

# **De schoonheid van de heiligen en christelijke versterving**

Het christendom zoekt geen pijn omwille van de pijn. We begrijpen de versterving van het lichaam het best in het beeld van de heiligen, in de glimlach van Johannes Paulus II over de vrede van Moeder Teresa. Met deze twee voorveronderstellingen in gedachten zien we dat er twee fundamentele redenen zijn voor christelijke verstervingen: zelfbeheersing en zelfverbetering. De auteur,

Pablo Marti del Moral, behaalde een doctoraat in de theologie aan de Pauselijke Universiteit van het Heilig Kruis in Rome.

16-2-2024

## **Wat is Christelijke versterving?**

Versterving is vandaag de dag een weinig besproken onderwerp en om het goed te begrijpen moeten we beginnen met twee vooronderstellingen. De eerste, die essentieel is, is dat het lichaam een centrale en onvervangbare rol speelt in het christelijk leven. Het christendom is niet slechts een filosofie of een spiritueel wereldbeeld: Christenen bestaan uit lichaam en ziel. Zonder het lichaam is er geen christen en geen christendom.

De tweede vooronderstelling is dat versterving een positief motief heeft buiten zichzelf. Zo niet, dan is het masochisme en geen christelijke versterving. Het christendom zoekt geen pijn omwille van de pijn. We begrijpen de versterving van het lichaam het beste in het beeld van de heiligen, in de glimlach van Johannes Paulus II over de vrede van Moeder Teresa.

Met deze twee vooronderstellingen in gedachten zien we dat er twee fundamentele redenen zijn voor christelijke verstervingen: zelfbeheersing en zelfverbetering.

## **Zelfbeheersing en dienstbaarheid**

Het lichaam manifesteert de persoon: via het lichaam drukt hij zijn gevoelens, zijn vrijheid en zijn liefde uit. De persoon is zijn lichaam, maar niet alleen zijn lichaam. Zijn innerlijke wereld bestaat niet alleen uit weefsels en vloeistoffen, maar

ook uit gedachten, liefdes en gevoelens. Daarom zeiden de Grieken dat de mens in zekere zin alles is, een microkosmos, een wereld.

In de mens zijn er naast het biologische niveau ook psychologische en spirituele niveaus. Hoewel de mens een eenheid is, voelen we allemaal de aantrekkingskracht van verschillende krachten, spanningen die ons naar verschillende doelen leiden; we ervaren de noodzaak om onszelf te integreren en te beheersen.

Ik kan bijvoorbeeld zin hebben om te roken (een lichamelijke impuls), maar ik weet (hier komt het verstand om de hoek kijken) dat het ongezond is of dat het verboden is en ik een boete zou kunnen krijgen, dus ik beslis wat ik ga doen en voer mijn beslissing uit (de actie van de wil).

Om alle krachten en spanningen in mijn leven te beheersen en te sturen, zodat ze harmonieus rond mijn persoonlijke identiteit worden geïntegreerd, moet ik mijn verstand vormen en mijn wil versterken: Ik moet mezelf versterven.

Versterving is de manier om zelfbeheersing of meesterschap over het lichaam te bereiken, en het kan beschreven worden als het vrijwillig weigeren van iets waar ik zin in heb (ik heb zin om te roken, maar ik doe het niet), of het vrijwillig aangaan van iets waar ik me niet toe aangetrokken voel (ik hou niet van dit eten, maar het is wat er is klaargemaakt, dus ik eet het).

Versterving van het lichaam, lichamelijke versterving, is een vrije daad die tot stand komt door een beslissing van de wil die ingegeven wordt door het verstand en die de eetlust of neigingen van het lichaam op een concrete manier tegenwerkt.

Waarom moeten we controle hebben over ons lichaam - of beter gezegd, waarom proberen we controle te hebben over ons lichaam? Er zijn veel mogelijke redenen, waaronder iets eenvoudigs als beleefdheid, proberen om de vreedzame sociale relaties van anderen niet te verstoren door mijn gedrag. De fundamentele reden is echter om ons vermogen om te dienen te ontwikkelen, om meer te kunnen geven.

