناتیوس در اینجا به جای به کار بردن واژه اولیه *dejando* (= به این ترتیب که واگذار کند)، می نویسد: *ofreciendo*.

⁶. به جای واژه اصلی *ordene* (= تا که سرور الهی، شخص او و هر چه را که او دارد، بنا به مقدس ترین اراده خود مقدر سازد).

فرد تمرین دهنده مجاز نیست، تمرین های مربوط به جوهره های گوناگون در هفته دوم را برای او تشریح کند. 4 زیرا به همان اندازه که قواعد مربوط به هفته اول مفید به حال او هستند، قواعد مربوط به هفته دوم برای وی زیانبار خواهند بود، زیرا آنها از مضمونی تخصصی تر و مهم تر از آنچه او قادر به درک آن باشد، برخوردارند.

10 دهم: اگر فرد تمرین دهنده احساس می کند که فرد دریافت کننده تمرین ها، تحت لوای یک امر نیک، مورد تهاجم و وسوسه قرار می گیرد، صحیح آن است که با او درباره قواعد هفته دوم که پیش از این از آن سخن گفته شد، صحبت کند. 2 زیرا به طور کلی، دشمن سرشت بشر، بیشتر زمانی تحت لوای امری نیک به وسوسه می پردازد که فرد مربوطه به تمرین در زندگی در مرحله الهام گیری که تمرین های هفته دوم برای آن در نظر گرفته شده اند، می پردازد. 3 و این وسوسه در زندگی در مرحله پاکسازی که تمرین های هفته اول با آن همخوانی دارد به آن شدت نیستند.

11 یازدهم: برای فردی که تمرین های مربوط به هفته اول را آغاز می کند، مفید است که درباره آنچه که قرار است در هفته دوم انجام دهد، هیچ اطلاعاتی نداشته باشد. 2 او باید بیشتر در هفته اول بکوشد تا به آن چیزی برسد که در جست و جوی آن است، گویی که در هفته دوم هیچ امر نیکی یافت نخواهد شد.

12 دوازدهم: فردی که تمرین می دهد، باید فرد تمرین گیرنده را متوجه این نکته کند: او چگونه می تواند در هر یک از پنج تمرین یا تجزیه و تحلیلی که قرار است روزانه انجام دهد، یک ساعت متمادی تأمل کند، 2 بر این اساس که باید پیوسته بکوشد، قلب او از این اندیشه که قرار است او یک ساعت کامل در تمرینی تأمل کند، راضی باشد و همواره بهتر است به جای مدت زمان کمتر، وقت بیشتری را به تأمل اختصاص دهد. 3 زیرا دشمن، کم در این اندیشه نیست که بکوشد، ساعت مربوط به این تجزیه و تحلیل ها، تأمل ها یا دعاها را کاهش دهد.

13 سیزدهم: همچنین باید به این نکته دقت داشت: به همان نسبت که در زمان در نظر گرفته شده برای تسلا، سهل و ساده است که فرد یک ساعت متمادی از وقت خود را صرف تجزیه و تحلیل ها کند، در وقت یأس، به سر آوردن این یک ساعت، بسیار دشوار است. 2 از این رو، فردی که به تمرین ها می پردازد، باید برای غلبه بر یأس و پیروزی بر وسوسه ها، همواره اندکی بیشتر از زمان مقرر برای تمرین ها وقت صرف کند تا نه فقط عادت کند در برابر دشمن مقاومت کند، بلکه حتی او را از پای درآورد.

14 چهاردهم: اگر فرد تمرین دهنده می بیند که دریافت کننده تمرین ها با تسلی خاطر و شوق فراوان پیش می رود، باید به او هشدار دهد که وعده یا سوگندی شتابزده و بی فکرانه ادا نکند. 2 و هرچه بیشتر تشخیص دهد که او اندیشه هایی سهل گیرانه دارد، به همان نسبت باید بیشتر او را هشدار دهد و بر حذر دارد. 3 زیرا همان گونه که یک نفر به خوبی می تواند به حق، فرد دیگری را به پیوستن به حلقه ای روحانی تشویق کند که در آن سوگند اطاعت، فقر و

پاکدامنی یاد می شود، 4 به همان نسبت نیز عملکرد نیکی که انسان با ادای سوگند انجام می دهد، نسبت به آن عملکردی که انسان بدون سوگند صورت می دهد، شایسته تر و قابل تقدیرتر است، 5 و باز به همین نسبت باید فرد، بیشتر به شیوه های رفتاری و خلق و خویهای خود توجه کند و به این که در تحقق بخشیدن به آنچه وعده می دهد، می تواند چه عوامل پیشبرنده یا بازدارنده ای را بر سر راه خود بیابد.

15 پانزدهم: فرد تمرین دهنده مجاز نیست، فرد تمرین گیرنده را بیشتر به سوی فقر سوق دهد تا به سوی نقطه مقابل آن یا او را بیشتر به سوی وضعیتی خاص از زندگی یا شیوه ای ویژه از زندگی تشویق کند تا به سمت شیوه های دیگر. 2 زیرا به همان نسبت که ما در خارج از فضای تمرین ها مجاز هستیم و برایمان شایسته است که دیگران را که احتمالاً قابلیت آن را دارند، به گزینش خویشتن داری، بکارت، زندگی در محیطی روحانی و هرگونه فضیلت و کمال انجیلی تشویق کنیم، 3 در نقطه مقابل، در این تمرین های روحانی و در جست و جوی اراده الهی، مناسب تر و بسیار بهتر است که آفریننده و خداوند، شخصاً خود را به روح ایماندار بشناساند، 4 به این ترتیب که او را در محبت و جلال خود دربرگیرد و بر مسیری قرار دهد که از آن پس می تواند بر آن خدای خود را بهتر خدمت کند. 5 بنابراین، فرد تمرین دهنده نباید جهت گیری و سمت و سویی خاص به خود گیرد، بلکه باید مانند یک ترازو⁷ در وسط بایستد و 6 اجازه دهد خالق و مخلوق، بلاواسطه و متقابلاً با هم کار کنند و بر هم اثر گذارند.

16 شانزدهم: برای آن که خالق و خداوند نقش موثری در مخلوق خود ایفا کند، 2 اگر روح مخلوق احتمالاً عاری از نظم، در طلب چیزی باشد و به سوی آن گام بردارد، بسیار بجاست که روح با به کار بستن همه نیروها برای رسیدن به نقطه مقابل آنچه به شیوه ای نامطلوب در طلب آن است، به جنبش و حرکت درآید. 3 برای نمونه اگر او در طلب آن باشد که به منصب یا منبع درآمدی دسترسی پیدا کند و آن را از آن خود سازد، اما نه به خاطر جلال بخشیدن و ستایش خداوند، پروردگار ما و نه برای رستگاری روحانی روح، بلکه به سبب امتیازها و منافع گذرای آن، 4 در این حال، او باید خواست متقابل آن را در خود بیدار کند، به این ترتیب که با دعا و دیگر تمرین های روحانی، پایداری ورزد و از خدا، خداوند ما برعکس آن را بطلبد، 5 به این معنا که اگر خدای باریتعالی، آرزوهای او را نظم نبخشد و رویکرد اصلی او را متحول نسازد، او نه این منصب، نه این سرچشمه مالی و نه چیزی دیگری را طلب کند. 6 بنابراین، انگیزه طلب چیزی متفاوت یا مالک شدن چیزی باید تنها، خدمت، جلال بخشیدن و ستایش خدای باریتعالی باشد.

17 هفدهم: بسیار مفید است که تمرین دهنده، بدون آن که درباره اندیشه های شخصی یا گناهان فرد تمرین گیرنده پرس و جو کند و بخواهد از آنها آگاه

⁷. آن رفتار بی طرفانه و غیرمغرضانه ای که تمرین کننده در تصمیم گیری های خود در قبال گزینه های گوناگون به آن نیاز دارد، ابتدا از فردی که تمرین ها را به او ارائه می دهد، مطالبه می شود. تمرین کننده باید در بلوغ کامل و بی قید و شرط دست به تصمیم گیری بزند. - عملکرد «بلاواسطه» خدا که با ایمان به شکل پر شدن از روح القدس همخوان است، در بیگانگی با جهان تحقق نمی یابد، بلکه در رویارویی فرد ایماندار با رازهای زندگی عیسی صورت می گیرد. او در این روند، به چنان درکی از جهان می رسد که فقط قادر است همه واقعیت های خلق شده را در خدا دوست داشته باشد (ش. 316).

شود، 2 با وفاداری به او، از جنبش ها و اندیشه های گوناگونی که جوهره های متفاوت برای او به همراه می آورند، آگاه گردد. 3 چرا که به این ترتیب او می تواند بنا به سودمندی بیشتر یا کمتر، تمرین های روحانی مناسب تری را که با مقتضیات روحی که چنین به جنبش درآمده است، در هماهنگی است، به او ارائه دهد.

18 هجدهم: این تمرین ها باید بنا به ویژگی های آن افرادی ارائه شوند که می خواهند تمرین ها را دریافت دارند، یعنی بنا به سن، سطح تحصیلات یا استعدادهای آنان، 2 تا فردی که ساده تر و یا دارای انعطاف پذیری کمتر است، مواردی دریافت نکند که نتواند به راحتی تحمل کند و از آنها بهره ای ببرد. 3 همچنین باید به افراد بنا به آمادگی شان تمرین داده شود تا بتوانند یاری و فایده بیشتری به دست آورند. 4 از این رو می توان به فردی که مایل است کمک بگیرد تا در روند آموزش قرار گیرد و تا به درجه ای خاص برسد که بتواند روح خود را راضی سازد، ابتدا آزمایش های ویژه (ش. 24 و ادامه) و سپس آزمایش های همگانی (ش. 32 و ادامه) را ارائه داد؛ 5 همزمان باید در یک فرصت نیم ساعته به هنگام صبح، شیوه دعا در حوزه فرمان ها، گناهان کبیره و غیره (ش. 238 و ادامه) را ارائه داد؛ 6 همچنین بهتر است به او پیشنهاد شود که طی تمامی هشت روز، به گناهان خود اعتراف کند و اگر می تواند، هر چهارده روز یکبار، آیین فیض بخش توبه را دریافت دارد یا حتی اگر تمایل بیشتری دارد، هر هشت روز یکبار به این کار مبادرت ورزد. 7 این شیوه بیشتر برای افراد ساده تر و غیرتحصیل کرده مناسب است؛ فرمان ها را یکی یکی به آنان توضیح می دهند و همچنین گناهان کبیره، فرمان های کلیسا، حواس پنجگانه و دستاوردهای رحمت⁸ را.

8 همچنین اگر تمرین دهنده می بیند که دریافت کننده تمرین ها، از توانایی ها یا قدرت درک طبیعی کافی برخوردار نیست، به گونه ای که نمی توان از او ثمره چندان را انتظار داشت، 9 شایسته است که تعدادی تمرین های ساده به او داده شود تا او به مرحله اعتراف گناهانش برسد. 10 و سپس به او چند آزمایش وجدان و برنامه ای برای آن داده شود که بیشتر از آنچه عادت دارد، اعتراف کند تا در آنچه کسب کرده است، پایدار بماند. 11 اما نباید تا محتوای مربوط به گزینش ها پیش رفت و همچنین نباید دیگر تمرین هایی را در پیش گرفت که برای مرحله پس از هفته اول در نظر گرفته شده اند، 12 بویژه هنگامی که بتوان در تمرین های دیگر به ثمرات بیشتری دست یافت و زمان برای هر دو نوع تمرین کافی نباشد.

⁸⁸. پیش از این، شمارش ها در سنت تعالیم کلیسای کاتولیک بنا به دلایلی آموزشی، بسیار محبوبیت داشت. در تعالیم کلیسای کاتولیک، نوشته پطروس کانسیوس، از هفت گناه اصلی یا کبیره نام برده شده است: تکبر، خساست، بی عفتی، حسادت، پر خوری، خشم، رخوت روح. فضیلت ها عبارتند از: فروتنی، نرمخویی، پاکدامنی، محبت، تعادل، صبری، سرسپردگی.

هفت «دستاوردهای جسمی رحمت» عبارتند از: گرسنگان را غذا دادن، تشنگان را نوشاندن، برهنگان را پوشانیدن، بیگانگان را پناه دادن، زندانیان را آزاد کردن، به دیدار بیماران رفتن، به خاکسپاری درگذشتگان. هفت «دستاوردهای روحانی رحمت» عبارتند از: گناهکاران را راهنمایی کردن، ناآگاهان را آموزش دادن، تردیدورزندگان را مشورت دادن، دلمردگان را تسلا دادن، ناعدالتی را صبورانه تاب آوردن، توهین کنندگان را بخشودن، برای زندگان و مردگان دعا کردن.

پنج فرمان کلیسا چنین برشمرده می شوند: جشن ها و مراسم عبادی را برگزار کردن؛ در روزهای تعطیل و جشن ها در تعمق و سرسپردگی در آیین سپاسگزاری شرکت کردن؛ روزه و پرهیزداری؛ سالانه در نزد کشیش مسئول اعتراف کردن؛ هر سال، دستکم در فصل فصح، نان مقدس را دریافت کردن.

19 نوزدهم: اگر فردی به دلیل مسائلی مربوط به زندگی علنی و عمومی خود یا موقعیت‌هایی موجه و مقبول دچار محدودیت‌هایی باشد، 2 چنانچه تحصیل کرده و مستعد باشد، باید یک ساعت و نیم برای تمرین وقت بگذارد. برای او توضیح داده می‌شود که انسان به چه منظور خلق شده است. 3 همچنین می‌توان به مدت نیم ساعت دیگر نیز آزمایش ویژه و پس از آن آزمایش‌های همگانی را به او ارائه داد و نیز شیوه‌ای برای اعتراف و دریافت آیین فیض بخش توبه و اعتراف.

- 4 او باید به مدت سه روز، هر صبح یک ساعت درباره اولین، دومین و سومین گناه (ش. 45 و ادامه) تعمق کند؛

- 5 پس از آن، به مدت سه روز متمادی در همان ساعات، تعمق درباره توالی گناهان (ش. 55 و ادامه)؛

- 6 سپس سه روز دیگر در همان ساعات، درباره عذاب‌های همخوان با گناهان تعمق کند (ش. 65 و ادامه)؛

7 در هر سه تعمق باید ده متمم (ش. 73 و ادامه) را نیز به او ارائه کرد، 8 و همین توالی را باید درباره رازهای خداوندمان، مسیح به کار برد که در سطور زیر و همچنین به شکل مفصل در خود تمرین‌ها درباره آنها توضیح داده می‌شود.

20 بیستم: به فردی که مانعی بر سر راه خود نداشته باشد و مایل است در هر مرحله‌ای که ممکن است، فایده‌هایی نصیب خود کند، می‌توان همه تمرین‌های روحانی را با همان نظم و ترتیبی که پیش می‌روند، ارائه داد. 2 به طور معمول، او هر چه بیشتر خود را از همه دوستان و اقوام و کلیه دغدغه‌های دنیوی جدا کند، به همان نسبت بیشتر از این تمرین‌ها بهره می‌برد؛ 3 برای نمونه به این ترتیب که از خانه‌ای که در آن اقامت دارد، خارج شود و موقتاً به خانه یا اتاق دیگری نقل مکان کند، به این منظور که تا حد ممکن در آنجا بتواند در خفا و دور از جمع زندگی کند، 4 به گونه‌ای که این در اختیار خودش باشد که هر روز در مراسم آیین سپاسگزاری و دعای شبانگاهی شرکت کند، بدون این که از آن در هراس باشد که خویشان و آشنایان مانعی برای او ایجاد می‌کنند. 5 از این زندگی در حالت گوشه نشینی سه فایده اصلی حاصل می‌شود که در میان دیگر فواید، عبارتند از:

- 6 یکم: هنگامی که انسان از بسیاری دوستان و آشنایان و همچنین بسیاری موقعیت‌های نظم‌ناپذیر زندگی فاصله می‌گیرد تا به خدا، خداوند ما خدمت و او را ستایش نماید، در پیشگاه باریتعالی، خدای خود، شایستگی‌هایی کسب می‌کند که اندک نیستند.

- 7 دوم: با فاصله گرفتن از دیگران و اختصاص ندادن قوای ذهنی به مسائل بسیار گوناگون، بلکه صرف کردن آن برای خدمت به خدا و به سود روح خود، 8 شخص، توانایی‌های طبیعی خود را برای آن به کار می‌گیرد که آنچه را که شورمندانه در طلب آن است، با دقت انتخاب کند.

- 9 سوم: هر چه روح ما بیشتر در حالت فاصله‌گیری و گوشه نشینی قرار گیرد، به همان نسبت بیشتر قابلیت آن را پیدا می‌کند که به خالق و خداوند خود نزدیک شود و به او برسد؛ 10 و هرچه به او بیشتر نزدیک شود، به همان نسبت نیز بیشتر قابلیت آن را می‌یابد که فیض‌ها و عطایا را از این سرچشمه متعالی و الهی نیکی دریافت دارد.

21 تمرین های روحانی⁹،
 برای غلبه بر خود
 و نظم بخشیدن به زندگی خود،
 بدون احازه تعین تکلیف از سوی¹⁰ نوعی وابستگی که ممکن است
 بی نظم گردد

22 شروط لازم برای این که هم فردی که تمرین های روحانی را ارائه می دهد
 و هم آن که آنها را دریافت می دارد، بهره بیشتری از آنها ببرند، این است که :
 - هر مسیحی نیک باید آماده باشد، به جای رد کردن گفته همنوع خود، آن را
 بپذیرد؛
 - چنانچه نتواند آن را بپذیرد، پرس و جو کند و ببیند آن دیگری آن را چگونه درک
 می کند؛
 - و اگر آن دیگری آن را به غلط درک کند، او را با محبت تصحیح کند؛
 - و اگر این فایده بخش نبود، همه ابزار مناسب برای این کار را به کار بندد تا
 نهایتاً آن دیگری را، بنا به درک صحیحی که از گفته اش دارد، بپذیرا شود.¹¹

⁹ در ترجمه لاتینی که احتمالاً توسط شخص ایگناتیوس تهیه شده است (موسوم به *Versio prima*) - پیش از شماره 21، عنوان «هفته نخست» آمده است؛ در دستنویشته اسپانیایی از اینجا تا شماره 90، اصطلاح «هفته نخست» فقط در گوشه سمت چپ بالای هر صفحه درج شده است.
¹⁰ ایگناتیوس به جای واژه *sin* به تنهایی که ابتدا به کار برده بود، می افزاید: *sin determinarse por* . او با این افزوده، تأکید می کند که این توهمی بیش نیست که بخواهیم گرایش های بی نظم و مغشوش را به کل اجتناب نپذیر تلقی کنیم؛ اما این نوع گرایش ها نباید در هفته همچنان پابرجا باشند.
¹¹ انگیزه تاریخی پیدایش این بند را باید در شک و شبهه هایی جست که ایگناتیوس در حوزه برخورداری اش از اعتقادات صحیح با آنها مواجه بود. اما معنا و مفهوم این *Praesupponendum* فراتر از این انگیزه است. آنچه در اینجا مطرح است، برخورداری از «شرط لازم» همچنین برای «بنیان» است که در پی می آید، یعنی درواقع «بنیانی برای بنیان» . آنچه در اینجا پیش شرط قرار می گیرد، هنوز حقایق ایمانی مشخصی نیست، بلکه فقط آمادگی اصولی برای شناخت خود در بستر گفت و گو است که نه تنها از یک مسیحی نیک، بلکه از هر انسانی انتظار می رود. در شناخت خود که مبتنی بر گفت و گو باشد، انسان برای گوش سپردن به انسانی دیگر آمادگی و روی گشاده دارد، در حالی که در شناخت خود به شیوه تک گویی، درواقع فقط آن سخنانی را از خود صادر می کند که در هر حال پیشاپیش درباره خود می دانسته است. بر این اساس، یک چنین تضادی میان شناخت از خود به شیوه گفت و گو (دیالوگ) و تک گویی (مونولوگ)، تضاد میان نجات و هلاکت است. انسان این را که این که گشاده رویی نسبت به دیگران تا چه حد باید باشد، خود در گشاده رویی اش از انسان متقابل خویش می آموزد: امکان دارد خدا در کلام آن دیگری با او ملاقات کند. به این ترتیب، ملاقات مستقیم با خدا در برخی اظهارات مربوط به بشارت مسیحی، همزمان به معنای بسط این موقعیت است: همه پیوندهای راستین انسان ها با یکدیگر را باید پیوند در روح القدس از سوی مسیح درک کرد. هیچ ابزار دیگری برای یافتن گوش شنوا برای این کلام وجود ندارد مگر خواست درک به شیوه خواهش (مقایسه کنید با 2 قرنتیان، 5-20). «تمرین های روحانی» درصدد خدمت به آن است که یک نفر در قالب این *Praesupponendum* به یک «مسیحی خوب» تبدیل شود و شرط آنها این است که او دستکم به شکل غیررسمی آمادگی آن را داشته باشد (مقایسه کنید با پانوشته ش.4).

23 اصل و بنیان

2 انسان آفریده شده است تا خدا، خداوندمان را ستایش کند، به او ادای احترام و خدمت نماید و بر این مبنای روح خود را نجات دهد. 3 و دیگر چیزها بر کره زمین، برای انسان ها آفریده شده اند و نیز برای یاری رساندن به آنان در راه دنبال کردن هدفی که برای آن آفریده شده اند.¹²

4 از این امر نتیجه گیری می شود که آدمی باید آنها را تا آنجا که به او در رسیدن به هدفش کمک می کنند، به کار گیرد و اگر او را از این راه باز می دارند، از آنها فاصله گیرد.

5 به همین سبب ضرورت دارد که در قبال هر آنچه آفریده شده است، تا جایی که برای اختیار قدرت تصمیم گیری آزادانه ما مجاز است و بر آن قدغن نیست، بی طرف بمانیم. 2 پس از سوی خودمان دیگر نباید خواستار موارد زیر باشیم:

- سلامتی به جای بیماری،

- ثروت به جای فقر،

- شهرت به جای گمنامی

- زندگی درازمدت به جای زندگی کوتاه مدت؛

و همین درباره سایر مواردی مصداق دارد که 7 در آنها به تنهایی آرزو یا اختیار می کنیم که چه چیزی ما را بیشتر به سوی آن هدفی پیش می برد که برای آن آفریده شده ایم.

24 آزمایش ویژه و روزانه.

شامل سه نوبت

و یک خودآزمایی دوگانه

2 نوبت اول: صبح بلافاصله پس از بیدار شدن باید شخص برای خود برنامه و وقت بگذارد و با دقت، خود را از آن گناه یا کوتاهی ویژه ای که می خواهد جبران و اصلاح کند، برحذر دارد.

25 نوبت دوم: پس از صرف ناهار، از خدا، خداوند ما آن چیزی را طلب کند که خواهان آن است، یعنی فیض آن که به یاد آورد، چند بار در آن گناه یا کاستی فروغلتیده است و فیض آن که بتواند از این پس، خود را اصلاح کند. 2 و همچنین دست به نخستین آزمایش بزند، به این ترتیب که روح خود را درباره آن مورد

¹²12 در اینجا معنای واژه «خدا» با پذیرفتن مخلوق بودن ما به بیان درمی آید. سپس از خدا زمانی به شکل واقعی صحبت می شود که انسان به شکل خستگی ناپذیر خود را مقرر شده از سوی او بداند: پس خدا «بی او هیچ است» محسوب می شود. خدا را ستایش کردن به این معناست که در جهان هیچ چیز را با او اشتباه نگیریم، بلکه همه چیز را همواره، اشاره کننده به او بدانیم. نقطه متضاد آن این است: انسان به هر بهای نوعی مایملک در جهان بچسبد، حتی اگر با این کار آن را به مرور و به طور قطعی و نهایی برای بشر به ویرانی بکشد. عملکرد درست و خداپسندانه این است که ثروت ها و مایملک های جهان به مرور و به طور کامل و بدون در نظر گرفتن وجهه فرد، برای رفاه بشر به کار گرفته شوند. انسان تازه با این ایمان به نوعی از خود بی خودی می رسد که در آن می داند، خدا او را چنان پذیرفته است که لزومی به زندگی در وحشت برای او نیست. پس از آن که ابتدا از قواعد اصلی تفاوت گذاری میان نیک و شر نام برده شد، محدودیت های ظاهری پیامد آن (تا آنجا که این امر «برای آزادی قدرت تصمیم گیری ما مجاز و بر آن ممنوع نباشد»)، موقعیت هایی را دربر می گیرد که پیشاپیش نه در ید قدرت ما، بلکه در اختیار تصمیم گیری دیگران قرار دارند و یا در آنها موضوع تصمیم گیری هایی قانونی که برای یکبار اتخاذ شده اند و فسخ ناپذیر هستند، مطرح است (مقایسه کنید با «گزینش غیرقابل تغییر» ش. 171 و ادامه). - ایگناتیوس با این دیدگاه، از این امر بسیار فاصله دارد که ارزش فردی مخلوق را منکر شود و او را فقط به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدفی فراطبیعی به درستی درک نکند؛ از نظر او، ثروت های جهانی در صورت استفاده صحیح از آنها، «عطایایی از بالا» (ش. 237؛ همچنین مقایسه کنید با شورای دوم واتیکان، آیین نامه در خصوص رسالت غیرروحانیون، ش. 7، 2) به شمار می روند.

مورد نظر و ویژه ای که می خواهد در آن خود را اصلاح کند و بهبود بخشد، به داوری کشد و بسنجد. 3 باید ساعت به ساعت یا نوبت به نوبت پیش رفت، به این ترتیب که از ساعتی که شخص از خواب بیدار می شود، آغاز کند و تا ساعت یا موعدی که آزمایش کنونی را انجام می دهد، ادامه دهد. 4 و روی سطر نخست از دو خط موازی به شکل ج =¹³ همان اندازه نقطه بگذارد که مرتکب گناه یا کوتاهی ویژه ای شده است. 5 و سپس از ابتدا وقت بگذارد تا خود را تا زمان آزمایش دوم که می خواهد انجام دهد، اصلاح کند.

26 نوبت سوم: بعد از صرف شام باید دست به آزمایش دوم زد و به همان شکل به صورت ساعت به ساعت، به این ترتیب که از آزمایش نخست آغاز می کند تا آزمایش کنونی دوم ادامه می دهد. 2 و روی خط دوم همان ج = به همان تعداد نقطه می نشاند که دچار گناه یا کوتاهی ویژه ای شده است.

27 به دنبال آن، چهار متمم،
برای برطرف کردن سریع تر آن گناه یا کوتاهی ویژه

2 متمم نخست: هر بار که انسانی مرتکب گناه یا خطای ویژه ای می شود، دست خود را روی سینه بگذارد و از ارتکاب آن پشیمان شود. 3 این را می توان حتی در حضور عده بسیاری انجام داد، بدون آن که آنان متوجه شوند، انسان چه می کند.

28 دوم: از آنجا که سطر اول از ج = به آزمایش اول و سطر دوم به آزمایش دوم مربوط می شود، شامگاه ببیند که آیا بهبودی در سطر اول به سطر دوم، یعنی از آزمایش اول به آزمایش دوم صورت گرفته است یا نه.

29 سوم: روز دوم با روز اول مقایسه شود، یعنی آزمایش های دوم از روزی که شخص آن را پشت سر گذاشته است با دو آزمایش مربوط به روز گذشته و ببیند که آیا از روز اول به دوم بهبودی حاصل کرده است یا خیر.

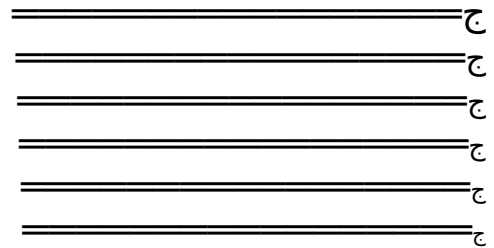
30 متمم چهارم: یک هفته با هفته دیگر مقایسه شود و ببیند آیا در هفته ای که در آن به سر می برد، در مقایسه با هفته اول که پشت سر گذاشته، بهبودی ایجاد شده است یا خیر.

31 نکته قابل توجه: نخستین ج = بزرگ که می آید، به یکشنبه دلالت دارد؛ دومی که کوچک تر است به دوشنبه، سومی به سه شنبه و به همین نسبت.

2

=====ج=====

¹³13 حرف «ج» احتمالاً مخفف واژه ایتالیایی (*giorno*) 4 به معنای روز یا حرف اول یکی از گناهان برای نمونه به لاتین *gula* (شکم بارگی) است. از دو سطر که برای یک روز در نظر گرفته شده است، احتمالاً هربار سطر بالا برای آزمایش وجدان میان روزی و سطر پایین برای آزمایش وجدان شبانه در نظر گرفته شده است. در نخستین نسخه چاپی لاتینی مربوط به سال 1548، هر دو سطر روزانه (ش. 31؛ ص. ...) برخلاف آنچه در دستنوشته اسپانیایی آمده است، به شکل دو سطر تنگاتنگ برای یک روز به شکلی که حروف نیز پیوسته کوچک تر می شوند، نمی آیند، بلکه سطور کوتاه تر می شوند؛ در این نسخه همچنین فقط شش سطر دوتایی بدون هیچ حرف الفبایی دیده می شود. هر دو شیوه ضبط از نظر روانی برای پشتیبانی از این روند در نظر گرفته شده اند که فرد در عرض تنها چند روز، یک رفتار خطا را در خود کمتر سازد.



32 آزمایش وجدان همگانی، به منظور تعمق و پشیمانی قلبی و اعتراف بهتر

- 2 شرط را بر این می گذارم که سه نوع اندیشه در من موجود باشد، یعنی
- اندیشه شخصی خودم که از سر آزادی و خواست کامل خودم برمی آید؛
 - 3 و دو اندیشه که هر دو از خارج می آیند؛
 - یکی که از سوی جوهره¹⁴ نیک می آید،
 - و آن دیگری که از سوی جوهره شر می آید.

33 درباره اندیشه ها

- 2 دو روش وجود دارد که با آنها می توان در هنگام بروز اندیشه ای شر که از بیرون می آید، شایستگی کسب کرد؛
- 3 برای نمونه اندیشه ای که برای انجام گناهی کبیره به ذهن می رسد و من بی درنگ درقبال آن مقاومت می کنم و به این ترتیب، این اندیشه مغلوب می شود.

- 34 - شیوه دوم برای کسب شایستگی، چنین است: هنگامی که همان اندیشه بد مشابه به ذهنم می رسد و من در مقابل آن مقاومت می کنم، و این اندیشه بارها و بارها باز به ذهنم می رسد و من مرتب مقاومت می کنم تا این که آن سرانجام مغلوب و ضعیف شود. 2 و این شیوه دوم به معنای رسیدن به شایستگی بیشتر نسبت به شیوه نخست است.

- 35 انسان هنگامی مرتکب گناهان سبک می شود که همان اندیشه برای انجام گناهی کبیره به ذهن او برسد و او به آن به این شکل گوش سپارد که برای مدت کوتاهی وقفه به خرج دهد، 2 یا لذتی مبتنی بر یکی از حواس به او دست دهد یا در دست رد زدن به این اندیشه، سهل انگاری به خرج دهد.

- 36 برای ارتکاب یک گناه کبیره دو شیوه وجود دارد:
- اول: هنگامی که انسان به اندیشه ای شر پاسخ مثبت دهد تا بی درنگ پس از آن، همانطور عمل کند که به آن پاسخ مثبت داده است یا هر زمان که از دستش برمی آید، آن را به اجراء گذارد.

¹⁴ اصطلاح «جوهره» را باید در اینجا این گونه درک کرد که می توان آن را اصولاً به هر تأثیر از سوی یک واقعیت تاریخی خارجی بر درک انسان از خود اطلاق کرد. این جوهره، بنا به سمت و سوی این جهت گیری، «نیک» یا «شر» نامیده می شود.

37 - شیوه دوم برای ارتکاب یک گناه کبیره چنین است: هنگامی که یک چنین گناهی به عمل درمی آید. و این گناه بنا به سه دلیل، بزرگ تر است:

- 2 اول: به دلیل مدت دوام طولانی تر،
- دوم: به دلیل شدت بیشتر،
- سوم: به دلیل زیان بیشتر برای دو نفر.

38 درباره کلام

2 سوگند نخورد¹⁵، نه به خالق و نه به مخلوق، مگر به حق، بنا به ضرورت و با منزلت. 3 منظور من از «ضرورت» چنین است: نه زمانی که واقعیتهای مورد علاقه را با سوگند قوت می بخشد، بلکه هنگامی که سوگند برای منفعت روح یا جسم یا امور دنیوی از چند جنبه مهم برخوردار باشد. 4 منظور از «منزلت» چنین است: هنگامی که با بیان نام خالق و خداوندگار، ارج و منزلت شایسته او نمایان گردد.

39 نکته قابل توجه در اینجا چنین است: به همان اندازه که اگر به نادرستی به خالق قسم یاد کنیم، نسبت به زمانی که به مخلوق قسم بخوریم، مرتکب گناه بیشتری شده ایم، 2 بنا به دلایلی که در زیر می آید، دشوارتر است که بتوانیم به نحوی شایسته به حق، بنا به ضرورت یا از سر منزلت به مخلوق سوگند یاد کنیم تا به خالق.

