opusdei.org

Heel menselijk, heel goddelijk (XIII): Met heel ons hart

De deugd van de zuiverheid heeft te maken met ons vermogen om alles wat ons menselijk hart vervult te ontdekken, ernaar te streven en ervan te genieten; zij stelt ons in staat God in alles te beschouwen.

29-9-2022

“Zalig de zuiveren van hart, want zij zullen God zien” (*Mt* 5,8). God

beschouwen: zonder filters, zonder haast, zonder beperkingen… Wie zou kunnen dromen zoiets op eigen kracht te bereiken? Om de schoonheid, de goedheid, de grootsheid waar wij altijd en overal naar op zoek zijn aan de bron te beschouwen. Beschouwen, wat niet betekent observeren van buitenaf, maar van binnenuit zien, wetend dat wij overspoeld worden door heel die werkelijkheid vol licht, door die "Liefde die verzadigt zonder dat we er ooit genoeg van krijgen"[1]; die onze diepste verlangens bevredigt: verlangens die in deze wereld slechts een zeer gedeeltelijk antwoord vinden, ook al lijken de schepselen ons vaak al zo mooi, goed en groots als wij ons maar kunnen voorstellen.

Wanneer de Heer spreekt over de zuiverheid van hart, bedoelt hij natuurlijk niet alleen de kuisheid. Als er iemand zou bestaan die heel kuis is, maar onrechtvaardig, onoprecht,

ontrouw, lui of egoïstisch, dan zouden wij niet zeggen dat zijn hart zuiver is. Wanneer koning David smeekt “God, schep in mij een zuiver hart” (*Ps* 51[50],12), vraagt hij om een hart dat alle deugden harmonieus in zich verenigt; een hart dat klopt voor wat waardevol is en niet voor wat onbelangrijk is; een hart dat in staat is zijn leven op het spel te zetten voor iets dat groter is dan het eigen leven, dat zich niet laat overheersen door vergankelijke en oppervlakkige dingen. Naarmate wij groeien in de verschillende deugden, wordt onze blik – onze verlangens, interesses, idealen – helderder en zijn wij in staat de werkelijke waarde van de dingen te ontdekken. We leren te zien, te beschouwen, te genieten.

Verwarring

God heeft ons geschapen voor deze beschouwing, die alle verlangens van

ons hart in zich verenigt. Het is een genade die Hij ons wil geven. Máár het is een genade waarvoor gestreden moet worden. Wij moeten ons hart onder controle hebben, zodat het in staat wordt dit geschenk te ontvangen, want wij lopen het risico het niet open te stellen, maar onvervuld te laten. In woorden van de heilige Jozefmaria is de kuisheid "een gevecht, zonder ophouden. Laten wij het voeren met een vreugdevolle instemming, met een vrije en blijde overgave. We mogen ons gedrag niet beperken tot het vermijden van de val, van de gelegenheid tot zonde. Evenmin mag deze deugd beperkt worden tot een kille en mathematische ontkenning. Ben je ervan overtuigd, dat de kuisheid een deugd is en dat deze dus moet groeien en volmaakter worden?"[2] De kuisheid is een vreugdevolle instemming en ze kan altijd toenemen. Deze twee ideeën zijn misschien bekend, maar we

begrijpen ze toch niet voldoende, zo weinig zelfs dat ze ons in verwarring kunnen brengen.

De opvatting dat de kuisheid een instemming – een 'ja' – is staat in schril contrast met het idee van degene die een overdreven nadruk legt op het 'nee', alsof de deugd juist zou bestaan in het níet doen, níet denken, níet kijken, níet willen. De kuisheid is daarentegen een 'ja' tegen de liefde, want het is de liefde die haar noodzakelijk maakt en er de zin aan geeft. Natuurlijk moet men nee zeggen tegen bepaalde daden of houdingen die ermee in strijd zijn en die ieder weldenkend mens inderdaad opvat als ontkenningen van de liefde, die op zichzelf altijd totaal, exclusief en definitief is. Maar ondanks het feit dat sommige 'nee's' nodig zijn, is de kuisheid een bij uitstek positieve realiteit. Denk je iemand in met een goede kennis van het geloof en van het christelijk

