



Waar haalt paus Franciscus zijn vreugde vandaan, zelfs in moeilijke omstandigheden? Ignatius van Loyola, stichter van de jezuïeten, toont hem de weg. En die kan je nog een heleboel andere dingen leren. *Wat is een geslaagd leven? Hoe kom ik erachter wat ik met m'n leven moet aanvangen? Hoe ga ik om met m'n gevoelens? Hoe maak ik de juiste keuze?* Heeft Ignatius het recept tegen keuzestress? Ontdek het zelf met zijn levenslessen.

- 1. Neem je diepste gevoelens ernstig**
Niet je gedachten of je oppervlakkige gevoelens van plezier of frustratie zijn het beste kompas voor een geslaagd leven. Wel je diepste gevoelens en verlangens. In de diepere bedding van je hart ligt het antwoord en Gods levensdroom met jou.
- 2. Volg je eigen hart**
Niet het oordeel of de wensen van de mensen om je heen. Hun aanvoelen kan je waardevolle informatie bieden. Maar de plaats waar alles samenkomt, is je eigen hart.
- 3. Richt je op het doel in plaats van de middelen**
Gezond of ziek, rijk of arm, succes of verlies, niet de omstandigheden of de middelen maken je gelukkig. Wel je innerlijke vrijheid ervan. Omdat die je toelaat te focussen op het doel van je leven.
- 4. Maak van je leven een gebed**
Reserveer momenten om stil te staan bij je innerlijke leven. Wat heeft je in de voorbije periode troost of moed gegeven? Dat is Gods spoor in je eigen leven.
- 5. 3 manieren om te kiezen**
Ofwel valt de keuze als het ware uit de hemel. Je weet wat je te doen staat. Is dat niet het geval, dan kan je een week leven alsof je al gekozen had. Ervaar je troost en moed of net het omgekeerde? Geraak je er dan nog niet wijs uit, maak dan een inventaris van alle argumenten voor en tegen elke optie.
- 6. Volg de dynamiek van de nederigheid, niet die van de hoogmoed**
Focussen op je eigenbelang kan op korte termijn lonend lijken. Op lange termijn word je er ongelukkig en eenzaam van. Het alternatief is je beperkingen en onmacht te aanvaarden. Daar word je nederig van, maar ook dankbaar. Het versterkt je relaties met andere mensen, en met God.
- 7. Maak geen keuzes tijdens een crisis**
Zijn je gevoelens als een jojo? Voel je geen vaste grond onder je voeten? Maak dan geen keuzes die je leven bepalen. Wacht liever tot de rust enigszins teruggekeerd is.
- 8. Bespreek je gevoelens met een vertrouwenspersoon**
Vervelende gevoelens als angst, schaamte of wraak hebben de neiging om te woekeren in het verborgene. Door erover te praten, doorprik je hun bekoring.

Wie was Ignatius van Loyola? Ignatius (1491-1556) was een edelman en militair die op zijn 30ste zwaar gewond werd door een kanonskogel. Op zijn ziekbed, in die tijd en met die verwondingen eerder een *sterfbed*, maakte hij een radicale bekering door. Nadien volgde een lang en intens proces van omvorming van zijn ijdelheid en hoogmoed tot een nederig instrument van Gods liefde. 20 jaar na zijn bekering stichtte Ignatius de Sociëteit van Jezus, de jezuïeten. Bijna 5 eeuwen later zijn er 16.000 jezuïeten verspreid over 5 continenten. Nikolaas Sintobin. *Leven met Ignatius: op het kompas van de vreugde.* Meinema/Averbode, 2015, ISBN 9789031739783

Laat ons bidden
tegen de angst,
want de angst verlamt
en is een slechte raadgever.

Laat ons bidden
tegen de roddel,
want de roddel
zet mensen tegen elkaar op
en scheidt wantrouwen.

Laat ons bidden
tegen het wantrouwen
want wantrouwen
verwijdert mensen van elkaar
en maakt eenzaam.

Laat ons bidden
tegen de eenzaamheid
en tegen het elk-voor-zich,
want dat is de grote kanker van het westen,
de zonde van onze wereld,
de doodsoorzaak van veel menselijkheid.

Ja, **laat ons daartegen bidden**
door radicaal te weigeren
nog aan roddel mee te doen
en het wantrouwen aan te wakkeren.
Laat ons daartegen bidden
met woorden van respect en begrip,
en door te doen wat in onze macht ligt
opdat wat meer mensen
wat meer tot hun recht komen.
Carlos Desoete

Vergeet niet dat in de moeilijkste tijden vaak een klein aantal vrouwen, mannen, jongeren en zelfs kinderen, overal op aarde, in staat waren de loop van sommige historische ontwikkelingen te keren. Ook tegenwoordig zijn er mensen die alles in zich hebben om vastgelopen situaties om te vormen. De tijd van wantrouwen, of zelfs van argwaan, laten ze achter zich, ze hebben alles in zich om een periode van vertrouwen en verzoening in het leven te roepen. In hun verlangen verdeeldheid te genezen, staan ze onder de mensen op als tekens van het onvermoede. Je kunt ze herkennen. Zij werden gesmeed in uren van onbegrijpelijke beproevingen. Ze houden vol, ondanks alles, ook als alles onbeweeglijk blijft. Door hun leven te geven, laten ze zien dat de mens niet geschapen werd om te wanhopen.

C. Feldmann, Broeder Roger van Taizé. Een leven in vertrouwen ,
Averbode, Uitgeverij Averbode, 2006, p.105.

Heb de misdeelden lief,
allen die onrecht lijden
en die dorsten naar gerechtigheid.
Jezus is voor hen geboren.
Schrik er niet voor terug
je leven aan hen te binden,
door hen lastig gevallen te worden.
Je bent bang daardoor
je persoonlijkheid te verstrikken.
Het zal je juist bevrijden
van nutteloze belemmeringen,
om meer mens te zijn.
Zo word je teken
van broederlijke liefde,
van vrede en vreugde.
Sta dus open
voor al wat menselijk is
en je zult elk zinloos verlangen
om aan de wereld te ontvluchten
zien verdwijnen.
Sta in het leven van je tijd,
pas je aan
aan de omstandigheden van het ogenblik.
Berust nooit in het schandaal
van verdeeldheid onder de mensen.
Zoek hartstochtelijk de eenheid van Jezus
Christus.

Uit de regel van Taizé

Wat een zegen: godsdiensden met open deuren.

Mijn hart is een open ruimte,
mijn hart heeft vele kamers,
mijn deuren staan open voor velen.

Mijn hart kan de vorm aannemen:
van een weiland voor de gazellen,
van een klooster voor de monniken,
van een tempel met hindoebeelden,
van de ka'ba voor de moslimpelgrims,
van de stenen tafelen met de joodse geboden,
van de bladzijden van de heilige Schriften.

Mijn geloof is het geloof van de liefde.

Ik volg de reizigers
van de karavaan
van de liefde.
Liefde is mijn geloof,
liefde is hoe wij
met God verbonden moeten zijn.

vrij naar Ibn Arabi