- 3 اول: هنگامی که ما شخصاً می خواهیم به مخلوقی سوگند یاد کنیم، نسبت به زمانی که می خواهیم از خداوند و خالق همه چیز نام ببریم، در «نام بردن آن مخلوق» چندان دقت به خرج نمی دهیم که حتماً حقیقت را بگوییم یا حقیقت موجود را از سر ضرورت به تأکید بگذاریم و قوت بخشیم.

- 4 دوم: هنگامی که انسان به مخلوق سوگند یاد می کند، نسبت به زمانی که او سوگند یاد می کند و از خالق و خداوند شخصاً نام می برد، چندان ساده نیست که نسبت به خالق ارج و احترام نشان دهد. زیرا خواست نام بردن از خدا، خداوند ما، ارج و احترام گذاری بیشتری با خود می آورد تا بخواهیم از آنچه خلق شده است، نام ببریم. 5 به همین سبب، سوگند به مخلوق، بیشتر برای به کمال رسیدگان مجاز است تا برای آنانی که هنوز به کمال دست نیافته اند. 6 زیرا بنا به تجزیه و تحلیل ها و روشننگری های پیاپی قوای درک، این عده بیشتر از دیگران به این اندیشه می افتند، در آن تعمق می کنند و به این نگرش می رسند که خدا، خداوند ما بنا به ماهیت، حضور و قدرت خود در هر مخلوقی وجود دارد. 7 و به این ترتیب، این عده، هنگامی که به مخلوق سوگند یاد می کنند، توانایی و آمادگی بیشتری برای آن دارند که نسبت به افرادی که هنوز به کمال نرسیده اند، خالق و خداوند خود را احترام و ارج گذارند.

- 8 سوم: با سوگند یاد کردن پیاپی به مخلوق، باید در میان به کمال نرسیدگان، بیشتر از کمال یافتگان، واهمه پدیده بت پرستی را داشت.

¹⁵ سوگند خوردن یعنی خدا را در مقام شاهد خطاناپذیر به گواهی فراخواندن. انسان هنگامی به یک مخلوق سوگند یاد می کند که آن را درحقیقت خطاب به خدا خطاب کرده باشد («قسم به آسمان») یا بخواهد دربرابر یک امر ناحق با سلب چیزی خلق شده از سوی خدا تنبیه شود («قسم به جان خودم»). یکی دانستن نجات با صاحب شدن مخلوقی که به آن گواه می دهیم، پرستش آفریده («بت پرستی»، ش. 39، 8) محسوب می شود. در زمان ایگناتیوس، سوگند یاد کردن در ذهنیت عمومی مردم اهمیت فراوانی داشت.

40 کلام بیهوده بر زبان نیاورد: منظور من زمانی است که این کلام نه به من و نه به دیگری فایده ای رساند و نه معطوف به یک چنین قصد و نیتی باشد. اما اگر چنان سخن بگوید که فایده بخش باشد یا به این قصد صورت گیرد که به روح خود یا دیگری، به جسم خود یا به امور دنیوی فایده رساند، این دیگر هرگز نمی تواند یاوه باشد؛ 3 و این نیز دلیلی بر یاوه بودن سخن نیست که فردی در اموری سخن بگوید که خارج از جایگاه اجتماعی اوست، برای نمونه هنگامی که یک روحانی درباره جنگ ها یا مناسبات تجاری سخن بگوید. 4 اما در همه آنچه نام برده شد، شایسته است که کلام به خوبی تنظیم شود و گناه است که آن را به سمت و سوی نادرست هدایت کند یا از سر خودخواهی سخن بگوید.

41 هیچ نگوید که سلب احترام نماید یا کلام را به پرحرفی کشد:
- زیرا اگر من از گناهی کبیره پرده برمی دارم که در ملاء عام شناخته شده نیست، خود مرتکب گناهی کبیره شده ام.
- اگر سخن درباره گناهی صغیره را بر زبان آورم، خود مرتکب گناهی صغیره شده ام؛
- و چنانچه از یک سهل انگاری سخن می گویم، سهل انگاری شخص خود را به نمایش گذاشته ام.
2 و هنگامی که قصد و نیت، سالم باشد، می توان به دو شیوه از گناه یا خطای دیگری سخن گفت:
- 3 اول: هنگامی که گناهی به شکل علنی شناخته شده باشد، برای نمونه درباره زنی فاحشه که در ملاء عام شناخته شده است یا درباره حکمی صادره از سوی دادگاه یا درباره خطایی علنی و عمومی که به گوش همه کسانی رسیده است که با آنان سر و کار داریم.
- 4 دوم: هنگامی که گناهی پنهان، بر فردی بر ملا می شود تا این شخص بتواند به فرد گناهکار یاری رساند تا سر خود را بلند کند. با این حال، باید فرضیات یا دلایلی احتمالی در دست داشت که ثابت کنند، او برآستی قادر به یاری رسانی به فرد گناهکار است.

42 درباره نحوه عملکرد
2 پایه و بنیان را ده فرمان، فرامین کلیسا و توصیه های سران تشکیل می دهند. هر آنچه که فرد در مخالفت با یکی از این سه مورد به کار گیرد، بنا به اهمیت بسیار یا اندک آن، گناهی بزرگ یا کوچک تلقی می شود. 3 منظور من از «توصیه سران»، امریه ها و سایر احکام پاپی برای نمونه برای دستیابی به صلح و صفا از راه توبه و دریافت آیین فیض بخش مربوطه است. 4 چرا که این گناه اندکی نیست که برخلاف هشدارهای دینی و توصیه های سران کلیسایی مان دست به کاری بزنیم یا در مخالفت با آنان رفتار کنیم.

43 روش انجام آزمایش همگانی، شامل پنج نکته

2 نکته اول عبارت است از: خدا، خداوندمان را برای اعمال نیکی که از او دریافت داشته است، سپاس گوید.
3 دوم: این فیض را طلب کند که گناهان را بشناسد و مردود شمارد.

- 4 سوم: از همان ساعت که از خواب برمی خیزد تا لحظه حضور در آزمایش وجدان، ساعت به ساعت یا نوبت به نوبت، روح خود را به داوری گذارد؛
- 5 ابتدا در زمینه اندیشه ها
- و سپس در زمینه کلام
- و سپس در زمینه عملکردها،
- بنا به همان نظم و ترتیبی که درباره آزمایش ویژه توضیح داده شد.
- 6 چهارم: از خدا، خداوندان برای خطاها طلب بخشش کند.
- 7 پنجم: به کمک فیض او، به اصلاح خود مبادرت ورزد. دعای ای پدر ما.

44 اعتراف همگانی همراه با دریافت قربان مقدس

- 2 در اعتراف همگانی می توان برای فردی که داوطلبانه مایل به انجام آن است، در میان مزایای فراوان، سه مزیت را در اینجا ذکر کرد:
- 3 اول: هرچند فردی که هر سال به اعتراف می رود، موظف به پشت سر گذاشتن اعتراف همگانی نیست، 4 اما در شرکت در اعتراف همگانی فواید و فضایل بسیار بیشتری نهفته است، آن هم به دلیل رنج و مصیبت بزرگ تر بالفعل¹⁶ آن بابت همه گناهان و شرارت های سراسر زندگی انسان.
- 5 دوم: از آنجا که در این تمرین های روحانی، انسان گناهان و شرارت ها را به شکلی درونی تر نسبت به زمانی می شناسد که با این شدت خود را وقف امور درونی نکند، 6 و به این ترتیب، به شناخت و رنج و درد بیشتری درباره آنها می رسد، مزایا و شایستگی های بیشتری از آنچه پیش از آن می توانست در اختیار داشته باشد، به دست می آورد.
- 7 و علاوه بر آن، سوم: هر چه انسان خود را بهتر برای اعتراف آماده و آن را کامل تر بیان کند، به همان نسبت هم خود را مساعدتر و مهیاتر برای آن می داند که آیین فیض بخش توبه و اعتراف را دریافت کند¹⁷، 8 آیینی که شرکت در آن نه فقط به آن کمک می کند که انسان به دام گناه نیفتد، بلکه حتی فیض دوچندان هم دریافت دارد.
- 9 و بهترین شکل این است که این اعتراف همگانی بلافاصله پس از تمرین های هفته اول انجام شود.

45 تمرین اول یک تأمل

¹⁶16. واژه «بالفعل» aktual که به کرات می آید (ش.های 44، 98، 146، 147، 157، 167، 336) از ترمینولوژی فلسفی مکتب اسکولار و با تفاوت گذاری میان Potenz (قوه) و Akt (فعل) سرچشمه می گیرد. منظور از آن، عملی شدن و علنی شدن مشخص و معین یک رفتار است که در نهان و به شکل بالقوه، یعنی به عنوان یک رفتار «روحانی»، باید در کل شاخص همه ایمانداران و به همین دلیل همواره موجود باشد.

¹⁷17. برخلاف بشارت کلام خدا که خطاب به هر شخصی ادا می شود، آیین های توبه و اعتراف فقط آنجا اجراء می شوند که انسان از روی ایمان، کلام خدا را بپذیرد. این آیین ها نشانه هایی از پذیرفتن این نکته از سر ایمان است که خدا خود را به انسان وعده داده است. آنها نشانه ها و حاوی فیضی هستند که محدود به خود نمی مانند. به شکل دقیق تر باید گفت که آیین سپاسگزاری آیینی فیض بخش برای آن است که ایمان اصولاً چنان از شخص عیسی زندگی می یابد که زندگی زمینی از آب و غذا؛ پس این آیین، حضور واقعی مسیح است. در آیین توبه، در ارتباط با هر یک از گناهان به شکل موکد و محسوس، این نکته به اثبات میرسد که بخشودگی گناهان نیز اصولاً «خارج از» آیین فیض بخش مربوط به آن، برآستی از کلام مسیح نشأت می گیرد و انسان فقط آن را به خود نمی قبولاند. آن که در همه آیین های فیض بخش دست به عمل می زند، شخص مسیح است.

همراه با¹⁸ سه قابلیت
درباره گناه اول، دوم و سوم.
پس از یک دعای مقدماتی
و دو رهنمود
2 دربرگیرنده
سه نکته اصلی و یک گفت و گو

46 دعای مقدماتی چنین است: از خدا، خداوند ما، این فیض را بطلبم که همه نیات، عملکردها و فعالیت های من فقط به سوی خدمت و در ستایش از باری تعالی جهت گیری شده باشد.

47 رهنمود اول چنین است: انسجام¹⁹ به این ترتیب که فضا را تجسم کند. 2 در اینجا باید به این نکات دقت کرد:
- در نگرش «عینی» یا تأمل، برای نمونه هنگامی که مسیح، خداوندمان را نظاره می کنیم که عینی است، 3 انسجام در این خواهد بود که با دید ناشی از قدرت تصور و تخیل، آن فضای جسمی ای را ببینیم که آن مضمون که می خواهیم نظاره کنیم، در آن قرار دارد. 4 هنگامی که من از «فضای جسمی» سخن می گویم، منظورم چنین است: چیزی نظیر یک معبد یا کوه که عیسی مسیح یا بانوی ما در آن حضور دارند، بسته به این که چه را بخواهیم نظاره کنیم.
- 5 درباره امور «غیرعینی»، برای نمونه در اینجا گناهان، انسجام در آن خواهد بود که با قدرت تخیل، نگریسته و اندیشه شود که روح من در جسم فانی من زندانی شده است 6 و کل این ترکیب، گویی که در دره ای در میان حیوانات وحشی به حال خود رها شده است. وقتی می گویم: «کل این ترکیب» منظورم روح و جسم در کنار یکدیگر است.

48 دوم چنین است: از خدا، خداوندمان آنچه را که می خواهم و آرزویش را دارم، بخواهم. 2 مطالبه باید با مضمونی که پایه و اساس کار قرار می گیرد، همخوانی داشته باشد. یعنی:
- هنگامی که تأمل به رستاخیز مربوط می شود، شادی همراه با مسیح شاد مطالبه شود؛
- 3 هنگامی که موضوع رنج ها مطرح است، عذاب، اشک و درد همراه با مسیح دردمند مطالبه شود.
4 در اینجا مضمون این است: طلب پشیمانی و آشفته گی بابت خودم، به این ترتیب که ببینم چه تعداد از افراد به سبب تنها یک گناه کبیره، نفرین شده اند 5 و شایسته است که من چند بار به سبب تعداد بسیار گناهانم برای همیشه نفرین شوم.

49 نکته: پیش از همه تأمل ها و تعمق ها باید همیشه دعای مقدماتی بدون تغییر و همچنین دو رهنمودی که پیش از این از آنها سخن گفته شد، خوانده و

¹⁸18 اصلاح به *con las* به جای *de: (=der)*

¹⁹19 برای رسیدن به «انسجام» باید فرد، خود را با واقعیتی که قرار است نظاره کند در یک «فضا»ی معین و واحد در کنار هم قرار دهد و به این ترتیب، با رفتاری برخاسته از ایمان، حضور خود را برای آن واقعیت به ظهور برساند. این مضمون در روانکاوی مشابه رویا در بیداری [خیالپردازی] است.

لحاظ شوند. این دو رهنمود گاه بنا به مضمونی که تعیین می گردد، تغییر می یابند.

50 نکته اول چنین است: ذهن را متوجه گناه اول کنیم که گناه فرشتگان بود؛ و سپس افکارمان را برای اندیشیدن متوجه همان گناه سازیم؛ سپس اراده را، 2 به این ترتیب که همه اینها را به یاد بیاوریم و بخواهیم که آنها را درک کنیم تا بیشتر از خود شرمزده و آشفته گردیم، 3 به این ترتیب که در مقایسه با یک گناه فرشتگان، گناهان بسیار خودمان را پیش چشم قرار دهیم و متوجه گردیم که اگر فرشتگان بابت آن یک گناه به دوزخ رفته اند، ما بابت این همه گناه شایسته چه خواهیم بود. 4 هنگامی که می گویم «ذهن را متوجه گناه فرشتگان کنیم» منظورم چنین است: این که چگونه آنها، هرچند در فیض خلق شده بودند، از آزادی شان برای آن بهره نبردند که به خالق و خداوندشان، احترام و اطاعت نشان دهند. 5 آنان دستخوش غرور شدند، از فیض به شرارت گرویدند و از بهشت به جهنم فروافتادند. 6 و در ادامه، بیشتر به شکل جزء به جزء با قدرت درک خود به تعمق آنها بنشینیم؛ و همچنین خواسته خود را بیشتر با اراده به جنبش درآوریم.

51 دوم: باردیگر همان را انجام دهیم، یعنی سه قابلیت را برای گناه آدم و حوا به کار بندیم، 2 به این ترتیب که ذهن را متوجه آن سازیم که آنان برای این گناه چه مدت طولانی ناچار به توبه شدند و چه ویرانی بزرگی نصیب نوع انسان شد، به این ترتیب که چه تعداد بسیاری از انسان ها به دوزخ فروافتادند. 3 من می گویم: «ذهن را متوجه گناه دوم سازیم» و این یعنی گناه والدین اولیه ما؛ چگونه پس از این که آدم در آن پهنه دمشقی آفریده و به سوی بهشتی زمینی هدایت شد و حوا از دنده آدم خلق گردید، 4 برای آنان قدغن گردید که از میوه درخت شناخت بخورند، اما آنان از آن خوردند و به این ترتیب دچار گناه شدند 5 و به دنبال آن با پوششی از پوست حیوانات به تن از بهشت بیرون رانده شدند؛ به این ترتیب، آنان به دور از آن عدالت نخستینی که از دست داده بودند، سراسر زندگی شان را با دشواری ها و پشیمانی های فراوان پشت سر گذاشتند. 6 و همچنین بکوشیم نکات را یک به یک با عقل خود درک کنیم؛ و این اراده را به خرج دهیم که ببینیم این امر چگونه قابل توضیح است.

52 سوم: و درباره گناه سوم هم چنین کنیم، یعنی گناه ویژه فردی که به سبب یک گناه کبیره راهی جهنم شده است؛ و بی شمار عده دیگری که به سبب گناهانی کمتر از آنچه من انجام داده ام، چنین سرنوشتی داشته اند. 2 هنگامی که می گویم: «درباره گناه ویژه سوم هم چنین کنیم» منظور چنین است: به این ترتیب که سنگینی و شرارت گناه درقبال آفریننده و خداوند خود را به ذهن آوریم، 3 با عقل خود درک کنیم که چگونه یک نفر به حق برای همیشه محکوم گشته است، زیرا که به گناه و در مخالفت با نیکی بی پایان عمل کرده است. و با اراده آن را به پایان بریم که ببینیم این امر چگونه به بیان درآمده است.

53 گفت و گو: به این ترتیب که مسیح، خداوندمان را پیش چشم تصور کنیم که به صلیب میخکوب شده است و با او گفت و گویی را آغاز کنیم: این که او

چگونه در مقام خالق آمده تا انسان گردد و از زندگانی جاودان به مرگ در طول زمان برسد و به این ترتیب برای گناهان من²⁰ جان داده است.
 2 بار دیگر، به این ترتیب که در خود به این بصیرت برسم که:
 - برای مسیح چه کرده ام؛
 - برای مسیح چه می کنم؛
 - آنچه باید برای مسیح انجام دهم.
 3 و به این ترتیب که او را در این حال و هوا می بینم که بر صلیب میخکوب شده است، درباره آنچه این صحنه به من عرضه می کند، تدبیر کنم.

54 گفت و گو به این ترتیب انجام می شود که گویی دوستی با دوست دیگر یا خادمی با ارباب خود صحبت می کند، 2 به این گونه که گاه فرد فیضی را طلب می کند، گاه بابت کرداری نادرست شکایت سر می دهد، گاه از مضمون های خود او را آگاه می سازد و درباره آنان از او مشورت می خواهد. و یک دعای/ی پدر ما نیز خوانده شود.

55 تمرین دوم
 تأملی درباره گناهان،
 پس از دعای مقدماتی
 و دو رهنمود
 شامل پنج نکته و یک گفت و گو

2 دعای مقدماتی می تواند همان باشد.
 3 رهنمود اول باید از همان ترکیب بندی برخوردار باشد.
 4 دوم عبارت است از: به تمنا طلب کردن آنچه که من می خواهم. در اینجا این خواسته چنین است: تمنا برای رنج و اشک روزافزون و پرشور به سبب گناهانم.

56 نکته اول عبارت است از: توالی گناهان، یعنی همه گناهان زندگی، به ذهن آورده شود، به این ترتیب که آنها را سال به سال یا نوبت به نوبت بررسی کنم. در این زمینه سه چیز مفید است:
 - 2 اول: فضا و خانه ای را که در آن زندگی کرده ام، زیر نظر بگیرم؛
 - دوم: رفتاری را که با دیگران داشته ام، زیر نظر بگیرم؛
 - سوم: منصبی را که در اختیار داشته ام، مدنظر بگیرم.

57 دوم: گناهان را بسنجم، به این ترتیب که زشتی و شرارتی را در نظر آورم که هر گناه کبیره در خود دارد، حتی اگر انجام آن قدغن هم نبوده باشد.

²⁰ تجزیه و تحلیل های هفته نخست، در سایه بخشودگی از سوی خدا برای همه انسان ها که پیشاپیش رخ داده و در بشارت مسیحی همچنان از آن سخن می رود، قرار دارد (2 قرتیان، 17-20). فقط با آگاهی از این قطعیت است که انسان می تواند خود را در پیشگاه واقعیت گناه قرار دهد. بشارت ایمان را فقط می توان تحت لوای معنا و مفهومی که این پیام «برای من» دارد، درک کرد. همزمان باید گفت که معنا و مفهوم بیانات ایمانی به هیچ وجه به شخص «من» محدود نمی شود، بلکه در اهمیتش برای «من» که از حد و مرزهای من فراتر می رود، به اعتبار می رسد. ایمان مسیحی، قطعیت پذیرفته شدن از سوی خدا با عشقی است که حد و مرزهایش را نه براساس یک فرد، بلکه بنا به شخص عیسی مسیح می یابد.

58 سوم: در نظر آورم که من که هستم، به این ترتیب که با به کار بستن مثال هایی، خود را کوچک کنم:

- اول: من در قیاس با کل انسان ها چه مقدار و اندازه ای دارم؟
- 2 دوم: انسان ها در قیاس با همه فرشتگان و مقدسین در بهشت چه هستند؟
- 3 سوم: در نظر آورم که همه مخلوقات در قیاس با خدا چه هستند؛ پس در نهایت، من به تنهایی چه می توانم باشم؟
- 4 چهارم: کل فناپذیری و زشتی جسمی ام را زیر نظر آورم.
- 5 پنجم: خود را مانند یک زخم و یک غده بنگرم که از آن گناهان فراوان، بدی های فراوان و سموم زهرآگین فراوان ترشح می شود.

59 چهارم: بسنجم و بینم، خدایی که من در حق او گناه کرده ام، کیست. او را براساس صفاتش بسنجم، به این ترتیب که آنها را با نقطه مقابل این صفات در خود مقایسه کنم:

- 2 حکمت او را با نادانی خودم،
- قدرت متعال او را با ناتوانی خودم،
- عدالت او را با خباثت خودم،
- نیکی او را با شرارت خودم.

60 پنجم: ذکر، با شگفت زدگی و با تمنایی رو به فزون، به این ترتیب که همه مخلوقاتی را مرور کنم که هستی را برای من ممکن کرده و مرا زنده نگاه داشته اند:

- 2 فرشتگان، چرا که آنان شمشیر عدالت الهی هستند، این که آنان چگونه مرا تحمل، محافظت و برای من دعا می کنند؛
- 3 مقدسین، این که چگونه در فکر آن بوده اند که از من حمایت و برایم دعا کنند؛
- و آسمان، خورشید، ماه، ستارگان و عناصر طبیعی، میوه ها، پرندگان، ماهی ها و حیوانات؛
- 4 و زمین، این که چگونه دهان باز نکرده است تا مرا بلعد، به این ترتیب که جهنم های جدیدی ایجاد کند که برای همیشه در آنها متحمل رنج و عذاب شوم²¹.

61 گفت و گو: با یک گفت و گوی رحمت این مرحله را به پایان برم، به این ترتیب که اندیشه کنم و خدا، خداوندان را سپاس گویم، زیرا که اوست که تا به امروز به من زندگی بخشیده است. همزمان برای آینده به کمک فیض او راه بهبودی و اصلاح را پیش گیرم. و همچنین یک دعای ای پدر ما بخوانم.

62 تمرین سوم
تکرار تمرین اول و دوم،

²¹ یکی از واقعیت های ثابت جهانی (مقایسه کنید با ش. 236)، براساس این که آن را در حالت جدایی از خدا یا پیوند با او فرض کنیم، مثال جهنم و بهشت است. در مورد اول، فناپذیری و مرگ چنان حرف آخر را می زنند که هیچ تجربه مثبتی در مقابل آن ره به جایی نمی برد. اما در نقطه مقابل، در ایمان، همه تجربه های نیک چنان در مثال پیوند با خدا گرد می آیند که فناپذیری و مرگ در برابر آنها دیگر قدرتی ندارند. آنها فقط می توانند مانع آن گردند که مثال بهشت با خود بهشت اشتباه گرفته شود.

و سه گفت و گو صورت می گیرد

2 این تمرین باید پس از دعای مقدماتی و دورهنمود، از این تشکیل شود که تمرین های اول و دوم تکرار گردد، به این ترتیب که روی نکته هایی دقت و تعمق کنم که در آنها تسلا یا یاس بیشتر یا حس روحانی بیشتری را تجربه کرده ام. 3 و به دنبال آن، سه گفت و گو به قرار زیر انجام می دهم:

63 گفت و گوی اول خطاب به بانوی ما برای آن که از پسر و خداوند خود برای من سه مورد زیر را بطلبد:

- 2 اول: تا که در پیشگاه آنان، شناخت باطنی گناهان و پیشمانی از آنها را حس کنم.

- 3 دوم: تا که بی نظمی در کارهایم را دریابم تا با شرم از آنها، خود را اصلاح کنم و نظم بخشم.

- 4 سوم: طلب شناخت جهان تا که با دلزدگی از آن، امور دنیوی و بیهوده را از خود دور سازم.

و در اینجا یک دعای درود به تو/ای مریم خوانده شود.

5 گفت و گوی دوم: یک بار دیگر مشابه همان، خطاب به پسر انجام شود تا که او این را از پدر بطلبد. و در اینجا یک دعای روح مسیح خوانده شود.

6 سوم: بار دیگر مشابه آن خطاب به پدر انجام شود تا که این خداوند جاودانی، خود آن را به من تضمین دهد. و در اینجا یک دعای پدر ما خوانده شود.

64 تمرین چهارم

شامل چکیده ای از تمرین سوم

2 گفتم «چکیده»: برای این که قوه ادراک، بدون طفره رفتن، پیوسته آنچه را که در تمرین های گذشته مدنظر قرار گرفته است، مرور کند و به خاطر متبادر سازد. و همان سه گفت و گو نیز در اینجا صورت می گیرد.

65 تمرین پنجم

تعمقی درباره جهنم است.

پس از دعای مقدماتی و دورهنمود

شامل پنج نکته و یک گفت و گو

2 دعای مقدماتی به شیوه معمول است.

3 رهنمود اول: تجسم ذهنی که در اینجا شامل آن است که با قدرت تصور خود، درازا، پهنا و عمق جهنم²² را به چشم واقعی ببینیم.

²² آنچه از واژه «جهنم» درک می کنیم این است که فراتر از رستگاری که به همه انسان ها بشارت داده شده است (یعنی پذیرفته شدن کل جهان در محبت پدر به پسر)، در حیات جاودان، پیوندی با خدا برقرار نشود. از این رو، فقط اتکاء کردن به ماهیت مخلوق بودن، در زندگی جاودان نجات را به همراه نمی آورد (= جهنم). بنا به بشارت مسیحی، پیوند با خدا در کل میتنی بر آن است که میزان محبت خدا به انسان، بنا به عملکرد او در این زمینه تعریف نمی شود، بلکه پیش از آن، براساس محبت خدا به خدا، یعنی پدر به پسر تبیین می گردد؛ زیرا فقط بر اساس این درک سه گانه از خدا است که می توان از پیوند با خدا به گونه ای صحبت کرد که با باور به استعلایی بودن خدا در تناقض قرار نگیرد. اما فقط در داخل این ایمان است که انسان می تواند در امید به

4 دوم: طلب کردن آنچه که من می خواهم. در اینجا این خواسته چنین است: تمنای حس کردن درونی آن مجازاتی که لعن شدگان در معرض آن قرار می گیرند، 5 تا اگر من به دلیل خطاهایم، محبت خداوند جاودان را فراموش کرده ام، دستکم هراس از مجازات ها مرا یاری دهد تا در گناه فرونغلتم.

66 نکته اول به قرار زیر است: به کمک قدرت تصور، شعله های بزرگ را بینم و همچنین روح هایی را که گویی در کالبدهای آتشین قرار دارند.

67 دوم: با گوش هایم، ناله ها، فغان ها، جیغ ها و کلمات توهین آمیز خطاب به مسیح، خداوندمان و همچنین به همه مقدسین او را بشنوم.

68 سوم: با حس بویایی، بوی دود، گوگرد، ترشحات و تعفن را به مشام کشم.

69 چهارم: با حس چشایی، تلخی را بچشم، برای نمونه تلخی اشک، غم و وجدان ناراحت را بچشم.

70 پنجم: با حس لامسه لمس کنم، برای نمونه این که چطور شعله های آتش، روح ها را لمس می کنند و می سوزانند.

71 گفت و گو: با انجام گفت و گویی با مسیح، خداوندمان، آن روح هایی را به یاد بیاوریم که در جهنم به سر می برند:

- عده ای به این سبب که آمدنش را باور نکردند؛
- دیگران از آن رو که هرچند ایمان آوردند، اما بنا به فرمان های او عمل نکردند؛
- 2 همزمان بین سه گروه تمایز قائل شویم:
- آنانی که پیش از آمدن او بودند؛
- گروه دوم در خلال زندگی او؛
- گروه سوم بعد از زندگی او در این جهان.
- 3 و در اینجا او را سپاس گویم، چرا که اجازه نداد در هیچ یک از این گروه ها فرود آیم، به این ترتیب که به زندگی ام پایان داد.
- 4 و همچنین این که او تا به امروز چگونه همواره تا این حد مهربانی و رحمت به من نشان داده است.
- با یک ای پدر ما این مرحله را به پایان بریم.

72 اشاره:

- تمرین اول را باید نیمه شب انجام داد؛
- تمرین دوم، صبح، بلافاصله پس از بیدار شدن؛
- تمرین سوم، پیش یا پس از آیین سپاسگزاری، در هر صورت، پیش از صرف غذای ظهر باشد؛
- تمرین چهارم، در زمان نیایش عصر؛
- تمرین پنجم، یک ساعت پیش از شام.

نجات همه انسان ها زندگی کند.

2 آنچه من در نظر دارم، تکرار تقریبی این تمرین های ساعتی طی هر چهار هفته است. باید براساس سن، حال و هوا و خلق و خوی درونی فردی که تمرین می کند، به او کمک شود تا او پنج تمرین یا کمتر از آن را انجام دهد.

73 متمم هایی

برای انجام بهتر تمرین ها

و ساده تر یافتن آنچه آرزویش را داریم

2 متمم اول چنین است: پس از رفتن به بستر، هنگامی که می خواهم بخوابم، به بلندای زمانی یک *آوه ماریا*، به ساعتی فکر کنم که باید در آن بیدار شوم و این که به چه منظور بیدار می شوم؛ همزمان درباره تمرین گذشته مروری کوتاه انجام دهم.

74 دوم: هنگامی که بیدار می شوم: بدون آن که به فکرهای گوناگون اجازه فعال شدن بدهم، بلافاصله به آن چیزی فکر کنم که در تمرین اول به هنگام نیمه شب برای تجزیه و تحلیل برای خود در نظر گرفته ام، به این ترتیب که ذهن خودم را متوجه بی شمار گناهانم بسازم و مثال هایی برای خود به ذهن آورم، 2 برای نمونه مانند زمانی که شوالیه ای در پیشگاه پادشاه خود و کل دربارانش حاضر می شود، اما شرمزده و مغشوش است، زیرا که به پادشاه توهین بسیار کرده، اما پیش از آن از او بسیاری عطایا و نعمات دریافت کرده است.

3 همچنین در تمرین دوم، به این ترتیب که خودم را به شکل یک گناهکار بزرگ به زنجیر کشیده شده، در نظر آورم، یعنی به شکلی که گویی پاهایم زنجیر شده اند و راه می روم تا در حضور متعالی ترین داور جاودانی حاضر شوم، 4 یا برای نمونه به این ترتیب که خودم را به شکل یک زندانی زنجیر شده به جلو می کشم، فردی که شایسته مرگ است و به وقتش، در پیشگاه داور حضور می یابد. 5 و در این تصویر ذهنی یا دیگر تصاویر ذهنی، براساس مضمونی که پایه قرار می دهم، لباس بپوشم.

75 سوم: به اندازه قرائت یک *ای پدر ما*، یک یا دو قدم جلوی مکانی که برای تجزیه و تحلیل یا تعمق در اختیار دارم می ایستم، 2 به این ترتیب که قوای درک خود را متوجه بالا می سازم و می اندیشم که خدا، خداوند ما چگونه به من نگاه می کند و نظیر آن. و یک ادای احترام یا ادای فروتنی به اجراء می گذارم.

76 چهارم: 5 وارد مرحله تجزیه و تحلیل شویم، گاه به حالت زانوزده و گاه درازکشیده روی زمین، گاه به پشت در حالی که صورتمان به سمت بالاست، گاه نشسته، گاه ایستاده، به این ترتیب که همواره به جست و جوی آنچه که در طلبش هستم، باشم. در این حال، 2 به دو چیز دقت می کنیم:

- اول: اگر در حالت زانوزده چیزی را که می خواهم می یابم، ادامه نمی دهم؛ و اگر به حالت درازکشیده هستم هم به همین و غیره.

- 2 دوم: در آن لحظه که آنچه را می خواهم پیدا می کنم، در آرامش تأمل می کنم، بی آن که وحشت زده نگران پیش رفتن باشم تا به رضایت کامل برسم.

77 پنجم: پس از پایان تمرین، به مدت یک ربع، چه به حالت نشست و چه در حال راه رفتن به این سو و آن سو، بینم که در طول تجزیه و تحلیل یا تعمق حال و روز من چگونه بوده است؛ 2 اگر احساسی ناخوشایند داشته و به دنبال دلیلی باشم که این حال از آن ناشی می شود، پس از این که آن را با این شکل نظاره کردم، پشیمان گردم تا پس از آن خود را بهبود بخشم؛ 3 و اگر حال را خوش می یابم، خدا، خداوند را سپاس گویم و یک بار دیگر به همین شکل عمل کنم.

