

# **Strijd, nabijheid, missie (8): "Uw hart zal zich verheugen": De christelijke betekenis van opoffering (II)**

Voor christenen ligt de waarde van opoffering in een zachtmoedig en nederig verlangen om verbonden te zijn met het lijden van Jezus in zijn Passie. Het gaat om een innerlijke bevrijding van alles wat het hart gevangenhoudt, op zoek naar een lichter, helderder en vrijer leven.

8-4-2025

Jozef van Arimathea en Nicodemus halen Jezus met immense tederheid van het kruis en leggen hem in de armen van zijn moeder. Onze Lieve Vrouw omhelst haar Zoon met dezelfde tederheid als in die nacht in Bethlehem; ze sluit zijn ogen en kust zijn voorhoofd. Ze huilt, gelooft, hoopt... En te midden van deze beproeving ondersteunt ze een Kerk die nog in haar kinderschoenen staat: het volk dat nog geboren moet worden (Ps 22,32) en nu ter wereld komt.

De dageraad van Paaszondag verdrijft alle duisternis. Zonder de opstanding zouden niet alleen Jezus' passie en dood, maar ook alle lijden en pijn in de geschiedenis zinloos lijken. Jezus' overwinning op de dood heeft alles veranderd. Sinds dat

moment is het voor ons mogelijk om te lijden en onszelf te geven uit liefde, met hetzelfde vertrouwen als Jezus: *Ik geef mijn leven en neem het ook terug* (Jn 10:18); *Als Ik u zal weerzien, zal uw hart zich verheugen* (Jn 16:22). Vreugde vinden in het aanvaarden en kiezen van het kruis, zowel in kleine als in grote dingen, is een bijzondere genade van de verrezen Jezus.[1]

## **Bron van leven**

De heilige Paulus leert dat Jezus' dood de oude mens kruisigt (Rom 6:6; Ef 4:22). Deze dood krijgt pas betekenis in het licht van het nieuwe leven dat eruit voortkomt: het leven van genade, in de Geest, de nieuwe mens (Ef 4:24). Zo zijn ook christelijke opoffering en versterving op zichzelf niet waardevol, alsof het afzien van het leven een doel op zich zou zijn. Hun betekenis ligt in de mate waarin zij leven geven.

Opoffering is bedoeld als een bron van nieuw leven.

Christenen herkennen in zichzelf aspecten die het leven uitputten, die vervreemden en verdeeldheid zaaien. Deze zijn nog steeds beïnvloed door de zonde. Die ongezonde, verwrongen of gekwetste neigingen moeten door Christus gered en opgewekt worden. Daarom waarschuwt Paulus: *Als jij volgens het vlees leeft, zult jij zeker sterven. Maar als jij door de Geest de praktijken van de zelfzucht doodt, zult jij leven* (Rom 8:13).

De boodschap van de apostel is van wezenlijk belang, en we willen die goed begrijpen. De oproep om naar de Geest te leven (met een hoofdletter 'G') staat tegenover de verleiding om naar het vlees te leven — het volgen van alles in onszelf, zowel lichaam als ziel, dat tegen God ingaat.[2] Leven “naar het vlees”

betekent dan ook niet per se een losbandig lichaam dat een onschuldige ziel overheerst, maar eerder een frivole ziel die de hele persoon—lichaam én ziel—uitbuit en misvormt.[3]

Zoals Jezus zegt, komt het kwaad diep van binnenuit: Maar, zei Hij, wat uit de mens komt, dat bezoedelt de mens: *“Want uit het binnenste, uit het hart van de mensen, komen boze gedachten, ontucht, diefstal, moord, echtbreuk, hebzucht, kwaadaardigheid, bedrog, losbandigheid, afgunst, godslastering, trots, lichtzinnigheid. Al die slechte dingen komen uit het binnenste en bezoedelen de mens.”* (Mk 7:20-23).

