

# Christelijke vreugde

‘Verheugt u in de Heer te allen tijde. Nog eens: verheugt u!’ (Fil. 4, 4): de heilige Paulus herinnert de christenen van Filippi eraan dat ze burgers van de hemel zijn (vgl. 3, 20).

17-5-2021

‘Verheugt u in de Heer te allen tijde. Nog eens: verheugt u!’ (Fil. 4, 4): de heilige Paulus herinnert de christenen van Filippi eraan dat ze burgers van de hemel zijn (vgl. 3, 20), die 'een leven moeten leiden dat het Evangelie van Christus waardig is' (1,

27), met nederigheid, die niet hun eigen belang zoeken, maar dat van anderen (vgl. 2, 3-4). De apostel spreekt over vreugde terwijl hij geketend is en terwijl de ontvangers van zijn brief tegenstanders hebben, lijden, dezelfde strijd voeren als hij (vgl. 1, 28-30) en op hun hoede moeten zijn voor de wettische joden (vgl. 3, 2-3). Voor christenen is de vreugde niet het resultaat van een gemakkelijk leven zonder moeilijkheden, of iets dat afhangt van omstandigheden of een gemoedsgesteldheid, maar een diepe en blijvende houding die voortkomt uit ons geloof in Christus: 'Zo hebben wij de liefde leren kennen die God voor ons heeft, en wij geloven in haar' (1 Joh 4,16). Het doel van de overgeleverde christelijke boodschap is in gemeenschap te zijn met God, 'opdat onze vreugde volledig zal zijn' (1 Joh 1, 4).

God wil dat de mens gelukkig is en Hij heeft hem geschapen voor het eeuwige leven. Dat begint al op aarde door de genade die haar volheid bereikt in de hemel, wanneer de mens voor eeuwig met God verenigd is: 'De mens kan God vergeten of afwijzen. God echter houdt nooit op iedereen op te roepen Hem te zoeken, zodat hij leeft en zijn geluk vindt.'[1] Om die reden is de overdracht van het Evangelie een uitnodiging aan de mensen tot de vreugde van de gemeenschap met Christus: 'De vreugde van het Evangelie vervult het hart en het hele leven van hen die Jezus ontmoeten. Degenen die zich door Hem laten redden, worden bevrijd van zonde, van verdriet, van innerlijke leegte, van isolement. Met Jezus Christus wordt vreugde altijd geboren en herboren.'[2]

Inderdaad, de Evangelieën vertellen ons over veel ontmoetingen met

Christus die een bron van vreugde waren: Johannes de Doper sprong van vreugde op in de schoot van de heilige Elisabeth toen hij de aanwezigheid van het vleesgeworden Woord gewaar werd (vgl. *Lc* 1, 45); aan de herders ‘wordt een vreugdevolle boodschap verkondigd die bestemd is voor het hele volk. Heden is u een Redder geboren, Christus de Heer, in de stad van David’ (*Lc* 2, 11); op het zien van de ster die hen naar de koning van de Joden leidde, ‘werden de wijzen vervuld van overgrote vreugde’ (*Mt* 2, 10); de vreugde van de verlamden, blinden, melaatsen en alle andere zieken die door Jezus genezen werden; de vreugde van de weduwe van Naïn toen ze haar zoon uit de dood zag opstaan (vgl. *Lc* 7, 14-16); de vreugde van Zacheüs die leidde tot een banket en een diepe bekering (vgl. *Lc* 19, 8); de vreugde van de goede moordenaar die, ondanks de ondragelijke fysieke pijnen aan het

kruis, wist dat hij diezelfde dag bij Jezus zou zijn in zijn Koninkrijk (vgl. *Lc* 23, 42-43); en tenslotte de vreugde van Maria Magdalena, de Emmaüsgangers en de apostelen in de aanwezigheid van de verrezen Jezus. Alleen de ontmoeting van de rijke jongeman met Jezus leidde niet tot vreugde, omdat hij het niet voor elkaar kreeg om zijn vrijheid in te zetten voor het volgen van de Meester: 'hij was ontdaan, want hij was heel rijk' (*Lc* 18, 23).

