

Bonaventura

Alleenspraak
[*Soliloquium*]

Vertaald en ingeleid door Nicoline Roskam

DAMON

Inhoud

Inleiding	7
Alleenspraak over vier geestelijke oefeningen	21
Hoofdstuk I	27
Hoe de ziel door middel van geestelijke oefening de straal van haar contemplatie moet kaatsen in de richting van haar innerlijk om te zien hoe zij van nature gevormd, door zonde misvormd en uit genade hervormd is.	
Hoofdstuk II	57
Hoe de ziel door middel van geestelijke oefening de straal van haar contemplatie moet kaatsen in de richting van het uiterlijke om te ontdekken hoe wankel wereldse rijkdom, hoe veranderlijk wereldse verhevenheid en hoe armzalig wereldse grootsheid is.	
Hoofdstuk III	73
Hoe de ziel door geestelijke oefening de straal van haar contemplatie moet keren naar het lagere om in te zien dat 's mensen dood absoluut onvermijdelijk, het Laatste Oordeel ontzagwekkend rechtvaardig en de hellestraf ondraaglijk streng is.	
Hoofdstuk IV	83
Hoe de ziel door middel van geestelijke oefening de straal van haar contemplatie moet kaatsen in de richting van het hogere om de twaalf hemelse vreugden te zien die zijn voortgekomen uit de contemplatie van het lagere, het uiterlijke, het innerlijke en het hogere.	
Verantwoording	103
Bibliografie	105
Noten	119
Over de vertaler	141

Inleiding

‘Een traktaat voor eenvoudigere lezers, geschreven in eenvoudige taal’ – dat stond Bonaventura naar eigen zeggen voor ogen, toen hij zich halverwege de dertiende eeuw zette tot het schrijven van zijn zogenoemde *Alleenspraak*.¹ Deze *Alleenspraak* zou het eerste worden van een reeks mystieke geschriften die hij als generaal-overste van de franciscaner orde ten behoeve van zijn medebroeders schreef. Het waren deze mystieke geschriften waardoor Bonaventura van blijvende betekenis zou worden, niet alleen voor de franciscanen in zijn eigen tijd, maar ook voor velen die zich in latere eeuwen wilden toeleggen op een godgewijd leven.

Bonaventura

Bonaventura, wiens eigenlijke naam Giovanni Fidenza was, werd rond 1217 geboren in het stadje Bagnoregio, nabij het Italiaanse Viterbo.² Over zijn jeugd is niets bekend. Wel weten we dat hij op enig moment voor studie naar Parijs trok. Daar studeerde hij filosofie en theologie aan de Sorbonne bij onder meer Alexander van Hales (ca. 1185-1245). Ook trad hij er, net als zijn leermeester, toe tot de nog jonge franciscaner bedelorde. Bij die laatste gelegenheid kreeg hij de kloosternaam Bonaventura.

Na zijn studie bleef Bonaventura als docent verbonden aan de Sorbonne. Als universiteitsdocent schreef hij commentaren op verschillende Bijbelboeken, en beschouwingen over diverse theologische en dogmatische thema's. Vanwege weerstand tegen de opkomende bedelorden moest Bonaventura tot 1257 wachten voordat hij officieel benoemd werd tot universitair hoogleraar. Eerder dat jaar was hij al verkozen tot generaal-overste van de franciscanen. Het was deze laatste functie die hem bracht tot het schrijven van zijn meest invloedrijke spirituele en mystieke geschriften.

Een jaar voor zijn dood, in 1273, moest Bonaventura het generalaat van zijn orde uit handen geven om in opdracht van de paus een benoeming te aanvaarden als kardinaal-bisschop van Albano. Als zodanig werkte hij mee aan de voorbereiding van het Tweede Concilie van Lyon, waar hij deelnam aan de onderhandelingen over een mogelijke hereniging van de kerk van Rome en de oosters-orthodoxe christenheid. Hij overleed echter voor het einde van dit concilie, op 15 juli 1274, te Lyon. In 1482 werd Bonaventura door zijn ordegenoot paus Sixtus IV heilig verklaard.