78 ششم: نخواهم به مسائل خوشایند و شاد، مانند جلال الهی، رستخیز و غیره فکر کنم. زیرا برای حس کردن درد و رنج و اشک و آهِ ناشی از گناهانمان، هر گونه ذکر شادی و شادمانی به منزله یک مانع است. 2 پیش از هر چیز، در نظر داشته باشم که می خواهم درد و رنج و عذاب حس کنم، به این ترتیب که بیشتر، مرگ و داوری الهی را به ذهن بیاورم.

79 هفتم: با قصدی مشابه، هر گونه روشنایی و نور را بر خود حرام کنم، به این ترتیب که برای مدت زمانی که در اتاق هستم، جز در طول مدتی که متون دعاها و ساعات را از روی کتاب می خوانم، مطالعه می کنم یا غذا می خورم، همه پنجره ها و درها را ببندم.

80 هشتم: نخندم و چیزی که خنده آور باشد، به زبان نیاورم.

81 نهم: جز در مواردی که طرف صحبتی را به حضور می پذیرم یا از او خداحافظی می کنم، نگاه خود را مهار کنم.

82 متمم دهم توبه است که به دو شکل درونی و بیرونی تقسیم می شود:
- 2 توبه «درونی» این است که به خاطر گناهانش احساس درد کند، با این نیت قاطع که هیچ یک از آنها را دوباره مرتکب نشود.
- 3 توبه «بیرونی» یا ثمره توبه اول، تن دادن به مجازات برای گناهان مرتکب شده است؛ و به طور کلی آن را به سه شکل اجراء می کنند:

83 مجازات اول در زمینه غذا است. توضیح این که: اگر از مازاد غذای خود صرف نظر کنیم، این توبه نیست، بلکه رعایت تعادل است. 2 توبه هنگامی است که از آن غذایی که مصرف می کنیم، چشم پوشیم و پیوسته هم بیشتر و بیشتر، یعنی چشم پوشی در حجمی بیشتر و کیفیتی بالاتر؛ فقط نه این که به جسم انسان زیانی وارد شود و موجب بیماری گردد.

84 دوم در زمینه شیوه خوابیدن است. و این هم به منزله توبه نیست که وسایل اضافی و راحتی را کنار بگذاریم. 2 توبه، بیشتر زمانی صورت می گیرد که از شیوه متعارف خودمان چیزی بکاهیم و هرچه بیشتر و بیشتر، به همان نسبت بهتر است؛ فقط نه این که به جسم انسان زیانی وارد شود و موجب بیماری گردد، 3 و اگر کسی این عادت ناپسند را نداشته باشد که بیش از حد

لازم بخوابد، لازم نیست از ساعات متعارف خواب خود بکاهد تا به یک حد میانه برسد.

85 سوم: جسم را تربیت کنیم، یعنی به این ترتیب که فرد دست به هر کاری که می زند، دردی محسوس برای خود ایجاد کند، به این ترتیب که لباس های خشن یا خراش دهنده یا لباس هایی دارای خار و یا میخ بر تن کند، خود را کتک زند یا مجروح سازد²³، و دیگر انواع سخت گیری ها بر جسم خود.

86 آنچه درباره توبه به نظر مفیدتر و مطمئن تر می رسد، چنین است: درد باید در جسم، قابل حس کردن باشد و نه این که در استخوان ها فرورود. بنابراین، آنچه باید به خود روا داشت، درد است و نه بیماری. 2 از این رو، به نظر می رسد که متناسب تر این باشد که با سوزن های باریک موجب درد در جسم خود شویم که از بیرون ایجاد درد می کنند و نه به شیوه ای دیگر که از درون نوعی بیماری حاد ایجاد کند.

87 اشاره اول چنین است: توبه های بیرونی اصولاً به سه منظور صورت می گیرند:

- اول: برای جبران گناهان گذشته.
- 2 دوم: برای غلبه بر خود، یعنی برای این که امور احساسی از عقل تبعیت کنند و همه اعضای پست هر روز بیشتر از اعضای متعالی تر تبعیت کنند.
- 3 سوم: برای این که نوعی فیض یا عطیه جست و جو و یافت شود که شخص مورد نظر آن را می طلبد و آرزویش را دارد، برای نمونه هنگامی که او خواهان پیشمانی باطنی از گناهان خود است 4 یا مایل است به سبب آنان بسیار گریه کند؛ یا به سبب عذاب ها و درد و رنج هایی که مسیح، خداوند ما در مسیر درد و رنج خود متحمل شد؛ یا برای برطرف شدن شک و تردیدی که شخص مورد نظر دچار آن است.

88 دوم: باید توجه داشت که متمم اول و دوم برای تمرین های نیمه شب و ساعات اولیه روز در نظر گرفته شده اند و نه برای آن تمرین هایی که باید در ساعات دیگر انجام شوند. 2 و متمم چهارم نباید هرگز در کلیسا و در حضور دیگران انجام شود، بلکه در خفا، برای نمونه در خانه و نظیر آن.

89 سوم: اگر فرد تمرین کننده هنوز نتوانسته است به آن حالتی که آرزویش را دارد دست یابد، برای نمونه به حال و هوای گریستن، تسلا یا نظیر آن، اغلب اثربخش است که در حالات خوردن، خوابیدن و دیگر موارد، دست به توبه زند تا تغییری حاصل شود. 2 پس ما باید خودمان را تغییر دهیم، به این ترتیب که دو یا سه روز مشغول توبه باشیم و دو و سه روز دیگر در آن وقفه ایجاد کنیم. زیرا برای برخی موارد، توبه طولانی تر و برای موارد دیگر، توبه کوتاه تر مناسب تر است. 3 و همچنین از آن رو که ما براساس عشق های دنیوی و براساس این

²³23 براساس دانش امروزی در حوزه روانشناسی، نه فقط فایده، بلکه مجاز بودن اخلاقی چنین تمرین هایی هر روز بیش از پیش مورد جدل است. ایگناتیوس شخصاً با برگرفتن تجربیات بیشتر، هر روز بیشتر این تمرین ها را با نگاهی انتقادی دآوری می کرد (مقایسه کنید با نامه 169 [ن.ت. 146] و 466). بی شک، انسان بیشتر از راه وقف کردن خود در راه خدمت به دیگران می تواند به شکل واقعی بر خویشتن خویش غلبه کند.

قضاوت نادرست که جسم انسان بدون مبتلا شدن به یک بیماری حاد، قادر به تحمل این مراحل توبه نیست، اغلب در انجام توبه سهل انگاری می کنیم. 4 و بعضی اوقات در نقطه مقابل، زیاده روی می کنیم، به این ترتیب که فکر می کنیم، جسم می تواند تاب بیاورد. 5 و از آنجا که خدا، خداوند ما، سرشت ما را پی نهایت بهتر از ما می شناسد، اغلب در این گونه تحولات، به هر فردی حس آنچه را که متناسب حال او است، می بخشد.

90 چهارم: آزمایش ویژه در اینجا به این دلیل صورت می گیرد که در ارتباط با تمرین ها و متمم ها، سهل انگاری ها و بی مبالاتی ها از میان بروند؛ و در هفته دوم و سوم و چهارم نیز دقیقاً به همین منوال.

هفته دوم

91 ندای دعوت پادشاه زمینی به ایجاد نگرش درباره زندگی پادشاه جاودانی یاری می رساند²⁴

2 دغای مقدماتی باید به شیوه معمول باشد.

3 رهنمود اول چنین است: فراهم آوردن شرایطی که در آن بتوان مکان ها را دید، در اینجا منظور از این مکان ها چنین است: با قوای دید قدرت تخیل خود کنیسه ها²⁵، قریه ها و قلعه هایی را ببینیم که مسیح با عبور از آنها درباره خداوندان موعظه کرده است.

4 دوم: آن فیضی را که خواهانش هستیم، بطلبیم. در اینجا این امر چنین است: از خداوندان این فیض را بطلبیم که درقبال ندای او گوش نداشتند نداشته باشیم، بلکه شتاب به خرج دهیم و شور آن را داشته باشیم که مقدس ترین اراده او را محقق سازیم.

92 نکته اول این است: پادشاهی بشری را پیش چشم تصور کنم که خدا، خداوندان برگزیده است و همه شاهزادگان و همه مسیحیان نسبت به او ادای احترام و از او فرمانبری می کنند.

93 دوم: بنگریم که این پادشاه، چگونه با همه اهل خود سخن می گوید، به این ترتیب که می گوید: «اراده من آن است که سراسر سرزمین بی ایمانان را تسخیر کنم. 2 از این رو باید کسی که می خواهد با من همراه شود، از این امر

²⁴24 هر دو بخش از این تأمل، با یکدیگر در ارتباطی متقابل از تخیلات آرمانی (ش.های 92-94) و واقعیت (ش.های 95-98) قرار دارند. در اینجا ابتدا آن آرمانی را به تصور درمی آورند که انسان می توانست با شور و شوق آن را به تحقق برساند. از نظر ایگناتیوس، این تخیلات به صحنه های مربوط به سفرهای بشارتی به سراسر جهان نزدیک بودند. در بخش دوم باید در این زمینه تعمق کرد که این تا چه حد بیشتر، «امری شایان تعمق» (ش. 95) است که انسان از سوی شخص مسیح، آن هم نه فقط در تصور، بلکه در واقعیت، فراخوانده شود تا «با او» زندگی کند. حتی اگر این ملاقات با مسیح در یک زندگی روزمره نامحسوس صورت گیرد که با آن آرمان خیالی چندان سازگاری ندارد، باید آن را در مقام یک امر راستین به هر آرزویی ترجیح داد. این دیدگاه باید تعیین کننده همه دیگر نگرش ها درباره «زندگی عیسی» باشد.

²⁵25 در اینجا واژه *templos* (به معنای معبد، خانه های خدا) از سوی ایگناتیوس به *sinagogas* تصحیح شده است.

راضی باشد که مانند من بخورد، مانند من بنوشد، مانند من لباس بپوشد و ...؛ 3 همچنین او باید همراه یا من²⁶ در روز در تلاش باشد و در شب بیداری کشد و ...، 4 تا که پس از آن با من چنان در پیروزی سهم گردد که در تلاش ها سهم بود.»

94 سوم: در این نکته اندیشه کنیم که زیردستان نیک کردار یک چنین پادشاه سخاوتمند و نیکوکاری چگونه می توانند به او پاسخ دهند؛ 2 و به دنبال آن، اگر فردی به خواهش یک چنین پادشاهی وقعی ننهد، در حالی که جهانیان او را سرزنش می کنند و در مقام شوالیه ای درمانده به او می نگرند، او چه ارزش و مقامی خواهد داشت.

95 بخش دوم از این تمرین شامل آن است که نمونه پادشاه زمینی که در بالا ذکر شد، به مسیح، خداوندان تسری یابد، آن هم براساس سه نکته ای که ذکر شد.

2 و در زمینه نکته اول: هنگامی که درباره یک چنین دعوتی از سوی پادشاه زمینی خطاب به زیردستانش تعمق می کنیم، 3 بینیم که این امر تا چه حد بیشتر حائز ارزش است که مسیح، خداوند ما، این پادشاه جاودانی را نظاره کنیم و در پیشگاه او، سراسر جهان را و این که او چگونه تک تک افراد را اینطور ندا می دهد:

4 « اراده من این است که سراسر جهان و همه دشمنان را تسخیر نمایم و به این ترتیب، به جلال پدر خود وارد سازم. 5 از این رو باید هر کس که می خواهد مرا همراهی کند، همراه با من تلاش کند تا همچنان که مرا در عذاب و رنج پیروی می کند، در جلال نیز دنباله روی کند.»

96 دوم: اندیشه کنیم که همه کسانی که صاحب قدرت قضاوت و عقل هستند، تمام وجود خود را وقف این تلاش عظیم خواهند نمود.

97 سوم: آنانی که در این مسیر مشتاق تر هستند و می خواهند خود را بیشتر وقف خدمت به پادشاه جاودانی خود و خداوند همگان نمایند، نه فقط وجود خود را وقف این تلاش عظیم خواهند کرد، 2 بلکه به این ترتیب که حتی به مقابله با امور حسی، جسمی و عشق های دنیوی خود برمی خیزند، نیت هایی با ارزش بیشتر و اهمیت بیشتر ارائه می دهند، به این ترتیب که می گویند:

98 «خداوند جاودان در همه چیز، من به لطف و یاری شما²⁷، نیت خود را در پیشگاه نیکی بی پایان شما، مادر فرخنده شما و همه مردان و زنان مقدس در درگاه الهی چنین ارزانی می کنم 2 که به نوبه خود می خواهم و آرزو دارم و نیز عزم اندیشه شده ام چنین است که تا آنجا که این امر فقط به منزله خدمت و ستایش عظیم در حق شما باشد، 3 شما را در آن تقلید نمایم تا همه توهین ها و همه تحقیرها و همه فقرهای روزانه و روحانی را متحمل شوم، 4 تا شاید حضرت باری تعالی مرا برای یک چنین زندگی و موقعیتی برگزیند و به خود بپذیرد.»

²⁶26 احتمالاً از سوی شخص ایگناتیوس به جای «مانند من» تصحیح شده است.
²⁷27 هر دو دعا در شماره 98 و 234 (برخلاف شماره 23، 6-7 در گ.ز.) به شکل صرفی احترام دوم شخص آورده شده اند که در شیوه دعای روزگاران قدیم در زبان اسپانیایی متداول بود.

99 اشاره اول: این تمرین باید روزی دوبار انجام شود، یعنی صبح هنگامی که از خواب برمی خیزیم و یک ساعت پیش از ناهار یا شام.

100 اشاره دوم: برای هفته دوم و همچنین برای آینده، بسیار سودمند است که گاه و بیگاه کتاب های پیروی / از مسیح یا اناجیل و زندگی قدیسین را مطالعه کنیم.

101 روز اول
و تأمل اول
درباره انسان شدن
و شامل
دعای مقدماتی
سه رهنمود و سه نکته
و یک گفت و گو

2 دعای مقدماتی به شیوه معمول انجام شود.

102 رهنمود اول چنین است: روایت مربوط به آن موردی که در آن تأمل کرده ام، در نظر آورم. در اینجا این روایت چنین است: این که چگونه سه شخصیت الهی به سراسر کره ارض یا گوشه گوشه سراسر این کره خاکی با انبوه انسان هایش نگرستند 2 و این که از آنجا که دیدند همگی به جهنم فرورفتند، در حاودانگی خود²⁸ تصمیم قاطع گرفتند که نفر دوم انسان شود تا نوع انسان را نجات دهد، 3 و اینان به گونه ای که گویا بُری زمان رسیده باشد²⁹، جبرئیل، این فرشته مقرب را به نزد بانویمان گسیل داشتند (ش. 262).

103 دوم: تجسم ذهنی، به این ترتیب که مکان را ببینیم. در اینجا از این قرار است: : با قوای درک وسیع خود سراسر کره زمین را نظاره کنیم که در آن ملت های گوناگون و بسیار زندگی می کنند؛ 2 همچنین پس از آن به شکل مجزا، خانه و حجره های بانویمان را در شهر ناصره در استان جلیله در نظر آوریم.

104 سوم: آنچه را که آرزو دارم، بطلبم. در اینجا این آرزو چنین است: شناخت درونی خداوند را که به خاطر من انسان شده است، بطلبم تا او را بیشتر دوست بدارم و پیروی کنم.

105 اشاره: در اینجا بجاست که این نکته را به جای آوریم: همان دعای مقدماتی، بدون تغییر، همان گونه که در ابتدا گفته شد، قرائت شود، 2 و این سه رهنمود را باید در همین هفته و هفته های باقیمانده که فرامی رسند، رعایت

²⁸ از سوی ایگناتیوس به جای *entre ellas* (= در میان خود) تصحیح شده به *en la su eternidad*.

²⁹ از سوی ایگناتیوس اضافه شده: *asi, venida la plenitud de los tiempos*.

کرد، به این ترتیب که شکل آنها بنا به مضمونی که پایه قرار می گیرد، تغییر می یابد.

106 نکته اول چنین است: اشخاص را ببینیم³⁰، یعنی یکایک آنان را:
- و پیش از هرکس، آنانی که بر وجه ظاهری زمین، با تنوعی فراوان هم در ظاهر خود و هم در رفتار خود، به چشم می آیند:
- 2 برخی سفید و برخی سیاه؛
- برخی در صلح و برخی در جنگ؛
- برخی گریان و برخی خندان؛
- برخی در حال متولد شدن و برخی در بستر مرگ،
و غیره.

- 3 دوم: سه شخصیت الهی را ببینم و در وجودشان تأمل کنم که وجود متعالی شان چگونه بر تخت یا کرسی سلطنت تکیه زده است، چگونه کل وجه ظاهری یا سراسر کره زمین و همه ملت ها را نظاره می کنند، ملت هایی با همه نابینایی شان و میرایی شان که به جهنم سرنگون می شوند.
- 4 سوم: بانویمان را ببینم و نیز فرشته ای را که او را درود می فرستد.
و به تعمق بنشینیم تا از این بصیرت بهره هایی نصیب خود سازیم.

107 دوم: شنیدن،
- آنچه افراد بر وجه ظاهری زمین می گویند، یعنی چگونه با هم سخن می گویند، چگونه سوگند یاد می کنند و چگونه در کلام، یکدیگر را می آزارند و غیره؛
- 2 همچنین آنچه که شخصیت های الهی می گویند، یعنی: «بیایید با هم در رستگاری نوع بشر بکوشیم» و غیره؛
- 3 و سپس آنچه را که فرشته و بانویمان بر زبان می آورند.
و سپس به تعمق بنشینیم تا از کلام آنان بهره هایی نصیب خود سازیم.

108 سوم: سپس نظاره کنیم،
- افراد بر وجه ظاهری زمین چه می کنند، برای نمونه مجروح ساختن، کشتن و به جهنم رفتن و غیره؛
- 2 همچنین شخصیت های الهی چه می کنند، یعنی این که مقدس ترین انسان شدن را تحقق می بخشند و غیره؛
- 3 و همچنین، فرشته و بانویمان چه می کنند، یعنی
- فرشته، به این ترتیب که به رسالت خود در مقام قاصد می پردازد؛
- و بانویمان، به این ترتیب که خود را خوار می سازد و خداوند باری تعالی را سپاس و ستایش می گوید.
4 و سپس به تعمق بنشینیم تا از تک تک این امور بهره ای نصیب خود سازیم.

³⁰ ایگناتیوس اغلب از حالت بیانی فرمولبندی استفاده می کند، یعنی شکلی از تقسیم بندی که همه جا قابل استفاده باشند. از لحاظ مضمونی، تقسیم بندی که اینجا مطرح است، چنین است: شخصیت ها، آنچه آنان می گویند، آنچه آنان انجام می دهند (ش.های 106-108). از نقطه نظر یک ناظر، می توان از توانایی هایی روحی مانند حافظه، قدرت درک و اراده سخن گفت (چه بود؟ چه معنایی دارد؟ من چه تصمیمی باید بگیرم؟) (ش. 50) یا همچنین از حواس پنجگانه (ش.های 66-70). دیگر الگوهای شناخته شده در سطح جهانی از این نوع، عبارتند از: اندیشه ها، کلام ها، کردارها (ش. 43) یا گذشته، حال و آینده (ش. 53). ایگناتیوس خدا را در کنار شیء و در کنار فرد کننده و به همه اشکال ممکن و در همه زمان های ممکن دست اندرکار می بیند.

109 گفت و گو: در پایان باید گفت و گویی انجام شود، به این ترتیب که در این زمینه تعمق می کنم که باید خطاب به سه شخصیت الهی چه بگویم یا همچنین خطاب به کلمه جاودانی و انسان شده یا خطاب به بانویمان. 2 همزمان، براساس حس درونی مان، از پیشگاه خداوندان که چنین نو و تازه انسان شده است، طلب کنیم که او را بیشتر پیروی و تقلید نماییم. و یک ای پدر ما بخوانیم.

110 تأمل دوم درباره میلاد است

2 دعای مقدماتی به شیوه متداول خوانده شود.

111 رهنمود اول تاریخ است. و در اینجا به قرار زیر است: چگونه بانویمان، در حدود نه ماهگی بارداری خود، از شهر ناصره - آن گونه که می توان متنی بر یاور دینی مان به تصور درآورد³¹ - سوار بر یک قاطر 2 و در حالی که یوسف و یک کنیز، گاوی را به جلو می رانند، به حرکت درمی آیند و به سوی بیت الحم می روند تا مالیاتی را پردازند که قیصر برای همه سرزمین های آن نواحی مقرر کرده بود (ش. 264).

112 دوم: تجسم ذهنی، به این ترتیب که مکان را ببینیم. در اینجا از این قرار است: با قدرت تصور خود، مسیر میان ناصره و بیت الحم را ببینیم و همزمان طول مسیر و پهنای آن را به سنجش بگذاریم و این که آیا این مسیر، هموار است یا از فراز دره ها یا صخره ها می گذرد؛ 2 همچنین مکان یا غار تولد را ببینیم³² که چه اندازه بزرگ، کوچک، عمیق و مرتفع است و این که چگونه از پیش مهیا شده است.

113 سوم باید مشابه و به همان شکل که در تأمل پیشین گفته شد، باشد.

114 نکته اول عبارت است از: شخصیت ها را ببینیم، یعنی بانویمان را ببینیم و یوسف و کنیز و عیسی کودک را، پس از آن که به دنیا آمده است؛ 2 من با تماشا کردن آنان، با نظاره آنان و خدمت کردن به آنان در مایحتاجشان، همزمان چنان خود را به فردی مفلوک و کنیزکی نالایق تبدیل می کنم که گویی در درگاهشان حضور دارم، با همه ادای احترام ها و تکریم های ممکن. 3 و سپس با همه حواسم خودم را به یاد خود می آورم تا از آن بهره ای حاصل شود.

115 دوم: تماشا کنم، نظاره کنم و تأمل کنم که آنان چه می گویند. و به این ترتیب که با همه حواسم خودم را به یاد می آورم، بهره ای حاصل کنم.

³¹31 اضافه شده از سوی ایگناتیوس: *como se puede meditar piamente*.
³²32 ایگناتیوس *el lugar o espelunca del nacimiento* را جایگزین *el diversorio* (= مهمانخانه ها) می کند.

116 سوم: تماشا و تعمق کنم که آنان چه می کنند، برای نمونه سرگردان شدن آنان و تلاش آنان تا که خداوند در فقر کامل به دنیا آید 2 و تا این که در پایان تمامی این تلاش ها، در فقر، تشنگی، گرما و سرما، در معرض توهین و دشمنی ها بر صلیب جان دهد³³؛ و همه اینها را نیز برای من انجام می دهد. 3 پس از آن، با بازگشت با همه حواسم به خود، بهره ای روحانی از این تمرین حاصل کنم.

117 گفت و گو: تمرین را همان گونه که در تمرین گذشته با/ی پدر ما به پایان بردم، با یک گفت و گو به پایان برسانم.

118 تأمل سوم تکرار تمرین اول و دوم

2 پس از دعای مقدماتی و سه رهنمود، باید به تکرار تمرین اول و دوم پرداخت. 3 همزمان انسان پیوسته متوجه بخش هایی اصلی تر می شود که طی آنها شناخت، تسلا یا یاس ویژه ای را احساس کرده است. و در پایان گفت و گویی انجام دهد و یک/ی پدر ما بخواند.

119 در این تکرار و در همه تکرارهایی که از این پس می آیند، باید همان نظم گذشته را رعایت کند که در تکرارهای هفته اول انجام داده است، به این ترتیب که مضمون را تغییر می دهد و شکل و ترتیب تمرین را به همان صورت حفظ می کند.

120 تأمل چهارم تکرار تأمل اول و دوم

به همان شکل که در تکرار بالا صورت گرفت، انجام شود.

121 پنجم چنین است: حواس پنجگانه در ارتباط با تأمل اول و دوم

2 پس از دعای مقدماتی و سه رهنمود، مفید است که با حواس پنجگانه و به کمک قوای تخیل خود، تأمل اول و دوم را به این ترتیب انجام دهیم:

³³³³ این که انسان در تأمل در هر لحظه از زندگی عیسی، با سراسر زندگی او و به این ترتیب با یکپارچگی مرگ و زندگی او در حضوری شفاف رویارو شود، با رستاخیز او مستدل می گردد که زمینه این درک را فراهم می کند که او در زندگی زمینی خود نه تنها پسر خدا بود، بلکه همچنان نیز همان هست. او در مقام این پسر است که با پیام بشارت خود و با وضع آیین های فیض بخش در مکان و زمان در راه تحقق ایمان، بارها و بارها ظهور می کند. پس این درواقع به منزله تجربه ای در زمینه رستاخیز عیسی است که انسان با مراقبه، برای نمونه درباره عیسی کودک در آخور، نه فقط امری را که گذشته است به خود یادآوری می کند، بلکه با شخص عیسی ملاقات می نماید.

122 نکته اول: با حس بینایی و به کمک قوای تخیل خود، شخصیت ها را ببینیم، به این ترتیب که درباره موقعیت تک تک آنان تعمق و تأمل کنیم و از این بینش بهره هایی حاصل کنیم.

123 دوم: با حس شنوایی خود بشنویم که آنان چه می گویند یا ممکن است چه بگویند³⁴؛ و به این ترتیب که درباره شخص خود تعمق می کنیم، بهره هایی از این تمرین حاصل کنیم.

124 سوم: با حس بویایی و با حس چشایی، و بویژه هر بار بنا به فردی که روی او تمرکز می کنیم، لطافت و شیرینی الوهیت، روح و فضایل آنان را به مشام کشیم و بچشیم. 2 بر این اساس، ذهن خود را دوباره متوجه شخص خود سازیم و از آن بهره ها نصیب خود نماییم.

125 چهارم: با حس لامسه لمس کنیم، برای نمونه مکان هایی را در آغوش گیریم و ببوسیم که این شخصیت ها به آنها وارد شده یا در آنجا منزل کرده اند. همزمان پیوسته تلاش کنیم که از این حس، برای شخص خود حاصلی برداشت کنیم.

126 گفت و گو: این تمرین را باید با گفت و گویی نظیر آنچه در تأمل اول و دوم گفته شد و با یک ای پدر ما به پایان بریم.

127 اشاره اول: درباره سراسر این هفته و هفته هایی که در پی می آیند، باید دقت کرد که فقط راز آن تأملی را مطالعه کنم که در همان لحظه می خواهم انجام دهم. 2 بنابراین در این زمان نباید رازی را مطالعه کنم که همان روز یا در ساعات بعدی نمی خواهم بر آن تمرکز کنم، تا این که سنجش و بررسی بر یک راز ویژه، سنجش و بررسی راز دیگر را مختل نسازد.

128 دوم:

- نخستین تمرین درزمینه انسان شدن [خدا] باید نیمه شب صورت گیرد،
- دومین به هنگام طلوع خورشید و آغاز روز،
- سومین به موقع برگزاری آیین سپاسگزاری،
- چهارمین به موقع دعای عصر،
- پنجمین پیش از صرف شام.

2 همزمان باید برای هر یک از پنج تمرین به مدت یک ساعت وقت گذاشت. و درباره همه تمرین هایی که به شکل پی در پی می آیند، باید نظم و ترتیب واحدی رعایت شود.

129 سوم: به این نکته باید دقت کرد: اگر فردی که به انجام تمرین های می پردازد، مسن یا ناتوان باشد یا از هفته اول، به هر شکلی از تمرین ها عقب افتاده باشد، 2 بهتر است که در این هفته دوم، دستکم چند بار نیمه شب از

³⁴ ایگناتیوس درباره تک تک ایمانداران این اطمینان را دارد که آنان می توانند به شکلی خلاقانه و با واژه های خود، بازگو کنند که زندگی عیسی به چه منوالی گذشته است.

خواب بلند نشود، بلکه صبح، یک تأمل و دیگری را در وقت آیین سپاسگزاری و دیگری را پیش از ناهار انجام دهد 3 و همه آنها را در وقت دعای عصر تکرار کند و سپس پیش از شام، تمرکز بر حواس را انجام دهد.

130 چهارم: در این هفته دوم باید با روی هم رفته ده متمم که در هفته اول از آنها نام برده شد، متمم های دوم، ششم، هفتم و دهم نیز تاحدودی تغییر کنند.

- 2 درباره متمم دوم چنین خواهد بود: درست پس از بیدار شدن از خواب، تأملی را که باید به اجراء بگذارم، پیش رو آورم، به این ترتیب که طلب کنم، کلمه جاودانی انسان شده را بیشتر بشناسم تا بیشتر به او خدمت کنم و او را پیروی کنم.

- 3 و درباره متمم ششم چنین است: به کرات، زندگی و رازهای مسیح، خداوندمان را به یاد آوریم که از انسان شدن او آغاز می شود و به مکان یا رازی که برای تأمل در نظر می گیرم، ادامه می یابند.

- 4 و هفتم باید چنین باشد: در این متمم باید، چه در تاریکی یا روشنایی، در استفاده کامل از هوای خوب یا در هر نوع هوایی، آنقدر وقت صرف کرد که فرد انجام دهنده تمرین ها احساس کند که این حالت به او کمک می رساند یا برای او مفید واقع می شود تا به آنچه آرزو دارد، دست یابد.

- 5 و در متمم دهم: آن که تمرین ها را انجام می دهد باید براساس رازهایی رفتار کند که در آنها تأمل می کند، زیرا برخی از آنها مستلزم توبه هستند و برخی نیستند.

6 بنابراین باید همه ده متمم را با دقت بسیار اجراء کرد.

131 اشاره پنجم: در همه تمرین ها، جز در آن تمرینی که در نیمه شب و صبح انجام می شود، باید به شیوه زیر، موارد مشابه در متمم دوم³⁵ را رعایت کرد: 2 درست در لحظه ای که به یاد می آورم که ساعت مربوط به تمرینی است که باید انجام بدهم، پیش از آن که وقف آن شوم، در نظر می آورم که بینم خودم را وقف چه و که می کنم. 3 به این ترتیب که تمرینی را که باید انجام دهم تاحدودی خلاصه می کنم و به دنبال آن متمم سوم را انجام می دهم، وارد این تمرین می شوم.

132 روز دوم: برای تأمل اول و دوم، تصور معبد (ش. 268) و رهایی برای نمونه از اسارت مصر (ش. 269) را در نظر آورم. 2 و درباره این دو تأمل باید دو تکرار صورت گیرد و همچنین به کار گرفتن حواس پنجگانه درباره آنها به همان صورتی که در روز قبل صورت گرفت.

133 اشاره: حتی هنگامی که فرد تمرین کننده، قوی و آماده باشد، گاه مفید است که از این روز دوم تا انتهای روز چهارم، تغییراتی ایجاد کنیم تا بتوانیم بهتر به آن چه که آرزو داریم، دست یابیم، 2 به این ترتیب که برای شروع روز، فقط یک تأمل را در نظر داشته باشیم و دیگری را برای زمان آیین سپاسگزاری در نظر بگیریم؛ و به هنگام دعای عصر نیز آنها را تکرار کنیم؛ و پیش از شام هم حواس پنجگانه خود را به کار گیریم.

³⁵35 مقایسه کنید با شماره 74.

134 روز سوم: درباره این که عیسی کودک در ناصره مطیع والدین خود بود (ش. 271) و نیز درباره این که والدین، او را در معبد یافتند (ش. 272) و همچنین در سایر موارد، دو تکرار را انجام دهیم و حواس پنجگانه را به کار گیریم.

135 رهنمودهایی برای سنجش مراحل

2 قبلاً این نمونه به تعمق گذاشته شد که مسیح خدای ما برای نخستین مرحله به ما داده است، یعنی مرحله مربوط به ایجاد بینش درباره فرمان ها، به این ترتیب که او درقبال والدینش مطیع بود؛ 3 و همچنین برای فرمان دوم که همان به کمال رسیدن در بشارت است، هنگامی که او در معبد ماند و پدرخوانده و مادر تنی خود را ترک کرد تا خود را به طور کامل وقف پدر جاودانی خود کند. 4 اکنون ما با زیر نظر آوردن زندگی او، آغاز به شناخت و طلب آن می نماییم که ببینیم، باری تعالی در چه نوع زندگی یا مرحله ای می خواهد خود را به خدمت ما درآورد. 5 و به این ترتیب، تاحدودی به شکل یک مقدمه در تمرین اول، نیت مسیح، خداوندان را می بینیم و در مقابل آن، نیت دشمن سرشت بشری را 6 و نیز این که صاحب چه دیدگاهی باید باشیم تا در هر مرحله یا هر نوع زندگی که خدا، خداوند ما برای گزینش به ما می سپارد، به کمال دست یابیم³⁶

136 روز چهارم:

تعمق درباره دو بیرق،

- یکی متعلق به مسیح، ستوان و سرور ما،
- دیگری متعلق به شیطان، دشمن خونی سرشت انسانی ما³⁷.

2 دعای مقدماتی به شیوه متداول قرائت شود.