## **Haar wezen**

Vreugde is een hartstocht die voortkomt uit de ontmoeting met datgene waarvan men houdt: een gevoel van behagen dat niet puur zintuiglijk is maar samen gaat met het verstand. In de verhandeling over de hartstochten in de *Summa Theologica* legt de heilige Thomas van Aquino uit dat de term vreugde alleen wordt gebruikt voor het

plezier dat de rede vergezelt: daarom spreken we bij dieren niet over vreugde, maar over plezier.[3] De vreugde is het geestelijk genot, de derde en laatste trap van het streefvermogen dat in het bezit is gekomen van het goede dat tevoren geliefd en gewenst werd. Het kan een kortdurende ervaring zijn of een langdurige actieve gemoedstoestand, gekenmerkt door een positieve emotie met een rationele component. Daarom is het mogelijk plezier te voelen zonder vreugde te ervaren of tegelijkertijd plezier en verdriet te voelen. Wanneer Thomas zich afvraagt of vreugde een deugd is, wijst hij erop dat ze niet tot de theologische, morele of intellectuele deugden behoort en daarom 'is zij niet een andere soort deugd dan de naastenliefde, maar een concrete daad en het gevolg van de liefde. Zij wordt daarom beschouwd als een van de vruchten van de heilige Geest zoals de Apostel zegt in Galaten 5,22.

[4] Christelijke vreugde is dan ook het gevolg van het bezitten van God door middel van het geloof en de liefde; het is de vrucht van het beleven van alle deugden. In een christen die uit geloof leeft, overtreft de vreugde het niveau dat behaald kan worden op grond van temperament, gezondheid, welzijn, professionele en sociale successen, enz., en het is een gevolg van het rijpingsproces van een rijk innerlijk leven: 'Je vreugde moet niet een vreugde zijn die men fysiologisch zou kunnen noemen, zoals die van een gezond dier. Zij moet veeleer een bovennatuurlijke vreugde zijn, die voortkomt uit de volledige overgave van alles en van jezelf aan de liefdevolle zorgen van God, onze Vader' (*De Weg*, nr. 659).

In de boodschap van de heilige Jozefmaria vormt vreugde een belangrijk element in het volgen van Christus en een karakteristieke

eigenschap van de geest van het Opus Dei: 'Ik zou graag willen dat je altijd tevreden bent, want de vreugde is een wezenlijk bestanddeel van je weg.' (*De Weg*, nr. 665) Zowel in *De Weg* als in *De Voor* wijdde hij punten aan de vreugde (respectievelijk 10 en 44); en in de twee bundels met homilieën (*Christus komt langs* en *Vrienden van God*) vinden we hoofdstukken met titels zoals *Een lichtend en vrolijk thuis*, *De vreugde van Witte Donderdag*, *Het zaaien van vrede en vreugde*, *Christelijke vreugde* (in de Homilie *De Heilige Maagd, oorzaak van onze vreugde*), *Nederigheid en vreugde* en *God houdt van wie met vreugde geeft*.

## **Haar fundament**

Vreugde is één van de vruchten van de werking van de heilige Geest in de zielen, die er voornamelijk op gericht is ons te identificeren met Christus



en die ons *Abba*, Vader, laat uitroepen: ‘Allen die zich laten leiden door de Geest van God zijn kinderen van God’ (*Rom* 8, 14). Het erkennen van onze kinderlijke afhankelijkheid van God is ‘een bron van wijsheid en vrijheid, van vreugde en vertrouwen’.<sup>[5]</sup> De heilige Jozefmaria drukte het met overtuiging uit: ‘Als wij ons uitverkoren kinderen van onze Vader in de hemel voelen, wat wij inderdaad zijn, waarom zouden wij dan niet altijd blij zijn? Denk daar eens over na.’ (*De Smidse*, nr. 266); ‘Een raad die ik jullie herhaaldelijk met nadruk heb gegeven: wees blij, altijd blij! Laat degenen die zich níet als een kind van God beschouwen, zich maar triest voelen.’ (*De Voor*, nr. 54).

