

# De nederigheid, bron van vreugde

De nederigheid is een karakteristiek, een fundament van echt christelijk leven want het is de “woonstede van de naastenliefde”. Deze deugd staat centraal in het volgende artikel.

16-4-2007

**Nooit heeft iemand God gezien** [1], zegt de Heilige Schrift. Zolang wij op deze aarde leven hebben we geen onmiddellijke kennis van de goddelijke essentie; tussen God en de

mens is er een oneindige afstand, en alleen Hij heeft die door middel van Zijn openbaring kunnen overbruggen, door zich aan te passen aan de menselijke natuur. God heeft zich aan de mensen geopenbaard in de schepping, in de geschiedenis van Israël, in de woorden die Hij via de profeten tot ons richtte, en tenslotte in Zijn eigen Zoon. Deze is de laatste, volledige en definitieve openbaring, de verschijning van God zelf: **wie Mij ziet, ziet de Vader.** [2].

Een God die mens wordt! Dat is om versteld van te staan. Een God die, in Christus, ziet en zich laat zien, hoort en zich laat horen, aanraakt en zich aan laat raken; die zich tot het niveau van de mens verlaagt en gebruik maakt van onze zintuigen om ons de oproep tot de intimiteit van zijn liefde, tot de heiligheid te doen begrijpen. Onze verwondering over de Menswording van het Woord zet ons ertoe aan vol verering de

handelingen, gebaren en woorden van Jezus te beschouwen. Wanneer wij dat zo doen, ontdekken wij dat alles in het leven van Christus, vanaf Zijn geboorte tot Zijn dood aan het kruis doordrenkt is van nederigheid, want **Hij die bestond in goddelijke majesteit heeft zich niet willen vastklampen aan de gelijkheid met God: Hij heeft zich van zichzelf ontdaan en het bestaan van een slaaf aangenomen. Hij is aan de mensen gelijk geworden. En als mens verschenen, heeft Hij zich vernederd, door gehoorzaam te worden tot de dood, tot de dood aan het kruis. [3] De nederigheid, woonstede van de naastenliefde**

Gods boodschap van liefde is tot ons gekomen door de vernedering van Zijn Zoon. De nederigheid is een basiskenmerk, een van de fundamenteën van een echt christelijk leven, omdat zij de *woning van de liefde* is. De heilige Augustinus zegt:

«Als jullie me vragen wat het meest wezenlijk is in de godsdienst en in de leer van Jezus Christus, zal ik jullie antwoorden: het eerste is de nederigheid, het tweede: de nederigheid, en het derde: de nederigheid». [4] In de nederigheid van het mensgeworden Woord wordt ons niet alleen de diepte van de liefde van God voor ons getoond, maar ook de koninklijke weg die tot de volheid van deze liefde leidt.

Het christelijk leven bestaat in de vereenzelving met Christus: slechts in de mate waarin wij ons met Hem verenigen worden wij binnengeleid in de gemeenschap met de levende God, de bron van alle naastenliefde, en worden wij in staat gesteld de andere mensen met Zijn liefde te beminnen. [5] Nederig zijn zoals Christus was betekent allen dienen, door af te sterven aan de oude mens, aan de neigingen die de erfzonde in onze natuur in de war heeft

geschopt. Daarom begrijpt de christen dat ***de vernederingen die uit liefde worden verdragen smakelijk zijn en zoet, een zegen van God.*** [6] Wie ze zo ontvangt stelt zich open voor heel de rijkdom van het bovennatuurlijk leven en kan met de heilige Paulus uitroepen: **ik beschouw alles als verlies, want mijn Heer Christus Jezus kennen gaat alles te boven. Om Hem heb ik alles prijsgegeven.** [7]

## **De oorzaken van de ontmoediging**

In tegenstelling tot de diepe innerlijke vreugde die uit de nederigheid voortkomt, veroorzaakt de hoogmoed alleen maar onrust en onvoldaanheid. Zij leidt ertoe dat wij de dingen op ons eigen ik richten en alles wat ons gebeurt onderzoeken vanuit een uitsluitend subjectief perspectief: of iets aangenaam is of niet, of iets een voordeel betekent of inspanning vereist...; en zij

beschouwt niet of het om iets goeds in zich gaat of voor de anderen. Dit egocentrisme brengt iemand ertoe te oordelen dat de anderen handelen en denken volgens zijn eigen denkpatronen en zelf te handelen met de min of meer expliciete pretentie dat de anderen zich moeten gedragen zoals hij verlangt. Zo is te verklaren dat iemand die hoogmoedig is vaak ten prooi valt aan kwaadheid wanneer hij denkt dat men niet genoeg rekening met hem houdt, of dat hij bedroefd wordt als hij zijn eigen vergissingen merkt of ziet dat de anderen betere eigenschappen hebben.