Bonaventura's mystieke werk

Op het moment dat Bonaventura, in 1257, aantrad als generaal-overste van de franciscanen verkeerde hun orde in een crisis. Zo'n dertig jaar na de dood van hun stichter, Franciscus van Assisi (ca. 1181-1226), was de orde in twee kampen verdeeld: een gematigde en een strenge richting. Bovendien was er in reactie op het succes van de bedelorden³ een polemiek op gang gekomen tegen hun idealen. De weerstand tegen deze armoedebewegingen werd nog versterkt door de overtuiging bij sommige mendicanten dat met hun beweging een nieuw tijdperk in de geschiedenis was aangebroken. Als generaal-overste van de franciscanen moest Bonaventura zijn orde verdedigen tegen weerstand en kritiek van buiten, en haar tegelijkertijd bijeenhouden en behoeden voor de extremen van laxisme en rigorisme. Zijn schrijverstalent zou hierbij een belangrijk wapen blijken.

In de eerste jaren van zijn generalaat schreef Bonaventura een aantal mystieke werken, waarin hij zich vooral lijkt te richten op de spirituele vorming van zijn lezers. Zo verscheen in 1257 de nu voorliggende *Alleenspraak*, een innerlijke dialoog tussen de mens en zijn ziel over methode en doel van geestelijke oefening, en in 1259 zijn *Reis van de geest naar God*, een mystieke beschouwing over de zoektocht naar spirituele verlichting. Na 1259 volgden *De drievoudige weg*, een theoretisch handboek over spirituele groei en geestelijke volmaaktheid, en *De levensboom*, een meditatie over leven, sterven en verheerlijking van Jezus Christus. Naast deze mystieke werken schreef Bonaventura begin jaren zestig, in opdracht van zijn orde,

bovendien nog *Het leven van Franciscus*, een uitvoerige levensbeschrijving van Franciscus van Assisi; deze werd in 1266 door het generaal-kapittel van de franciscanen tot enige authentieke biografie van Franciscus verklaard.⁴

Het doel van Bonaventura's noeste schrijfwerk lijkt duidelijk. Zijn mystieke werken, zijn *Alleenspraak*, *Reis van de geest naar God*, *De eenvoudige weg* en *De levensboom*, hadden alle de intentie richting te geven aan de franciscaanse spiritualiteit. Hun beoogde lezers, zowel de eenvoudige als de meer ontwikkelde, konden er inspiratie in vinden voor geestelijke oefening, en stimulans tot geestelijke groei, en dat allemaal langs een heldere, uniforme spirituele lijn. Bonaventura's biografie van Franciscus bood hun daarbij ook nog een uniform, gezaghebbend beeld van hun ordestichter, waardoor voor radicale denkbeelden niet langer een legitimatie gevonden kon worden in vermeende gebeurtenissen uit diens leven.

Bonaventura's betekenis

Bonaventura's inspanningen voor de franciscaner orde zouden van blijvende betekenis blijken. Door zijn consoliderende optreden ten aanzien van de interne spanningen binnen de orde wist hij haar in een stabiele baan te brengen. Hierom wordt hij wel de 'tweede stichter' van zijn orde genoemd. Ook de teksten die hij in de jaren vijftig en zestig van de dertiende eeuw schreef ten behoeve van de geestelijke opbouw van zijn medebroeders, zouden van blijvende waarde blijken. Zijn eerdergenoemde mystieke werken zouden een zeer grote verspreiding krijgen. Tastbaar bewijs hiervan zijn de grote aantallen Latijnse manuscripten, middeleeuwse vertalingen en bewerkingen die ons van deze geschriften zijn overgeleverd. Bonaventura's invloed blijkt ook uit de vele op zijn naam overgeleverde niet-authentieke werken: deze zijn weliswaar niet van zijn hand, maar zijn veelal wel binnen zijn invloedsfeer ontstaan, wat getuigt van de brede doorwerking van zijn spirituele gedachtegoed.