Dit is gemakkelijk te illustreren. In de wereld van vandaag hebben we de neiging om ons lichaam te verstikken, vooral in verband met ons professionele werk. Degenen die buiten werken doorstaan de kou en de hitte, degenen die in de klantenservice werken blijven glimlachen, zelfs als ze aan het eind van de dag moe zijn, en ieder van ons heeft moeite om 's ochtends vroeg op te staan of om zich te

concentreren op een moeilijk of stressvol project.

We versterven allemaal ons lichaam om andere taken te vervullen, vooral voor onze familie en vrienden. Bijna elke dag moeten we onszelf versterven om voor anderen te zorgen. We zijn niet alleen in de wereld en onze relaties met anderen leiden er vaak toe dat we hun dingen voorrang geven boven die van onszelf, waarbij we onze persoonlijke neigingen versterven.

Misschien wel de zwaarste lichamelijke versterving in de moderne wereld is die van atleten, die altijd de grenzen van hun lichaam opzoeken. Ze moeten hun lichaam zo veel versterven, dat ze uitgeput raken tijdens de training; ze volgen een streng dieet; en ze houden zich aan een veeleisend schema dat hen verhindert veel andere activiteiten te doen. Dit is

allemaal vrijwillig, maar er is veel versterving voor nodig.

We rechtvaardigen soms wat professionele atleten lijden door uit te leggen dat zij de besten zijn in hun vakgebied en de uitmuntendheid van de mensheid vertegenwoordigen: deze elites zijn uitverkoren voor glorie en daarom kan er een ongelooflijke hoeveelheid inspanning en versterving van hen worden gevraagd terwijl de rest van ons toekijkt voor de tv. Maar volgens het christelijk geloof zijn we allemaal uitverkoren voor glorie en ziet God ieder van ons als een favoriete zoon.

Dit is onze brug naar het onderwerp dat we nu bespreken: Christelijke lichamelijke versterving is een soort oefening of training om het lichaam onder controle te houden om God en anderen beter te dienen. Onze samenleving begrijpt versterving voor werk, persoonlijke relaties en

sport, maar waardeert versterving om spirituele redenen soms niet. Christenen doen afstand van sommige fysieke goederen om spirituele goederen beter te kunnen waarderen.

Het ideaal van God liefhebben boven alles en anderen als jezelf komt niet vanzelf tot stand en vereist persoonlijke betrokkenheid, strijd en serieuze inspanning. We moeten ons lichaam versterven om het beste van onszelf te geven. Dit is niet alleen omdat we ongeordende neigingen hebben die tot verderf leiden en die beheerst moeten worden, hoewel dit waar is: het verlangen naar bevrediging en genot, ongeordend door de zonde, leidt tot impulsen die ons zouden weghalen van innerlijke vrede en gemeenschap met God, als we ernaar handelden. (Bijvoorbeeld een ongeordende eet- of drinklust, afgunst, kritiek en intolerantie, luiheid). Maar we hebben ook

versterving nodig, omdat de uitmuntendheid van het christelijk ideaal de beoefening van de deugd met zich meebrengt, en dat is niet mogelijk zonder onszelf enkele onaangename dingen op te leggen, ons eigen comfort en rust te ontnemen om de anderen te dienen.

Om vooruit te komen in het christelijke leven, net als in werk, persoonlijke relaties en sport, moeten we onszelf versterving opleggen. Christelijke versterving heeft echter de grootst mogelijke motivatie: liefde voor God en andere mensen.

## **Zelfverbetering en creativiteit**

Maar laten we verder gaan met het tweede punt. De andere fundamentele reden voor lichamelijke versterving is zelfverbetering, schoonheid. Deze schoonheid is geen overbodige versiering, maar echt essentiële,

transcendentale schoonheid. Het lichaam drukt de persoon uit en daarom is de schoonheid van het lichaam altijd iets individueels, eigen aan elke persoon, op de vlucht voor uniformiteit en gestandaardiseerde criteria.