137 رهنمود اول تاریخ است. که در اینجا به این قرار است:

- چگونه مسیح همه را به زیر بیرق خود فرامی خواند و همه را در آنجا می خواهد؛

³⁶ آموزه سنتی «مرحله کمال» بنا به پندهای انجیلی فقر، تجرد و اطاعت، از نظر ایگناتیوس با دعوت از افراد مسیحی برای رسیدن به کمال «در هر مرحله» (مقایسه کنید با: واتیکان دوم، اساسنامه جزمی مربوط به کلیسا، ش.های 39-47) تضاد ندارد. زیرا در وضعیت ویژه «مرحله کمال»، فقط رفتارهایی را از لحاظ عمومی الزام آور تبیین می کنند که به عنوان رفتارهای بنیادی «روحانی» تعریف کننده زندگی هر ایماندار هستند. برای نمونه در زمینه زندگی داوطلبانه در تجرد به خواست انجیل، فقط تأکید می شود که فرد مسیحی متأهل نیز چنان زندگی کند که «گویی ازدواج نکرده است» (مقایسه کنید با 1 قرنتیان، 7، 29). زیرا در غیر این صورت، او در جود خود دچار انشقاق می شود و به طور واقعی به خدا خدمت نخواهد کرد (مقایسه کنید با همان، 7، 33 و غلاطیان 1، 10). یعنی او با ملاحظه خانواده خود برای انجام اعمال غیر انسانی تحت فشار قرار می گیرد یا در دوره های جدایی، قادر نیست وفاداری به همسر خود را حفظ کند. اگر انسان به خدا خدمت کند، می تواند او را در هر وضعیتی از زندگی و همواره فقط و فقط به شکل کامل و لاینفک خدمت کند (مقایسه کنید همچنین با متی 6، 24 و مرقس 12، 30).

³⁷ در این تعمق، تلاش های بنیادی انسانی که در قلب هر انسانی با یکدیگر در نبرد هستند، به شکل نبرد میان دو سپاه متخاصم به تصویر کشیده می شود. در این تصویر، «تعلیم مقدس» مسیح توسط انسان به دیگران منتقل می شود (ش. 145)، در حالی که تلاش های شرورانه به عنوان شیاطین به تجسم درمی آیند (ش. 141)، زیرا که آنها نقطه مقابل انسانیت و به منزله اموری غیر انسانی هستند. نبرد بر سر قلب شخص انسان است. در مضمون قدیمی «شیطان»، صحبت از آن است که انسان در ساعت شیفتگی درباره آفرینش قرار دارد و خود را به خدمت قدرت ها و نیروهای بیگانه درمی آورد، یعنی همان «آفرینش سقوط یافته» که خود را به جای خدا نشانده است؛ به این ترتیب، انسان خود در رابطه ای به انحراف کشیده شده با خدا قرار دارد.

- و شیطان در مقابل او به زیر بیرق خود نشسته است.

138 دوم: تجسم ذهنی، به این ترتیب که مکان را ببینیم. در اینجا از این قرار است:

- یک صحنه بزرگ جنگ ببینیم، متشکل از منطقه ای کامل و بزرگ از اورشلیم، مکانی که در آن، ستوان اول همان مسیح نیک، خداوند ما است؛
- 2 جبهه ای دیگر در منطقه بابل، مکانی که رهبر دشمنان همان شیطان است.

139 سوم: آنچه را که می خواهیم طلب کنیم. و در اینجا به این قرار است:
- رسیدن به شناخت درباره فریبکاری های رهبر شر را طلب کنم و همچنین کمک بطلبم تا از آنها در امان بمانم؛
- 2 و همچنین طلب شناخت زندگی نوینی که ستوان اول و راستین نشان می دهد و نیز طلب فیض برای تقلید از او.

140 نکته اول عبارت است از: به تصور درآورم که چگونه رهبر همه دشمنان، در آن جبهه بزرگ بابل، با شکل مهیب و خوفناک خود گویی بر تختی عظیم از آتش و دود جلوس می کند.

141 دوم: تعمق در این زمینه که او چگونه بی شمار شیاطین دیگر را ندا می دهد و چگونه آنان را هدایت و گسیل می کند، یکی را در این شهر و دیگری را در شهری دیگر 2 و به این ترتیب به سراسر جهان اعزام می کند، بی آن که استان، قریه، حجره یا حتی یک شخص واحد را از قلم بیندازد.

142 سوم: تعمق در سخنانی که او از خود صادر می کند و این که چگونه او از آنان می خواهد که بند و زنجیرها را به دور افکنند: 2 این که باید ابتدا تن به وسوسه ثروت ها دهند، همان گونه که در اغلب موارد نیز طبق عادت مألوف چنین رخ می دهد،³⁸ تا آدمی ساده تر به ارج گذاری فخرآمیز به امور دنیوی نائل و سپس در حد تکبر پیش رود. 3 پس این مرحله چنین است:
- ابتدا ثروت ها
- دوم ارج گذاری،
- سوم تکبر.

و او از همین سه مرحله است که آدمی را به سوی دیگر گناهان راهنمایی می کند.

143 به همین ترتیب باید در نقطه مقابل درباره ستوان اول و راستین، یعنی مسیح خداوند ما نیز تجسم کرد.

144 نکته اول چنین است: تعمق کنیم که مسیح، خداوند ما چگونه در جبهه ای بزرگ در آن منطقه از اورشلیم، خود را بر جایگاهی فروتنانه، زیبا و پر از جذبه جای می دهد.

³⁸ بعدها اضافه شده توسط ایگناتیوس: *como suele vt in pluribus*.

145 دوم: تعمق کنیم خداوند چگونه برای سراسر جهان، این تعداد عظیم از افراد، رسولان و حواریون و غیره را انتخاب می کند و آنان را به سراسر جهان می فرستد و به این ترتیب، تعالیم مقدس خود را بر تمامی موقعیت ها و وضعیت های زندگی انسان ها می گستراند.

146 سوم: در سخنانی تعمق کنیم که مسیح خداوند ما خطاب به همه خادمان و دوستان خود ادا می کند، همه کسانی که آنان را به یک چنین عرصه کارزاری می فرستد، 2 به این ترتیب که به آنان توصیه می کند، خواستار یاری به همگان باشند، به این ترتیب که:

- آنان را ابتدا به سوی بالاترین حد فقر روحانی 3 و چنان که به این ترتیب بتوانند خداوند باریتعالی را خدمت کنند و او آنان را برگزیند، به همان نسبت به سوی فقر روزمره سوقی می دهد،

- 4 دوم به سوی آرزوی تحقیر و خوارشماری خویش،

زیرا از این دو مورد، فروتنی حاصل می شود.

5 پس باید سه مرحله وجود داشته باشد:

- اول: فقر درقبال ثروت؛

- دوم: تحقیر و خوارشماری درقبال فخر دنیوی؛

- سوم: فروتنی درقبال تکبر.

6 و آنان باید از این سه مرحله به سوی همه فضایل دیگر رهنمون شوند.

147 گفت و گویی با بانوبمان برای این که به من از پسر خود و خداوند این فیض را برساند که در زیر بیرق او پذیرفته شوم، 2 و آن نیز:

- ابتدا در فقر روحانی کامل و چنانچه این امر در خدمت باریتعالی باشد و او مرا برگزیند و بپذیرد، به همان نسبت در فقر روزمره؛

- 3 دوم در این که خواری و تحقیرها را تحمل کنم تا اگر قادرم آنها را عاری از گناه تاب آورم وبدون آن که ناپسند باریتعالی باشد، در این امر او را بیشتر تقلید کرده باشم³⁹.

و در اینجا یک درود به تو ای مریم خوانده می شود.

4 گفت و گوی دوم: باردیگر همان را از پسر طلب کنم تا او آن را برایم از پدر طلب کند. و در اینجا دعای روح مسیح [مندرج در دعاها پیوست کتاب] را بخوانم.

5 گفت و گوی سوم: باردیگر همان را از پدر بطلبم تا او تحقق آن را به من تضمین دهد. و یک ای پدر ما بخوانم.

148 اشاره: این تمرین باید نیمه شب انجام شود و یک بار دیگر هم صبح و باید دو تکرار مشابه نیز صورت گیرد، یکی در زمان آیین سپاسگزاری و دیگری در وقت دعای عصر. 2 همزمان تمرین را باید همیشه با سه گفت و گو با

³⁹ در آمادگی برای تحمل توهین ها و تحقیرها (مقایسه کنید با اساسنامه انجمن عیسی، 101f III)، آنچه مطرح است این است که در حق هیچکس، شر را با شر جبران نکنیم، بلکه شر را با نیکی جبران نماییم (مقایسه کنید با 1 پطرس 2، 18-25). شرط «اگر بدون گناه بتوانم آن را تاب آورم» احتمالاً به این موضوع مربوط می شود که می توان از حق خود چشم پوشی کرد؛ اما نباید اجازه داد که بر اشخاص ثالث ناحقی روا گردد (مقایسه کنید با نامه 81، [ن.ت.، 100]). درعوض به دشواری بتوان پذیرفت که موضوع این است که باید فردی را که ناجوانمردانه در حق فردی ناحقی روا می دارد، در خطای خود رها کرد؛ زیرا این رفتار در قبال او می تواند خود نوعی ناحقی باشد.

بانویمان، پسر و پدر به پایان برد. 3 و تمرین مربوط به زوج انسانی⁴⁰ که در زیر می آید، باید پیش از شام انجام گیرد.

149 در همان روز چهارم
انجام یک تأمل
درباره سه گروه انسانی دونفری،
برای احاطه بر بهترین ها

2 دعای مقدماتی به شیوه متداول خوانده شود.

150 رهنمود اول، تاریخ است. این، همان تاریخچه سه گروه انسانی دونفری است. و هر یک از آنان ده هزار دوکات روزی کسب کرده بود، اما نه از راه درست یا متناسب از سر محبت به خدا؛ 2 و اینها همگی می خواهند نجات یابند و خدا، خداوندان را در صلح و صفا بیابند، به این ترتیب که دشواری ها و موانعی را که در نتیجه وابستگی به روزی کسب شده پیش رو دارند، از خود دور می سازند.

151 دوم: تجسم ذهنی، به این ترتیب که مکان را ببینیم. در اینجا از این قرار است: خودم را ببینم که چگونه در پیشگاه خداوندان و همه مقدسین او ایستاده ام تا آنچه را که نیکی الهی او را پسندتر می آید، آرزو کنم و بشناسم.

152 سوم: آنچه را که می خواهم طلب کنم. در اینجا از این قرار است: طلب فیض برای انتخاب آنچه بیشتر در خدمت ارج گزاری و تجلیل باری تعالی و رستگاری روح خودم است.

153 اولین گروه انسانی دونفری خواسته های نفسانی خود درباره آنچه را که کسب کرده است، از خود می زداید تا خدا، خداوندان را در صلح و صفا بیابد و دریابد که چگونه می تواند خود را نجات دهد. این دو تا لحظه مرگ خود، ابزار مادی را به کار نمی بندند.

154 دومین هم مایل است خواسته های نفسانی را از خود دور کند، اما به این طریق که بر سر مادیات کسب شده می ماند. پس این دو تا آنجا که خود تعیین می کنند، به دنبال خدا می روند. 2 اما همزمان این نیز بعید نیست که آنان مادیات را به کل رها کنند تا به دنبال خدا روند، حتی اگر این مادیات برای آنان به منزله وضعیت مرفه تری باشد.

155 سومین هم می خواهد خواسته های نفسانی را از خود بزداید، اما به نحوی که وابسته آن نشود که بخواهد مادیات کسب شده را داشته یا نداشته باشد. 2 این دو بیشتر مایل هستند خواستن یا نخواستن خود را منوط به آن سازند که خدا، خداوند ما، اراده خود را چگونه تعریف می کند یا این که از نظر

⁴⁰واژه اسپانیایی *binario* به معنای یک گروه دوتایی است، برای نمونه یک خواهر و یک برادر (مقایسه کنید با MI Epp. VIII, 355). امر مهم، نه اشخاصی مشخص و معین، بلکه انواع رفتارها است.

آنان چگونه پسندیده تر است که این امر در خدمت و در ستایش باری تعالی باشد. 3 و در این بین آنان می خواهند این گونه عمل کنند که همه چیز را به خواسته های قلبی خود واگذار نمایند، به این ترتیب که همزمان قدرت خود را نیز به کار بندند که اگر اینها فقط و فقط در خدمت به خداوندان به جریان نیفتد، نه این و نه آن را طلب کنند. 4 بنابراین آرزوی خدمت به خدا، خداوند ما است که تعیین می کند آنان باید چیزی را برگزینند یا باید از چه چیز بگذرند.

156 همان سه گفت و گو را که در تأمل پیشین در زمینه دو بیرق انجام دادیم، برگزار کنیم.

157 قابل توجه است که: هنگامی که خواسته ای نفسانی یا مقاومتی در برابر فقر روزمره در خود حس کردیم، در زمانی که درقبال فقر یا ثروت بی تفاوت نیستیم، 2 بسیار سودمند است که این خواسته نفسانی نابجا را خاموش سازیم و - حتی اگر این کار در مغایرت با جسم باشد - در گفت و گوهایمان بطلبیم که خداوند ما را برای فقر روزمره برگزیند؛ 3 و این که خود بخواهیم، بطلبیم و تمنا کنیم، اگر که این امر فقط در خدمت و ستایش نیکی الهی باشد.

158 روز پنجم: تأمل در زمینه راه پیمودن مسیح، خداوندان از ناصره به رود اردن و این که او چگونه تعمید گرفت (ش. 273).

159 اشاره اول: این تأمل باید یک بار به هنگام نیمه شب و یک بار دیگر صبح صورت گیرد؛ و دوبار تکرار آن در زمان آیین سپاسگزاری و دعای عصر انجام شود؛ پیش از شام نیز باید حواس پنجگانه را متوجه آن ساخت. 2 و در هر یک از این پنج تمرین، ابتدا دعای مقدماتی به شیوه متداول و سه رهنمود اجرا می شود، آن هم مطابق آنچه که درباره همه اینها در تأمل مربوط به انسان شدن خدا و تولد عیسی مسیح توضیح داده شد. 3 و این تمرین را با سه گفت و گوی مربوط به سه گروه انسانی دوفری یا مطابق اشاره ای که پس از مطلب مربوط به گروه انسانی دوفری می آید، به پایان می برند.

160 اشاره دوم: آزمایش ویژه پس از صرف ناهار و شام را باید در زمینه خطاها و سهل انگاری های مربوط به تمرین ها و متمم های این روز انجام داد. و همچنین برای روزهایی که در پی می آید.

161 روز ششم: تأمل در این زمینه که چگونه مسیح، خداوند ما از رود اردن به راه افتاد تا پایان صحنه رفتن او به بیابان (ش. 274). - همزمان همان سبک و سیاق مربوط به روز پنجم را رعایت کنیم.

2 روز هفتم: چگونه آندریاس مقدس و دیگران به دنبال مسیح، خداوند ما به راه افتادند (ش. 275).

3 هشتم: تأمل در موعظه روی کوه که مضمون آن هشت وعده سعادت است (ش. 278).

4 نهم: چگونه مسیح، خداوند ما بر موج های دریا بر شاگردان خود ظاهر شد (ش. 280).

5 دهم: چگونه خداوند در⁴¹ معبد موعظه کرد (ش.288).

6 یازدهم: درباره زنده شدن ایلعادر (ش.285).

7 دوازدهم: درباره یکشنبه نخل (ش.287).

162 اشاره اول عبارت است از: در تأمل های این دو هفته - براساس آن که هرکس بخواهد چه مقدار برای آنها زمان بگذارد یا براساس آن بهره هایی که از تمرین ها می برد - می توان وقت بیشتر یا کمتری صرف کرد. 2 اگر بخواهیم آنها را طولانی تر کنیم، به این ترتیب است که رازهای مربوط به پناه جستن بانویمان نزد الیزابت قدیس را انتخاب می کنیم، همچنین تمثیل چوپانان، ختنه عیسی کودک و سه پادشاه و به همین منوال با تمرین های دیگر عمل می کنیم. 3 و اگر بخواهیم آنها را کوتاه تر کنیم، از میان رازهایی که انتخاب کرده ایم، از برخی صرفنظر می کنیم. زیرا اینها فقط به منظور آن هستند که برای تأمل های بهتر و کامل تر که پس از آنها می آیند، آمادگی و راهکارهای بهتری داده شود.

163 دوم: مضمون مرحله سنجش برای گزینش باید از تأمل درباره ناصره تا پایان مرحله اردن را دربرگیرد که به روز پنجم مربوط می شود؛ همان گونه که در زیر توضیح داده می شود.

164 سوم: پیش از آن که فرد وارد مرحله سنجش برای تصمیم گیری شود، بسیار سودمند است که به منظور جهت گیری خواسته های فردی به سوی تعالیم راستین مسیح، خداوند ما، سه روش فروتنی را که در زیر می آید، مورد تدبیر قرار دهد و به آنها دقت کند، ازجمله به این ترتیب که در طول روز مرتب درباره آنها فکر کند 3 و همچنین گفت و گوها را به روشی که در زیر بیان می شود، انجام دهد.

165 روش اول فروتنی، برای نجات جاودانی ضروری است، یعنی این که خود را تا آن حد خوار و خفیف سازم و فروتنی به خرج دهم که از من برمی آید تا این که در همه چیز از قانون خدا، خداوند ما فرمانبری کنم. 2 بنابراین باید، حتی اگر مرا به عنوان ارباب هرآنچه در جهان خلق شده است برگزینند یا به صلاح زندگی گذرای من در این جهان باشد، حتی آمادگی آن را نداشته باشم که فکر آن را به خود راه دهم که فرمانی را زیرپا بگذارم، چه فرمانی الهی و چه فرمانی انسانی باشد که مرا چنان متعهد می سازد که نقض آن گناهی سنگین را به دنبال می آورد.

166 دوم، فروتنی ای کامل تر از فروتنی اول است، یعنی هنگامی که خود را در نقطه ای می یابم که نه می خواهم و نه به دنبال این هوس هستم که به جای فقر، ثروت را برگزینم، به جای گمنامی، شهرت را بخواهم، به جای یک زندگی کوتاه، زندگی ای طولانی بطلبم، 2 در زمانی که خدمت به خدا، خداوند من با رستگاری روح من برابر باشد؛ و به این گونه که من در خدمت به هر آنچه

⁴¹41. از سوی ایگناتیوس از en vn (=در یک) به en el (=در) تصحیح شده است.

خلق شده است یا بنا به این تردید که مبادا زندگی از من گرفته شود، حتی آماده فکر کردن به آن که گناهی سبک مرتکب شوم.

167 سوم، فروتنی کامل است، یعنی زمانی که من، در کنار رعایت فروتنی اول و دوم و تا زمانی که ستایش و جلال باری تعالی به همان شکل باقیست، 2 برای تقلید از مسیح خداوندان و برای شبیه شدن به او در زندگی روزمره، 3 بیشتر و بیشتر همراه با مسیح فقیر، خواهان فقر هستم و به عنوان ثروت، تحقیرهایی را که انباشته از مسیح باشد، بیشتر از ارج و احترام بر خود برمی‌گزینم و بیشتر آرزومند آنم که به چشم هیچ و پوچ و مجنون در راه مسیح دیده شوم که خود نخستین نفر بود که بیشتر به این دیده نگریسته شد تا در مقام عاقل و بالغ در این جهان.

168 اشاره: به این ترتیب برای فردی که خواستار این فروتنی سوم است، بسیار سودمند است که سه گفت و گوی مربوط به سه گروه انسانی دونفری را که پیش از آن نام برده شد انجام دهد 2 و این امر طلب شود که خداوند ما او را در این فروتنی سوم، بیشتر و بهتر برگزیند تا او خدا را بیشتر تقلید و خدمت کند، چرا که این به منزله خدمت یا ستایشی بزرگ تر در حق باری تعالی است.

169 رهنمودی برای گزینش

2 در هر گزینشی باید تا آنجا که در اختیار ماست، چشم دیدگاه ما ساده باشد، به این ترتیب که من فقط آن چیزی را بینم که برای آن آفریده شده‌ام، یعنی ستایش خدا، خداوند ما برای نجات دادن روحم. 3 و به این ترتیب، باید هرچه هم که برمی‌گزینم، به گونه‌ای باشد که مرا در راه آن هدفی کمک کند که برای آن آفریده شده‌ام، پس نه هدف را براساس ابزار، بلکه ابزار را براساس هدف تنظیم و تعریف کنم. 4 بر این اساس، برای نمونه پیش می‌آید که عده بسیاری ابتدا برمی‌گزینند که ازدواج کنند، امری که ابزار به شمار می‌آید؛ و در درجه دوم خدا، خداوندان را در زندگی زناشویی خدمت می‌کنند، در حالی که خدمت به خدا هدف است. همچنین دیگرانی هستند که می‌خواهند در درجه نخست با خدمت در کلیسا، درآمدی کسب کنند و تازه پس از آن، خدا را در این شغل خدمت کنند. 5 پس این افراد به طور مستقیم به سوی خدا نمی‌روند، بلکه می‌خواهند خدا به شکل مستقیم به سوی وابستگی‌های مغشوش آنان بیایند؛ و در نتیجه آنان هدف را به ابزار و ابزار را به هدف تبدیل می‌کنند. پس آنان آنچه را که باید درواقع ابتدا به دست می‌آورند، در پایان به چنگ می‌آورند. 6 زیرا ما باید ابتدا خود را ابزاری برای آن قرار دهیم که بخواهیم خدا را خدمت کنیم، امری که همان⁴² هدف است؛ و من در درجه دوم می‌توانم، هنگامی که برایم مناسب تر است، شغلی درآمدزا برگزینم یا ازدواج کنم، امری که درواقع ابزار در راه هدف است. 7 پس من اجازه ندارم هیچ حرکتی در این زمینه انجام دهم که این ابزار را به کار گیرم یا فقط به خود اختصاص دهم، مگر فقط برای خدمت و ستایش به خدا، خداوند و نجات ابدی روحم.

⁴²42. احتمالاً در اینجا ایگناتیوس یک حرف تعریف معین را به شکل دستی اضافه کرده است [که به دلیل مشخص نشدن آن در زبان فارسی، آن را با «همان» نشان داده ایم].

170 برای دستیابی به شناخت،
که درباره چه مسائلی باید دست به گزینش زد،
شامل چهار نکته
و یک اشاره

2 نکته اول: ضرورت دارد که همه آنچه می خواهیم درباره آن دست به گزینش
زنیم، خنثی یا به خودی خود نیک باشند و در داخل کلیسا، این مادر مقدس با
سلسه مراتب آن، به خدمت آیند و نه این که با این نهاد در تضاد و مجادله
باشند.

171 دوم:

- مسائلی هستند که در معرض گزینشی غیرقابل تغییر قرار دارند، برای نمونه
خدمت کشیشی، ازدواج و غیره.
- 2 مسائل دیگری هم هستند که در معرض گزینشی قابل تغییر قرار دارند، برای
نمونه: انتخاب شغلی درآمدزا یا چشم پوشی از آن، کالاهای گذرای دنیوی را
برگزیدن یا دست رد زدن به آنها.

172 سوم: درباره گزینش غیرقابل تغییر، اگر انسان پیش از آن دست به
گزینشی زده باشد، دیگر چیزی برای گزینش نمی ماند، زیرا این ارتباط را نمی
توان گسست؛ برای نمونه درباره زناشویی یا خدمت کشیشی و غیره. 2 اگر
گزینش نه به شیوه شایسته و مناسب، اما به دور از وابستگی ها پراکنده صورت
گرفته باشد، فقط باید متوجه این نکته بود که انسان دچار پشیمانی گردد و
بکوشد با گزینش خود، زندگی نیکی را بگذراند. 3 اما یک چنین گزینشی به نظر
نمی رسد که دعوتی الهی باشد⁴³، زیرا که گزینشی عاری از نظام و دارای
کاستی است؛ همان گونه که عده بسیاری هم دچار این اشتباه می شوند که از
یک گزینش نامناسب و ناقص، دعوتی الهی⁴⁴ می سازند. 4 زیرا هر دعوت الهی
همواره پاک و رساتر از دیگر دعوت ها است، بدون دخالت دادن جسم یا هر
وابستگی پراکنده دیگری⁴⁵.

173 چهارم: هنگامی که فردی گزینشی شایسته و موجه درباره موضوعات
گوناگونی اتخاذ کرده است که در معرض گزینش هایی قابل تغییر قرار دارند و
همزمان نه جسم و نه امور دنیوی را هدف قرار داده است، 2 دیگر دلیلی ندارد

⁴³43 از سوی ایگناتیوس تصحیح شده است: *parece que sea vocacion diuina[no]* به جای
podemos dezir que fuese uocation [no] (= نمی توانیم بگوییم که این یک دعوت بوده است).

⁴⁴44 اضافه شده از سوی ایگناتیوس: *diuina*.

⁴⁵45 دعوت الهی را از آنجا تشخیص می دهند که انسان می تواند وظیفه ای را در خدمت دیگران برگزیند که برای
آن دارای شایستگی است و آن را از سر ایمان و با انگیزه هایی متناسب با این وظیفه انجام می دهد، انگیزه
هایی که اجازه می دهند، شخص حتی در دشواری ها به این وظیفه وفادار بماند. برای مثال اگر کسی بخواهد
پزشک شود تا پیش از هر چیز درآمد فراوان کسب کند، این نمی تواند انگیزه ای متناسب با شغل پزشکی باشد،
برای نمونه از سر یاری رساندن به بیماران و خدمت به تندرستی انسان ها. یک نفر می تواند دعوتی را برای
انجام وظایف متعدد تجربه کند که همگی به شیوه ای یکسان در خدمت ستایش خدا هستند، اما فقط برخی از
آنها تحقق می یابند؛ دعوت راستین دقیقاً به این صورت انجام می شود که انسان یکی از این وظایف را با انگیزه
های متناسب به شکل واقعی انتخاب کند (ش.180). یک چنین تصمیمی اغلب مانند علامتی مشخص در بافتی
متشکل از تعدادی از تصمیم هایی است که پیش از آن اختیار شده اند و انسان به آنها وفادار می ماند.

که بخواهند از نو دست به گزینشی جدید زنند. در عوض او باید تا آنجا که می تواند خود را در همان گزینش های اتخاذ شده به کمال برساند.

174 امر قابل توجه چنین است: اگر این گزینش قابل تغییر را نتوان در زمره گزینش های موجه و قابل قبول طبقه بندی کرد، 2 سودمند است که فردی که آرزو دارد از او ثمراتی قابل توجه و بسیار موردپسند خدا، خداوند ما سرزند، گزینش خود را به گونه شایسته تری به انجام برساند.

175 سه زمان،
برای این که در هر یک از آنها
گزینشی سالم و نیک اتخاذ شود

2 زمان اول عبارت است از: هنگامی که خدا، خداوند ما، اراده را چنان به حرکت درمی آورد و به خود جذب می کند که روح ایماندار، امر نشان شده را دنبال می کند، بی آن که تردید کند و نه اصلاً قادر به تردید باشد؛ 3 همان گونه که پولس قدیس و متی قدیس به هنگام پیروی از خداوندان مسیح، عمل کردند.

176 دوم: هنگامی که انسان براساس تجربه مربوط به تسلاها و یأس ها و تجربه تشخیص میان جوهره های گوناگون، به شفافیت و شناخت کافی دست می یابد.

177 زمان سوم، زمانه ای آرام است، به این ترتیب که انسان ابتدا اندیشه می کند که اصولاً برای چه متولد شده است، یعنی برای ستایش خداوند و نجات روح خود. 2 و در حالی که این را آرزو می کند، به عنوان ابزار، زندگی یا منصبی را در داخل مرزهای کلیسا برمی گزیند تا به خدمت خدای خود و نجات روح خود نائل آید. 3 پیش از این از «زمانه ای آرام» نام بردم: زمانی که روح توسط جوهره های گوناگون وسوسه نمی شود و در کمال آرامش و آزادی از قابلیت های طبیعی خود بهره می برد.

178 اگر انسان در زمان اول یا دوم، نتواند دست به گزینشی زند، در ارتباط با این زمان سوم، دو شیوه برای گزینش پیش می آید.

2 شیوه اول،
برای دستیابی به گزینشی سالم و نیک،
شامل شش نکته

3 نکته اول چنین است: موضوعی را که باید درباره آن تصمیمی اتخاذ کنم، پیش چشم خود قرار دهم، برای نمونه منصب یا شغل درآمدزایی را برگزیدن یا از آن گذشتن؛ یا درباره هر مضمون دیگری که می توان درباره آن گزینشی متغیر اختیار کرد.

176 دوم: ضروری است که به عنوان مضمون، هدفی را در نظر بگیرم که برای آن آفریده شده ام، یعنی: ستایش خدا و نجات روح خود. 2 و من باید بی طرف بمانم، عاری از همه وابستگی های مشوش، به گونه ای که دیگر نه متمایل به آن و نه طالب آن باشم که چیزی را بطلبم یا رها کنم، 3 بلکه خود را مانند وسط یک ترازو بدانم تا آن چیزی را دنبال کنم که درباره آن احساس می کنم، بیشتر به در اختیار جلال بخشی و ستایش خدا، خداوند من و نجات روحم است.

180 سوم: از خدا، خداوندان طلب کنم، اراده مرا به حرکت وادارد و آن چیزی را در روح من قرار دهد که درباره مضمون مورد نظر باید انجام دهم تا بیشتر در خدمت جلال بخشی و ستایش او باشد، 2 به این ترتیب که با عقل خود به نیکی و وفادارانه اندیشه کنم و انتخاب خود را براساس اراده او که مقدس ترین و پسندیده ترین اراده است، صورت دهم.

181 چهارم: دست به سنجش زنم، به این ترتیب که بیاندیشم، اگر منصب یا شغل درآمدزای مورد نظر را به عهده بگیرم، چه میزانی از بهره ها و سودمندی ها، فقط در حوزه ستایش خدا، خداوند ما نصیب من می گردد؛ 2 و در نقطه مقابل، معایب یا خطرهایی را هم که با در اختیار گرفتن آن نصیب من می گردد، بسنجم. 3 بار دیگر مشابه بخش دوم عمل کنم، یعنی بهره ها و سودمندی ها را بابت در اختیار نگرفتن این منصب یا شغل در نظر بگیرم و همچنین برعکس، عیب ها و خطرهای در اختیار نگرفتن آنها را.

182 پنجم: پس از آن که امر مورد نظر را با این روش مرور کردم و درباره همه جنبه های ممکن آن اندیشیدم، بینم، عقل بیشتر به کدام سو متمایل است. 2 و به این ترتیب است که باید درباره امر مورد نظر براساس انگیزه های قوی تر عقلی و نه براساس تکانه های احساسی دست به تصمیم گیری زد.

183 ششم: پس از آن که این گزینش یا تصمیم اتخاذ شد، باید فردی که مبادرت به آن ورزیده است، با شور و اشتیاق به دعا به درگاه خدا، خداوند ما پردازد 2 و این گزینش را تقدیم او نماید تا باری تعالی، چنانچه آن در خدمت و ستایش او باشد، آن را بپذیرد و تأیید نماید.

184 شیوه دوم،
دستیابی به گزینشی سالم و نیک،
شامل چهار قاعده و یک اشاره

2 قاعده اول عبارت است از: آن محبتی که مرا به حرکت وامی دارد و اجازه می دهد که امر مورد نظر را برگزینم، باید از بالا و از محبت خدا ناشی شود. 3 بنابراین، فردی که دست به گزینش می زند، باید ابتدا این احساس را در وجود خود داشته باشد که گرایش فراوان یا اندکی که او نسبت به موضوع مورد گزینش خود دارد، فقط و فقط به خاطر خالق و خداوند او است.

185 دوم: انسانی را در نظر بگیرم که هرگز ندیده و با او آشنا نشده ام و در حالی که خود شخصاً⁴⁶، کمال مطلق او را آرزو می کنم، بسنجم که چه می توانم به او بگویم که او بتواند در راه ستایش خدا، خداوند ما و کمال بیشتر روح خود کاری انجام دهد و دست به انتخاب زند. 2 و به این ترتیب که خودم نیز به همین شکل عمل می کنم، قواعدی را که برای دیگران مقرر می سازم، رعایت می کنم.

186 سوم: گویی که در معرض مرگ باشم، آن حالت و میزانی را که با روش کنونی گزینش می خواهم رعایت کنم، بسنجم. و در همان حال که خود را با آنها تطبیق می دهم، تصمیم خود را در همه موارد اتخاذ کنم.

187 چهارم: به این ترتیب که بنگرم و بسنجم که در روز داوری چه حال و روزی خواهم داشت، بیاندیشم که چگونه می توانسته ام⁴⁷ در ارتباط با مضمون کنونی تصمیم بگیرم. 2 و قواعدی را که ممکن است در آن زمان به جای بیاورم، از هم اکنون به کار گیرم تا که پس از، خود را به طور کامل راضی و شاد ببابم.

188 اشاره: پس از آن که قواعد ذکر شده در بالا را برای نجات و آرامش جاودانی خود پذیرفتم، گزینش و پیشنهاد خود را مطابق با نکته ششم در شیوه اول برای دستیابی به یک گزینش، تقدیم خدا، خداوندان نمایم.