Dankzij zijn mystieke geschriften is Bonaventura's invloed niet beperkt gebleven tot de franciscaner orde van zijn tijd. In de loop van de eeuwen heeft zijn spirituele gedachtegoed in brede kring

ingang gevonden. Zo waren Bonaventura's geschriften bijzonder populair en invloedrijk binnen de hervormingsbewegingen van de late middeleeuwen, zoals binnen de in Nederland ontstane beweging van de Moderne Devotie, die in de vijftiende en zestiende eeuw wijdverbreid raakte over een groot deel van West-Europa. Maar ook in het laatmiddeleeuwse benedictijner en kartuizer monnikendom zijn sporen van zijn invloed aan te wijzen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Bonaventura in 1588 door zijn ordegenoot paus Sixtus V tot kerkleraar werd verheven. Het is bij deze gelegenheid dat hem de eretitel *doctor seraphicus* ('serafijnse leraar') werd toegekend.

De *Alleenspraak*

Bonaventura's *Alleenspraak* is een van zijn omvangrijkere spirituele werken. In de middeleeuwen kende het werk brede verspreiding en grote populariteit. De Latijnse tekst van de *Alleenspraak* is overgeleverd in ruim 250 middeleeuwse manuscripten, die overwegend dateren uit de veertiende en vijftiende eeuw.⁵ Het overgrote deel van deze manuscripten bevindt zich momenteel in bibliotheken in het Duitse taalgebied. De eerste gedrukte editie van het werk verscheen in 1484 in Keulen. Vóór het jaar 1500 volgden nog ten minste zes andere edities in Duitsland, Frankrijk en Italië.⁶

Het werk dat algemeen wordt aangeduid als de *Alleenspraak*, in het Latijn het *Soliloquium*, van Bonaventura, draagt in de middeleeuwse overlevering verschillende opschriften. In veel manuscripten heeft de tekst de titel *Imago vitae* ('richtlijn voor een voorbeeldig leven'), vaak wordt hij naar zijn vorm een *dialogus* of *tractatus* ('dialoog' of 'traktaat') genoemd, en dikwijls wordt hij naar zijn inhoud omschreven als *meditationes* of *mentalis exerci(ta)tio* ('meditaties' of 'geestelijke oefening'). Deze diversiteit doet vermoeden dat Bonaventura zelf het werk geen duidelijke titel had meegegeven; hij spreekt in zijn inleiding zonder nadere toelichting van een *tractatus* ('traktaat').

In de editie van Bonaventura's verzamelde werken lijkt bewust te zijn gekozen voor de titel *Soliloquium de quatuor mentalibus exercitiis*, dat wil zeggen *Alleenspraak over vier geestelijke oefeningen*. Zo is vermoedelijk geprobeerd recht te doen aan enerzijds de dialogische vorm,

anderzijds de stichtelijke inhoud van het geschrift. Bij de keuze voor deze titel heeft zeker ook meegespeeld dat de literaire vorm van Bonaventura's *Alleenspraak* doet denken aan literaire werken uit de christelijke traditie voor hem.

De christelijke literatuur van oudheid en middeleeuwen kent meerdere geschriften die op enig moment gekwalificeerd zijn als *soliloquium*, 'alleenspraak.' De precieze definitie van deze kwalificatie is echter niet eenduidig. Soms verwijst de Latijnse term *soliloquium* naar een 'alleenspraak' in eigenlijke zin: een monoloog waarin een ik-persoon zich richt tot God of zichzelf. Een voorbeeld hiervan is een werk getiteld *Contemplatie op God*, geschreven tussen 1121 en 1124 door Willem van St.-Thierry (1085-1148), met als thema de liefde van de ziel voor God en Gods liefde voor ons. Dit werk werd lange tijd ten onrechte overgeleverd op naam van Bernardus van Clairvaux en soms samen met Willems *De aard en waarde van liefde* betiteld als *Alleenspraken van de heilige Bernardus*.⁷ Vergelijkbaar in vorm is de eveneens twaalfde-eeuwse *Alleenspraak* van Egbert van Schönau (1132-1184), waarin de spreker zich tot God richt en zijn eigen ziel oproept zich te voegen bij wie zich in Christus verheugen.⁸ Binnen hetzelfde genre hoort ook de dertiende-eeuwse *Alleenspraak* die op naam van de kerkvader Augustinus in de latere middeleeuwen een zeer grote verspreiding kende. Vooral in Frankrijk en Italië werd dit werk buitengewoon populair, getuige de talrijke manuscripten en vroege drukken van deze tekst, alsmede de vele middeleeuwse vertalingen in de volkstaal.⁹ Deze pseudo-augustinse *Alleenspraak* is een lange monoloog van de spreker tot God, waarin getoond wordt hoe de spreker inzicht krijgt in zijn eigen ellende, tot inkeer komt en zijn heil bij God vindt.