Voor christenen ligt de waarde van opoffering niet in lijden omwille van het lijden zelf, noch in een strikte ascetische onderwerping van het lichaam, maar in het verlangen om het hart te bevrijden van alles wat

het gevangenhoudt. Het gaat om het streven naar een lichter, helderder en voller leven — een leven dat eenvoud en vreugde uitstraalt.

Christenen zoeken geen pijn om de pijn; ze zijn geen masochisten. Toch worden ze vaak geconfronteerd met diepe wortels van egoïsme, zinnelijkheid en hebzucht, zowel in zichzelf als in anderen. En wanneer die wortels diep verankerd zijn, is bevrijding onmogelijk zonder een bewuste keuze tot afstand nemen.

Zeker, ons hart openen kan pijnlijk zijn. Maar die pijn is als het gevoel wanneer de bloedsomloop terugkeert naar een ledemaat dat gevoelloos was door de kou — een ongemak dat noodzakelijk is om tot leven te komen.

**“Dan zullen zij vasten”**

*“De vrienden van de bruidegom kunnen toch niet bedroefd zijn, zolang de bruidegom bij hen is? Er zullen*

*dagen komen, dat de bruidegom van hen is weggenomen; dan zullen zij vasten.” (Mt 9:15).*

Deze ietwat mysterieuze woorden van Jezus onthullen iets wezenlijks over de levenshouding van zijn leerlingen. Aan de ene kant is Hij naar de wereld gekomen om te blijven en vreugde te brengen — leven in overvloed (Joh 10:10). Hij gunt ons niet alleen het genot van het leven, maar verheugt zich er ook in om ons gezond en gelukkig te zien.[4] Tegelijkertijd blijft Gods afwezigheid in de geschiedenis voelbaar, overal waar mensen de duisternis van het egoïsme verkiezen boven het licht van zijn liefde (vgl. Joh 3:19-21). En die strijd speelt zich allereerst af in ieders hart. In ons hart, in onze relaties, in ons huis moeten we ruimte maken voor God, want ons ‘ik’ heeft de neiging alles in beslag te nemen. Waar het ‘ik’ heerst, ontbreken vrede en vreugde.

Vasten is vanaf het begin een van de manieren geweest waarop christenen hun egoïsme bestrijden om in hun leven plaats te maken voor God. De Heer zelf vastte (vgl. Mt 4:2) en moedigde ons aan dit met een opgewekt hart te doen (Mt 6:16-18). Het is een tastbare manier om onze drang tot beheersen en domineren los te laten. Door deze praktijk — die raakt aan zoiets fundamenteels als voedsel — bewegen we ons “van de verleiding alles ‘te verslinden’ om onze gulzigheid te verzadigen tot het vermogen om te lijden uit liefde.”[5]

De heilige Jozefmaria noemde vasten ooit “een boetedoening die buitengewoon welgevallig is aan God.” Maar hij voegde eraan toe: “door de een of andere oorzaak hebben we de zaak laten verslappen.”[6] Inderdaad, als we ons beperken tot de minimale voorschriften, zouden we uiteindelijk maar weinig vasten. Daarom laat de



Kerk, als een zorgzame moeder, ruimte voor vrijgevigheid en geestelijke groei, terwijl ze ook rekening houdt met onze lichamelijke gezondheid.

De essentie van vasten is het verlangen dat God in ons toeneemt en dat wijzelf – samen met ons egoïsme en onze drang om onszelf te laten gelden – afnemen (vgl. Joh 3,30). Dit inzicht helpt ons ook de betekenis van andere vrijwillige verzakingen te begrijpen. Dergelijke offers lijken het leven misschien te verkleinen, maar in werkelijkheid verruimen ze het en maken ze ons vrijer. Door bepaalde goede dingen vrijwillig los te laten, prenten we in ons hart de overtuiging dat “God alleen volstaat.”<sup>[7]</sup> Zo beschermen we onszelf tegen afgoderij, die “niet één weg, maar een veelvoud aan paden toont. Zij leiden niet naar een duidelijk doel, maar vormen eerder een doolhof.”<sup>[8]</sup> Wie nergens afstand

van kan doen, wordt uiteindelijk aan alles onderworpen: ze “moeten naar de stem van de vele afgoden luisteren, die hen toeroepen: Vertrouw op mij!”[9] Terwijl zij die offers durven brengen, bevrijd worden “van veel slavernijen en uiteindelijk, diep in hun hart, de liefde van God zullen smaken.”[10]