Wanneer iemand zich door de hoogmoed laat leiden, steekt daar altijd een kiem van ontmoediging in, ook al tracht hij zijn eigen welbehagen te zoeken. Wat ontbreekt hem om gelukkig te zijn? Niets, want hij heeft alles; en tegelijk alles, want hij heeft het

fundamentele, namelijk zijn vermogen zich aan de ander te geven, verloren. Zijn gedrag heeft een zijnswijze gekweekt die het hem moeilijk maakt het ware geluk te vinden. Zo heeft de heilige Jozefmaria erop gewezen: ***als jullie ooit een slecht moment doormaken en jullie beseffen dat je ziel vol onrust raakt, komt dat omdat jullie met jullie zelf bezig zijn. (...) Als jij, mijn kind, jezelf in het middelpunt stelt, sla je niet alleen een verkeerde weg in, maar zul je bovendien het christelijk geluk in dit leven verliezen.*** [8]

De hoogmoed is altijd een echo van die eerste opstandigheid waarmee de mens God heeft trachten te verdringen en waarvan het gevolg was dat de vriendschap met de Schepper en de harmonie in de mens zelf verloren gingen. De hoogmoedige mens vertrouwt zo zeer op zijn eigen capaciteiten, dat

hij ertoe komt te vergeten dat zijn natuur verlossing nodig heeft. Daarom brengt niet alleen lichamelijke ziekte, maar ook de onvermijdelijke ervaring van de eigen grenzen, fouten en ellende, hem in verwarring en kan hij zelfs tot wanhoop gebracht worden. Hij leeft zo zeer gehecht aan zijn eigen zin en meningen, dat het hem niet lukt een andere opvatting dan de zijne te waarderen of positief te ervaren. Daarom kan hij zijn innerlijke conflicten niet oplossen en is hij herhaaldelijk onderworpen aan onenigheden met de anderen. Deze moeilijkheid om zich aan de wil van anderen te onderwerpen brengt hem ertoe ook niet de wil van God te aanvaarden. Hij zal zich er gemakkelijk van overtuigen dat het onmogelijk is dat God hem datgene vraagt wat hij niet wil. Het kan gebeuren dat zelfs het besef een van God afhankelijk schepsel te zijn voor



hem een punt van verbittering wordt.

## **De aantrekkingskracht van de nederigheid**

Voor een nederig mens daarentegen is de eer van God oorzaak van vreugde, en meer nog, de enige reden voor echt geluk. Het is waar dat hij, wanneer hij zich tegenover God plaatst, zijn eindigheid en kleinheid gewaar wordt; maar zijn toestand van schepsel is, verre van een gelegenheid tot droefheid of wanhoop, de bron van een intieme vreugde. De nederigheid is een licht dat de mens de grootsheid van zijn eigen identiteit doet ontdekken, als een persoonlijk wezen dat in staat is met zijn Schepper te spreken en zijn afhankelijkheid van Hem in complete vrijheid te aanvaarden.

De ziel van de nederige ervaart de grootste innerlijke volheid wanneer hij bemerkt dat het absolute Zijn een

persoonlijke God van een oneindige grootsheid is, die ons heeft geschapen, ons in het bestaan houdt en die zich in Jezus Christus met een menselijk gelaat openbaart. De kennis van de edelmoedigheid van God, van Zijn barmhartigheid jegens Zijn schepselen, brengt de nederige ertoe te genieten van de beschouwing van de schoonheid van de schepselen, waarin hij een weerspiegeling van de liefde van God ontdekt. Deze kennis zet hem er ook toe aan de anderen te willen laten delen in deze voortdurende ontdekking.

Ook zijn de reacties van de hoogmoedige en van de nederige mens tegenover de roeping van God heel verschillend. De hoogmoedige verbergt zich met de bewering dat hij weinig verdiensten heeft achter een houding van valse bescheidenheid, omdat hij geen afstand wil doen van de wereld die hij voor zichzelf heeft

geconstrueerd. Iemand die nederig is daarentegen blijft niet denken dat hij te gering is om de heiligheid te bereiken. Het is voldoende dat hij Gods uitnodiging om in gemeenschap met Hem te treden bemerkt om die met vreugde aan te nemen, hoe zeer hij er ook door in verwarring kan raken.

Degenen die strijden om werkelijk nederig te worden –zoals de heiligen– verwerven een persoonlijkheid die aantrekkelijk is voor anderen. Zij kunnen met hun gewone gedrag een sfeer van vrede en vreugde om zich heen scheppen, omdat zij de waarde van de anderen erkennen. Zij waarderen ze echt en daarom weten zij in hun gesprekken, in het gezinsleven of in de omgang met collega's en vrienden begrip te tonen en te verontschuldigen. Zij handelen vanuit de drang om allen te helpen en met hen samen te leven: zij zijn in staat te erkennen wat ze

aan degenen om hen heen te danken hebben, zonder te denken dat ze rechten hebben of die opeisen. Kortom, aan hun zijde is de liefde van God te bespeuren die hun leven bezielt: ze zijn te vertrouwen want men voelt zich niet geoordeeld, maar bemind.