189 برای بهبود و اصلاح زندگی و وضعیت خود
2 قابل توجه این است که: درباره کسانی که برای یک منصب کلیسایی یا برای زناشویی برگزیده شده اند - چه از میزان انبوهی از کالاهای دنیوی برخوردار باشند و چه نباشند - 3 اگر فرصت کافی یا اراده لازم برای آن را نداشته باشند که درباره مضمون هایی تصمیم بگیرند که در معرض گزینشی قابل تغییر هستند، 4 بسیار سودمند است که به جای اتخاذ یک گزینش، به آنان شکل و شیوه ای برای آن ارائه شود که زندگی و وضعیت خود را بهبود و اصلاح بخشند، 5 یعنی به این صورت که وجود خود، زندگی خود و وضعیت زندگی خود را به ارج گذاری و ستایش خدا، خداوند ما و نجات روح خود اختصاص دهند. 6 برای رسیدن و نیل به این هدف، فرد باید همان گونه که گفته شد، از راه تمرین ها و شیوه های ذکر شده، دست به انتخاب زند، همه چیز را به خوبی بسنجد و درباره اینها به خوبی بیاندیشد که:

- 7 خانه و خدمه ای تا به چه وسعت داشته باشد،
- چگونه به آنان با کلام و ارائه نمونه دستورهای صادر کند؛
- 8 و همچنین درباره ثروت خود،
- چه میزان از آن را باید برای خانه و خدمه خود به کار گیرد و
- چه میزان از آن را باید صرف فقرا و دیگر امور خیریه نماید،
- 9 به این ترتیب که همزمان هیچ چیز دیگری نخواهد و نجوید مگر در همه چیز و از راه همه چیز، ستایش و جلالتی عظیم تر برای خدا، خداوند ما. 10 زیرا هر

⁴⁶ احتمالاً واژه yo از سوی ایگناتیوس اضافه شده است که در آلمانی کلمه «ich» [من] [و در فارسی واژه «خود» را تشدید می کند.

⁴⁷ ایگناتیوس در اینجا فعل کمکی aber را بعدها به جمله می افزاید.

فردی باید این را در نظر داشته باشد که از امور روحانی همان اندازه بهره حاصل می شود که او بتواند از محبت به خود، تحقق خواسته خود و علاقمندی های چشم پوشی کند.

هفته سوم

190 روز اول:

تأمل اول به هنگام نیمه شب عبارت است از:
چگونه مسیح، خداوند ما، از بیت عنیا به اورشلیم رفت،
به منظور شام آخر
همچنین در: (ش. 289):
و شامل
دعای مقدماتی،
سه رهنمود،
شش نکته و یک گفت و گو

2 دعای مقدماتی به شیوه متداول انجام شود.

191 رهنمود اول عبارت است از: تاریخ را مرور کنم که در اینجا عبارت است از این که چگونه مسیح، خداوند ما از بیت عنیا دو شاگرد را به اورشلیم فرستاد تا تدارکات شام آخر را فراهم آورند و سپس خود با دیگر شاگردان به آنجا رفت؛ 2 و این که چگونه پس از خوردن بره فصیح و شام، پاهای آنان را شست و شو داد و مقدس ترین تن خود و گرانقدرترین خون خود را به شاگردانش تقدیم کرد 3 و پس از آن که یهودا بیرون رفت تا خداوند خود را بفروشد، خطاب به شاگردان دیگر موعظه ای ادا کرد.

192 دوم: تجسم مکان. در اینجا عبارت است از: مسیر سفر از بیت عنیا به اورشلیم را در نظر بگیریم که آیا فراخ یا تنگ است، آیا همواره است و غیره. 2 همچنین بالاخانه شام آخر را در نظر بگیریم که آیا بزرگ است یا کوچک و چه شکل و شمایلی می تواند داشته باشد.

193 سوم: آنچه را که خواهان هستم، بطلبم. در اینجا عبارت است از: درد، حس کردن حال و هوای حاکم و آشفتگی، چرا که خداوند به خاطر گناهان من به سوی رنج و عذاب می رود.

194 نکته اول عبارت است از: دیدن شخصیت های حاضر در شام آخر. و با رجوع مجدد به خودم، تلاش کنم از وجود آنان بهره ای حاصل نمایم.
2 دوم: بشنوم که آنان چه سخنانی می گویند. و همچنین از سخنان آنان بهره ای ببرم.
3 سوم: آنچه را که آنان انجام می دهند، ببینم. و بهره ای از آن ببرم.

195 چهارم: بنا به رخدادی که مدنظر دارم، در این زمینه تأمل کنم که مسیح، خداوندمان یا انسان بودن خود⁴⁸ چه رنجی برده یا خواهد برد. 2 و در اینجا با قدرت بسیار آغاز کنم و تلاش کنم تا درد را احساس کنم، غمگین شوم و گریه کنم؛ و به این ترتیب برای نکات دیگری که در پی می آیند، تلاش به خرج دهم.

196 پنجم: در این زمینه تأمل کنم که الوهیت مسیح چگونه در خفا می ماند و این که چگونه او می توانست دشمنان خود را شکست دهد، اما این کار را نمی کند؛ و این که چگونه الوهیت مسیح اجازه می دهد که مقدس ترین انسان به خشن ترین شکل ممکن رنج برد.

197 ششم: در این زمینه تأمل کنم که او چگونه همه این رنج ها را به سبب گناهان من متحمل می شود و غیره؛ و من شخصاً باید برای او چه کنم و چه رنجی ببرم.

198 تمرین را با یک گفت و گو با مسیح، خداوندمان به پایان ببرم و در پایان یک ای پدر ما بخوانم.

199 قابل توجه: همان گونه که پیش از این تاحدودی توضیح داده شد، در گفت و گوها باید بنا مضمونی که پایه و اساس قرار می دهیم، سخن بگوییم و خواسته خود را عرضه نماییم؛ 2 یعنی
- بنا به این که خود را تا چه حد در معرض وسوسه یا تسلا می یابم و
- بنا به این که چه فضایی را برای خود طلب می کنم؛
- بنا به این که می خواهم در کدام سمت و سو به خود مسلط شوم؛
- بنا به این که درباره موضوعی که در آن تأمل می کنم، مایل هستم احساس درد یا شادی داشته باشم؛
3 اصولاً به این ترتیب که آن چیزی را بطلبم که در ارتباط با مضامینی خاص، به شکل موثرتر ارزیابی برخوردار می دارم. 4 و به این ترتیب می توان دست به گفت و گویی واحد با مسیح، خداوندمان زد؛ یا اگر مضمون یا دعای ویژه ای انگیزه بخش یک نفر باشد، می توان سه گفت و گو انجام داد، یکی خطاب به

⁴⁸ عبارت اولیه *lo que la humanidad de xp̄ nr̄q̄ senor padesce* (= آنچه که جنبه انسانی مسیح خداوند ما از آن رنج می برد) از سوی ایگناتیوس به *lo que xp̄ nr̄q̄ senor padesce en la humanidad* تغییر یافته است.

بانویمان، دیگری خطاب به پسر و آن دیگری خطاب به پدر، 5 به همان شکلی که در هفته دوم در تعمق درباره گروه دوفری انسانی توضیح داده شد همراه با توضیحی که راجع به زوج های انسانی می آید.

200 تأمل دوم به هنگام صبح
در طیف زمانیِ شام آخر
تا پایانِ رخدادهای باغ جتسیمانی
2 دعای مقدماتی به شیوه متداول.

201 رهنمود اول تاریخ است. و در اینجا عبارت است از: چگونه مسیح، خداوند ما همراه با یازده حواری خود از کوه صهیون که در آن شام آخر را برگزار کرده بود، به راه افتاد و به سوی دره یهوشافاط پایین آمد 2 و هشت تن رادر بخشی از دره و سه تن دیگر را در بخشی از باغ جتسیمانی تنها گذاشت؛ 3 و در حالی که به دعا مشغول است، مانند قطره های خون⁴⁹ عرق می ریزد؛ 4 و پس از آن که او سه بار به درگاه پدر دعا کرد و سه حواری اش را بیدار نمود و پس از این که دشمنان با شنیدن صدایش کمر خم کردند و یهودا او را بوسید و سلام داد 5 و پطرس گوش مالخوس را با شمشیر قطع کرد و مسیح آن را دوباره بر سر جایش نهاد 6 و او را مانند یک تبهکار دستگیر کردند، او را ابتدا از دره و سپس از کوه بالا و به سوی خانه حنا بردند.

202 دوم چنین است: مکان را بینم. در اینجا عبارت است از: مسیر کوه صهیون به سمت دره یهوشافاط را در نظر بگیریم و همچنین باغ را که آیا عریض یا طولانی است و یا به چه شکل و شمایلی می تواند باشد.

203 سوم چنین است: آنچه را که می خواهم، طلب کنم، یعنی همان چیزی که برآستی به هنگام رنج قابل مطالبه است: درد کشیدن همراه با مسیح دردمند، در هم شکستگی همراه با مسیح درهم شکسته، اشک و عذاب باطنی بابت درد و رنجی چنین بزرگ که مسیح برای ما متحمل شده است.

204 اشاره اول: در این تأمل دوم باید به دنبال دعای مقدماتی و سه رهنمودی که آورده شد، همان شیوه اجرا در نکات و گفت و گو رعایت شود که در تأمل اول مربوط به شام آخر آورده شد. 2 و در زمان برگزاری آیین سپاسگزاری و دعای عصر باید دو تکرار درباره تأمل اول و دوم اجراء شود؛ و بعد از آن باید پیش از شام حواس را متوجه دو تأملی که در بالا گفته شد، متوجه کرد. 3 همزمان همواره باید دعای مقدماتی را در اولویت قرار داد و پس از آن سه رهنمود را بنا به مضمونی که پایه قرار داده می شود، به همان شکل که در هفته دوم نام برده و توضیح داده شد، اجرا کرد.

205 اشاره دوم: فردی که تمرین ها را انجام می دهد، باید بنا به سن، خلق و خوی شخصی و حال و هوای روحی اش هر روز پنج تمرین یا کمتر از آن انجام دهد.

⁴⁹ ایگناتیوس از simile a sudor sanguineo (= مانند عرق خون) به como gotas de sangre تصحیح کرده است.

206 اشاره سوم: در این هفته سوم باید متمم های دوم و ششم تاحدودی تغییر یابند:

- 2 متمم دوم باید چنین باشد: در سیت پس از بیدار شدن، پیش چشم آورم که به چه چیز و برای چه به آن روی می آورم، به این ترتیب که اندکی آن تأملی را که می خواهم انجام دهم، برای خود خلاصه کنم، براساس این که به چه رازی می پردازم؛ 3 آغاز تلاش در این زمینه چنین است که از جای خود بلند می شوم، لباس می پوشم تا غمگین شوم و درد و رنج مربوط به آن همه رنج و دردی را که مسیح، خداوند ما متحمل شد، احساس کنم.

- 4 متمم ششم باید به این ترتیب تغییر یابد که تلاش نکنم با پیش چشم آوردن اندیشه هایی مثبت و مقدس، مانند اندیشه های مربوط به رستائیز و جلال خدا، در خود احساس شادی ایجاد کنم، بلکه خود را در وضعیت درد و عذاب و در هم شکستگی قرار دهم، 5 دشواری ها، عذاب ها و دردهای مسیح را به کرات به ذهن آورم، همان هایی که از لحظه تولد او تا لحظه برعهده گرفتن راز رنج و عذابش متحمل شد، یعنی همان مرحله ای که من در آن قرار دارم.

207 اشاره چهارم: درباره تمرین ها و متمم های حاضر باید آزمایش ویژه نیز، همان گونه که در هفته گذشته صورت گرفت، انجام شود.

208 روز دوم:

- نیمه شب، تأمل باید به این صورت باشد: از باغ به سوی خانه حنا، تا پایان صحنه خانه حنا (ش. 291).

- و به هنگام صبح: از خانه حنا به سوی خانه قیافا، تا پایان صحنه خانه قیافا (ش. 292).

- 2 و پس از آن دو تکرار و تمرکز حواس، بنا به آنچه پیش از این گفته شد.

3 روز سوم:

- نیمه شب: از خانه قیافا به نزد پیلطس، تا پایان صحنه مربوط به پیلطس (ش. 293).

- به هنگام صبح: از نزد پیلطس به نزد هیروُدس، تا پایان صحنه مربوط به هیروُدس (ش. 294).

- 4 و پس از آن تکرارها و تمرکز حواس به همان شکل که پیش از این گفته شد.

5 روز چهارم:

- نیمه شب: از نزد هیروُدس به نزد پیلطس (ش. 295)، به نحوی که تا نیمی از رازها را در همان خانه پلّاطس در نظر می گیریم و به تأمل می گذاریم.

- 5 و در تمرین صبح، سایر رازهای مربوط به همان خانه که باقی مانده اند.

- و تکرارها و تمرکز حواس، همان گونه که گفته شد.

7 روز پنجم:

- نیمه شب: از خانه پیلطس تا مصلوب شدن (ش. 296).

- و صبح: از زمان بلند شدن بر صلیب تا زمانی که او جان داد (ش. 297).

- سپس دو تکرار و تمرکز حواس.

8 روز ششم:

- نیمه شب: از زمانی که او را از صلیب جدا کردند تا پایان صحنه نهادن او در گور (ش. 298).
- و صبح: از صحنه درون گور تا پایان صحنه خانه ای که بانویمان پس از به گور نهاده شدن پسرش، به آن وارد شد.
- 9 روز هفتم:
- تأمل در کل رنج و درد مسیح همراه با تمرین در نیمه شب و صبح.
- 10 و به جای دو تکرار و تمرکز حواس درباره تمام روز، تا آنجا که ممکن باشد، اندیشه کردن در این که:
- چگونه بدن مقدس مسیح، خداوندمان، جدا از روح برجای ماند و در کجا و چگونه به خاک سپرده شد؛
- 11 همچنین درباره انزوای مادر مقدسمان اندیشه کنیم، با همه درد و رنج و عذابش؛
- سپس از سوی دیگر، درباره درد و رنج حواریون اندیشه کنیم.

- 209 قابل توجه است که: اگر کسی تمایل دارد، برای تأمل های مربوط به رنج و درد، بیشتر زمان بگذارد، باید در هر تأمل تعداد رازهای کمتری را مدنظر قرار دهد، یعنی
- در تأمل اول فقط شام آخر؛
 - 2 در دوم، شستن پاها؛
 - در سوم، این که عیسی رازهای مقدس را به حواریون بخشید؛
 - در چهارم، سخنانی که مسیح خطاب به آنان ادا کرد؛
 - و همچنین درباره سایر تأمل ها و رازها هم به این صورت عمل کند.
 - 3 همچنین پس از پایان رنج ها، برای تأمل در نظر گرفته شود:
 - یک روز کامل، نیمی از کل رنج و دردها؛
 - و روز دوم، نیمه دیگر؛
 - و روز سوم، کل رنج و دردها.
 - 4 کسی که در نقطه مقابل مایل است زمان کمتری را به رنج ها اختصاص دهد، چنین درنظر بگیرد:
 - نیمه شب، شام آخر؛
 - صبح، صحنه باغ؛
 - وقت آیین سپاسگزاری، خانه حنا؛
 - در ساعت دعای عصر، خانه قیافا؛
 - در یک ساعت پیش از شام، خانه پیلطس.
 - 5 بنابراین این شخص تکرارها و همچنین تمرکز حواس را انجام نمی دهد، بلکه هر روز پنج تمرین گوناگون انجام می دهد و در هر تمرین، یک راز متفاوت از مسیح، خداوندمان را در نظر می گیرد. 6 و پس از این که به این ترتیب کل رنج ها را به پایان برد، می تواند یک روز دیگر، کل رنج و درد را در نظر گیرد، چه در یک تمرین، چه در تمرین های گوناگون، به گونه ای که فکر می کند می تواند از آنها بهره بیشتری ببرد.

210 قواعدی،
برای نظم گرفتن به هنگام غذاخوردن
در آینده

2 قاعده اول عبارت است از: خود را از خوردن نان محروم کردن چندان فایده بخش نیست، زیرا این خوراکی نیست که اشتها بتواند براساس آن بسیار بی نظم گردد یا نسبت به آن وسوسه آنقدر قوی باشد که نسبت به سایر خوراکی ها.

211 دوم: در ارتباط با نوشیدن، به نظر می رسد که پرهیز، به مراتب سودمندتر از خوراکی، ازجمله نان باشد. 2 به همین دلیل، باید بسیار دقت کرد که:

- چه چیز مایه سودمندی است تا از آن پرهیز گردد،
- چه چیز مایه زیان است تا از آن خودداری شود.

212 سوم: در ارتباط با غذاها باید بیشترین و کامل ترین پرهیز را به خرج داد، زیرا در این زمینه، هم اشتهاهای آدمی سریع تر رو به بی نظمی می رود و هم وسوسه به سوی گمراهی با شتاب بیشتری عمل می کند. 2 و به این ترتیب می توان، برای پرهیز از بی نظمی، پرهیز را به دو صورت انجام داد:

- یکی: به این ترتیب که خود را عادت دهیم، غذاهای نپخته و سنگین بخوریم؛
- دیگری: اگر غذاهای پخته و سبک می خوریم، به میزان اندک از آن مصرف کنیم.

213 چهارم: اگر فرد بخواهد از بیمار شدن پرهیزد، هر چه بیشتر خوارک مناسب خود را مصرف کند، به همان نسبت نیز بنا به دو دلیل سریع تر به آن حد میانه ای می رسد که باید در خوردن و نوشیدن خود آن را رعایت کند:

- 2 اول: زیرا او با یاری رساندن و نظم بخشیدن به امور خود، به همان نسبت بیشتر، شناخت های درونی، تسلاها و بصیرت روحانی را احساس خواهد کرد تا به این وسیله، آن حد میانه ای به او نشان داده شود که مناسب حال اوست.
- 3 دوم: هنگامی که فرد مورد نظر در این مرحله از پرهیز قرار داشته باشد و برای انجام تمرین های روحانی به قدرت بدنی و جسمی چندان زیاد نیاز نداشته باشد، برای او ساده تر خواهد شد که بتواند ارزیابی کند که چه چیزی برای حیات جسمی او مناسب است.

214 پنجم: فرد مورد نظر، در حالی که غذا می خورد، برای نمونه تجسم کند که مسیح، خداوند ما را همراه با رسولانش می بیند که چگونه غذا می خورند یا می نوشند و این که او چگونه می بیند و چگونه سخن می گوید. و بکوشد از او تقلید کند. 2 بنابراین بخش عمده ذهن باید معطوف به اندیشه دربارۀ خداوندان شود و بخش کوچک تر به حیات جسمی مان، 3 برای آن که آدمی به همین نسبت بیشتر، تعادل و نظم کسب کند که بداند چگونه باید رفتار و خود را هدایت کند.

215 ششم: او می تواند یک بار دیگر، در حالی که غذا می خورد، تجسم دیگری به ذهن آورد، یا درباره زندگی قدیسین یا یک تأمل مقدس یا درباره امر روحانی دیگری که می تواند به ذهن آورد. 2 زیرا به این ترتیب که او بر این موضوع تمرکز می کند، لذت و حس کمتری نسبت به خوارک های مادی خواهد داشت.

216 هفتم: پیش از هر چیز خود را از آن برحذر دارد که کل قلب خود را معطوف آن چیزی دارد که می خورد و همچنین موقع غذا خوردن به خاطر اشتهایی که دارد، شتاب به خرج ندهد. 2 بیشتر باید ارباب و مسلط بر خود باشد، هم در روش غذا خوردن و هم در میزان آنچه که می خورد.

217 هشتم: برای غلبه بر بی نظمی، بسیار سودمند است که پس از ناهار و شام یا در وقت دیگری که انسان اشتهایی برای خوردن چیزی ندارد، 2 برای وعده بعدی شام یا ناهار خود و همچنین هر روز پیش خود میزان غذایی را معین کند که خوردنش مناسب اوست. 3 و این میزان را نه براساس اشتها یا وسوسه، بلکه بر این اساس معین کند که بر هر گونه طمع و وسوسه نامربوط از سوی دشمن که او را به خوردن بیشتر وسوسه می کند، بهتر غلبه کند و کمتر بخورد.

هفته چهارم

218 تأمل اول،
چگونه مسیح، خداوند ما
به بانویمان ظاهر شد (ش. 299)

2 دعای مقدماتی به شیوه متداول انجام شود.

219 رهنمود اول: تاریخ است که در اینجا عبارت است از: پس از آن که مسیح بر صلیب جان داد و جسم او از روحش جدا گشت و الوهیت همچنان در او باقی ماند، چگونه 2 روح مبارک او به جهان فرودین فرورفت، در حالی که همچنان با الوهیت پیوند داشت؛ و این الوهیت از همانجا روح های عادل را بیرون آورد و به گور آمد؛ و او رستاخیز کرده در جسم و روح بر مادر خجسته خود ظاهر شد.

220 دوم: تجسم ذهنی به این ترتیب که مکان را ببینیم. در اینجا از این قرار است: شکل و شمایل گور مقدس و مکان زندگی یا خانه بانویمان، به این ترتیب که بخش های آن را یکی یکی زیر نظر آورم؛ همچنین اتاق، نمازخانه و غیره را.

221 سوم: آنچه را که می خواهم، طلب کنم. و در اینجا عبارت است از: طلب فیض برای شاد بودن و احساس شادی درونی درباره جلال عظیم و شادی مسیح، خداوند ما.

222 نکته اول، دوم و سوم همان نکات متعارفی هستند که درباره شام آخر مسیح، خداوندمان گفته شد.

223 چهارم: در این زمینه تأمل کنیم که چگونه الوهیتی که به نظر می رسید در رنج و عذاب پنهان مانده است، اکنون به گونه ای معجزه آسا به شکل مقدس ترین رستاخیز با واقعی ترین و مقدس ترین تأثیرهایش به ظهور می رسد و خود را نشان می دهد.

224 پنجم: نظاره عملکرد تسلی دادن که مسیح، خداوند ما با خود به ارمغان می آورد و همزمان مقایسه با این تصویر که چگونه دوستان در میان خود شروع به تسلی دادن یکدیگر می کنند⁵⁰.

225 گفت و گو: بنا به مضمونی که پایه قرار گرفته است، یک یا چند گفت و گو انجام دهیم. و به دنبال آن یک ای پدر ما بخوانیم.

226 اشاره اول: در تأمل هایی که در پی می آید، بهتر است کل رازهای رستاخیز را به شیوه ای که در اینجا می آید تا پایان صعود مسیح به آسمان مرور کرد، 2 به این ترتیب که در رازهای باقیمانده در خلال کل هفته مربوط به رستاخیز، همان شکل و روشی را می باید اجراء و حفظ کرد که شخص در کل هفته مربوط به رنج و عذاب مسیح رعایت کرده است. 3 بنابراین او در خلال این تأمل نخست، در ارتباط با رهنمودها، بنا به مضمونی که پایه قرار داده است، عمل می کند؛ 4 و درباره آنچه که به نکته پنجم مربوط می شود، باید به همان شکل که گفته شد، عمل کرد؛ و متمم هایی که در زیر می آیند، همان

⁵⁰ این فرمول بدون شک شاخص ترین فرمول برای تصویری از انسان است که بن مایه «تمرین های روحانی» قرار می گیرد.

هستند. 5 و به این ترتیب می توان درباره همه آنچه که باقی می ماند، بنا به روش به کار گرفته شده در هفته رنج و عذاب مسیح عمل کرد، برای نمونه با تکرارها، تمرکز حواس پنجگانه، کوتاه یا بلندتر کردن رازها و غیره.

227 تأمل دوم: به طور کلی، در این هفته چهارم در قیاس با سه هفته گذشته، مناسب تر است که چهار و نه پنج تمرین انجام شود:

- 2 اولین تمرین درست پس از بیدار شدن به هنگام صبح؛
- دومین در زمان برگزاری آیین سپاسگزاری یا پیش از ناهار به جای تکرار اول؛
- سومین در زمان دعای عصر به جای تکرار دوم؛
- 3 چهارمین پیش از صرف شام، به این ترتیب که حواس پنجگانه را معطوف به سه تمرین همان روز می کنیم، به این ترتیب که روی بخش های اصلی تمرکز می کنیم و درباره آنها و همچنین هرکجا که شور و هیجانی عمیق تر و حال و هوای خوب روحانی بیشتری احساس کردیم، تأمل می کنیم.

228 سوم: درست همانطور که در همه تأمل ها تاحدودی نکته های گوناگونی ذکر شد، برای نمونه سه یا پنج یا غیره، فردی که دست به تأمل ها می زند، می تواند خود، نکته های بیشتری را، براساس آنچه که بیشتر مناسب حال او است، مقرر کند. 2 و برای این کار بسیار سودمند است که پیش از وارد شدن به مرحله تأمل، حدس بزنیم که به چه تعداد از نکات نیاز داریم و تعداد معینی از آنها را که می خواهیم مدنظر قرار دهیم، مشخص کنیم.

229 اشاره چهارم: در این هفته چهارم از میان همه ده متمم باید متمم های دوم، ششم، هفتم و دهم را تغییر داد:

- 2 متمم دوم باید چنین باشد: درست پس از بیدار شدن، تأملی را که قرار است انجام دهم، پیش رو آورم، به این ترتیب که این تأمل را به شدت بطلبم و بخواهم که از این شادی و شادمانی بزرگ مسیح، خداوند ما، شاد باشم.
- 3 ششم: مضامینی را به ذهن بیاورم و درباره آنها اندیشه کنم که انسان را به سوی خوشامد، شادمانی و شادی روحانی سوق می دهند، برای نمونه مضامینی که به جلال خدا ارتباط دارند.
- 4 هفتم: از روشنی هوا یا نکات مثبت در درجه حرارت هوا بهره ببرم، برای نمونه طراوت در تابستان و نور آفتاب و گرما در زمستان، تا جایی که روح می اندیشد و یا حدس می زند که این امر می تواند به او کمک کند، برای آن که از وجود خالق و منجی خود احساس شغف نماید.
- 5 دهم: به جای توبه، رعایت تعادل و حد میانه را مدنظر داشته باشیم، جز درباره فرمان های روزه و پرهیز که کلیسا مقرر می کند، زیرا این فرمان ها را اگر مانعی واقعی بر سر راه آنها نباشد، باید همواره اجراء کرد.

230 تأمل، به منظور دستیابی به محبت

2 اشاره: پیش از هر چیزی بجا است که به دو نکته توجه کنیم:
- اول چنین است: محبت باید بیشتر در عمل به کار گرفته شود تا در کلام.
231 - دوم: محبت در دادوستدی متقابل خود را می نمایاند، یعنی این که عاشق آنچه را که دارد یا از آنچه که دارد یا می تواند به معشوق بدهد و به او منتقل کند و همچنین برعکس، معشوق به عاشق. 2 بنابراین اگر یکی از آنان دانشی دارد، به آنی بدهد که آن را ندارد؛ اگر افتخاری نصیب اوست، اگر ثروتی دارد و به همین ترتیب به شکل متقابل به یکدیگر ببخشند.

3 دعای متداول انجام شود.

232 رهنمود اول عبارت است از: تجسم ذهنی که در اینجا از این قرار است: ببینم که چگونه در پیشگاه خدا، خداوند ما ایستاده ایم، در پیشگاه فرشته ها و قدیسی که به خاطر من گماشته شده اند.

233 دوم: آنچه را که می خواهم بطلبم. در اینجا چنین است: طلب شناخت درونی نسبت به همه نیکی هایی که دریافت داشته ام تا آن را به طور کامل به رسمیت بشناسم، تا بتوانم در همه چیز، خدای باریتعالی را دوست بدارم و به خدمت او درآیم.

234 نکته اول چنین است: دستاوردهای نیکوی دریافت شده در آفرینش، نجات و فیض های ویژه خود را به ذهن بیاورم، 2 به این ترتیب که با شور و شوق فراوان در این نکته تأمل کنم که خدا، خداوند ما برای من چه ها کرده است و چه میزانی از آنچه را که دارد، به من داده است و چگونه همین خداوند همچنان آرزمند آن است که بنا به نظم و نظام الهی خود تا آنجا که میسر است، به من ببخشد. 3 و در این زمینه با تعمق به خود برگردم، به این ترتیب که با عدالت و مساوات فراوان اندیشه کنم، من از سوی خود باید چه به خدای باریتعالی عرضه کنم و بدهم، یعنی درواقع هر چه را که دارم و خودم را نیز همراه آنها، درست همانند فردی که با شور و شوق فراوان چنین عرضه می کند:

4 «بگیرید، ای خداوند؛ و همه آزادی ام، فکرم، عقلم و تمامی اراده ام، همه دار و ندارم را از من بپذیرید. 5 شما آن را به من داده اید؛ به شما، خداوند، آنها را پس می دهم. همه چیز از آن شماست و بنا به اراده کامل شما، در اختیارتان. محبت و فیض خودتان را به من ببخشایید، چراکه همین مرا کافاست.»

235 دوم: ببینم، خدا چگونه در مخلوقات می زید:

- در عناصر، با بخشیدن هستی به آنها؛
- در گیاهان، با زنده ساختن آنها؛
- در حیوانات، با قابل درک و لمس کردن آنها؛
- در انسان ها، با بخشیدن عقل و درک به آنها؛

2 و همچنین در من،

- با بخشیدن هستی به من؛
- با بخشیدن روح به من؛
- با قابل درک و لمس ساختن من و
- با قابل درک ساختن من؛

- همچنین⁵¹ با ساختن معبدی از من، چرا که من براساس مثال و صورت باری تعالی او خلق شده ام.

3 در این زمینه یک بار دیگر، همان گونه که در نکته اول گفته شد یا به روش دیگری که بتوانم آن را بهتر حس کنم، با تمرکز به خودم برگردم. درباره همه نکته هایی که می آیند باید به همین روش عمل کرد.

236 سوم: اندیشه کنم که خدا چگونه در همه چیزهایی که روی کره زمین یافت می شوند به خاطر من خود را به زحمت می اندازد و کار می کند، یعنی به شیوه یک کارکننده عمل می کند. 2 برای نمونه در آسمان ها، عناصر، گیاهان، میوه ها، گله های حیوانی و غیره، به این ترتیب که هستی می بخشد، حفظ می کند، حیات می دهد و قابل درک و لمس می سازد و غیره. سپس با تمرکز به خود برگردم.

237 چهارم: ببینم که چگونه همه کالاها و عطایا از بالا نشأت می گیرند، برای نمونه قدرت محدود و معین من از بالاترین و بی انتهایترین قدرت از بالا و همچنین عدالت، نیکی، دوستی، مهربانی و غیره؛ همان گونه که اشعه ها از خورشید ناشی می شوند و آب از سرچشمه و غیره. 2 سپس تمرین را به این ترتیب به پایان ببرم که با تمرکز به خودم برگردم، همان گونه که پیش از این گفته شد.

تمرین را با یک گفت و گو و یک ای پدر ما به پایان ببرم.

238 سه روش دعا کردن،
و ابتدا درباره فرمان ها

2 روش اول برای دعا کردن عبارت است از: درزمینه ده فرمان و هفت گناه کبیره، سه قابلیت روح و حواس پنجگانه. 3 این نوع دعا کردن، بیشتر به

⁵¹ از سوی ایگناتیوس به جای *entendiendo* (= درک کننده) در *hazie'ndome entender; asimisimo* تصحیح شده است.

این معناست که نوعی طرح، شیوه و نیز تمرین هایی ارائه شود که نشان دهد، روح چگونه در آنها خود را آماده می سازد و بهره هایی می برد و برای آن که دعا مقبول باشد و کمتر به این معنا که فرد شکل یا شیوه ای از دعا را خود از خود ارائه دهد.

239 ابتدا باید تطابقی با متمم دوم در هفته دوم⁵² انجام شود، یعنی: پیش از این که انسان وارد مرحله دعا شود، اجازه دهد، روح اندکی آرام بگیرد، به این ترتیب که بنشیند یا کمی راه برود، بنا به آنچه خوشایند هر فردی است. همزمان بیاندیشد که دست به چه کاری می خواهد بزند و برای چه این کار را می کند. 2 و این متمم معین باید در ابتدای همه شیوه های دعا لحاظ شود.

240 یک دعای مقدماتی: برای نمونه از خدا، خداوندمان این فیض را طلب کنم که بتوانم به این شناخت برسم که در ارتباط با ده فرمان چه کمبود و کاستی دارم. 2 و همچنین طلب فیض و یاری کنم تا از این پس خود را اصلاح کنم، به این ترتیب که درک کامل این فرامین را بطلبم تا آنها را بهتر و به منظور جلال بخشیدن و ستایش بیشتر باریتعالی رعایت کنم.

241 برای دعا در روش اول بهتر است، درباره فرمان اول تأمل کنم و بیاندیشم که آن را چگونه رعایت کرده ام و کاستی من در کجا بوده است، 2 به این ترتیب که آن را به چشم یک قانون ببینم، آن هم برای مدت زمانی که یک نفر می تواند سه بار *ای پدر ما* و سه بار *درو به تو ای مریم* بخواند. و اگر در این مدت خطاهایی از خود یافتم، برای آنها طلب بخشش کنم و *ای پدر ما* بخوانم. و درباره تک تک ده فرمان باید به همین شکل رفتار کرد.