Vanuit dit perspectief zijn er talloze manieren om te “vasten” of offers te brengen. Zolang we ze kiezen vanuit ons hart en niet uit een kil plichtsgevoel, kunnen ze ons allemaal vrijer maken – “vrij om lief te hebben.”[11]

Zo kan een digitale vastenperiode, waarin we onze telefoons bewust een deel van de dag aan de kant leggen, onze relaties verdiepen en ruimte scheppen voor authentieke gesprekken, vrij van oppervlakkige afleidingen. Afzien van directe toegang tot informatie, producten of

ervaringen met een simpele *swipe* bevrijdt ons van de drang tot bezit en consumptie, die ons uiteindelijk leeg achterlaat. Soms helpt het kiezen van eenvoudiger of minder comfortabele opties ons om eenvoud te waarderen en sterkt het ons tegen de onvermijdelijke ontberingen van het leven. Door verstrooiing tijdens het werk te vermijden, kunnen we dat werk omvormen tot ware dienstbaarheid en vreugde vinden in de resultaten. En door onze vrije tijd op te offeren om iemand in nood bij te staan, verruimen we ons hart en behoeden we het voor verharding—waardoor we leren leven met onze eigen onvolmaaktheid en kwetsbaarheid.

Deze geest van vrijheid – de vrijheid van de kinderen van God (vgl. Rom 8,21) – omvat ook verschillende vormen van lichamelijke versterving en versterving van de zintuigen, die door de eeuwen heen onder

christenen zijn beoefend. Net als vasten drukken deze praktijken de overtuiging uit dat bidden met het lichaam noodzakelijk is en dat er onvermijdelijk een strijd gevoerd moet worden om de verschillende dimensies van onze persoon in harmonie te brengen.

Wanneer christenen dus eisen stellen aan hun lichaam of zintuigen, doen ze dat niet omdat ze die als verdacht of slecht beschouwen, maar omdat ze zich bewust zijn van de neiging van het hart om zich in talloze richtingen te versnipperen. Bovenal erkennen ze de prijs van die versnippering: het onvermogen om werkelijk lief te hebben. Daarnaast voelen ze een zacht en nederig verlangen om zich te verenigen met het fysieke lijden van Jezus tijdens zijn passie.

De heilige Paulus spreekt over het dragen van de dood van de Heer in ons lichaam, opdat we met Hem

kunnen opstaan (vgl. 2 Kor 4,10); en deze offers volgen eveneens die weg naar Pasen. Het is waar dat zulke praktijken soms tot overdrijvingen of misverstanden hebben geleid, vooral bij hen die het lijden niet kunnen zien als een manier waarop Jezus in ons leeft. Maar tussen de extremen van overdrijving en afwijzing vinden we de sereniteit, eenvoud en geestelijke vrijheid waarmee veel christenen hun liefde voor Jezus uitdrukken: “Hart: hart op het Kruis! Hart op het Kruis!”[12]

## **Je leven geven voor je vrienden**

God spreekt tot ons door de profeet Hosea: "Ik verlang vroomheid en geen offers" (Hos 6,6). Jezus herhaalt deze woorden in het evangelie (vgl. Mt 9,13), niet om vasten en versterving af te schaffen, maar om te benadrukken dat alle offers voort moeten komen uit liefde. De heilige Jozefmaria verwoordt het als volgt:

"Ik heb liever deugden dan strengheid, zegt Jahweh in andere bewoordingen tot het uitverkoren volk, dat zichzelf iets wijsmaakt door bepaalde uiterlijke vormelijkheden in acht te nemen. Daarom moeten we boetvaardigheid beoefenen en aan versterving doen, als blijk van onze echte liefde tot God en tot de naaste."[13]