## **Opnieuw leren nederig te worden**

Vaak ligt de oorzaak van uitputting of pessimisme, waardoor wij soms overvallen worden, niet in de menselijke kleinheid of de inspanning die een bepaalde taak ons kost, maar in het feit dat we de dingen zien vanuit een perspectief dat te veel op ons ik gericht is.

***Waarom worden wij mensen bedroefd?***, vroeg heilige Jozefmaria zich af. En hij antwoordde: ***Omdat het leven hier op aarde niet verloopt zoals wij het zelf hoopten, omdat er obstakels opgeworpen worden die het ons verhinderen of***

***bemoeilijken onze persoonlijke wensen in vervulling te laten gaan.***

[9]

We kunnen een gevoel van droefheid ervaren tegenover de eigen moeilijkheden of die van anderen; eveneens tegenover sommige gebreken die we nu duidelijker dan vroeger opmerken of waarvan we dachten ze overwonnen te hebben, en tegenover het feit dat het onmogelijk is bepaalde professionele of apostolische doeleinden te bereiken waar we gedurende lange tijd vol enthousiasme en inspanning naar gestreefd hebben. We kunnen ons ook opstandig voelen zodat we sommige gebeurtenissen of omstandigheden die ons niet bevallen en ons doen lijden niet willen aanvaarden. Altijd, maar in het bijzonder op zulke momenten, is het nodig, zoals don Alvaro in een van zijn brieven heeft aangeraden, het voornemen te hernieuwen om

opnieuw te beginnen nederig te leren zijn. [10] Daarvoor moeten we de Heer om nederigheid, Zijn nederigheid, vragen en onze toevlucht nemen tot Maria opdat Zij het ons leert en kracht geeft. Dit is de betekenis van de woorden van de Heer: **Komt allen tot Mij, die uitgeput zijt en onder lasten gebukt, en Ik zal u rust en verlichting schenken. Neemt Mijn juk op uw schouders en leert van Mij: Ik ben zachtmoedig en nederig van hart; en gij zult rust vinden voor uw zielen. Want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.** [11]

Daarom leert een ziel die verliefd is op de Heer in het gebed nederig te zijn: “Gebed” is de nederigheid van de mens die zijn diepe ellende en de grootheid van God erkent. Tot Hem richt hij zich en aanbidt Hem zó, dat hij alles van Hem verwacht en niets van zichzelf. [12] We krijgen slechts de vrede terug wanneer we trachten deze zorgen opzij te zetten en naar

Christus terugkeren, in plaats van in ons binnenste bezig te blijven met wat ons overkomt.

***Kalmte, mijn ziel.*** [13] Deze woorden, waarvan de heilige Jozefmaria zo veel hield, vatten een heel levensprogramma samen waardoor de ziel iedere moeilijkheid actief en voorzichtig aanpakt, rekenend op de goddelijke genade. Wanneer we zo leven, worden de woorden van de heilige Jozefmaria realiteit: ***al die tegenslagen die ons zo vaak hebben laten lijden, hebben niet kunnen maken dat we ooit de vreugde of de vrede verloren, want we hebben kunnen ervaren hoe de Heer zoetheid – smakelijke honing– uit de droge rotsen van de moeilijkheid haalt: de petra, melle saturavit eos (Ps. 80, 17).*** [14]

Onze Moeder de Allerheiligste Maagd Maria houdt ons voor ogen dat het,

om dicht bij God te leven, nodig is nederig te zijn. Zij is het toonbeeld van de vreugde, juist omdat Zij het ook is van nederigheid: **mijn hart prijst hoog de Heer, van vreugde juicht mijn geest om God mijn redder: daar Hij welwillend neerzag op de kleinheid zijner dienstmaagd.** [15]

### *Noten*

[1] 1 Joh. 4, 12.

[2] Joh. 14, 9.

[3] Fil. 2, 6-8.

[4] H. Augustinus, *Epist.* 118, 22.

[5] H. Jozefmaria, aantekeningen van een meditatie, 25-12-1973.

[6] Vgl. Rom. 5, 5.

[7] Fil. 3, 8-9.



[8] H. Jozefmaria, aantekeningen van een meditatie, 25-12-1972.

[9] H. Jozefmaria, *Vrienden van God*, 108.

[10] Mgr. Alvaro del Portillo, *Brief* 1-5-1990.

[11] *Mt.* 11, 28-30.

[12] H. Jozefmaria, *De Voor*, 259.

[13] Idem, aantekeningen uit een samenzijn, 9-11-1972.

[14] Idem, *Brief* 29-9-1957, 4.

[15] *Lc.* 1, 46-48.

Documentos, Oktober 2006

.....

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl->

be/article/de-nederigheid-bron-van-  
vreugde/ (27-3-2025)