242 قابل توجه است که: هنگامی که فردی به تعمق در یکی از فرمان ها مبادرت می کند که درباره آن می داند که به هیچ وجه درباره آن عادت به انجام گناه ندارد، ضرورتی ندارد که او درباره آن وقت فراوان صرف کند. 2 بیشتر از آن باید گفت که براساس این که فردی درباره یکی از فرمان ها تا چه حد امکان لغزش دارد، باید به همان نسبت نیز برای تعمق و بررسی آن در خود، کمتر یا بیشتر وقت بگذارد. 3 و درباره گناه های کبیره هم باید درست همین امر را رعایت کند.

243 اشاره دوم: پس از آن که تعمق کردن که پیش از این گفتیم درباره همه فرمان ها به پایان رسید، درزمینه آنها درباره خودم دست به شکایت می زنم و تقاضای فیض و یاری می کنم تا بتوانم از این پس خود را بهبود بخشم. 2 این بخش را باید با گفت و گویی با خدا، خداوند ما، بنا به مضمونی که پایه قرار گرفته است، به پایان برد.

244 دوم درباره گناهان کبیره

2 در ارتباط با هفت گناه کبیره، پس از متمم دعای مقدماتی، باید به همان شیوه ای که پیش از این گفته شد رفتار کرد، 3 به این ترتیب که تنها تغییر به آن

⁵²52- مقایسه کنید با ش. 131 و شماره های 47 و ادامه (متمم دوم و سوم).

مربوط می شود که در اینجا مضمون، گناهای است که قابل پرهیز است و پیش از این درباره فرمان هایی بود که باید رعایت کرد. 4 و همان نظم و ترتیب و گفت و گویی را که هم پیش از این گفته شد، باید رعایت کرد.

245 برای شناخت بیشتر درباره خطاهای مرتکب شده در گناهان کبیره، بهتر است نقاط متقابل آنها را مد نظر داشت. به این ترتیب، فرد مورد نظر برای پرهیز بهتر از آنها، این گناهان را پیشاپیش در نظر می گیرد و با انجام تمرین های روحانی می کوشد، فضایل هفت گانه ای را که مقابل این گناهان قرار دارد، کسب و حفظ و حراست کند.

246 سوم درباره توانایی های روحی
2 درباره سه توانایی روحی نیز می باید مشابه همین نظم و ترتیبی را که درباره فرمان ها حاکم است، رعایت کرد و متمم های آن، دعای مقدماتی و گفت و گو را نیز انجام داد.

247 چهارم درباره حواس پنجگانه
2 در ارتباط با حواس پنجگانه جسمی باید همواره همان نظم پیشین را با تغییر محتوا رعایت کرد.

248 اشاره: کسی که مایل است در به کار بستن حواس خود از مسیح، خداوند ما تقلید کند، بهتر است در دعای مقدماتی، خود را به خداوند باریتعالی تقدیم کند؛ و در تعمق درباره هر یک از حواس یک درود به تو ای مریم یا یک ای پدر ما قرائت کند. 2 و کسی که در به کار بستن حواس پنجگانه خود مایل است از بانویمان تقلید کند، خود را در دعای مقدماتی به او تقدیم کند تا او بابت آن نزد پسر و خداوند تقاضای فیض کند؛ و پس از تعمق درباره هر یک از حواس پنجگانه یک درود به تو ای مریم بخواند.

249 روش دوم دعا کردن:
دقت در معنای تک تک کلمات دعا

250 متمم مشابهی که در روش اول دعا اعمال شد، باید در این روش دوم هم به کار گرفته شود.

251 دعای مقدماتی باید منطبق با شخصی خوانده شود که این دعا خطاب به اوست.

252 روش دوم برای دعا چنین است: فرد مورد نظر باید در حالت زانورده یا نشسته، بنا به حال و هوای روحی که فرد در آن به سر می برد و با آن به تعمق بیشتر دست می یابد، با چشمان بسته یا با ثابت نگه داشتن نگاه در یک نقطه، بدون این که نگاه به این سو و آن سو متوجه شود، بگوید: «پدر» 2 و در حین ادای این کلمه، تا این اندازه تأمل کند که برای معناها، قیاس ها، حس و تسلای نهفته در این واژه، تعمق های مناسب و درخور را بیابد. 3 و به همین

روش، درباره هر کلمه از *ای پدر ما* یا هر دعای دلخواه دیگری که در این روش می خواهد بخواند، عمل کند.

253 قاعده اول این است: او باید به روشی که پیش از این ذکر شد، یک ساعت درباره کل *ای پدر ما*، تأمل کند. هنگامی که این تأمل به پایان رسید، باید یک درود به *تو ای مریم*، یک *اقرار ایمان*، یک *روح مسیح* و یک *درود بر تو ای مریم* به شکل شفاهی یا در ذهن خود بنا به روش متعارف بخواند.

254 قاعده دوم این است: هنگامی که فرد مورد نظر که درباره *ای پدر ما* تعمق می کند، درباره یک یا دو واژه، مضمونی خوب برای اندیشیدن یا حس یا تسلاهی ویژه می یابد، 2 در فکر آن نباشد که از این تعمق فراتر برود و بگذرد، حتی اگر زمان دریافت این حس به پایان رسیده باشد. و اگر وقت به پایان رسیده باشد، بهتر است بقیه *ای پدر ما* را به روش متعارف بخواند.

255 سوم چنین است: اگر فرد در تمام طول یک ساعت، درباره یک یا دو واژه از *ای پدر ما* تأمل کرده است، بهتر است در روز دیگری که می خواهد به این دعا برگردد، واژه ای را که در بالا گفته شد، یا دو کلام مورد نظر را بنا به شیوه متعارف دعا کند. 2 و درباره واژه ای که پس از آن می آید، شروع به تعمق کند، همان گونه که در قاعده دوم گفته شد.

256 قابل توجه است: اگر *ای پدر ما* در یک یا دو روز به پایان رسید، باید به همین نحو به درود به *تو ای مریم* پرداخت و بعد از آن به دعاهای دیگر. بنابراین فرد باید برای مدتی همواره مشغول به تعمق در یکی از آنها باشد.

257 اشاره دوم این است: پس از به پایان رسیدن دعا، فرد باید به این ترتیب که با چند واژه به فردی روی می آورد که خطاب به او دعا کرده است، طلب فضایل یا فیض هایی را نماید که احساس می کند، بیشتر از هر چیز به آنها نیاز دارد.

258 روش سوم دعا کردن

باید براساس ضرباهنگی خاص باشد

2 متمم باید همانی باشد که در روش اول و دوم دعا بود.

3 دعای مقدماتی باید مشابه آن در روش اول و دوم باشد.

سومین روش دعا کردن این است: در هر بار نفس یا دم زدن باید در ذهن دعا کرد، به این ترتیب که فرد یک کلمه از *ای پدر ما* یا متن دعای دیگری را دعا می کند 5 و در فاصله زمانی بین دو دم، به معنای این واژه می نگرد یا به فردی که خطاب به او دعا می کند یا به حقارت خود یا به تفاوت شکوهی چنان متعالی با حقارت خود. 6 و باید درباره دیگر واژه های *ای پدر ما* هم بنا به همین شکل و قاعده رفتار کرد. و دعاهای دیگر، یعنی درود به *تو ای مریم*، *روح مسیح*، *اقرار ایمان* و درود به *تو مریم* را باید به همان شکل متعارف دعا کرد.

259 قاعده اول این است: در یک روز دیگر یا در ساعتی دیگر که انسان قصد دعا کردن دارد، درود به *تو ای مریم* را براساس ضرباهنگ بخواند و دیگر دعاها را مطابق معمول. و به همین صورت نیز باید درباره بقیه دعاها عمل کرد.

260 دوم این است: کسی که تمایل دارد در دعا با ضرباهنگ طولانی تر تأمل کند، می تواند همه دعاهایی را که در بالا ذکر شد و یا بخشی از آنها را بخواند، به این ترتیب که همان روش تنفسی مبتنی بر ضرباهنگ را رعایت کند که توضیح داده شد.

261 رازهای

زندگی مسیح، خداوند ما

اشاره: 2 در همه رازهایی که در زیر می آید، باید توجه کرد که تمامی کلامی که داخل پرانتز آورده شده است، از انجیل نشأت گرفته است، اما این درباره کلام خارج از پرانتز صدق نمی کند.⁵³ 3 و درباره هر راز، اغلب سه نکته یافت می شود تا بتوان به سهولت بیشتری درباره آنها تعمق کرد و به تأمل نشست.

262 درباره بشارتِ خداوندمان، لوقای قدیس در آیه های 26 تا 38 از باب اول کتاب خود می نویسد⁵⁴

2 نکته اول این است: جبرئیل، این فرشته مقرب بر بانویمان درود می فرستد و بسته شدن نطفه مسیح، خداوندمان را به او ابلاغ می کند. 3 (پس فرشته نزد او داخل شده، گفت: «سلام بر تو ای نعمت رسیده! حامله شده، پسری خواهی زایید».)

4 دوم: فرشته آنچه را که به بانویمان گفته است، به این ترتیب تأیید و تصریح می کند که به بسته شدن نطفه قدیس یوحنا تعمیددهنده اشاره می کند و به او می گوید: «و اینک الیصابات از خویشان تو نیز در پیری به پسری حامله شده.»

5 سوم: بانویمان به فرشته چنین پاسخ داد: «اینک کنیز خداوندم. مرا برحسب سخن تو واقع شود!»

263 درباره دیدار بانویمان با الیزابت، لوقای قدیس در آیه های 39 تا 56 از باب اول کتاب خود می نویسد

2 اول: هنگامی که بانویمان از الیزابت دیدن کرد، قدیس یوحنا تعمیددهنده که در شکم مادرش بود، این دیدار بانویمان را حس کرد. 3 (و هنگامی که الیزابت ندای سلام بانویمان را شنید، کودک در شکم او شادی کرد، 4 و الیزابت پر شده از روح القدس با صدای بلند فریادی کشید و گفت: «تو در میان زنان مبارک هستی و مبارک است ثمره رحم تو».)

⁵³ متونی که ایگناتیوس آنها را داخل پرانتز قرار داده است، اغلب، اما نه همیشه، جمله هایی به شکل نقل قول مستقیم است که در ترجمه ما با گیومه نمایان شده اند. تفاوت میان معنای پرانتز و گیومه برای نمونه در نکته اول از شماره 262 مشخص می گردد. ایگناتیوس شخصاً همه متونی را که کلمه به کلمه از کتاب مقدس نقل کرده، برآستی در پرانتز مشخص نکرده است؛ برای نمونه مقایسه کنید با شماره های 287، 289 و 297. کتاب «تمرین های روحانی» در این زمینه ادعای جاه طلبی علمی ندارد.

⁵⁴ در متن اولیه به زبان اسپانیایی، فصل های کتاب های عهد جدید براساس حروف الفبا تقسیم بندی می شوند. شماره گذاری ای که امروزه درباره آیات در اختیار داریم، تازه در سال 1551 از سوی روبرت استینه رواج داده شده است.

5 دوم: بانویمان سرود ستایش را می سراید و می گوید: («جان من خداوند را تمجید می کند.»)

6 سوم: (مریم حدود سه ماه نزد الیزابت ماند و سپس به خانه خود بازگشت.)

264 درباره تولد مسیح، خداوند ما، لوقای قدیس در آیه های 1 تا 14 از باب دوم سخن می گوید

2 اول: بانویمان و همسرش یوسف از ناصره به بیت الحم می روند: (یوسف همراه مریم، همسرش که پیشاپیش باردار است از جلیله به بیت الحم می رود تا اطاعت خود را از قیصر روم ثابت کند.)

3 سوم: (فوجی از لشکر آسمانی با فرشته حاضر شد و گفتند: «خدا را در اعلی علین جلال باد»!)

265 درباره شبانان، لوقای قدیس در آیه های 8 تا 20 از باب دوم می نویسد

2 اول: تولد مسیح، خداوند ما توسط فرشته به شبانان اعلام می شود: («اینک بشارت خوشی عظیم به شما می دهم که برای جمیع قوم خواهد بود. که امروز برای شما در شهر داود، نجات دهنده ای که مسیح خداوند باشد متولد شد.»)

3 دوم: شبانان به بیت الحم می روند: (آنان به شتاب رفتند و مریم و یوسف و کودک را که در آخور خوابیده بود یافتند.)

4 سوم: (شبانان برگشتند، در حالی که خداوند را تمجید و حمد می گفتند.)

266 درباره ختنه کردن عیسی، لوقای قدیس در آیه 21 از باب 2 می نویسد

2 اول: آنان عیسی کودک را ختنه کردند.

3 دوم: (او را «عیسی» نامیدند، نامی که پیش از آن که در رحم مادر قرار داده شود، از سوی فرشته به او داده بود.)

4 سوم: آنان کودک را به مادرش پس دادند که نگران خونی بود که از کودک می رفت.

267 درباره سه مجوس خردمند، متی قدیس در آیه های 1 تا 12 از باب 2 می نویسد

2 اول: سه مجوس خردمند راه خود را از روی ستاره پیدا کردند، رفتند تا عیسی را پرستش کنند و گفتند: («ستاره او را در مشرق دیده ایم و برای پرستش او آمده ایم.»)

3 دوم: آنان او را پرستیدند و به او هدایایی تقدیم کردند: (آنان به روی خاک افتادند، او را پرستش کردند و هدایا را به او تقدیم داشتند: طلا، کندر و مُر.)

4 سوم: (در حالی که در خواب بودند، ندایی دریافت کردند که براساس آن نباید به نزد هیروдіس باز می گشتند، و از راه دیگری به منطقه خود بازگشتند.)

268 درباره پاک شدن بانویمان و تقدیم عیسی کودک، لوقای قدیس در آیه های 22 تا 39 از فصل دوم می نویسد

2 اول: آنان عیسی کودک را به معبد می برند تا به عنوان نخست زاده به خداوند تقدیم شود و برای او قربانی می کنند (یک جفت فاخته یا دو جوجه کبوتر).

3 دوم: شمعون به معبد آمد، (او را در آغوش گرفت) و گفت: («الحال ای خداوند بنده خود را رخصت می دهی به سلامتی!»)

4 سوم: حنا (پس از آن آمد و خداوند را پرستش کرد و درباره او برای همه کسانی که به نجات اسرائیل امید داشتند، حکایت کرد).

269 درباره فرار به مصر، متی قدیس در آیه های 13 تا 18 از باب دوم می نویسد

2 اول: هرودیس می خواست عیسی کودک را به قتل برساند و به این ترتیب بی گناهی را نیز به قتل می رساند. پس، پیش از مرگشان، فرشته از یوسف خواست که به مصر فرار کنند: («برخیز و طفل و مادرش را برداشته به مصر فرار کن!»)

3 دوم: او به سمت مصر راه افتاد: (و او نمیه شب برخاست و به سمت مصر روانه شد).

4 سوم: او تا زمان مرگ هیروдіس در آنجا بود.

270 درباره این که چگونه مسیح، خداوند ما از مصر بازگشت، متی قدیس در آیه های 19 تا 23 از باب دوم می نویسد

2 اول: فرشته از یوسف خواست که به اسرائیل بازگردد: («برخیز و طفل و مادرش را برداشته، به زمین اسرائیل روانه شو!»)

3 دوم: او برخاست و به سرزمین اسرائیل بازگشت.

4 سوم: از آنجا که ارکلاوس، پسر هیروдіس در یهوده حکومت می کرد، او به ناصره بازگشت.

271 درباره زندگی مسیح، خداوند ما، از دوازده تا سی سالگی، لوقای قدیس در آیه های 51 تا 52 از باب دوم می نویسد

2 اول: او مطیع والدین خود بود. (او حکمت، قامت و رضامندی در نزد خدا می یافت).

3 دوم: به نظر می رسد که⁵⁵ او به پیشه نجاری پرداخت، همان گونه که مرقس قدیس در آیه سوم از باب 6 درباره این معنا چنین می گوید⁵⁶: («مگر این نیست نجار؟»)

272 درباره وارد شدن مسیح به معبد، هنگامی که دوازده سال داشت، لوقای قدیس در آیه های 41 تا 50 از باب دوم می نویسد

⁵⁵افزوده از سوی ایگناتیوس.

⁵⁶از سوی ایگناتیوس به جای *dice* (=می گوید) به *muestra significar* تصحیح شده است.

2 اول: مسیح، خداوند ما، در سن دوازده سالگی از ناصره به اورشلیم نقل مکان کرد.

3 دوم: مسیح، خداوند ما در اورشلیم ماند و والدینش این را نمی دانستند.
4 سوم: پس از سپری شدن سه روز، آنان او را در حال مناظره در معبد و نشسته در میان معلمان و علمای دین یافتند. و هنگامی که والدینش از او پرسیدند که کجا بوده است، پاسخ داد: 5 («از بهر چه مرا طلب می کردید، مگر ندانسته اید که باید من در امور پدر خود باشم؟»)

273 درباره این که مسیح چگونه تعمید شد، متی قدیس در آیه های 13 تا 17 از باب 3 می نویسد

2 اول: پس از آن که مسیح، خداوند ما با مادر خجسته خود وداع کرد، از ناصره به سوی رود اردن رفت، یعنی مکانی که یوحنا تعمیددهنده در آن به سر می برد.

3 دوم: یوحنا قدیس، مسیح، خداوند ما را تعمید داد و هنگامی که می خواست از او پوزش بخواهد، زیرا خود را برای تعمید دادن او شایسته نمی دانست، مسیح به او گفت: («الان بگذار زیرا که ما را همچنین مناسب است تا تمام عدالت را به کمال رسانیم.»)

4 سوم: (روح القدس آمد و همچنین ندای پدر از آسمان که چنین تأیید می کرد: «این است پسر حبيب من که از او خشنودم.»)

274 درباره این که مسیح چگونه وسوسه شد، لوقای قدیس در آیه های 1 تا 13 از باب 4 و همچنین متی در آیه های 1 تا 11 از باب 4 می نویسند

2 اول: پس از آن که او تعمید یافت، به بیابان رفت تا چهل روز و چهل شب در آنجا روزه بگیرد.

3 دوم: او سه بار از سوی دشمن وسوسه شد: (دشمن به او نزدیک شد و گفت:

- «اگر پسر خدا هستی، بگو تا این سنگ ها نان شود!»

- «خود را به زیر انداز!»

- «اگر افتاده مرا سجده کنی، همانا این همه را به تو بخشم.»)

4 سوم: (فرشتگان آمدند و او را پرستاری نمودند.)

275 درباره انتصاب حواریون

2 اول: به نظر می رسد که⁵⁷ پطرس قدیس و آندره آس قدیس سه بار منصوب می شوند:

- ابتدا به منظور دستیابی به شناختنی کلی: این مورد در آیه های 35 تا 42 از باب یک در انجیل یوحنا قدیس آمده است.

- 3 بار دوم، برای این که مسیح را تا حدی پیروی کنند، با این پیش شرط که بار دیگر به اختیار آن چیزی بازگردند که ترک گفته اند، همان گونه که لوقای قدیس در آیه های 1 تا 11 از باب پنجم می گوید.

⁵⁷افزوده شده از سوی ایگناتیوس: *parece que*.

- 4 بار سوم برای این که مسیح، خداوند ما را برای همیشه پیروی کنند: متی قدیس در آیه های 18 تا 22 از باب چهارم و مرقس قدیس در آیه های 16 تا 20 از باب اول انجیل خود در این زمینه می نویسند.
- 5 دوم: او فیلیپس را هم فراخواند، همان گونه که در آیه های 43 و 44 از باب اول در انجیل یوحنا قدیس آمده است و همچنین متی را نیز به خود خواند، همان گونه که متی خود در فصل 9 از باب نهم انجیلش می آورد.
- 6 سوم: او دیگر حواریون را نیز فراخواند که در انجیل از فراخوانی ویژه آنان ذکری به میان نیامده است.
- 7 و همچنین سه نکته دیگر قابل ذکر است:
 - اول: چگونه حواریون از سطحی پایین و افرادی تحصیل نکرده بودند.
 - 8 دوم: منزلتی که آنان چنین با لطافت به آن دعوت شدند.
 - 9 سوم: عطیه و فیضی که توسط آنها آنان فراتر از همه پدران عهد جدید و قدیم اعتلاء یافتند.

276 درباره اولین معجزه،

رخ داده در

عروسی در قانای جلیل،

یوحنا قدیس در آیه های 1 تا 11 از باب دوم می نویسد

- 2 اول: مسیح، خدای ما همراه با شاگردانش به عروسی دعوت شده بود.
- 3 دوم: مادر برای پسر توضیح می دهد که شراب تمام شده است و می گوید: («شراب ندارند.») مادر به نوکران گفت: («هر چه به شما گوید بکنید.»)
- 4 سوم: (او آب را به شراب تبدیل کرد و جلال خود را آشکار نمود؛ و شاگردانش این را درباره اش باور یافتند.)

277 درباره این که چگونه مسیح آنانی را که فروشندگی می کردند، از معبد بیرون انداخت، یوحنا قدیس در آیه های 13 تا 22 از باب 2 می نویسد

- 2 اول: او همه آنانی را که به فروش مشغول بودند با تازیانه ای بافته شده از ریسمان از معبد بیرون انداخت.
- 3 دوم: او میزها و پول های صرافان ثروتمندی را که در معبد بودند، سرنگون کرد.
- 4 سوم: او به ملائمت به فقیرانی که کیوتر می فروختند، گفت: («اینها را از اینجا بیرون برید و خانه پدر مرا خانه تجارت مسازید.»)

278 درباره سخنانی که مسیح بر سر کوه ایراد کرد، متی قدیس در آیه های 1 تا 48 از باب 5 می نویسد

- 2 اول: او خطاب به تک تک شاگردان محبوب خود از هشت «خوشا به حال»ها می گوید:
 - («خوشا به حال مسکینان در روح،
 - حلیمان،
 - رحم کنندگان،

- ماتمیان،
- گرسنگان و تشنگان عدالت،
- پاک دلان،
- صلح کنندگان،
- جفا بینندگان.»)

3 دوم: او به آنان هشدار می دهد که از استعدادهای خود به خوبی استفاده کنند: («بگذارید نور شما بر مردم بتابد تا اعمال نیکوی شما را دیده، پدر شما را که در آسمان است تمجید نمایند.»)

4 سوم: او خود را پایمال کننده قانون نشان نمی دهد، بلکه خود را در مقام یک تکمیل کننده می نمایاند، به این ترتیب که فرامین را روشن می سازد، قتل نکردن، زنا نکردن، سوگند دروغ یاد نکردن و دوست داشتن دشمنان: («من به شما می گویم که دشمنان خود را محبت نمایید و برای لعن کنندگان خود برکت بطلبید و به آنانی که از شما نفرت کنند، احسان کنید و به هر که به شما فحش دهد و جفا رساند، دعای خیر کنید.»)

279 درباره این که مسیح، خداوند ما چگونه توفان دریا را آرام می کند، متی قدیس در آیه های 23 تا 27 از باب 8 می نویسد
2 اول: در حالی که مسیح، خداوند ما خوابیده بود، در دریا توفانی عظیم در گرفت⁵⁸.

3 دوم: شاگردان او که دچار وحشت شده بودند، او را بیدار کردند. اما او آنان را به سبب ایمان اندکشان سرزنش کرد و به آنان گفت: («ای کم ایمانان، چرا ترسان هستید؟»)

4 سوم: او به بادها و دریا فرمان داد که آرام گیرند. و با آرام گرفتن آنها، دریا آرامش یافت. در این باره مردم به شگفتی افتادند و گفتند: («این چگونه مردی است که بادها و دریا نیز او را اطاعت می کنند!»)

280 درباره این که مسیح چگونه روی دریا راه رفت، متی قدیس در آیه های 22 تا 33 از باب 14 می نویسد

2 اول: مسیح، خداوند ما، در حالی که بر کوه مانده بود، شاگردان خود را به سوی قایق کوچک فرستاد و پس از آن که از توده مردم خداحافظی کرد، در تنهایی آغاز به دعا کرد.

3 دوم: قایق کوچک دستخوش موج ها شد. اما مسیح با راه رفتن روی آب به سوی آن رفت. و شاگردان تصور کردند که او یک شبیح است.

4 سوم: هنگامی که مسیح به آنان گفت («خاطر جمع دارید! منم، ترسان مباشید!»)، پطرس قدیس بنا به فرمان او با راه رفتن روی آب به سوی او رفت. هنگامی که پطرس به تردید افتاد، شروع به فرورفتن در آب کرد. اما مسیح، خداوند ما او را نجات داد و به سبب ایمان اندکش سرزنش کرد. و هنگامی که او نیز پس از آن سوار قایق شد، باد از خروش بازایستاد.

⁵⁸ از سوی ایگناتیوس از un terremoto (= زمین لرزه ای) به una gran tenpestad تصحیح شده است.

281 درباره این که چگونه رسولان برای موعظه گسیل شدند، متی قدیس در آیه های 1 تا 16 از باب 10 می نویسد

2 اول: مسیح شاگردان محبوب خود را فرامی خواند و به آنان قدرت آن را می دهد که ارواح پلید را از داخل جسم انسان ها بیرون برانند و همه بیماری ها را شفا دهند.

3 دوم: او به آنان درباره هوشمندی و بردباری درس هایی می دهد: («من شما را مانند گوسفندان در میان گرگان می فرستم؛ پس مثل مارها هوشیار و چون کبوتران ساده باشید!»)

4 سوم: او به آنان می آموزد که چگونه به راه افتند: («طلا یا نقره یا مس در کمرهای خود ذخیره نکنید؛ مزدور مستحق خوراک خود است»). و به آنان مضمون برای موعظه داد: («موعظه کرده، گویند که ملکوت آسمان نزدیک است.»)

282 درباره توبه زن اهل مجدلیه، لوقای قدیس در آیه های 36 تا 50 از باب 7 می نویسد

2 اول: زن اهل مجدلیه به جایی وارد می شود که مسیح، خداوند پشت میز نشسته است، در خانه فریسی. و او با خود شیشه ای از عطر آورده بود.

3 دوم: زن که پشت خداوند در کنار پاهایش ایستاده بود، شروع کرد به شستن پاهای او با اشک هایش، سپس با موهای سرش آنها را خشک کرد، پاهای او را بوسید و به عطر آغشته کرد.

4 سوم: هنگامی که مرد فریسی درباره زن اهل مجدلیه شکایت سر داد، مسیح در دفاع از او گفت: («گناهان او که بسیار است آمرزیده شد، زیرا که محبت بسیار نموده است» پس به آن زن گفت: «ایمانت تو را نجات داده است. به سلامتی روانه شو!»)

283 درباره این که چگونه مسیح، خداوند ما پنج هزار انسان را غذا داد، متی قدیس در آیه های 13 تا 21 از باب 14 می نویسد

2 اول: شاگردان از مسیح می خواهند، از آنجا که دیگر دیر شده بود، توده مردمانی را که در نزد او بودند، روانه کند.

3 دوم: مسیح، خداوند ما دستور داد که برای او نان بیاورند و فرمان داد که همه سر میزها بنشینند. و او نان ها را برکت داد، تقسیم کرد و به شاگردانش داد و شاگردان نیز آنها را به مردم دادند.

4 سوم: (آنان خوردند و سیر شدند؛ و دوازده سبد نیز باقی ماند).

284 درباره تبدیل هیأت مسیح، متی قدیس در آیه های 1 تا 9 از باب 17 می نویسد

2 اول: مسیح، خداوند ما شاگردان محبوب خود پطرس، یعقوب و یوحنا را در کنار خود جمع کرد و هیأت او مبدل شد و چهره اش مانند خورشید درخشید و لباسش به سفیدی برف گردید.

3 دوم: او با موسی و الیاس سخن گفت.

4 سوم: هنگامی که پطرس قدیس گفت که آنان باید سه سایبان برپا دارند، ندایی از آسمان طنین انداخت که می گفت: («این است پسر حبیب من که از وی خشنودم. او را بشنوید!») 5 و هنگامی که شاگردانش این ندا را شنیدند، از وحشت به روی درافتادند. و مسیح، خداوند ما آنان را لمس کرد و به آنان گفت: («برخیزید و ترسان مباشید! زنهار این رویا را به کسی بازنگویید تا پسر انسان از مردگان برنخیزد.»)

285 درباره زنده شدن ایلعازر، یوحنا در آیه های 1 تا 45 از باب 11 می نویسد

2 اول: مرثا و مریم، مسیح، خداوندمان را از بیماری ایلعازر آگاه می کنند. و پس از این که او این خبر را از آنان شنید، دو روز تأمل کرد تا معجزه خود را بیشتر بنمایاند.

3 دوم: پیش از آن که او ایلعازر را برخیزاند، از این دو زن می خواهد که ایمان آورند، به این ترتیب که می گوید: («من قیامت و حیات هستم: هر که به من ایمان آورد، اگر مرده باشد، زنده گردد.»)

4 سوم: او پس از آن که می گیرد و دعا می کند، ایلعازر را بیدار می کند. و روش برخیزاندن او این بود که به او چنین فرمان داد: («ای ایلعازر بیرون بیا!»)

286 درباره شام آخر در بیت عنیا، متی، آیه های 6 تا 10 از باب 26

2 اول: خداوند همراه با ایلعازر در خانه شمعون ابرص شام می خورد.

3 دوم: مریم عطر گرانبها را روی سر مسیح می ریزد.

4 سوم: یهوذا نارااحت می شود و می گوید: («چرا این اسراف شده است؟») خداوند اما باردیگر زن اهل مجدلیه را می بخشد و می گوید: («چرا بدین زن زحمت می دهید؟ زیرا کار نیکو به من کرده است.»)

287 یکشنبه نخل،

متی، آیه های 1 تا 17 از باب 21

2 اول: خداوند می گوید که برایش الاغی و کره او را بیاورند و می گوید: «آنها را باز کرده نزد من آورید. و هرگاه کسی به شما سخنی گوید، بگویید خداوند بدینها احتیاج دارد که فی الفور آنها را خواهد فرستد.»

3 دوم: او بر الاغ سوار شد، در حالی که الاغ با لباس های رسولان پوشیده شده بود.

4 سوم: آنان بیرون می روند تا به استقبال او بروند؛ آنان رخت های خود را می گسترانند و شاخه های درختان را بر سر راه او پهن می کنند و می گویند: («هوشیعانا، پسر داوود! مبارک باد کسی که به اسم خداوند می آید! هوشیعانا در اعلی علین!»)

288 درباره موعظه در هیکل،

لوقا، آیه های 47 تا 48 از باب 19

2 اول: او هر روز برای تعلیم دادن به هیکل می رفت.

3 دوم: پس از پایان موعظه، او به بیت عنیا باز می گشت، زیرا کسی نبود که او را در اورشلیم به حضور بپذیرد.

289 درباره شام آخر،

متی، آیه های 17 تا 30 از باب 26 و یوحنا، آیه های 1 تا 38 از باب 13

2 اول: او همراه با دوازده رسول خود که مرگ خود را برای آنان پیشگویی کرده بود، بره فصیح را خورد: («هرآینه به شما می گویم که یکی از شما مرا تسلیم می کند!») (متی)

3 دوم: او پای شاگردان و حتی پاهای یهودا را شست، به این ترتیب که ابتدا از پطرس قدیس آغاز کرد، همان که در حال اندیشیدن به ذات باریتعالی خدا و رذالت خود، نمی خواست این کار را بپذیرد و گفت: 4 «خداوند! تو پاهای من را می شویی؟» اما پطرس قدیس نمی دانست که او با این کار، نمونه ای از فروتنی را ارائه می داد؛ و به همین دلیل گفت: («من به شما نمونه ای دادم تا چنانکه من با شما کردم، شما نیز بکنید.»)

5 سوم: او قربانی مقدس عشای ربانی را به عنوان نشانه ای بزرگ از محبت خود مقرر کرد، به این ترتیب که گفت: («بگیرید و بخورید!»). پس از پایان شام، یهودا بیرون رفت تا مسیح، خداوند ما را بفروشد.

290 درباره رازهایی که از شام آخر تا به پایانِ روایت باغ جتسیمانی رخ می دهند

متی، آیه های 30 تا 46 از باب 26

و مرقس، آیه های 26 تا 42 از باب 14

2 اول: خداوند پس از پایان شام آخر و در حالی که تسبیح می خواند همراه با شاگردانش که از وحشت انباشته بودند، به کوه زیتون رفت. و او هشت تن از آنان را در جتسیمانی گذاشت و گفت: («در اینجا بنشینید تا من رفته در آنجا دعا کنم.»)

3 دوم: او که پطرس قدیس، یعقوب قدیس و یوحنا قدیس همراهی اش می کردند، سه بار به درگاه خداوند دعا کرد، در حالی که می گفت: («ای پدر من، اگر ممکن باشد این پیاله از من بگذرد؛ لیکن نه به خواهش من، بلکه به اراده تو.») و هنگامی که در وحشت مرگ به سر می برد، به تفصیل بیشتر دعا کرد.