De Latijnse term *soliloquium* wordt echter niet alleen in engere zin gebruikt voor teksten die de vorm hebben van een monoloog. Ook teksten in de vorm van een dialoog worden wel *soliloquia*, 'alleenspraken,' genoemd. Dit geldt bijvoorbeeld voor de vierde-eeuwse *Alleenspraken* van Augustinus, geschreven rond 386/387 na Christus.¹⁰ Deze authentiek Augustiniaanse *Alleenspraken* beschrijven een innerlijke dialoog tussen de ziel en de ratio, en vertonen daardoor enige uiterlijke overeenkomst met de *Alleenspraak* van Bonaventura. Inhoudelijk verschillen beide teksten echter nogal van elkaar. Waar

bij Bonaventura de ziel steeds vragen stelt en de mens hem door zijn antwoorden inzicht verschaft, is er in Augustinus' *Alleenspraken* sprake van 'socratische' dialogen, waarin de ratio de ziel door middel van gerichte vragen tot bepaalde inzichten brengt. Bovendien hebben Augustinus' dialogen een nogal filosofische inslag: de eerste dialoog gaat over godskennis, de tweede over de onsterfelijkheid van de ziel. Al met al zijn Augustinus' *Alleenspraken* heel anders van karakter dan de spiritueel-mystieke *Alleenspraak* van Bonaventura.

Dichter in de buurt van Bonaventura's *Alleenspraak* komt een innerlijke dialoog die onder de titel *Jammerklacht van een zondige ziel* op naam staat van Isidorus van Sevilla (560-636). In dit tweedelige werk vindt een mens, tot stervens toe bedroefd om zijn ellendige toestand, troost in de woorden van een innerlijke stem, die hem aanspoort berouw te tonen over zijn zonden, schuld te belijden tegenover God en te volharden in zijn boete. In het tweede deel roept de mens zijn ziel te hulp om niet weer tot zonde te vervallen, waarop zijn ziel, als 'levensgids,' hem vertelt hoe hij moet leven.¹¹

Het meest verwant aan Bonaventura's *Alleenspraak* is echter zonder twijfel de twaalfde-eeuwse *Alleenspraak over Gods bruidsprijs voor de ziel* van Hugo van St.-Victor (1096-1141).¹² Hugo's *Alleenspraak* beschrijft net als die van Bonaventura een dialoog tussen een mens en zijn ziel. De mens spoort de ziel aan tot godsliefde en maant hem tot zuiverheid. God heeft de mens zijn welwillende liefde bewezen, de mens moet tonen dat hij dat waard is. Enkele onmiskenbare reminiscenties aan dit werk van Hugo van St.-Victor in Bonaventura's *Alleenspraak*¹³ bewijzen dat Bonaventura ermee bekend was.

Bonaventura's *Alleenspraak*

De literaire vorm van Bonaventura's *Alleenspraak* is dan wel niet nieuw, Bonaventura's invulling ervan is dat wel. Het eerste dat opvalt aan Bonaventura's werk is het grote aantal citaten en reminiscenties die hij in zijn tekst heeft opgenomen. Zo kent zijn werk talloze verwijzingen naar Bijbelse teksten en verhalen, vooral afkomstig uit de Psalmen, het Hooglied en de Evangelieën. Naast deze Bijbelse verwijzingen bevat de *Alleenspraak* meer dan 250 passages die, in enige