leven, oprecht vastbesloten om het in praktijk te brengen; iemand die misschien zelfs deze positieve visie op de zuiverheid aan anderen heeft doorgegeven, omdat hij deze redeneringen begrijpt en aanvaardt. Toch bestaat de mogelijkheid dat zijn ervaring van deze deugd in de praktijk niet klopt met het idee van iets positiefs dat altijd kan groeien: enerzijds omdat hij de kuisheid niet voortdurend hoeft te beoefenen; er zijn nl. andere belangen die gewoonlijk op de voorgrond staan en die de kuisheid naar de vierde of vijfde plaats van zijn problemen verdringen, zodat de kuisheid voor hem gewoonlijk noch een instemming noch een afwijzing schijnt te zijn. Maar wanneer hij in bepaalde perioden intenser moet worstelen om haar te beleven, voelt hij haar juist als een afwijzing en niet als een instemming.

Daar komt nog een andere bron van verwarring bij: omdat het een deugd is, kan de kuisheid, zoals élke deugd, “groeien en vervolmaakt worden”.[3] Weer zou deze christen tegen zichzelf kunnen zeggen:gewoonlijk slaag ik erin daden, gedachten en blikken die in strijd zijn met de kuisheid te vermijden. Dat is toch waar het om gaat? Kan ik dan niet zeggen dat ik die deugd heb? Wat moet ik nog meer doen?, in welke zin moet de kuisheid in mij groeien en vervolmaakt worden? In feite wordt deze verwarring veroorzaakt door het wijdverbreide maar heel kortzichtige idee dat een deugd – een goede gewoonte – eigenlijk een aanvulling is van onze wilskracht waardoor wij ons aan de morele normen kunnen houden, zelfs wanneer ze ingaan tegen onze neigingen. Als deze opvatting juist zou zijn, zou een deugd het vermogen zijn om onze gevoelens te negeren, om ons systematisch te

verzetten tegen wat we voelen wanneer de naleving van die normen dat vereist.

Natuurlijk zit hier een kern van waarheid in, want bij het ontwikkelen van een deugd is het vaak nodig om tegen ons gevoel in te gaan. Het is echter belangrijk niet te vergeten dat dit niet het doel is; het is slechts één stap waardoor we, als er geen andere stappen op volgen, alleen zullen bereiken dat we onszelf in bedwang kunnen houden, 'nee' kunnen zeggen. Wie zo over de deugden denkt, kan dan wel zeggen dat de kuisheid een vreugdevolle instemming is maar hij heeft het niet echt begrepen, omdat hij niet merkt wat dit in de praktijk betekent.

Goed geïntegreerd

De deugden zijn niet zozeer het vermogen ons tegen een verkeerd gevoel te verzetten, maar ze buigen dat juist in de goede richting. De

deugden laten ons juist genieten van het goede, omdat ze ons gevoelsleven zo hebben gevormd dat we *graag voor het goede willen kiezen*. Zo brengt de matigheid orde in onze natuurlijke neiging tot genieten. Als het genot slecht zou zijn, zou de orde betekenen dat we het helemaal moeten uitschakelen. Maar genieten is goed en onze natuur neigt ernaar. Maar het feit dat genieten in beginsel goed is, betekent niet dat het in alle gevallen goed is: het object van een neiging, datgene waarnaar de neiging uitgaat, kan in een bepaald geval voor iemand níet goed zijn. Daarom is het in ons belang onze neiging tot genot onder controle te hebben. Als we daarin slagen, zullen we het genot tot een van onze beste bondgenoten om moreel goed te handelen hebben gemaakt; zo niet, dan zal het een grote vijand zijn die ons kan vernietigen, net zoals water dat de dorst lest, ons lichaam hydrateert en planten doet groeien…

ook een tsunami, een overstroming, een verwoesting kan zijn.