4 سوم: او را چنان وحشتی فراگرفت که گفت: («تفس من از حزن، مشرف بر موت شد.») و عرق چنان مانند خون از او می چکید که لوقای قدیس گفت: (عرق او همچون قطرات خونی بود که بر زمین می ریخت)، که این خود دلیل آن بود که لباس هایش آغشته به خون بود.

291 درباره رازهایی که از باغ جتسیمانی تا به انضمام خانه حنا رخ داده است

متی، آیه های 47 تا 70 از باب 26، لوقا، آیه های 47 تا 57 از باب 22، مرقس، آیه های 43 تا 68 از باب 14

2 اول: خداوند اجازه می دهد یهودا او را ببوسد و همانند یک دزد او را دستگیر کنند: و او به آنان گفت: («گویا بر دزد به جهت گرفتن من با تیغ ها و چوب ها بیرون آمدید! هر روز با شما در هیکل نشسته، تعلیم می دادم و مرا نگرفتید.» 3 و هنگامی که گفت: («از بهر چه آمدی؟»)، دشمنانش بر زمین افتادند.

4 دوم: پطرس قدیس یکی از غلامان رئیس کهنه را مجروح کرد و خداوند نرمخو به او گفت: («شمشیر خود را غلاف کن!») و جراحت غلام را نیز درمان کرد.

5 سوم: او را که شاگردانش ترکش کرده اند، به خانه حنا می برند، مکانی که پطرس قدیس که از دور به دنبال او راه افتاده بود، برای بار نخست او را انکار کرد. و مسیح را سیلی زدند و به او گفتند: («این گونه جواب رئیس کهنه را می دهی؟»)

292 درباره رازهای مربوط به خانه حنا تا به پایان رازهایی که در خانه قیافا رخ دادند⁵⁹

2 اول: آنها او را در بند از خانه حنا به خانه قیافا می برند، مکانی که پطرس قدیس او را دوبار انکار کرد و هنگامی که خداوند به او نگریست، بیرون رفت و به تلخی گریست.

3 دوم: عیسی تمام شب را در بند می ماند.

4 سوم: از این فراتر، آنانی که او را دستگیر کرده بودند، او را مسخره کردند، کتک زدند، صورتش را پوشاندند، سیلی اش زدند و از او پرسیدند: 5 («ما را نبوت کن! کیست که تو را زده است؟») و مشابه این آزارها را بر سر او آوردند.

293 درباره رازهایی که از خانه قیافا تا به پایان ماجراها با پیلطس رخ دادند، متی، آیه های 1 تا 2 و 11 تا 26 از باب 27، لوقا، آیه های 1 تا 5 و 13 تا 25 از باب 23، مرقس، آیه های 1 تا 15 از باب 15

2 اول: توده ای بزرگ از یهودیان⁶⁰ او را به نزد پیلطس می برند و نزدش از او شکایت می کنند و می گویند: («این شخص را یافته ایم که قوم را گمراه می کند و از جزیه دادن به قیصر منع می نماید و می گوید که خود مسیح و پادشاه است.»)

3 دوم: پس از آن که پیلطس او را یک بار و بار دیگر می آزماید، می گوید: («من در او هیچ علت قتل نیافتم.»)

4 سوم: برابا به حضور او فراخوانده شد (همه فریاد زده و می گفتند: «او را هلاک کن و برابا را برای ما رها فرما.»)

294 درباره رازهایی که از خانه پیلطس تا به پایان خانه هیروдіس رخ داده است⁶¹

2 اول: پیلطس عیسی جلیلی را به نزد هیروдіس که والی جلیل بود، فرستاد.

⁵⁹ مقایسه کنید با متی 26، 57-75؛ مرقس 14، 53-72؛ لوقا 23، 54-71؛ یوحنا 18، 24-27. این منابع در متن اولیه موجود نیستند.

⁶⁰ از سوی ایگناتیوس از *el pueblo menudo de los judios* (= مردم عادی یهود) به *toda la multitud de los judios* تصحیح شده است.

⁶¹ مقایسه کنید با لوقا 23، 6-12.

3 دوم: هیرودیس با کنجکاوی فراوان از او به تفصیل سوال هایی کرد و او به هیرودیس هیچ پاسخی نداد، هرچند که کاتبان و کاهنان به شدت از او شکایت می کردند.

4 سوم: هیرودیس او را با لشکریان خود استهزا کرد، به این ترتیب که به او لباسی سفید پوشاند.

295 درباره رازهایی که از خانه هیرودیس تا به خانه پیلطس رخ داده اند،

متی، آیه های 26 تا 30 از باب 27، لوقا، آیه های 11 تا 22 از باب 23، مرقس، آیه های 15 تا 20 از باب 15 و یوحنا، آیه های 1 تا 6 از باب 19

2 اول: هیرودیس بار دیگر او را نزد پیلطس پس فرستاد و به این ترتیب آنان که پیش از آن دشمن بودند، به دوستان یکدیگر تبدیل شدند.

3 دوم: پیلطس عیسی را گرفت و شلاق زد. و سربازان تاجی از خار درست کردند و روی سر او گذاشتند، او را لباس ارغوانی پوشاندند و نزد او رفتند و گفتند: «سلام ای پادشاه یهود!» و او را سیلی می زدند.

4 سوم: او عیسی را در حضور همه بیرون آورد (پس عیسی بیرون آمد با تاجی از خار و لباسی ارغوانی. و پیلطس به آنان گفت: «اینک انسان.») و هنگامی که کاهنان اعظم او را دیدند، فریاد کشیدند و گفتند: «مصلوبش کن! مصلوبش کن!»

296 درباره رازهایی که از خانه پیلطس تا پایان حمل صلیب رخ داده است،

یوحنا، آیه های 13 تا 22 از باب 19⁶²

2 اول: پیلطس که در مقام قاضی نشسته بود، عیسی را به آنان واگذار کرد تا او را مصلوب کنند، پس از این که یهودیان او را در مقام پادشاه انکار کرده و گفته بودند: «غیر از قیصر پادشاهی نداریم!»

3 دوم: او صلیب را روی شانه هایش حمل کرد و چون نمی توانست آن را حمل کند، شمعون قیروانی ناچار شد از پشت سر به عیسی در حمل آن کمک کند.

4 سوم: آنان او را در وسط دو راهزن مصلوب کردند و این نوشته را بر صلیب او گذاشتند: «عیسی ناصری پادشاه یهود».

297 درباره وقایعی که بر صلیب رخ داده است،

یوحنا، آیه های 23 تا 37 از باب 19

2 اول: او بر صلیب هفت کلام بر زبان آورد:

- او برای آنانی که او را مصلوب کرده بودند، دعا کرد؛

- او مرد راهزن را بخشید؛

- او یوحنا قدیس را به مادرش و مادرش را به یوحنا قدیس سپرد؛

- او با صدای بلند گفت: «تشنه ام» و آنان به او سرکه دادند؛

- او گفت که او ترک شده است؛

⁶²62 درباره نکته دوم نگاه کنید به متی، آیه 32 از باب 27، مرقس آیه 21 از باب 15، لوقا آیه 26 از باب 23.

- او گفت: «تمام شد»؛
 - او گفت: «ای پدر به دست های تو روح خود را می سپارم.»
 5 دوم: خورشید تیره و تار شد، صخره ها درهم شکستند، گورها دهان باز کردند و پرده هیکل از بالا تا پایین به دو تکه تقسیم شد.⁶³
 6 سوم: آنان او را آزار می دهند و می گویند: («ای کسی که هیکل را خراب می کنی و در سه روز آن را می سازی، خود را نجات ده. اگر پسر خدا هستی، از صلیب فرود بیا!»). لباس هایش را تقسیم می کنند. هنگامی که پهلوی او با نیزه مجروح شد، از آن آب و خون جاری شد.

298 درباره رازهایی که از روی صلیب تا پایان به گور شدن⁶⁴ رخ داده اند، همان.

2 اول: یوسف و نیکودیموس او را در حضور مادر پررنج و اندوهش از صلیب پایین می آورند.
 3 دوم: بدن او را به سمت گور حمل می کنند، تدهین می کنند و در گور می نهند.
 4 سوم: نگهبانانی در کنار گور می گمارند.

299 درباره رستاخیز مسیح، خداوند ما.
 درباره نخستین ظهور او
 2 اول: او بر مریم باکره ظاهر شد. زیرا هرچند این موضوع در کتاب مقدس گفته نمی شود، اما هنگامی که در آن گفته می شود که او به عده بسیار دیگری نیز ظاهر شد، منظور همان است. 3 زیرا کتاب مقدس شرط را بر این قرار می دهد که همان گونه که نوشته شده است: («آیا هنوز نفهمیده و درک نکرده اید؟»)، ما دارای قوای درک و فهم باشیم.⁶⁵

300 درباره دومین ظهور،
 مرقس، آیه های 1 تا 11 از باب 16
 2 اول: صبح بسیار زود⁶⁶ مریم مجدلیه، مریم مادر یعقوب و سالومه به آرامگاه می روند و می گویند: («کیست که سنگ را برای ما از سر قبر بغلطاند؟»)
 3 دوم: آنان می بینند که سنگ کنار زده شده است و همچنین فرشته را می بینند که می گوید: («عیسی ناصری مصلوب را می طلبید؟ او برخاسته است! در اینجا نیست.»)
 4 سوم: او بر مریم که پس از رفتن دیگران در نزدیکی گور مانده بود، ظاهر شد.

⁶³ از سوی ایگناتیوس از hecho pedacos (تکه تکه شدن) به partido en dos partes de arriba abaxo تصحیح شده است.

⁶⁴ از سوی ایگناتیوس افزوده شده: hasta el sepulchro، مقایسه کنید با متی، 27، 57-66؛ مرقس 15، 42-47؛ لوقا 23، 50-56؛ یوحنا 19، 28-42.

⁶⁵ مقایسه کنید با مرقس، 8، 17. بعد از نکته اول نکات دیگری در اینجا ذکر نمی شود.

⁶⁶ از سوی ایگناتیوس افزوده شده: [de manana].

301 درباره سومین ظهور،

متی قدیس در آیه های 2 تا 10 از باب آخر یا 28

2 اول: این دو مریم با هراس و شادی فراوان از درون آرامگاه بیرون می آیند و می خواهند رستاخیز خداوند را به شاگردان بشارت دهند.

3 دوم: مسیح، خداوند ما در راه بر آنان ظاهر می شود و می گوید: («سلام بر شما باد!»)، آنان به او نزدیک می شوند، خود را به پاهایش می اندازند و او را پرستش می کنند.

4 سوم: عیسی به آنان می گوید: («مترسید! رفته برادرانم را بگویید که به جلیل بروند که در آنجا مرا خواهند دید.»)

302 درباره چهارمین ظهور،

لوقا، آیه های 9 تا 12 و 33 تا 34 از باب آخر یا 24

2 اول: هنگامی که پطرس از زنان شنید که مسیح رستاخیز کرده است، به شتاب به آرامگاه او رفت.

3 دوم: هنگامی که او داخل آرامگاه شد، فقط پارچه هایی را دید که با آن بدن مسیح، خداوند ما را پوشانده بودند و نه چیز دیگری.

4 سوم: هنگامی که پطرس درباره این چیزها اندیشه می کرد، مسیح بر او ظاهر شد. و به همین دلیل رسولان گفتند: («خداوند در حقیقت برخاسته و به شمعون ظاهر شده است.»)

303 درباره پنجمین ظهور،

در آخرین باب از لوقای قدیس، آیه های 13 تا 35 از باب 24

2 اول: او به شاگردان که به عموآس می رفتند و درباره مسیح صحبت می کردند، ظاهر می شود.

3 دوم: او آنان را سرزنش می کند و از طریق کتاب مقدس به آنان نشان می دهد که مسیح می باید از دنیا می رفت و از مرگ برمی خاست: («ای بی فهمان و سست دلان از ایمان آوردن به آنچه انبیا گفته اند، آیا نمی بایست که مسیح این زحمات را ببیند تا به جلال خود برسد؟»)

4 سوم: او بنا به خواهش آنان در آنجا توقف کرد و با آنان ماند و پس از آن که به آنان نان مقدس داد، ناپدید شد. آنان بازگشتند و به شاگردان گفتند که چگونه او را از طریق نان مقدس بازشناخته بودند.

304 درباره ششمین ظهور،

یوحنا، آیه های 19 تا 23 از باب 20

2 اول: شاگردان دور هم جمع شده بودند (از ترس یهودیان)، جز تومای قدیس.

3 دوم: در حالی که درها بسته بودند، عیسی بر آنان ظاهر شد، در میانشان ایستاد و گفت: («سلام بر شما باد!»)

4 سوم: او روح القدس را به آنان داد و همزمان گفت: («روح القدس را بیابید. گناهان انانی را که آمرزیدید، برای ایشان آمرزیده شد و انانی را که بستید، بسته شد.»)

305 هفتمین ظهور،

یوحنا، آیه های 24 تا 29 از باب 20

- 2 اول: تومای قدیس که به باور نرسیده بود، چرا که در ظهور پیشین حضور نداشت، می گوید: «تا نبینم، باور نخواهم کرد.»
- 3 دوم: از آن پس، عیسی بعد از هشت روز بر آنان ظاهر می شود، او در حالی که درها بسته بودند به تومای قدیس گفت: («انگشت خود را به اینجا بیاور و دست های مرا بین و دست خود را بیاور و بر پهلوی من بگذار و بی ایمان مباش، بلکه ایمان دار!»)
- 4 سوم: تومای قدیس ایمان آورد و گفت: («ای خداوند من و ای خدای من!») و عیسی به او گفت: («خوشا به حال آنانی که ندیده ایمان آورند.»)

306 درباره هشتمین ظهور،

یوحنا، آیه های 1 تا 17 از باب آخر یا 21

- 2 اول: عیسی بر هفت تن از شاگردان خود⁶⁷ که در حال ماهیگیری بودند، ظاهر می شود. و آنان در تمام طول شب چیزی شکار نکرده بودند؛ هنگامی که آنان بنا به فرمان او تور خود را به دریا انداختند، (به سبب حجم بالای ماهی نتوانستند آن را بیرون بکشند).
- 3 دوم: یوحنا ی قدیس بنا به این معجزه او را شناخت و به پطرس قدیس گفت: («خداوند است.») و پطرس خود را به دریا انداخت و به نزد مسیح رفت.
- 4 سوم: او به آنان یک تکه ماهی سرخ شده و موم غسل برای خوردن داد. و او همچنین گوسفندان را به پطرس قدیس سپرد، همانی که ابتدا او را سه بار از راه محبت آزمایش کرده بود و به او گفت: («بره های مرا خوراک بده!»)

307 درباره نهمین ظهور،

متی، آیه های 16 تا 20 از باب آخر یا 28

- 2 اول: شاگردان بنا به فرمان خداوند به کوه تابور می روند.
- 3 دوم: مسیح بر آنان ظاهر می شود و می گوید: («تمامی قدرت در آسمان و بر زمین به من داده شده است.»)
- 4 سوم: او آنان را به سراسر جهان فرستاد تا موعظه کنند و گفت: («پس رفته، همه امت ها را شاگرد سازید و ایشان را به اسم اب و ابن و روح القدس تعمید دهید.»)

308 درباره دهمین ظهور،

در نامه اول به قرنتیان، آیه 6 از باب 15

2 (پس از آن بالغ بر پانصد تن از برادران او را دیدند.)

309 درباره یازدهمین ظهور،

در نامه اول به قرنتیان، آیه 7 از باب 15

2 (او پس از آن به یعقوب قدیس ظاهر شد.)

⁶⁷67 از سوی ایگناتیوس به جای apostoles (حواریون) به sus discipulos تصحیح شده است.

310 درباره دوازدهمین ظهور،
2 در اندیشه های ایمانی آمده است و در زندگی قدیسن هم می خوانیم⁶⁸ که او به یوسف رامه ای ظاهر می شود.

311 درباره سیزدهمین ظهور،
نامه اول به قرتیان، آیه 8 از باب 15
2 او پس از صعود به آسمان به پولس قدیس ظاهر می شود: («و آخر همه بر من مثل طفل سقط شده ظاهر گردید.») 3 او همچنین در روح بر پدران مقدس در برزخ ظاهر شد؛ 4 و پس از آن که او آنان را از آنجا خارج کرد و بار دیگر تن گرفت، بارها و بارها به شاگردان ظاهر شد و با آنان به رفت و آمد پرداخت.

312 درباره صعود مسیح، خداوند ما به آسمان،
اعمال رسولان، آیه های 1 تا 12 از باب 1
2 اول: پس از آن که او در خلال مدت زمانی معادل چهل روز به رسولان ظاهر شد، به این ترتیب که مدارک اثبات و نشانه های فراوانی به آنان ارائه داد و درباره ملکوت خدا سخن گفت، به آنان فرمان داد، در اورشلیم در انتظار روح القدس که به آنان نوید داده شده بود، بمانند.
3 دوم: او آنان را به سوی کوه زیتون هدایت کرد و در حضور آنان در آسمان بالا رفت. ابری او را از چشم آنان ناپدید ساخت.
4 سوم: در همان حال که آنان به آسمان نگاه می کنند، فرشته به آنان می گوید: («ای مردان جلیلی چرا ایستاده، به سوی آسمان نگرانید؟ همین عیسی که از نزد شما به آسمان بالا برده شد، باز خواهد آمد به همین طوری که او را به سوی آسمان روانه دیدید.»)

313 قواعدی
برای تشخیص و شناخت، احساسات گوناگون
که در روح ایجاد می شوند،
- 2 احساسات نیک برای پذیرفتن،
- و احساسات شر برای مردود شمردن؛
و مناسب تر برای هفته اول

314 قاعده اول: درباره آن افرادی که از گناهی کبیره به گناه کبیره دیگر فرومی غلتند، دشمن علی القاعده به این عادت رسیده است که به آنان اموری به ظاهر مطبوع را نشان دهد، تا جایی که آنان این موارد را به شکل لذت ها و و حس هایی مطبوع درک و دریافت کنند، 2 و آنها را در گناهانشان بیشتر برای خود نگاه دارند و افزایش دهند. 3 و درباره این اشخاص، روح نیک، شیوه متقابل را به کار می گیرد، به این ترتیب که به یاری قوای داوری عقل، وجدان آنان را می گزد و نیش می زند.

⁶⁸ از سوی ایگناتیوس به جای *dize el euangelio de Nicodemo* (= انجیل نیکودیموس می گوید) تصحیح شده است به *piamente se medita y se lee en la vida de los santos*.

315 دوم: درباره آن عده که با پشتکار می کوشند، خود را از گناهانشان پاک کنند و در خدمت خدا، خداوند ما از خوب به خوب تر ترقی کنند، شیوه متقابل، مانند همان در قاعده اول است. 2 زیرا در این حال، روح شر بر آن است که بگزد، غمگین سازد و موانعی بر سر راه قرار دهد، به این ترتیب که با دلایل کذب، باعث ناآرامی می شود تا فرد راه خود را ادامه ندهد. 3 و روح نیک بر آن است که جسارت، نیرو، تسلا، اشک و پشیمانی، الهام و آرامش بخشد، به این ترتیب که سهولت می بخشد و همه موانع را برطرف می کند تا فرد در مسیر انجام امور نیک پیش رود.

316 سوم: درباره تسلا روحانی. این را در جایی «تسلا» می نامم که در روح گونه ای احساس باطنی ایجاد می گردد که روح به کمک آن به آنجا برسد که در عشق به آفریدگار و خداوند مشتعل گردد؛ 2 و همچنین زمانی که هیچ موجود خلق شده ای بر عرصه زمین نتواند خود را دوست بدارد، بلکه فقط آفریننده همه مخلوقات را. 3 همچنین هنگامی که روح اشک هایی ریزد که او را به سوی عشق به خداوندش به حرکت درآورد، چه از سر درد و اندوه بابت گناهانش و چه بابت رنج های مسیح، خداوند ما یا دیگر چیزهایی که در مسیر خدمت و ستایش او قرار دارند. 4 من در کل از «تسلا» به عنوان فزونی امید، ایمان و محبت و همه شادمانی های باطنی نام می برم که انسان را به سوی امور آسمانی فرامی خوانند، به سوی آن می کشند و همچنین به سوی نجات روح خود، به این ترتیب که به او در وجود آفریدگار و خداوندش آرامش و صلح می بخشند.

317 چهارم: درباره یأس های روحانی. چیزی را که «یأس» می نامم درست نقطه مقابل قاعده سوم⁶⁹ است، یعنی تاریکی⁷⁰ روح، آشفتگی در روح، احساساتی به سمت امور پست و زمینی، ناآرامی به واسطه تکان ها و وسوسه های گوناگون 3 که انسان را به سمت بی ایمانی، به دور از امید و عشق سوق می دهند، به گونه ای که روح در حالتی از سستی، کمرختی، اندوه و دوری از آفریننده و خداوند به سر می برد. 4 زیرا همان گونه که تسلا در مقابله با یأس قرار دارد، به همین شکل نیز اندیشه هایی که از تسلا سر می زنند، با آن اندیشه هایی مغایرت دارند که از سر یأس شکل می گیرند.

318 پنجم: در زمان یأس هرگز تحولی ایجاد نکنید، بلکه در نیات و تصمیم هایی که در روزهای پیش از آغاز یک چنین یأسی اتخاذ کرده بودید یا در تصمیمی که در تسلا پیشین مد نظر داشته اید، راسخ و ثابت قدم بمانید. 2 زیرا به همان نسبت که در حالت تسلا، بیشتر، این روح نیک است که انسان را هدایت و مشورت می کند، در حالت یأس نیز روح شر است که به سبب پیشنهادهایش قادر نیستیم راهی را در پیش گیریم که به تصمیم های درست منتهی می شود.

319 ششم: به همان اندازه که مجاز نیست در حالت یأس، نیات اولیه را تغییر دهیم، مفید است که با پشتکار، خود را در مقابله با یأس تغییر دهیم، 2 به این

⁶⁹ از سوی ایگناتیوس در ازای primera (اول) به tercera تصحیح شده است.
⁷⁰ از سوی ایگناتیوس به ازای ceguera (نابینایی) به oscuridad تصحیح شده است.

ترتیب که برای نمونه بر دعا، تعمق و آزمایش بیشتر خود، تأکید بیشتر ورزیم و به این ترتیب که به روشی مناسب برای به جای آوردن توبه، بیشتر تلاش کنیم و وقت اختصاص دهیم.

320 هفتم: کسی که در حالت یأس به سر می برد، اندیشه کند که چگونه خداوند او را در قابلیت های طبیعی اش به آزمون گذاشته است تا او با تحریکات و وسوسه های گوناگون دشمن مقابله نماید. 2 زیرا او همواره به کمک خدا که همیشه در اختیار اوست، قادر به این کار است، حتی اگر این یاری رسانی را آشکارا حس نکند، 3 چرا که خداوند، شوق عظیم، محبت شورآمیز و رحمت پرشور خود را از او دریغ داشته است؛ در حالی که به رغم همه اینها برای او همواره به اندازه کافی رحمت برای نجات جاودان باقی می ماند.

321 هشتم: هر آن که در یأس به سر می برد، به خود زحمت دهد، در شکیبایی پایفشاری ورزد، همان شکیبایی که در مقابل آزارها و گرفتاری هایی قرار دارد که به انسان هجوم می آورند. 2 و او به این بیندیشد که چه به سرعت تسلا خواهد یافت و یا در قبال این یأس ها دست به اقداماتی مشابه آن زند که در قاعده ششم⁷¹ گفته شد.

322 نهم: سه دلیل برای آن وجود دارد که ما خود را مایوس می یابیم: - اول این است: زیرا در تمرین های روحانی مان کرخت، تنبل یا سهل انگار شده ایم؛ و به این ترتیب، به سبب خطای خودمان، تسلا روحانی از ما دور می شود.

- 2 دوم: برای آن که خود را بیازماییم تا دریابیم ما از چه قابلیت برخوردار هستیم و تا چه میزانی می توانیم خود را در خدمت و ستایش او قرار دهیم، بدون این که بیشتر به پاداش های ناشی از تسلاها و رحمت های فزونی یافته تکیه کنیم.

- 3 سوم: برای این که به شناخت و بصیرتی راستین دست یابیم تا از باطن خود حس کنیم که این به خواست ما نیست که به نیایش های بیشتر، محبت شورآمیزتر، اشک و آه ها یا دیگر تسلاهای روحانی تکیه کنیم یا آنها را حفظ نماییم، بلکه این که همه اینها عطیه و رحمت خدا، خداوند ما است؛ 4 و برای این که خود را وقف یک امر بیگانه و نامربوط نسازیم، یعنی برای نمونه، قوای درک خود را تا سرحد نوعی تکبر یا آوازه طلبی خودپسندانه ارتقاء درجه دهیم و عبادت و یا دیگر شاخص های تسلا روحانی را به خود نسبت دهیم.

323 دهم: فردی که در تسلا به سر می برد، در این اندیشه باشد که در یأسی که به دنبال آن خواهد آمد، چگونه رفتار خواهد کرد، به این ترتیب که نیروهای جدیدی برای خود گردآورد.

324 یازدهم: آن که تسلا یافته است، بکوشد، تا آنجا که می تواند، خود را کوچک سازد و فروتن نماید، او به این نکته فکر کند که در زمان یأس، بدون این عطیه یا تسلا تا چه حد اندک می تواند شایستگی داشته باشد. 2 برعکس همچنین بیندیشد که، فرد درمانده و مایوس می تواند با رحمت کافی از سوی

⁷¹ از سوی ایگناتیوس به جای *quatra regla* (= قاعده چهارم) به *sexta regla* تصحیح شده است.

خدا تا چه اندازه توانایی یابد⁷² تا با همه دشمنان خود مقابله کند، به این ترتیب که نیروهایش را در آفریننده و خداوند خود گردآورد.

325 دوازدهم: دشمن همچون یک زن⁷³ رفتار می کند. او با بروز قدرت، ناتوان می شود و با بروز ناتوانی و کوتاهی، قدرت می یابد. 2 چراکه این در خصلت یک زن است؛ هنگامی که او با مردی دعوا می کند، اگر مرد به او قدرت بیشتری نشان دهد، زن جسارت را از دست می دهد و دست به فرار می زند؛ 3 و برعکس، هنگامی که مرد شروع به فرار می کند و جسارت را از دست می دهد، خشم، میل به انتقام و خوی عصیان در زن بسیار بالا می گیرد و عاری از حد و اندازه می گردد؛ 4 به همین نسبت، این ویژگی دشمن است که با از بین رفتن وسوسه ها، 5 هنگامی که فرد انجام دهنده تمرین های روحانی در مقابله با وسوسه های دشمن، سرسختی نشان دهد و عملکردی درست در نقطه مقابل این وسوسه ها را از خود بروز دهد، او ناتوان می گردد و شجاعت خود را از دست می دهد. 6 و برعکس، هنگامی که فرد تمرین کننده آغاز به هراسیدن می کند و در مسلط شدن بر وسوسه ها، شجاعت خود را از دست می دهد، 7 بر عرصه زمین، هیچ هیولایی وحشی تر از دشمن سرشت بشری در تعقیب نیت رو به ناتوانی او با شرارتی چنان روزافزون یافت نمی شود.

326 سیزدهم: به همین ترتیب ممکن است که دشمن در قالب معشوق نادرست رفتار نماید. او می خواهد پنهان بماند و هویدا نشود. 2 این انسان نابکار که به قصد و منظوری شرورانه سخن می گوید و به دختر پدری نیک یا همسر شوهری نیک پیشنهادهایی می دهد، می خواهد که کلام و هنرهای او در راه متقاعد کردن دیگران مخفی بمانند 3 و در نقطه مقابل، اگر دختر به پدر خود یا همسر به شوهر خود، کلام جعلی و نیات ویرانگر او را آشکار سازند، این بسیار ناخوشایند او خواهد بود، زیرا به راحتی درمی یابد که نمی تواند، اقدامی را که آغاز کرده است، به پایان ببرد؛ 4 خواست و آرزوی دشمن سرشت بشری نیز چنین است؛ او درقبال روح عادل، ترفندها و هنرهای خود برای متقاعد کردن را به کار می بندد تا این روح در خفا در سیطره او گرفتار شود. 5 اما چنانچه این روح، این ترفندها را برای پدر اقرارنیوش خود یا فرد روحانی دیگری برملا سازد که با فریب ها و شرارت های این دشمن آشناست، این دشمن به غایت اندوهناک می شود. 6 زیرا درمی یابد که نمی تواند شرارتی را که آغاز کرده است، به پایان برد، زیرا فریب های علنی او برملا شده اند.

327 چهاردهم: او همچنین مانند یک فرمانده جنگی رفتار می کند تا آنچه را که می خواهد به زور به چنگ آورد و به پیروزی برسد. 2 زیرا همان گونه که یک سروان یا فرمانده یک لشکر موضع می گیرد و نیروها یا موقعیت یک قلعه را زیر

⁷² «تسلا» از یک سو در پیوند با خدا در امید، ایمان و محبت وجود دارد و از سوی دیگر در تأثیرهای محسوس آن به شکل شادمانی و صلح. اما این دو مورد آخر همواره مثال بارز پیوند با خدا هستند و نباید آنها را به خودی خود و به شکل منفک در نظر گرفت. انسان می تواند از راه مخاطب قرار گرفتن از سوی خدا با کلمه انسان شده در بشارت ایمان، حتی در بالاترین حد یأس و ناامیدی به پیوند با خدا اعتماد کند. تازه از این پیوند است که شادمانی های واقعی و صلح های واقعی پدید می آیند، نه این که انسان این دو را معیاری برای پیوند با خدا سازد.

⁷³ مقایسه با شماره 326 که در آن زن، نقش نیک و معشوق نادرست، نقش شر را بازی می کند، نشان می دهد که در اینجا طبیعتاً نمی توان تفاوت های مشخصاً جنسی قائل شد. موضوعی که مطرح است، فقط نمونه هایی از ضرورت رفتارهای قاطعانه و صادقانه است که می تواند در میان زنان یا مردان ظاهر شود.

نظر می گیرد و از ضعیف ترین جناح به آن حمله ور می شود، 3 درست به همین شکل هم دشمن سرشت بشر در پیرامون او می چرخد و در اطراف و اکناف، همه فضایل الهیات شناختی، اساسی⁷⁴ و اخلاقی ما را زیر نظر می گیرد. 4 و در هرکجا که او ما را در ناتوان ترین وضع ممکن و در ارتباط با نجات جاودانی مان بیشتر از هرکجا در تنگنا می یابد، از همانجا به ما حمله ور می شود و می کوشد، ما را به چنگ آورد⁷⁵.

328 قواعدی برای منظوری مشابه با تفاوت گذاری بیشتر بر جوهره ها و همچنین بیشتر معطوف به مقصود برای هفته دوم

329 اول: این ویژگی خدا و فرشتگانش است که در امور احساسی، شادمانی راستین و شادی روح می بخشند، به این ترتیب که همه ملال ها و آشفتگی هایی را که از دشمن ناشی می شوند، دور می سازند. 2 و همچنین این ویژگی دشمن است که با شادمانی و تسلای روحانی مقابله کند، به این ترتیب که به استدلال های ظاهری، ترفندها و فریب های دائمی متوسل می شود.

330 دوم: فقط خدا، خداوند ماست که می تواند بدون دلیل قبلی به روح تسلا بخشد⁷⁶. زیرا این در ید قدرت خداست که به روح وارد، از آن خارج و در آن تأثیرگذار گردد، به این ترتیب که آن را به طور کامل به سوی محبت به باریتعالی می کشد. 2 وقتی می گویم «بدون دلیل» منظورم این است: بدون هر حس قبلی یا شناخت چیزی که از راه آن این تسلا با توسل به عملکرد خود می تواند از عقل یا اراده ناشی شود⁷⁷.

331 سوم: هم فرشته و هم شیطان می توانند همراه با دلیل قبلی روح را تسلا دهند، آن هم با اهدافی متضاد:
- 2 فرشته به سود روح، برای این که روح رشد کند و از خوب به خوب تر ترقی یابد؛
- 3 و شیطان به منظور معکوس و از آن پس برای آن که روح را به سوی نیت پلید خود و به سوی شرارت بکشانند.

⁷⁴ «فضایل الهیات شناختی» عبارتند از ایمان، امید و محبت. «فضایل اساسی» عبارتند از زکات، عدالت، تعادل و شجاعت.

⁷⁵ مقایسه کنید با توماس فن آکوئین،

Opuscula theol. et. phil. 5 Expositio orationis Dominicae, petitio 6: Et ne nos inducas

⁷⁶ «تسلا بدون دلیل»، بنا به برآوردی که از کل متن می شود، مترادف است با رخداد «مرحله اول گزینش» (ش. 175). این مرحله از آن تشکیل یافته است که «هیچ موجود خلق شده ای بر عرصه زمین نتواند خود را دوست بدارد، بلکه فقط آفریننده همه مخلوقات را» (ش. 316). بنا به تعالیم کلیسایی، درباره هرگونه «فرونی امید، ایمان و محبت» این نکته مصداق دارد که نه از راه استدلال های عقلی و نه از طرق ایمانی با تقویت اراده می توان به آنها دست یافت. ایمانی را که معطوف به کلام خدا باشد، به عنوان حقیقتی انباشته از روح القدس، نمی توان به استدلالی مرتبط با مخلوقات نسبت داد و معیار اصلی آن هم در همین است.