Lichamelijke schoonheid vereist versterving. Op het meest basale niveau vereist een gezond lichaam een gezonde levensstijl, wat zelfverloochening betekent. Veel mensen ondergaan ingrijpende operaties, pijnlijke piercings en oncomfortabele kleding om hun lichaam te verfraaien.

Voor christenen, omdat het lichaam de persoon manifesteert, komt de schoonheid van het lichaam naar voren in de glimlach, in (vaak heldhaftige) dienstbaarheid, in de manier waarop we armoede delen met de armen en ziekte met de zieken, enz. De schoonheid van de

persoon manifesteert zich op zichtbare manieren. Het lichaam wordt bezielde door de geest, de ziel, en dus is schoonheid ook geestelijk. Er is bijvoorbeeld een spirituele schoonheid in sommige mensen die chronisch ziek zijn, die uitstijgt boven louter fysieke aantrekkelijkheid.

Christelijke lichamelijke versterving is altijd begrepen in de context van de geestelijke schoonheid van het lichaam. Het is direct gerelateerd aan het lijden van Jezus Christus: het gaat om het versieren van het lichaam zoals de gekruisigde Heer. Het traditionele gebruik van lichamelijke verstervingen van de cilice of disciplines is verbonden met dit verlangen om het lichaam spiritueel te verenigen met de wonden en het lijden van Christus, waarbij we de pijn van Jezus delen in ons eigen lichaam.

Om dit te begrijpen moeten we het offer van Christus begrijpen. Zijn lijdensweg en christelijke versterving zijn niet slechts straffen. Christus ondergaat bruto geweld van de soldaten en het volk: Hij wordt gevangen genomen, beledigd, geselsd, met doornen gekroond, moet het kruis dragen en gekruisigd. Maar de werkelijkheid is dieper; Christus transformeert het brute geweld van de mensheid door de geschiedenis heen in de totale liefde van God en de mens. Christus lijdt niet simpelweg onder het geweld van iemand die ter dood veroordeeld is. Hij, die meester is over zijn leven, biedt het aan voor de liefde van de mensheid, de zondaars, de gemarginaliseerden, de armen. Daarom is de Gekruisigde zo mooi: Hij drukt door Zijn verstorven lichaam de kroon uit van onbaatzuchtige en totale liefde voor God en anderen.

Christus lijdt omdat Hij dat wil, en Hij wil dat omdat Hij zich door Zijn lijden verenigt met elke persoon die lijdt, hen begeleidt, ondersteunt en hoop geeft. De christen kan niet gevraagd worden om het kruis af te wijzen ("het teken van de christen is het heilige kruis"), noch om het kruisbeeld af te wijzen.

Het lijden van de christen, en daarin de lichamelijke versterving, is de manifestatie van een diepere werkelijkheid. Het is een teken van zijn solidariteit en verbondenheid met het lijden van alle mannen en vrouwen door de geschiedenis heen en in zijn eigen leven. Het is geen bestraffing van het lichaam, alsof het slecht of verachtelijk is, maar juist het tegenovergestelde. Het maakt de persoon mooier, omdat het in zijn vlees de liefde uitdrukt van solidariteit en verbondenheid met Christus en met de lijdende,

behoefte, gemarginaliseerde en vergeten mensheid.

Door de eeuwen heen hebben traditionele praktijken van lichamelijke versterving bewezen effectieve wegen te zijn naar dit soort schoonheid. Het zijn middelen voor vandaag, net als in het verleden, naar het voorbeeld van Christus en de heiligen voor ons. Het is niet gemakkelijk om je leven te wijden aan God en anderen, voor en boven persoonlijke verlangens, maar het is altijd de moeite waard.

Pablo Marti del Moral

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-nl/article/de-schoonheid-van-de-heiligen-en-christelijke-versterving/>  
(2-4-2026)