Hoe kunnen we onze neiging tot genieten goed vormen? Zeker niet door de aantrekkingskracht van de dingen die genot verschaffen te doen verdwijnen. Dit is bovendien onmogelijk. Evenmin door het genot zelf te negeren of door te leven alsof het niet bestaat; en ook niet door het te onderdrukken. De neiging om te genieten goed vormen betekent deze te integreren in het welzijn van de persoon als zodanig [4]: onze verlangens op hetzelfde doel richten, zodat zij beetje bij beetje overeenstemmen met onze identiteit en deze versterken. Een onzuiver hart is een verbrokkeld, doelloos hart; een zuiver hart daarentegen is een hart dat doelgericht leeft.

Hoe kunnen we dit bereiken? Onze menselijke neigingen zijn manieren om iets dat een goed is waar te

nemen: elke neiging houdt ons iets goeds voor dat haar bevredigt. Wij zeggen dat wij de neiging hebben tot genieten omdat wij worden aangetrokken door iets dat genot kan voortbrengen: dat wat in onze ogen begeerlijk lijkt. Maar iets dat goed is voor die specifieke neiging, kan slecht zijn voor de persoon als zodanig. Ik kan de neiging voelen om een gebakje te eten, omdat dat lekker – een goed – is voor mijn trek, maar misschien is dat niet goed voor mijn gezondheid (bv. omdat ik diabetes heb), of voor mijn lichamelijke conditie (ik probeer af te vallen), of voor mijn relatie met een ander (het is voor iemand anders). Iedere neiging heeft zijn eigen gezichtspunt, ze beoordeelt de werkelijkheid vanuit haar eigen perspectief, en kan het niet vanuit een ander perspectief doen. Onze rede – ons verstand – is het enige vermogen dat alle standpunten kan innemen en integreren[5], door het welzijn van de

persoon als zodanig te bepalen en niet alleen het welzijn van één bepaalde neiging of een bepaald aspect van ons leven. De rede luistert naar wat elke neiging te zeggen heeft, beoordeelt dan al deze stemmen gezamenlijk, en oordeelt of een handeling goed is voor de persoon als zodanig.

Onze rede is niet koel: ze is hartstochtelijk, ze wordt beïnvloed door onze neigingen en gevoelens. En als één gevoel veel harder spreekt dan het andere, kan dat haar in verwarring brengen. Vandaar dat het belangrijk is dat onze neigingen goed gevormd (goed onder controle) zijn. Zo zullen zij geen hindernis maar juist een steun zijn voor het oordeel van onze rede. Om onze neigingen en gevoelens op de juiste manier te kunnen integreren ten behoeve van ons algehele persoonlijke welbevinden moet onze rede begrijpen waar ze voor bedoeld zijn

en ze dan op hun juiste waarde schatten. Dan kunnen wij handelen overeenkomstig onze rede én ons gevoel. Als we bv. toegeven aan ons gevoel van gulzigheid laat dat zien dat we niet hebben begrepen wat de bedoeling is van de neiging om te eten, althans niet op een manier die ons gedrag in de praktijk beïnvloedt. Dus dan is het nodig beter te begrijpen hoe het genieten van eten bij kan dragen aan ons algehele welbevinden. Iets dergelijks kan gezegd worden van de kuisheid en van elke andere deugd.

Een innerlijke wereld

Laten we naar het advies van de heilige Jozefmaria luisteren in een heel kort punt van *De Weg*: "Waarom rondkijken, als je 'je wereld' in je draagt?".[6] Het is waar: als je een wereld binnen in jezelf draagt – een wereld van grootse dingen, goddelijke en menselijke – kan de

blik, de handeling, de gedachte tegen de kuisheid wel een zekere aantrekkingskracht hebben, maar ze zullen veel gemakkelijker te bestrijden zijn, omdat je ze zult opvatten als een bedreiging van de harmonie van je eigen innerlijke wereld. We zouden zelfs kunnen zeggen dat de kuisheid slechts in de tweede plaats betrekking heeft op de seksualiteit. In de eerste plaats heeft de kuisheid te maken met het openstaan van onze innerlijke wereld – van ons hart – voor grootse dingen, met het vermogen om dat wat in staat is het menselijk hart te vullen op te merken, na te streven en te genieten. Om deze reden zei de heilige Jozefmaria ook: "Ik heb nooit graag over de onzuiverheid willen spreken. Ik wil liever letten op de vruchten van de matigheid. (…) Wie zo leeft – met offers – bevrijdt zich van veel slavernijen en zal uiteindelijk, diep in zijn hart, de liefde van God smaken. (…) We zijn

dan weer in staat ons om de anderen te bekommeren, wat van ons is met allen te delen, ons te wijden aan grote taken”.[7]