In deze geest zei hij vaak dat de verstervingen die God het meest behagen, juist die zijn welke het leven voor anderen aangenameer maken.[14] Ook hierin herhaalde hij de woorden van de Heer: "*Geen groter liefde kan iemand hebben dan deze, dat hij zijn leven geeft voor zijn vrienden.*" (Joh 15,13)

De bereidheid om je leven te geven voor anderen hoeft niet te wachten op uitzonderlijke situaties; er zijn talloze kansen in het dagelijks leven. De heilige Jozefmaria gaf hiervan

enkele voorbeelden: "Dat treffende woord, die grap die je binnensmonds hebt gehouden; een vriendelijke glimlach voor wie je lastigvalt; dat stilzwijgen tegenover een onrechtvaardige beschuldiging; een welwillend gesprek met vervelende en ongelegen komende mensen; inschikkelijkheid ten aanzien van de lastige gewoonten van degenen met wie je dagelijks te doen hebt en die je op je zenuwen werken..."[15]

In deze en vele andere situaties richt de christen zich, net als Jezus, niet op zijn eigen lijden, maar op de goedheid die het Kruis tot een liefdevolle realiteit maakt. "Offer, offer! Het is waar: het volgen van Christus – Hij heeft het zelf gezegd – is het dragen van het Kruis. Maar ik hoor niet graag dat mensen die van de Heer houden, zoveel over kruisen en onthechting spreken: als er liefde is, is een offer – ook al kost het moeite – aangenaam en is het kruis

het heilige Kruis. De ziel die zo weet lief te hebben en zich te geven, wordt vervuld van blijdschap en vrede.

Waarom is het dan nodig om zo de nadruk te leggen op het – offer – alsof je medelijden wilt hebben, als het kruis van Christus – dat je leven is – je gelukkig maakt?"[16]

De heilige Jozefmaria benadrukt de positieve waarde van offers die uit liefde worden gebracht en wijst erop dat zij een bron van vreugde en vrede zijn. Daarom verwerpt hij nadrukkelijk een benadering die lijden als doel op zich beschouwt.[17]

Soms lijken mensen vooral de nadruk te leggen op de offers en ontberingen die het volgen van de Heer met zich meebrengt, alsof zij medeleven zoeken. Daarbij vergeten ze dat opoffering alleen leven geeft als zij verbonden is met het Kruis van Jezus.



In zulke gevallen komt de focus te liggen op de pijn of op persoonlijke geestelijke inspanning. Maar christelijke opoffering draait niet om het bewijzen van een heldhaftig vermogen om lijden te verdragen. Het gaat erom in onszelf een hart te vormen zoals dat van Christus: een doorboord hart, "volledig open."[18]

Jezus presenteerde zijn dood niet als een blijk van toewijding aan principes of als een bewijs van geestelijk uithoudingsvermogen, maar als een offer voor concrete mensen: "Dit is mijn lichaam, voor u gegeven" (Lc 22,19). Zijn aandacht was volledig op ons gericht, niet op zichzelf.

Als wij het doel van versterving beperken tot ons eigen lijden, lopen we het risico een negatieve, vreugdeloze spiritualiteit te ontwikkelen die haaks staat op het evangelie. Het zou zelfs kunnen

ontaarden in een vorm van geestelijke trots, waardoor onze offers hun waarde verliezen.

Daarom moeten we verder kijken: opoffering begrijpen als een groot ja aan God en aan anderen — een diep ja aan het Leven.

Er is een wezenlijk verschil tussen wie zich richt op lijden en wie zich richt op liefhebben, ook al brengt liefde soms pijn met zich mee. De oproep van Jezus om zijn kruis op te nemen kan dan ook als volgt worden begrepen: liefhebben, zelfs wanneer het pijn doet — want soms zal dat zo zijn — en vertrouwen op de verrijzenis. Boven alles zoeken we het Koninkrijk van God en zijn gerechtigheid (vgl. Mt 6,33) en leggen we alles in de handen van de Vader (vgl. Lc 23,46).