Alleenspraak over vier geestelijke oefeningen

Voorwoord 1. ‘Ik buig mijn knieën voor de Vader van onze Heer Jezus Christus, aan wie heel Zijn nakomelingschap in de hemel en op aarde haar naam ontleent. Moge Hij u naar de rijkdom van Zijn heerlijkheid innerlijke kracht geven door Zijn Geest, zodat Christus door uw geloof in uw hart woont. Dan zult u, geworteld en gegrondvest in Zijn liefde, samen met alle heiligen in staat zijn Zijn lengte, breedte, hoogte en diepte te begrijpen, ja zelfs Christus’ liefde te kennen, die alle kennis te boven gaat. Dan zult u Gods volheid krijgen’ (Efeziërs 3).¹ De apostel Paulus, vat van eeuwige uitverkiezing,² schrijn van goddelijk heiliging, spiegel en beeld van hemelse contemplatie, toont ons in dit citaat begin, voorwerp en resultaat van geestelijke oefening.

Geestelijke oefening moet, wil zij godvruchtig en heilzaam zijn, een kracht in zich hebben die op bovennatuurlijke wijze sterkt, een wijsheid die richting geeft, en een mildheid die troost biedt. Daarom moet een devote ziel, een ziel die ontbrand is in liefde voor goddelijke contemplatie, om te beginnen haar geestelijke knieën buigen voor de troon van de meest gelukzalige en ondoorgrondelijke Drievuldigheid. Ze moet nederig kloppen en wijselijk vragen om de sterkende kracht van God de Vader – opdat zij niet door moeite terneergedrukt bezwijkt –, om de richting gevende wijsheid van God de Zoon – opdat zij niet door een misvatting misleid van de waarheid afdwaalt –, en om de troostende tederheid en mildheid van God de Heilige Geest – opdat zij niet door verveling overmand tekortschiet. Want elke goede gave en elk volmaakt geschenk komt van boven, daalt neer van de Vader van de hemellichten (Jacobus 1).³ En al ons goede is, volgens Augustinus, óf God zelf óf van God afkomstig.⁴ Daarom moet men, niet zonder reden, bij aanvang van elk goed werk Hém aanroepen bij wie al het goede oorspronkelijk vandaan komt, door wie al het goede op voorbeeldige wijze zichtbaar gemaakt wordt, en naar wie al het goede uiteindelijk terugvoert.

Dit is de onbeschrijfelijke Drievuldigheid – Vader, Zoon en Heilige Geest –, waaraan de apostel refereert met de woorden ‘Ik buig mijn knieën ... in uw hart woont.’⁵

2. In de tweede plaats toont de apostel het voorwerp van zulke heilzame geestelijke oefening. Voorwerp van de oefening van een devote geest moeten zijn: het innerlijke en het uiterlijke, het lagere en het hogere.

De devote ziel moet door middel van geestelijke oefening de lichtstraal van haar contemplatie eerst kaatsen in de richting van haar eigen innerlijk. Dan zal zij zien hoe zij door de natuur gevormd, door de zonde misvormd en door de genade hervormd is. Ten tweede moet de ziel de lichtstraal van haar contemplatie keren naar het uiterlijke. Dan zal ze ontdekken hoe wankel wereldse rijkdom is, hoe veranderlijk wereldse verhevenheid en hoe armzalig wereldse grootsheid. Ten derde moet de ziel de lichtstraal van haar contemplatie ook keren naar het lagere. Dan zal ze inzicht krijgen in de onvermijdelijke noodzaak van het menselijk sterven, in de vreeswekkende strengheid van het laatste oordeel en in de ondraaglijke bestraffing door helse kwelling. Ten vierde moet zij de lichtstraal van haar contemplatie keren naar het hogere. Dan zal ze de onschatbare kostbaarheid, de onuitsprekelijke zaligheid en de eindeloze eeuwigheid van de hemelse vreugde ontdekken en proeven.

Deze vier thema’s vormen het gelukzalige kruis, aan vier zijden begrensd, waaraan jij, devote ziel, door voortdurende overdenking moet hangen, samen met Jezus Christus, jouw allerliefste Bruidgom. Deze vier thema’s vormen de vurige wagen,⁶ compleet met vier wielen, waarmee jij door constante contemplatie moet opstijgen naar het hemelse paradijs, achter jouw trouwste Vriend aan. Deze vier thema’s vormen vier richtingen – oost, west, noord en zuid –, die jij, ziel, op jouw zwerftocht dagelijks moet inslaan. Verken ze, zoek zo jouw zeer bijzondere Geliefde, spoor Hem op. Dan kun je instemmen met de bruid uit het Hooglied: ‘s Nachts in mijn bed zocht ik Hem op wie mijn ziel gesteld is.’⁷ Op deze vier thema’s doelt de apostel met de toevoeging ‘dan zult u samen met alle heiligen in staat zijn Zijn lengte, breedte, hoogte en diepte te begrijpen.’