Als we een zuiver leven leiden, kunnen we ons gevoelsleven gebruiken om te genieten van alles wat mooi, nobel en echt leuk is. Onze blik is dan niet hebberig, maar dankbaar: hij laat de ander zichzelf zijn, hij laat niet toe dat zijn relatie met de dingen en de personen bezoedeld en onpersoonlijk gemaakt wordt. Wie niet kuis is, heeft zijn blik op de grond gericht en ziet niets. Hij kan dus niets zomaar ontvangen, maar alleen eisen. In feite is hij niet in staat te genieten van de kleine dingen in het leven en in persoonlijke relaties; we kunnen de ander waarderen als wat deze is: een persoon. De fijne dingen die anderen waarderen hebben voor hem geen betekenis; ze zeggen hem niets omdat hij hevige emoties nodig heeft

om te reageren en om iets positiefs en aangenaams te kunnen ervaren.

Zo is het te begrijpen dat iemand die de kuisheid als een vreugdevolle bevestiging beleeft, gewoonlijk geen buitengewone wilsinspanning nodig heeft om zijn ongeordende seksuele impulsen te bedwingen: zijn innerlijke wereld, die is opgebouwd uit waardevolle werkelijkheden en oprechte relaties, staat er in schril contrast mee en verwerpt die wanorde. En door zo te leven, voelt hij zich grandioos vrij, omdat hij doet wat hij graag wil. Iemand die wellustig of onverzadigbaar is voelt zich daarentegen onderdrukt, alsof hem iets ontbreekt.

De heilige Thomas van Aquino zegt dat iemand die zich alleen maar inhoudt weliswaar niet tegen de deugd zondigt, maar evenmin die deugd bezit, want bij een bekoring beperkt hij zich ertoe zijn impulsen

te onderdrukken, maar hij kan niet van het goede genieten[8]. Dit is bijvoorbeeld het geval bij iemand die niet naar iets verkeerds wil kijken, maar ondertussen verlangt het toch te zien. Hij vermijdt alleen maar hindernissen waarvan hij wenst dat hij ze niet hoefde te vermijden en denkt er daarbij niet aan zijn innerlijk zo te vormen dat het zich op het goede richt. Deze situatie kan een eerste stap vooruit zijn , maar wie zich niet vastbesloten verwijdert van de grenzen zal, al slaagt hij erin niet te zondigen, nooit van de deugd genieten en haar als een vreugdevolle bevestiging zien.

Zij zullen God in alles zien

“Zalig de zuiveren van hart, want zij zullen God zien” (*Mt* 5,8). Misschien bedoelt Jezus niet dat het de onreinen van hart verboden zal worden God te zien, maar veeleer dat zij niets zullen zien waar de zuiveren

van hart een onbeschrijfelijke schoonheid zullen waarnemen, vol nuances, die alle verlangens van hun hart bevredigt. Dit is in feite wat hier beneden gebeurt: de deugdzamen zijn in staat God te vinden in iedere persoon, in iedere gewone levenssituatie, terwijl degenen zonder deugden Zijn aanwezigheid ofwel niet opmerken ofwel ongemakkelijk en onaangenaam vinden, omdat zij zich in hun vrijheid beperkt voelen.