Dit is de gezindheid van Christus' hart en van zijn volgelingen. Zij verlangen ernaar een donkere

wereld te verlichten met een vreugde die haar wortels heeft in de vorm van het kruis,[19] terwijl ze door het leven gaan "met het kruis op [hun] schouders, met een glimlach op [hun] lippen, en een licht in [hun] ziel." [20]

---

[1] De profeet Jesaja voorzag, met woorden die door de eeuwen heen krachtig blijven weerklinken, de genade die zou voortvloeien uit het Kruis en de Verrijzenis—een genade die allen bereikt die deze weg omarmen: *“Waarlijk, als een zoenoffer gaf hij zijn leven.*

*Nakomelingen zal hij mogen zien, en lang blijven leven; immers, wat Jahwe behaagde heeft zijn hand volvoerd.*

*Omwille van het doorstane lijden zal hij het licht mogen zien (...) Daarom geef Ik hem zijn deel te midden van de velen, en samen met hun machthebbers verdeelt hij de buit,*

*omdat hij zijn leven prijs gaf totterdood, en zich bij de weerspannigen liet tellen. Hij echter had de zonde van velen op zich genomen en kwam zo voor de weerspannigen op.” (Is 53:10-12).*

*[2] Vgl. Rom 8:7-9: “Want het verlangen van het vlees staat vijandig tegenover God. Het onderwerpt zich niet aan Gods wet, het kan dit niet eens; en zij die volgens het vlees leven, kunnen God niet behagen. Maar uw bestaan wordt niet beheerst door het vlees, doch door de Geest, omdat de Geest van God in u woont.”*

*[3] In dit verband spreekt de heilige Paulus over de eerbied die het lichaam toekomt, waarbij hij opmerkt dat het een ledemaat van Christus en een tempel van de Heilige Geest is (1Kor 6,15-19); Niemand heeft ooit zijn eigen vlees gehaat; integendeel, hij voedt en koestert het. En zo doet Christus met de Kerk. (Eph 5:29).*

[4] Vgl. Sir 14:11,14: *Mijn zoon, als gij iets bezit, bedien u ervan en doe uzelf tegoed (...) Laat een gelukkige dag u niet ontsnappen en zorg, dat uw deel van het geluk u niet voorbijgaat.*

[5] Paus Franciscus, *Vastenboodschap* 2019.

[6] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 231.

[7] Heilige Theresia van Avila, gedicht nr. 30, “Nada te turbe” (Niets moet je verontrusten).

[8] Paus Franciscus, Encycliek *Lumen Fidei*, nr. 13.

[9] *Ibid.*

[10] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God* nr. 84.

[11] Fernando Ocáriz, *Pastorale Brief*, 9-I-2018, nr. 6.

[12] Heilige Jozefmaria, *De Kruisweg*, 5de statie.

[13] Heilige Jozefmaria, *De Voor* nr. 992.

[14] Vgl. Bijvoorbeeld: Heilige Jozefmaria, *De Voor* nr. 991; heilige Jozefmaria, *De Smidse* nr. 150

[15] Heilige Jozefmaria, *De Weg* nr. 173.

[16] Heilige Jozefmaria, *De Voor* nr. 249.

[17] Vgl. *De Weg, kritisch-historische editie*, noot bij nr. 175.

[18] J. Ratzinger, *Introduction to Christianity*, Ignatius, San Francisco, 2004, pg. 186.

[19] Vgl. Heilige Jozefmaria, *Christus komt langs* nr. 43; heilige Jozefmaria, *De Smidse* nr. 28.

[20] Heilige Jozefmaria, *De Kruisweg*,  
2de statie nr. 3.

Gonzalo de la Morena – Carlos  
Ayxelà

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://  
dev.opusdei.org/nl-nl/article/strijd-  
nabijheid-missie-8-uw-hart-zal-zich-  
verheugen-de-christelijke-betekenis-  
van-opoffering-ii/](https://dev.opusdei.org/nl-nl/article/strijd-nabijheid-missie-8-uw-hart-zal-zich-verheugen-de-christelijke-betekenis-van-opoffering-ii/) (10-8-2025)