3. In de derde plaats toont de apostel de opbrengst van heilzame oefening. De opbrengst van zulke heilzame oefening, gesteld dat die

op waardige en loffelijke wijze gevolgd wordt, is eeuwig geluk. Dit geluk is iets zeer goeds en moois, het is in zichzelf geheel toereikend, heeft aan niets buiten zichzelf behoefte. In die staat van geluk zullen wij, voor eeuwig en altijd, Hém zien en liefhebben, Hém plaats en lof bereiden⁸ die gezegend is in eeuwigheid.⁹ Deze opbrengst stelt de apostel ons in het vooruitzicht wanneer hij zijn relaas besluit met de woorden ‘dan zult u Gods volheid krijgen.’ Deze volheid zullen wij dan vinden wanneer God voor onze wil grote vrede, voor ons verstand vol licht en voor ons herinneringsvermogen voortdurende eeuwigheid betekent.¹⁰ Want God zal dan alles in allen zijn,¹¹ wanneer van het verstand alle vergissing, van de wil alle droefheid en van het herinneringsvermogen alle vrees zal zijn geweken en wanneer dat waarop wij hopen – die wonderlijke sereniteit, die goddelijke vreugde en die eeuwige veiligheid – ervoor in de plaats gekomen zal zijn.¹²

4. Dit traktaat heb ik, daartoe aangezet door mijn geweten, ten behoeve van alle eenvoudigere lezers geschreven in eenvoudige taal. Het is gebaseerd op uitspraken van heiligen en heeft de vorm van een dialoog, waarin de devote ziel, als leerlinge van de eeuwige waarheid, al denkend vragen formuleert en de innerlijke mens in een mentaal gesprek daarop antwoord geeft.

Maar laten we, om de uiterst kostbare contemplatie die bij die geestelijke oefening hoort te bereiken, bij het begin beginnen. Laten wij in nederig smeken naderen tot de Vader van de hemellichten. Laten wij op devote wijze de knieën van ons hart buigen voor de troon van Zijn eeuwige majesteit. Laten wij voor de zetel van de ondeelbare Drievuldigheid onophoudelijk, met tranen en zuchten, roepen tot God de Vader, dat Hij ons door Zijn gezegende Zoon in de Heilige Geest de genade schenkt ons geestelijk te oefenen, opdat wij ‘Zijn lengte, breedte, hoogte en diepte’ kunnen ontdekken. Dan zullen wij door die genade reiken tot Hem die einde en vervulling is van elk verlangen. Amen.

Hoofdstuk I

Hoe de ziel door middel van geestelijke oefening de straal van haar contemplatie moet kaatsen in de richting van haar innerlijk om te zien hoe zij van nature gevormd, door zonde misvormd en uit genade hervormd is.

Inleiding 1. VRAAG VAN DE ZIEL: Zeg, mens, ik vraag me af, stel dat ik na devoot roepen om goddelijke grootmoedigheid, na nederig bidden om eeuwige wijsheid, na tranenrijk smeken om hemelse tederheid en mildheid ten slotte, stel dat ik na dat alles de genade verkrijg om mij geestelijk te oefenen ten aanzien van deze vier thema's – lengte, breedte, hoogte en diepte –, waar moet ik dan beginnen, wil ik niet de verdienste van deze oefening verliezen doordat ik te werk ga zonder inzicht te hebben in de juiste volgorde? Gebrek aan inzicht in de juiste volgorde verstoort immers, volgens de gelukzalige Ambrosius, de schoonheid van verdiensten.¹³ En ook kunnen wij, volgens hem, naar men rekent geen volmaakte kennis van zake hebben wanneer wij wel weten wat we moeten doen, maar niet weten in welke volgorde we te werk moeten gaan.¹⁴