⁷⁷ در متن احتمالاً این بخش از طرف شخص ایگناتیوس حذف شده است: «این را توما می سعادت مند ثابت می کند» (I II q.9 art. 6 und q. 10 art. 4). این اشاره به *Summa theologica* برمی گردد.

332 چهارم: این ویژگی شیطان است که شکل یک فرشته نور⁷⁸ را به خود می گیرد تا به روح دین دار وارد شود و سپس از قالبی که می نماید به درآید؛ 2 یعنی برای این که اندیشه های نیک و مقدس را که در خور یک چنین روح سالمی هستند، به جریان اندازد؛ و سپس می کوشد به تدریج از قالبی که می نماید، به درآید، به این ترتیب که روح را به سوی فریکاری های پنهانی خود و نیات پلیدش سوق می دهد.

333 پنجم: ما باید بسیار مراقب پیامدهای اندیشه هایمان باشیم. و اگر سرآغاز، میانه راه و پایان، هر سه نیک هستند و همه به سوی همه نیکی ها گرایش دارند، این نشانه ای از وجود فرشته نیک است. 2 اما اگر پیامد اندیشه هایی که او به همراه می آورد، به امری شر ختم می شود یا این امر منحرف کننده است یا کمتر از آنچه که روح پیش از آن در نظر گرفته بود، نیک است، 3 یا زمانی که روح ناتوان، مضطرب یا پریشان شود، به این ترتیب که آرامش، سکوت و راحتی که روح پیش از آن داشت، از آن سلب شود، 4 این نشانه ای بارز از این است که این اندیشه از شیطان سرچشمه می گیرد که همان دشمن منفعی ما و نجات جاودانی ماست.

334 ششم: هنگامی که انسان، دشمن سرشت بشری را از روی ماهیت مارآسای او و هدف پلیدش شناسایی کرد و به این بصیرت رسید که راه او به چنین دشمنی ختم می شود، 2 برای آن فردی که از سوی او وسوسه شده است، اثربخش است که تا آنجا که ممکن است به فوریت پیامدهای اندیشه های نیک را مد نظر آورد که او برایش به دنبال آورده است و همچنین سرآغازش را 3 و این که او چگونه به تدریج کوشید، چنان اثر کند که او را از ملاطفت رفتاری و شادمانی روحانی که در آن قرار داشت، به زیر کشد تا او را به نیت پلید خود برساند. 4 بر این اساس او باید با این تجربه شناخته و بصیرت شده بتواند خود را در آینده از فریب های متعارف این دشمن در امان نگاه دارد.

335 هفتم: درباره آنانی که از خوب به سوی بهتر گام برمی دارند، فرشته این روح را به آرامی، ملاطفت و نرمی مانند تماس قطرات آب که در یک اسفنج فرومی روند، نوازش می کند؛ 2 و شر با حدت و سرو صدا و ناآرامی او را تحت تاثیر قرار می دهد، درست مانند زمانی که قطرات آب بر سنگ می افتد. 3 و به شکل متقابل، همان جوهره هایی که در بالا گفته شد نیز آنانی را که از بد به بدتر رو به دارند، به شیوه معکوس تحت تاثیر قرار می دهند. 4 علت این امر این است که برداشت روح یا با فرشته های نامبرده تضاد دارد یا با آنها همسان است. 5 زیرا هنگامی که آنها متناقض یکدیگر باشند، با سرو صدا و با دریافت های حسی ملموس وارد عمل می شوند. 6 و هنگامی که آنها همسان باشند، او در خاموشی چنان که به خانه شخصی خود با در گشوده وارد می شود.

336 هشتم: هنگامی که تسلا بدون دلیل باشد، هرچند در آن فریبی نیست، زیرا همان گونه که گفته شد، تنها از خدا نشأت می گیرد، 2 اما فرد روحانی که خدا این تسلا را به او می بخشد، باید با هوشیاری و دقت نظر فراوان بنگرد و مدت زمانی را که از این تسلا ساری و جاری در اختیار دارد 3 از تسلائی که پس از آن می آید، متمایز سازد که در آن روح هنوز از الطاف و آثار تسلا

⁷⁸78 مقایسه کنید با 2 قرتیان 11، 14.

پیشین گرم و منتفع است. 4 زیرا اغلب در این دوره دوم به واسطه اندیشه های شخصی درباره روابط و پیامدهای ناشی از مفاهیم و احکام یا از راه سرشت نیک یا شر، تدابیر و آرایشی شکل می گیرند که به شکل مستقیم از خدا، خداوند ما نشأت نمی گیرند. 6 به همین سبب باید پیش از اطمینان کردن به آنها یا تحقق بخشیدنشان، آنها را بسیار خوب به بررسی و پژوهش گذاشت.

337 در حین خدمت تقسیم کمک های مادی، باید قواعد زیر رعایت شوند

338 اول: اگر تقسیم کمک های مادی را برای اقوام یا دوستان یا کسانی مدنظر دارم که به نحوی با آنها وابستگی دارم، باید به چهار نکته دقت کنم که پیش از این تاحدودی درباره آنها در بخش گزینش مضمون صحبت کردیم:

2 اول چنین است: آن محبتی که من را به حرکت وامی دارد و به پخش کردن کمک های مادی می کشاند باید از بالا بیاید، یعنی از محبت به خدا، خداوند ما. 3 پس من باید ابتدا در خود احساس کنم که محبت بیشتر یا کمتری که من به این افراد دارم به خاطر خداست؛ و در علت مربوط به این که من آنها را بیشتر دوست می دارم، باید خدا بازتاب یابد.

339 دوم: انسانی را در نظر بگیریم که من نه دیده ام و نه از نزدیک می شناسم، 2 و از طرف خودم برای او در خدمت و موقعیت اجتماعی اش نهایت کمال را آرزو می کنم. همان گونه که من می خواهم که او به نوبه خود برای ستایش بیشتر خدا، خداوند ما و به کمال بیشتر رسیدن روح خود رفتار کند، 3 به همان نسبت هم خودم باید رفتار کنم، نه بیشتر و نه کمتر و همان قواعد و معیارهایی را رعایت کنم که برای دیگری خواسته ام و برایش حکم کرده ام.

340 سوم: می خواهم درست گویی که مشرف به مرگ باشم، درباره آن شیوه و معیاری تعمق کنم که می خواسته ام در زمینه شغلی که به من سپرده شده است، رعایت کنم؛ 2 و به همان ترتیب که به این سمت جهت گیری می کنم، در عملکرد تقسیم کمک های مالی نیز رفتار کنم.

341 چهارم: به این ترتیب که متوجه باشم در روز قیامت چه حال و روزی خواهم داشت، به خوبی تعمق کنم که از این شغل و از بار این خدمت چه استفاده ای می خواهم ببرم؛ 2 و قواعدی را که قصد داشته ام در این روز به کار بندم، از هم اکنون رعایت کنم.

342 پنجم: هنگامی که فردی خود را به عده ای متمایل و وابسته احساس می کند که می خواهد به آنان کمک های مالی برساند، 2 اندکی تعمق و قواعد بالا را برای خود تکرار کند، به این ترتیب که وابستگی خود به آنان را با این قواعد به پژوهش بگذارد و بیازماید. 3 و کمک های مالی را تازه زمانی به آنان برساند که وابستگی های نامربوط خود را به آنان به طور کامل زوده و از خود رانده باشد.

343 ششم: هرچند این گناه محسوب نمی شود که فرد کالاهای مادی خدا، خداوندان را بپذیرد تا آنها را میان دیگران تقسیم کند، هنگامی که او از طرف خدا و خداوند ما برای این خدمت منصوب شده باشد. 2 اما در ارتباط با میزان و کیفیت آنچه که او مختار است از این کالاها برای خود بردارد و استفاده کند و آنچه که مجاز است به دیگران بدهد، تردیدهایی در زمینه گناه و افراط وجود دارد. 3 از این رو، می توان خود را در زندگی عادی و شغلی، از راه قواعدی که در بالا آورده شده است، اصلاح کرد.

344 هفتم: بنا به دلایلی که تاکنون گفته شد و بنا به بسیاری دلایل دیگر، همواره بهتر و مطمئن تر است که انسان در زمینه آنچه به شخص خود و وضعیت زندگی اش مربوط می شود، خود را تا آنجا که می تواند 2 محدود سازد و از حجم آن بکاهد و تا آنجا که ممکن است خود را به کاهن اعظم نزدیک سازد، یعنی همان الگوی ما و قاعده ما، یعنی مسیح، خداوند ما. 3 و به همین ترتیب هم شورای سوم کارتاژ⁷⁹ - که آگوستین مقدس در آن شرکت داشت - مقرر می سازد که وسایل زندگی اسقف اندک و فقیرانه باشد. 4 مشابه آن را باید درباره مناسبات زندگی همگان در نظر داشت، به این ترتیب که به جایگاه اجتماعی و شغلی افراد بنگریم و این خدمت را با آنها همخوان سازیم. 5 بر این اساس درباره زناشویی، نمونه یعقوب قدیس و آنای مقدس را داریم که ثروت خود را به سه بخش تقسیم کردند:

- 6 بخش اول را به فقرا بخشیدند،
- بخش دوم را به خدمت و فعالیت در معبد اختصاص دادند،
- و بخش سوم را برای گذران زندگی روزمره خود و خادمانشان برداشتند.

345 درباره وجدان و حس و درک کردن هنرهای متقاعدسازی دشمنان، نکته های زیر یاری رسان است

346 اول: به زبان عامیانه به آن چیزی که از داوری و آزادی شخصی ما برمی آید، «وجدان» می گویند، یعنی هنگامی که من در کمال اختیار، این برداشت را برای خود می سازم که چه چیز گناه است و چه چیز گناه نیست. 2 به این ترتیب پیش می آید که یک نفر، پس از این که تصادفاً روی صلیبی ساخته شده از دو نی پا می گذارد، با داوری شخصی خود، این برداشت را می یابد که مرتکب گناه شده است. و این درواقع یک قضاوت نابجا است و نه درواقع وجدان.

347 دوم: پس از آن که پا روی آن صلیب گذاشتم و پس از آن که چیز دیگری به ذهنم رسید یا چیز دیگری گفتم یا کار دیگری انجام دادم، فکری از خارج به ذهنم می رسد که می گوید من گناه کرده ام و از سوی دیگر به نظرم می رسد که گناه نکرده ام. 2 با این حال در اینجا احساس آشفتگی می کنم، یعنی به نحوی تردید می کنم و از طرف دیگر تردید هم ندارم. یک چنین چیزی درواقع همان وجدان است و وسوسه ای که دشمن بر سر راهم قرار می دهد.

⁷⁹79. مقایسه کنید با قانون 15 از شورای موسوم به شورای چهارم کارتاژ در سال 436، پس از جعل اسناد حقوقی کلیسایی مربوط به سده نهم Patrologiae Latina 130,344D

348 سوم: از وجدان اول که در نکته اول گفته شد، باید به شدت پرهیز کرد، زیرا سراسر خطاست. اما وجدان دوم که در نکته دوم گفته شد، هنوز برای مدتی کوچک ترین فایده ای به حال آن روحی ندارد که تن به تمرین های روحانی می دهد. 2 بیش از آن باید گفت که این وجدان، روح را در حد وسیعی پاک و روشن می سازد، به این ترتیب که آن را از هر گونه فرضی بابت گناه جدا می سازد، بنا به آن گفته گرگور که گفت: «این نشانه ای از انسان هایی با روح نیک است که گناه را در آنجا که یافت نمی شود، تشخیص دهند.»⁸⁰

349 چهارم: دشمن همواره در صدد آن است که ببیند، آیا یک روح، خشن یا نرم است. و چنانچه نرم باشد، او می کوشد، آن را به شکل غلوا میز نرم سازد تا بیشتر آشفته و مغشوش گردد. 2 برای نمونه هنگامی که او می بیند که یک روح نه برای یک گناه کبیره، نه برای یک سهل انگاری یا حتی ظاهری از یک گناه فرضی مقرر شده است. 3 اما اگر دشمن قادر نشود بر این روح تأثیر گذارد تا او را به سوی چیزی معطوف سازد که به ظاهر گناه می آید، می کوشد چنان تأثیرگذار شود که این روح، آنجا که گناهی در کار نیست، این برداشت را داشته باشد که گناهی در کار است، برای نمونه درباره خردترین کلام یا اندیشه. 4 اگر روح خشن باشد، دشمن می کوشد، آن را خشن تر سازد. 5 برای نمونه اگر این روح قبلاً از گناهان سهل انگارانه ابایی نداشته باشد، دشمن می کوشد کاری کند که این روح دیگر از گناهان کبیره نیز ابایی نداشته باشد؛ و اگر پیش از آن از این نوع گناه ابا داشته است، اکنون دیگر کمتر از آن پرهیز کند یا هیچ پرهیزی نکند.

350 پنجم: روحی که مایل است در زندگی روحانی بهره هایی حاصل کند، باید همواره با روشی معکوس در مقابل دشمن خود حرکت کند. 2 یعنی هنگامی که دشمن قصد دارد، روح را خشن تر سازد، او بکوشد، خود را نرم تر سازد. 3 و همچنین هنگامی که دشمن می خواهد آن را نرم تر سازد تا به سمت یک افراط پیش برد، این روح بکوشد، میانه را نگاه دارد تا در کلیه وجوه زندگی اش آرامش یابد.

351 ششم: هنگامی که این روح نیک در داخل فضای کلیسایی یا در چهارچوب درک رهبران ما در کلیسا، بخواهد چیزی بگوید یا انجام دهد که در مسیر ستایش خدا، خداوند ما باشد، 2 و اندیشه یا وسوسه ای از بیرون به سراغ او آید تا او آن امر را به زبان نیاورد یا آن کار را نکند، برای نمونه از راه ابراز استدلال های سطحی مربوط به شهرت و آوازه یا نظیر آن، او باید قوای درک را سوی آفریننده و خداوندش استعلا بخشد؛ 3 و هنگامی که می بیند که این به منزله خدمتی شایسته است و یا دستکم در نقطه متناقض با این خدمت قرار ندارد، باید کاملاً در نقطه معکوس این وسوسه عمل کند، بنا به گفته برنهارد که به چنین وسوسه ای اینطور پاسخ می دهد: «نه به خاطر تو شروع کردم و نه به خاطر تو به پایان می برم.»⁸¹

352 برای دستیابی به بصیرتی راستین، که باید در کلیسای دستخوش جدل در اختیار داشته باشیم،

⁸⁰80. مقایسه کنید با (Patrologiae Latina 77, 1195B). Gregor der Große, Epp., lib. 11, n 64.
⁸¹81. برمینای Flos Sanctorum که یکی از روایات مربوط به قدیسن است (مقایسه کنید با گ.ز. شماره 5 و 4).

قواعد⁸² زیر باید رعایت شوند

353 قاعده اول: پس از آن که ما همه دآوری ها را به پایان بردیم و کنار گذاشتیم، باید خود را آماده سازیم و کلیه حواس خود را معطوف به آن داریم که در همه چیز به عروس راستین مسیح خداوند ما که مادر مقدس ما و همان کلیسای دارای سلسله مراتب است، تعلق داشته باشیم.

354 دوم: استقبال از مراسم توبه و اعتراف نزد یک کشیش و دریافت این آیین فیض بخش دستکم یک بار در سال یا چند بار در ماه یا بهتر از هر چیز، هر هشت روز یکبار تحت شرایط مطالبه شده و متناسب.

355 سوم: استقبال از گوش سپردن مکرر به کلام در آیین سپاسگزاری؛ همچنین⁸³ به سرودها، مزامیر و انجام دعاها، مفصل در داخل و خارج از کلیسا؛ 2 و نیز در نظر گرفتن زمان هایی منظم برای انواع دعاها، ساعات و انواع دیگر دعا و رعایت کلیه اوقات قانونی دعا.

356 چهارم: تجلیل فراوان زندگی رهبانی، باکرگی و پرهیز و با شدتی نه مشابه این سه، تجلیل زندگی زناشویی.

357 پنجم: تحسین فراوان سوگند ادا شده در زندگی رهبانی، اطاعت، فقر، پاکدامنی و دیگر وجوه کمال. 2 و همچنین قابل توجه است: از آنجا که این سوگند به اموری استناد می کند که نزدیک به کمال انجیلی هستند، فرد مجاز نیست در اموری که او را از این کمال دور می سازد، سوگند یاد کند، برای نمونه گزینش شغلی تجارتي یا ازدواج یا غیره.

358 ششم: تجلیل بقایای مقدسین با ادای احترام به آنان و دعا کردن به پیشگاهشان؛ همزمان احترام قائل شدن برای مراحل راه صلیب، زیارت ها، آمرزش طلبی ها، بخشودگی ها، جنگ های صلیبی و شمع های روشن در کلیساها.

359 هفتم: احترام قائل شدن برای قواعد مربوط به روزه گرفتن و پرهیز؛ برای نمونه در فصل روزه، دوره های روزه، پرهیز و نیایش، دعاها، ساعات، روزهای جمعه و شنبه؛ همچنین توبه کردن، نه فقط به شکل باطنی، بلکه همچنین با نمودهای ظاهری.

8282. قواعد مربوط به «بصیرت در کلیسا» از کاربردهای Praesupponendum (ش. 22) برای موسسات هستند. منظور از «بصیرت در کلیسا» همبستگی با آن متناسب با ماهیت آن است که براساس ماهیت نهادی مرئی و روشن کلیسا، نیازمند مناسبات مرئی و روشن نیز هست. خدمت صاحب منصبان دارای سلسله مراتب در کلیسا در ماهیت خود ایمان نهفته است: این واقعیت که «ایمان از شنیدن است» (رومیان، 10، 17)، نه فقط در ارتباط با تک تک ایمانداران، بلکه همچنین برای جماعت مسیحیان به عنوان یک کل هم مصداق دارد. این امر در منصبی ویژه که در مقابل جماعت نهاده شده است و از راه برکت یافتن به دست صاحب منصبان قبلی منتقل می شود، به بیان درمی آید. فراهم آوردن امکان یک چنین خدمتی، امری ضروری است تا بتوان منحصر به فرد و بی همتا بودن ایمان همگان را حفظ و حراست کرد.

83 از سوی ایگناتیوس افزوده شده: *asimismo*.

360 هشتم: احترام قائل شدن برای تزئینات و عمارات کلیساها و همچنین تصاویر و تجلیل از آنها بر اساس آنچه که به نمایش می گذارند.

361 نهم: به طور کلی، احترام گذاشتن به همه فرامین کلیسایی، به این ترتیب که انسان همواره آمادگی آن را داشته باشد که استدلال هایی برای دفاع از آنها ارائه دهد و به هیچ وجه استدلال هایی در رد آنها عرضه نکند.

362 دهم: ما باید آمادگی آن را داشته باشیم که هم دستورالعمل ها و توصیه ها و هم عادات سران کلیسایی خود را تأیید و تحسین کنیم. 2 زیرا اگر برخی از آنان این گونه نباشند یا نمی بودند، سخن گفتن علیه آنها، چه به شکل موعظه عمومی در ملاء عام چه با توصیفات و تشریحاتی در نزد مردم ساده، بیشتر خلق تنگ و ناراحتی به بار می آورد تا سودی حاصل کند. 3 و به این ترتیب ممکن است مردم علیه سران خود، چه رهبران دنیوی و چه رهبران روحانی، بی میل شوند. 4 به این ترتیب همانطور که زیانبار است که در غیاب رهبران، درباره آنها با مردم عادی به بدی صحبت کنیم، به همان نسبت هم می تواند سودمند باشد که درباره عادات ناخوشایندشان با شخص آنان صحبت کنیم که تنها کسانی هستند که می توانند به آنان کمک کنند.⁸⁴

363 یازدهم: تعالیم مفید و اسکولاستیک [مدرسی] را تحسین کنیم و احترام گذاریم. زیرا همان گونه که ویژگی آموزگاران نیک مانند هیرونیموس قدیس، آگوستین قدیس و گرگور قدیس و نظایر آنان است که خواسته را در جهت آن به جنبش درآورند که در همه چیز خدا، خداوندان را دوست بدارند و به او خدمت کنند، 2 به همان نسبت هم ویژگی فرهیختگان اسکولاستیک مانند توماس قدیس، بوناوتورای قدیس و استاد گزین گو⁸⁵ است 3 که مواردی را که برای زندگی جاودان ضرورت دارند، تعریف و تبیین نمایند یا برای دوره و زمانه ما تشریح کنند⁸⁶ و همه خطاها و فریب ها را بیش از هر کس برطرف سازند و به روشنگری برسانند. 4 از آنجا که آموزگاران مکتب اسکولاستیک به زمان نوین تعلق دارند، فقط از درک درست کتاب مقدس و از آموزگاران نیک و مقدس بهره نمی برند. 5 آنان بیشتر، خود شخصاً از قوای الهی نورانی و روشن می گردند و از شوراهای کلیسایی و قانون ها و اساسنامه های دینی مربوط به مادر مقدسman کلیسا یاری می گیرند.

364 دوازدهم: ما باید از انجام مقایسه هایی میان خودمان که اکنون زندگی می کنیم و قدیسین در گذشته حذر کنیم. زیرا این چندان خطای اندکی نیست 2 برای نمونه زمانی که می گوئیم: «این فرد بیشتر از آگوستین قدیس می داند؛ او همان فرانسس قدیس دوم است یا حتی فراتر از او؛ او در نیکی و قداست به پولس قدیس دوم می ماند و نظیر آن.»

⁸⁴ در اینجا سخن از آن نیست که موارد ناخوشایند پنهان نگاه داشته شود. فقط نباید پشت سر مسئولان عمل کرد، بلکه اگر امکان دارد، باید با همان آزادگی که در مسیحیت یافت می شود، حتی با صاحب منصبان بالاتر از خود، چنانچه مسبب اموری ناخوشایند شده باشند، رو برو شد.

⁸⁵ استاد گزین گو همان پطرس لومباردوس (متوفی به سال 1160) است که کتاب او با عنوان *Libri IV Sententiarum* تا قرن شانزدهم به عنوان کتاب درسی برای رشته الهیات شناسی استفاده می شد.

⁸⁶ افزوده از سوی ایگناتیوس: *[= nros tros tiempos] o declarar para nros tpos*

365 سیزدهم: ما باید همواره مطمئن گردیم که در هر چیز طرف حق را می گیریم: اگر کلیسای سلسله مراتبی درباره رنگ سفید اعلام می کند که آن سیاه است، من هم درباره آن به باور برسم، 2 به این معنا که باور داشته باشیم که میان مسیح، خداوند ما که داماد است و کلیسا که عروس اوست، یک روح واحد است که ما را به سمت رستگاری روحمان هدایت و رهبری می کند. 3 زیرا مادر مقدس ما، کلیسا، به واسطه همان روح و خداوندان که ده فرمان را صادر کرده است، هدایت و رهبری می شود.⁸⁷

366 چهاردهم⁸⁸: همان اندازه که حقیقت دارد که هیچکس نمی تواند، بی آنکه پیشاپیش برایش مقرر شده باشد و بدون آن که ایمان و فیض بیابد، نجات یابد، 2 باید به روش ها، بویژه در سخن گفتن و اطلاع رسانی، بسیار دقت کرد.

367 پانزدهم: مجاز نیست که بر حسب عادت، درباره تقدیر به گزافه سخن بگویم. اما اگر به نحوی گاه از آن سخن گفته می شود، باید به گونه ای از آن سخن گفت که مردم عادی درباره آن دچار خطا نشوند، همان گونه که گاه رخ می دهد، زمانی که می گویند: 2 «چه قرار باشد نجات یابم و چه ملعون گردم، از پیش مقدر شده است و امکان ندارد با رفتار خوب یا بد من، چیز دیگری رخ دهد.» 3 به دنبال این استدلال، افراد خمود می گردند و در اموری که به رستگاری و سودمندی روحشان منتهی می گردد، کوتاهی می کنند.

368 شانزدهم: به همین روش باید به این نکته توجه کرد: نباید با صحبت بیش از حد و با شور و حرارت فراوان درباره ایمان، بدون تمیز قائل شدن و توضیح دادن، 2 بهانه به دست مردم داد که در کارهای خود خمود و تن پرور گردند، چه پیش از آن که ایمان به محبت بدل شده باشد و چه پس از آن.

369 هفدهم: به همین نسبت، مجاز نیست به تفصیل سخن بگویم یا بی مهابا بر یک فیض خاص اصرار ورزیم که از این امر زهری حاصل شود که مانع آزادی می گردد. 2 بنابراین می توان درباره ایمان و فیض به یاری الهی تا آنجا که میسر باشد برای ستایش باریتعالی سخن گفت؛ 3 اما بویژه در زمانه خطرناکی که در آن به سر می بریم، نه به شیوه ای که عملکردهای انسانی یا اراده آزاد او به نحوی زیان بینند یا هیچ تلقی شوند.

⁸⁷87 در این قاعده، موضوعی که مطرح است، خطاپذیر بودن عقل (ش. 336 به آن می پردازد) نیست، بلکه ساختار متناقض همه بیانات ایمانی واقعی است: در پس یک واقعیت مرئی که به عنوان یک واقعیت قابل شناسایی است، واقعیت غیرمرئی ایمان همچون نقیض آن نهفته است. براین اساس، واقعیت انسانی کلیسا را هم با همه خطاهایش چنین می بینند و در آن به حضور خدا ایمان دارند. در آنجا تحقیر عیسی مصلوب دیده می شود و به او به عنوان عیسی رستاخته کننده ایمان آورده می شود. پیام ایمان می تواند تنها از آن رو به ایمان منتهی شود که همان خدایی که خود را در عیسی مسیح متجلی ساخته است، همواره در وجدان هر انسانی در کار است. راز کلیسا از این تشکیل شده است که روح القدس در مسیح و در مسیحیان یک روح القدس واحد است. از این رو، انسان فقط در جمع ایمانداران است که می تواند عیسی مسیح را پیروی کند.

⁸⁸88 قواعدی که در پی می آید، نسبت به این موضوع هشدار می دهند که نباید مفاهیم الهیات شناختی از بافت خود بیرون کشیده و بدون تفسیر در بافت دیگری گنجانده شوند. «تقدیر الهی» به این معناست که محبت خدا نسبت به جهان، معیار و میزان خود را نه بر اساس جهان، بلکه از ازل در وجود پسر می یابد (مقایسه کنید با افسسیان 1-5)، و البته نه به این معنا که این اختیار را داریم که از اصطلاحی مربوط به خدا آنچه را که در جهان رخ می دهد مستفاد کنیم.

370 هجدهم: به همان صورت که باید درباره هر چیز قصد را بر این نهاد که انسان به خدا، خداوندمان از سر محبتی ناب بسیار خدمت کند، به همان نسبت نیز باید به هراس از باریتعالی ارج گذاریم. 2 زیرا نه فقط بیم فرزند از پدر امری شایان احترام و مقدس است، بلکه در جایی هم که انسان ره به امری بهتر و مفیدتر نمی برد، بردگی بسیار یاری رسان است تا بتوان از گناهان کبیره پرهیز کرد. 3 و چنانچه انسان توانست از آنها پرهیز کند، به سادگی هم می تواند به بیم فرزند از پدر برسد که برای خدا، خداوند ما به غایت خوشایند و خوشامد اوست، زیرا این بیم در محبت الهی ذوب و با آن یکی می گردد.

دعاهای شفاهی مرتبط با تمرین های روحانی

ای پدر ما که در آسمانی،
تقدیس شود نام تو،
بیاید ملکوت تو،
انجام شود اراده تو،
روی زمین چنانچه در آسمان.

نان روزانه ما را امروز به ما ده.
بخشای گناهان ما را،
چنانکه ما نیز می بخشیم مدیونان خود را.
و ما را در وسوسه میاور،
بلکه از شریر رهایی ده.

زیرا ملکوت و قدرت و جلال
تا به ابد از آن توست.
آمین.

آوه ماریا/ درود به تو ای مریم
درود به تو ای مریم، پر از نعمت،
خدا با توست،
میان همه زنان تو خجسته هستی
و عیسی میوه درون تو خجسته است.

ای مریم مقدس، مادر خدا،
برای ما گناهکاران،
اکنون و در هنگام مرگ ما دعا کن.
آمین

اقرار ایمان
من ایمان دارم به خدای یکتا،
پدر قادر مطلق، آفریدگار آسمان و زمین و هر آنچه پیدا و ناپیداست.
من ایمان دارم به خداوند یکتا، عیسی مسیح،

پسر یگانه خدا، مولود ازلی پدر
 او خداست از خدا، نور از نور، خدای راستین از خدای راستین
 که زاده شده و آفریده نشده است، هم ذات با پدر
 و از طریق او همه چیز هستی یافت.
 برای ما آدمیان و برای نجات ما از آسمان فرود آمد،
 به قدرت روح القدس، از مریم عذرا تن گرفت و انسان گردید
 و در زمان پنطیوس پیلطس برای ما مصلوب شد، رنج کشید
 مرد و مدفون گشت و بر حسب کتاب مقدس،
 روز سوم رستاخیز نمود و به آسمان صعود کرد
 و به دست راست پدر نشست است و بار دیگر در جلال خواهد آمد
 تا زندگان و مردگان را داوری کند و سلطنتش را پایان نخواهد بود.
 من ایمان دارم به روح القدس که خداوند و بخشنده حیات است
 که از پدر و پسر صادر می گردد
 و او را با پدر و پسر یک پرستش و یک جلال است
 او از طریق پیامبران سخن گفته است.
 من ایمان دارم به کلیسا که یکتا، مقدس، همگانی و رسولی است
 و اعتقاد دارم به یک تعمید برای آمرزش گناهان.
 من رستاخیز مردگان و زندگی جهان آینده را در انتظارم.
 آمین.

روح مسیح⁸⁹

ای روح مسیح، مرا تقدیس نما.
 ای جسم مسیح، مرا نجات ده.
 ای خون مسیح، مرا سیراب ساز.
 ای آب جاری از پهلوی مسیح، مرا شستشو ده.
 ای رنج های مسیح، مرا قوت بخشید.
 ای مسیح نیک، نیایش هایم را برآورده ساز.
 مرا با زخم های پویشان.
 مگذار که هرگز از تو جدا شوم.
 مرا از دشمن شرور در امان دار.
 در ساعت مرگم، مرا ندا ده،
 تا به سوی تو آیم؛
 مرا فراخوان تا همراه با مقدسین،
 تو را در ملکوت در جاودانگی ستایش کنم.
 آمین.

⁸⁹89. دعایی به درگاه مسیح مربوط به قرون وسطی، شواهد آن نخستین بار به زبان لاتین در سال های 20/1314 در انگلستان یافت شده است؛ احتمالاً خاستگاه ایرلندی دارد.

درود، ای ملکه⁹⁰

درود بر تو ای ملکه، مادر بخشایش،
درود بر تو، ای زندگانی، مهربانی و امید ما.
ما فرزندان آواره هوا، تو را ندا می دهیم؛
و نالان و گریان در این جهان پر اندوه
تو را دست به دامن می شویم.
و اکنون ای شفاعت کننده ما،
نگاه بخشنده خود راه سوی ما بگردان
و به دنبال این تنگنا، عیسی، میوه دلت را به ما بنما^{۶۸}
ای مریم باکره بخشنده و مهربان.
آمین.

ده فرمان

(مقایسه کنید با خروج 20، 2-17؛ تثیه 5، 6-12)

من هستم یهوه، خدای تو.

1. تو را خدایان دیگر غیر از من نباشد. نباید به منظور پرستش، صورت دیگری از خدا را بسازی.
2. نام یهوه خدای خود را به باطل مبر.
3. روز سبت را یاد کن تا آن را تقدیس نمایی.
4. پدر و مادر خود را احترام نما تا در زمینی که خدایت به تو می دهد، طولانی زندگی کنی.
5. قتل مکن.
6. زنا مکن.
7. دزدی مکن.
8. بر همسایه خود شهادت دروغ مده.
9. به زن همسایه خود طمع موز.
10. به هیچ چیز که از آن همسایه تو باشد، خانه، مزرعه، خدمتکار، کنیز، گاو، قاطر و هیچ چیز دیگر طمع مکن.

⁹⁰90 احتمالاً توسط پطرس اهل کُپستلا (حوالی 952 تا 1002) تدوین شده است؛ امروزه این دعا، در دعا‌های ساعت، تناوب خوانی پایانی در بخش پایانی را تشکیل می دهد که در فاصله زمانی روز جشن تثلیث تا جمعه پیش از اولین یکشنبه فصل ورود قرائت می شوند.

برای اطلاعات بیشتر درباره خانه ها و دوره های مربوط به تمرین های روحانی
به صفحه اینترنتی آلمانی زبان یسوعیان مراجعه کنید:

<http://www.jesuiten.org/seelsorge/exerzitien.html>

]18.9.2011[