‘De blijdschap is het noodzakelijke gevolg van het kindschap Gods, want we weten dat God, onze Vader, een bijzondere voorliefde voor ons heeft;

dat Hij ons beschermt, ons helpt en ons vergeeft.’(*De Smidse* nr. 332)

Bovendien voert ‘de totale aanvaarding van de wil van God noodzakelijk tot de vreugde en de vrede, het geluk in het Kruis. - Dan zal men ervaren, dat het juk van Christus zacht is en Zijn last licht.’ (*De Weg*, nr. 758) De goddelijke wil kan soms pijnlijk en raadselachtig zijn, maar degenen die in geloof leven, voelen aan dat zij altijd het beste is, omdat ze weten ‘dat God in alles het heil bevordert van die Hem liefhebben’ (*Rom* 8, 28). Dit is hoe de heilige Thomas More het ervoer, toen hij aan zijn dochter Margaret schreef vanuit zijn gevangenis in de *Tower of London*: “Liefste dochter, laat je ziel nooit verontrust worden door iets dat mij in deze wereld kan overkomen. Er kan niets gebeuren dan wat God wil. En ik ben er zeer zeker van dat, wat het ook is, hoe erg het ook mag lijken, het echt het beste zal zijn.”[6] En de heilige Jozefmaria

schrijft in diezelfde lijn: ‘God is mijn Vader, ook al zendt Hij mij lijden. Hij bemint mij met tederheid, ook al brengt Hij mij wonden toe. En ik (...), in het voetspoor van de Meester, zou ik mij kunnen beklagen als ik het lijden als reisgezel tegenkom? Het lijden zal voor mij een zeker teken zijn van mijn goddelijk kindschap, omdat hij mij als zijn goddelijke Zoon behandelt.’ (*De Kruisweg*, Eerste Statie, nr. 1) Vreugde is dus verenigbaar met pijnlijke omstandigheden, moeilijkheden en tegenslagen. Omdat heiligheid inhoudt dat wij ons identificeren met Christus, is het Kruis in het christelijk leven onvermijdelijk. De heilige Jozefmaria zal zelfs zeggen dat vreugde ‘zijn wortels heeft in de vorm van het Kruis.’ (*De Smidse*, nr. 28)

## **Haar tegenovergestelde**

Het tegenovergestelde van vreugde is verdriet, veroorzaakt door het niet bezitten van het geliefde goed. Als de oorsprong van vreugde liefde is – zoals gezegd het gevolg en de daad van liefde - dan zal de oorsprong van verdriet egoïsme zijn. De heilige Thomas wijst erop dat verdriet ‘zijn oorsprong heeft in ongeordende eigenliefde, die geen speciale ondeugd is, maar eerder de gemeenschappelijke wortel van alle ondeugden.’[7] Het zijn dus niet pijn of moeilijkheden die vreugde tegenwerken, maar eerder het verdriet dat kan ontstaan door een gebrek aan geloof en hoop in die situaties. Om deze reden wordt verdriet gezien als een ziekte van de ziel die kan ontstaan door een fysiologische oorzaak (ziekte of uitputting) of een morele oorzaak: de begane zonde en het gebrek aan beantwoording aan de genade, wat kan leiden tot geestelijke traagheid (acedia).

De heilige Jozefmaria waarschuwde tegen de aanwezigheid van droefheid, die hij beschouwde als een ‘bondgenoot van de vijand’: ‘Ben je de vreugde kwijt? - Denk dan: er is een hindernis tussen God en mij. - Bijna altijd zal het zo zijn.’ (*De Weg*, 662) Aan de andere kant kan wie zich kind van God weet niet toestaan dat de persoonlijke zonden tot droefheid leiden, want hij ontmoet de barmhartige liefde van de Vader en de ‘kracht’ om zijn zwaktes te erkennen: ‘Als je gebreken je terneerdrukken, moet je niet treurig worden. - Beroem je op je zwakheden, zoals de heilige Paulus; want aan de kinderen is het toegestaan de groten na te doen, zonder te vrezen zich belachelijk te maken.’ (*De Weg* nr. 879); ‘Droefheid is het residu van egoïsme. Als we voor de Heer willen leven, zal de blijdschap ons niet ontbreken, ook niet als we onze fouten en

kleinheden ontdekken.’ (*Vrienden van God*, nr. 92)