2. MENS: Volgens wat de gelukzalige Bernardus aan Paus Eugenius schrijft, ziel, moet jouw overdenken bij jouzelf beginnen, opdat je je niet tevergeefs met andere thema's bezighoudt terwijl je jezelf verwaarloost.¹⁵ 'Want veel mensen weten veel, maar kennen zichzelf niet,' zo zegt diezelfde schrijver in zijn *Meditaties*. 'Ze kijken naar anderen, maar veronachtzamen zichzelf; ze zoeken God in uiterlijkheden en veronachtzamen hun innerlijk, terwijl God daarmee juist inniger verbonden is. Laat ik daarom van het uiterlijke naar het innerlijke gaan en van het lagere naar het hogere. Dan kan ik inzicht krijgen in waar ik vandaan kom en waar ik naartoe ga, in vanwaar ik ben en wat ik ben. Zo zal ik door zelfkennis tot Godskennis komen.'¹⁶ Dat zegt ook Chrysostomus in een van zijn preken naar aanleiding van het Mattheusevangelie: 'Niet het minste deel van de filosofische wetenschap is zelfkennis.'¹⁷ En Ambrosius in zijn *Verhandeling over het Scheppingsverhaal*: 'Zie in hoeveel je waard bent. Let

op jezelf, en denk na over wat in gedachte bij jou binnenkomt en wat bij het spreken uit jouw mond naar buiten komt.¹⁸

Evalueer dus je leven, ziel, door dagelijks onderzoek. Let zorgvuldig op hoeveel je vordert en hoeveel je tekortschiet; hoe sta je ervoor in zedelijk opzicht, hoe in mentaal opzicht? Hoezeer lijk je op God, hoezeer verschil je van Hem? Hoe dicht bij God sta je, hoe ver sta je van Hem af? Houd daarbij altijd dit inzicht vast: je bent veel prijzenswaardiger en beter wanneer je jezelf kent dan wanneer je inzicht zou verwerven in de loop van de sterren, de werkzame kracht van kruiden, de fysieke gesteldheid van de mens of de aard van het dier, wanneer je kennis zou bezitten over alle hemelse en aardse zaken, maar geen aandacht zou besteden aan jezelf. Dus geef jezelf aan jezelf terug, zo niet altijd dan tenminste af en toe. Beteugel je gevoel, geef richting aan je handelen, stuur je koers bij.¹⁹

Houd dus vast aan de adviezen van de heiligen, ziel, en keer de lichtstraal van je contemplatie om te beginnen naar het oosten, dat wil zeggen naar het overdenken van jouw eigen toestand. Overdenk dan zorgvuldig hoe edel de hoogste Handwerksman jou van nature gemaakt heeft, hoe lelijk jouw wil jou door zonde misvormd heeft en hoe vriendelijk de goddelijke goedheid jou uit genade hervormd heeft.

Hoe edel de hoogste Handwerksman de ziel van nature gemaakt heeft	3. Overdenk dus om te beginnen hoe edel jij van nature gevormd bent. Jouw natuurlijke edelheid bestaat, naar ik meen, hierin dat om jou te sieren de beeltenis van de meest gelukzalige Drievuldigheid van nature op jou gestempeld is.
--	---

Daarom zegt Anselmus in zijn *Betoog over het bestaan van God*: 'Ik belijd, Heer, en ben dankbaar dat U mij naar Uw beeld geschapen heeft, zodat ik mij U herinner, aan U denk en U liefheb.'²⁰ Waarbij Bernardus zich aansluit in zijn *Meditaties*: 'Wat de innerlijke mens betreft vind ik drie vermogens in mijzelf met behulp waarvan ik mij God in gedachte roep, aandachtig naar Hem kijk en zeer naar Hem verlang. Deze drie vermogens zijn: mijn herinneringsvermogen, mijn verstand en mijn wil. Wanneer ik mij God in gedachte roep, vind ik genot in Hem, want de gedachte aan Hem is beter dan wijn.'²¹ Met mijn verstand bewonder ik Hem: hoe ondoorgrondelijk Hij op zichzelf genomen is, want Hij is begin en einde; hoe begeerlijk Hij