Als we dus de deugd opvatten als het scheppen van een mooie innerlijke wereld en met een gevoelsleven dat ons doet genieten wanneer we het goede doen, is dat een antwoord op de hierboven genoemde verwarring. Als de inspanning om een zuiver leven te leiden dus niet alleen gericht is op het afwijzen van ongeordende handelingen, maar ook en vooral op het vormen van een innerlijke wereld vol waardevolle

bovennatuurlijke en menselijke realiteiten, is het namelijk te begrijpen dat deze deugd wordt gevormd en groeit, niet alleen wanneer we een bekoring moeten overwinnen, maar ook wanneer we onze aandacht richten op alles wat waardevol en mooi is in de realiteit, ook al heeft dat op zichzelf niets met seksualiteit te maken. De kuisheid is niet alleen een deugd voor momenten van strijd; het is niet alleen een deugd voor bekoringen, maar het is een deugd van *aandacht*, van datgene waarvoor ons hart aandacht heeft. Zo begrijpen wij ook dat die innerlijke fijngevoeligheid, die openheid voor het grandioze, geen grenzen kent en altijd kan groeien.

Er zijn veel middelen

Hoe kunnen we die innerlijke wereld opbouwen? Natuurlijk moeten we alles vermijden wat haar zou kunnen

verstoren, door ervoor te zorgen dat onze blik en onze verbeelding niet worden afgeleid of vertroebeld, door een rem te zetten op onze nieuwsgierigheid, en ook door niet gemakzuchtig te zijn, wat een passieve houding is waardoor we onze beslissingen laten bepalen door de gebeurtenissen.Want doelloos ronddobberen, je laten meevoeren door elke wind die waait, is een heel gemakkelijke manier om te verdwalen en te belanden op een plaats waar je liever niet had willen komen.

Ook groeien in de deugd van de sterkte is een hulp, want zonder sterkte is het heel moeilijk om koers te houden te midden van de golven: volharden in de kleine verstervingen in je werk, in de relaties met anderen, in het alleen doen waar je zin in hebt: dit alles maakt ons hart sterk. En oprechtheid: de eenvoud hebben om te praten over wat er in

ons omgaat, is een heel doeltreffende manier om ons hart van verse zuurstof te voorzien en te voorkomen dat het vergiftigd wordt door gevoelens die het klein maken.

We hebben ook andere middelen die de blik van onze ziel richten op wat bovennatuurlijk of menselijk waardevol is: liefde voor de Eucharistie, genegenheid voor de Moeder van God, gebed en een heel persoonlijke omgang met de Heer. Vriendschappen en alle nobele menselijke relaties spelen eveneens een rol: ons afzonderen of in onszelf opsluiten is een makkelijke bron van infectie, terwijl oprecht bezig zijn met anderen ons hart in goede gezondheid houdt.

Daarnaast helpt het om waardevolle culturele interesses te ontwikkelen, met name goede literatuur, goede films, muziek, enz. die bijdragen tot de ontwikkeling van esthetische

gevoeligheid en de betekenis van schoonheid. Als je alleen kunt genieten van films, boeken of plannen die extreem zijn, raak je gewend aan banale emoties, waardoor je een aanzienlijke inspanning zult moeten leveren om je te beheersen wanneer deze emoties in de seksuele sfeer liggen. En als je erin slaagt je te beheersen, zul je dat in het beste geval ervaren als een onderdrukking, een ontkenning. Het is veel mooier en doeltreffender om een zuiver, helder, positief innerlijk klimaat te scheppen. Ons hart is niet voor minder gemaakt: het is gemaakt om van Gods schoonheid te genieten, nu al in dit leven, en tot in alle eeuwigheid.

[1] Vgl. H. Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 208.

[2] Vgl. *Ibid.*, nr. 182.

[3] *Ibid.*

[4] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, nr. 2337: “Kuisheid betekent de geslaagde integratie van de seksualiteit in de persoonlijkheid en wijst daarmee op de innerlijke eenheid van de mens als lichamelijk en geestelijk wezen“.

[5] Vgl. H. Thomas van Aquino, *Summa theologiae*, I-II, q.17, a.1, ad 2.

[6] H. Jozefmaria, *De Weg*, nr. 184.

[7] H. Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 84.

[8] Vgl. *Summa theologiae*, II-II, qq. 151-156.

pdf | Document automatisch aangemaakt door https://dev.opusdei.org/nl/article/heel-menselijk-heel-goddelijk-xiii-met-heel-ons-hart/ (6-8-2025)