Paus Franciscus waarschuwt voor een gevaar dat een gebrek aan vreugde kan veroorzaken: ‘Het grote risico van de wereld van vandaag, met haar veelsoortig en overstelpend aanbod aan consumptieartikelen, is een individualistische treurigheid die voortkomt uit een gemakzuchtig en hebzuchtig hart, uit een ziekelijk zoeken naar oppervlakkige genoegens, uit een geïsoleerd geweten. Wanneer het innerlijk leven zich opsluit in eigen belangen, is er geen plaats meer voor de ander, komen de armen niet meer binnen, luistert men niet meer naar de stem van God, geniet men niet meer van de zoete vreugde van zijn liefde, klopt het enthousiasme van het goede te doen niet meer.’[8]

**Haar uitoefening**

Een van de eerste christelijke geschriften bevestigt dat ‘elke gelukkige man goed doet, goed denkt en verdriet veracht. Maar de verdrietige man doet altijd kwaad.’[9] Aangezien vreugde het gevolg is van de liefde, doet eenieder die de nabijheid van God zoekt en reageert op de oproep tot heiligheid, goed en bijgevolg stroomt zijn hart over van vrede en vreugde: ‘Laat ieder wat hij in zijn hart besloten heeft, ten uitvoer brengen, zonder pijn en zonder dwang, want God houdt van een blijmoedig gever.’ (2 Kor 9, 7) ‘De christen is in de maatschappij één tussen velen, maar zijn hart stroomt over van de vreugde van hem die zich voorneemt de Wil van de Vader —met de voortdurende hulp van de genade— te volbrengen.” (*Vrienden van God*, 93)

In de bovengenoemde tekst van Paus Franciscus over het gevaar van een

overdreven consumptiemaatschappij die door individualistisch droefheid wordt bevorderd, wijst hij indirect op het tegengif: aandacht voor en dienstbaarheid aan de ander. Het samenleven in het gezin, op het werk en in de maatschappij biedt voortdurend gelegenheid het goede te doen en vreugde te zaaien: 'Zich volledig aan de anderen geven is zo doeltreffend, dat God het belooft met een nederigheid die vol blijdschap is.' (*De Smidse*, nr. 591)

We hebben allemaal behoefte aan blij gezichten om ons heen. Daarom is het de moeite waard om het advies na te leven van een boek dat nog steeds te koop is: *Altijd blij om anderen blij te maken* (Jesús Urteaga, 1989). Het woord vreugde, in het Engels, *Joy*, geeft de juiste volgorde van onze interesses en liefdes aan: *Jezus, others, you*.

*Vicente Bosch*



---

[1] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 30.

[2] Paus Franciscus, postsynodale apostolische exhortatie *Evangelii gaudium*, nr. 1.

[3] Heilige Thomas van Aquino, *Summa theologiae*, I-II, q. 31, a. 3.

[4] *Ibid.* , II-II, q. 28, a. 4.

[5] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 301.

[6] Heilige Thomas More, *Een man alleen. Brieven uit de Tower* nr. 7.

[7] H. Thomas van Aquino, *Summa Theologiae*, II-II, q. 28, a. 4.

[8] Paus Franciscus, postsynodale apostolische exhortatie *Evangelii gaudium*, nr. 2.

[9] *De herder van Hermas*, Tweede boek, X, 3, 2-3.

Vicente Bosch

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://  
dev.opusdei.org/nl/article/christelijke-  
vreugde/](https://dev.opusdei.org/nl/article/christelijke-vreugde/) (5-8-2025)