

Bidden met lichaam en ziel

Er zijn zaken die we niet begrijpen. We kunnen ze alleen vanuit het geloof benaderen. En vanuit de liefde. Waarom stierf Christus aan een kruis? Was dat verschrikkelijke lijden nodig om ons te bevrijden van de duistere kanten van ons innerlijk? Nee, dat was het niet. God had onze zonden op duizend andere manieren kunnen vergeven. Of ze gewoon niet vergeven. Theologe Jutta Burggraf belicht de achtergronden van het vergeten aspect van de christelijke ascese.

24-5-2006

Er zijn zaken die we niet begrijpen. We kunnen ze alleen vanuit het geloof benaderen. En vanuit de liefde. Waarom stierf Christus aan een kruis? Was dat verschrikkelijke lijden nodig om ons te bevrijden van de duistere kanten van ons innerlijk? Nee, dat was het niet. God had onze zonden op duizend andere manieren kunnen vergeven. Of ze gewoon niet vergeven. Waarschijnlijk heeft hij de indrukwekkendste manier gekozen. Die welke de dwaasheid van zijn grote liefde het duidelijkst tot uitdrukking bracht: Hij is mens geworden, als een van ons, en heeft onze vreugde en ons verdriet tot het einde toe gedeeld. Ondanks zijn eeuwige almacht liet Hij zich vrijwillig vernederen, geselen, bespuwen, bespotten, met doornen kronen en spijkeren aan een kruis.

Waarom? Misschien om ons te laten zien dat Hij voor ons tot alles bereid is, zoals een vriend die sterft om een ander te redden. En om ons er eens voor altijd van te overtuigen dat wij van onschatbare waarde zijn: God staat niet onverschillig tegenover ons lot. Het gaat om een mysterie van liefde, om een overvloed aan edelmoedigheid.

Verlossing aflezen aan het gezicht

Wil dit zeggen dat christenen een streng en hard leven moeten leiden? Dat we niet van het leven mogen genieten? Integendeel. Christus is voor ons gestorven opdat wij zouden leven; Hij heeft geleden opdat wij gelukkig zouden zijn; Hij heeft onze ketens gebroken opdat wij zijn rijk van vrijheid verkondigen. Het verlossingswerk moet af te lezen zijn van het gezicht, van de blik en van de glimlach. Het moet te zien zijn aan de rust en de sterkte, aan het

begrip en de vriendschap, aan de opgewektheid, solidariteit en edelmoedigheid van de verlostten.

Wie werkelijk ervaart dat hij geaccepteerd en bemind wordt zal de liefde met vreugde doorgeven. En hij zal telkens dichter bij de liefde van zijn bestaan willen zijn. Wij zien dit al bij de menselijke liefde, soms op een wijze die ons doet beven. Denk bijvoorbeeld aan de Duitse vrouwen die vrijwillig hun Joodse echtgenoten volgden naar de concentratiekampen van de nazi's. Of aan de moeder die er een gewoonte van maakte om bijna de hele dag de ogen te sluiten om zich in te leven in de wereld van haar blinde kind.

Leven met Hem en zoals Hem

Iets vergelijkbaars gebeurt met de liefde tot Christus. De christenen willen Zijn lot delen. Zijn mensen niet inniger met elkaar verbonden wanneer zij samen een ernstig lijden

dragen, dan wanneer zij samen uitbundig feest vieren? Daarom willen christenen delen in het kruis en twijfelen ze niet vrijwillig de Calvarieberg te bestijgen. Hoe doen ze dat? Door de tegenslagen van het alledaagse leven met moed te lijf te gaan. Ze gebruiken die als aanleiding om een kruis te vinden, hun kruis: dat waarvoor Christus hen geschikt vindt en dat Hij met hen wil dragen. Zo gaat God om met die Hem liefhebben.

Maar ook degene die liefheeft, kan zich te buiten gaan en dwaasheden begaan. Christenen hebben zich steeds meer willen vereenzelvigen met de geliefde, die zich – vrijwillig – liet kruisigen. In het verlengde van een lange traditie zoeken zij daarom, ook vrijwillig, “lichamelijke verstervingen”, zoals vasten, op bedevaart gaan en vele andere vormen. Zij beminnen vanzelfsprekend niet het kruis als

zodanig, maar de Gekruisigde. Zij willen geen beter lot dan Hem. Wanneer men Christus heeft gezeseld en bespuwd, willen ze niet dat men hen eer bewijst. Ze willen geen gerieflijk en burgerlijk leventje lijden, maar leven met Hem en zoals Hem. Dit is het eerste en belangrijkste aspect van de “lichamelijke versterving”.

Innerlijk huis schoonmaken

Er is ook een ander aspect, dat met onze menselijke aard te maken heeft: wij bestaan uit lichaam en geest. Al ons geestelijk handelen is hecht verbonden met ons zintuiglijk bestaan. Bovendien is onze menselijke natuur verzwakt door de zonde. Er is wanorde en er zijn bekoringen. Deze realiteit ontkennen is zinloos. Dat zou alleen maar leiden tot een rigide en onmenselijk stoïcisme. Maar het zou even dwaas zijn onze eigen realiteit uit het oog te

verliezen door toe te geven aan al onze verlangens. Jezelf aanvaarden zoals je bent is het verstandigst. Als er iets in ons opkomt dat tegen de liefde gaat, moeten wij de moed hebben om onze gevoelens te erkennen en ze niet te verbergen of te onderdrukken. Dat zou alleen maar tot een verkrampde houding leiden.

Een gelovige wil elke dag opnieuw zijn “innerlijk huis” schoonmaken, opdat God er steeds intiemer in kan wonen. Dat is het andere aspect van de “lichamelijke versterving”, een uitdrukking overigens die ik niet gelukkig vind. Het gaat immers niet om iemand of iets te laten “sterven”, maar om de hartstochten te ordenen en de zintuigen te beheersen. Het is van belang dat ieder zijn eigen manier van handelen ontdekt, waardoor hij leert groeien in de liefde en de bekoringen leert overwinnen. Het is niet nodig dat

iedereen hetzelfde doet. Ieder tijdperk heeft zijn eigen stijl en mentaliteit, zijn gewoonten en omgangsvormen.

Overdrijving

Hoewel de innerlijke strijd zeker het belangrijkste is, moeten we de uiterlijke strijd niet verwaarlozen, die ons op deze innerlijke strijd kan voorbereiden. De juiste betekenis van de “lichamelijke versterving” werd in het verleden verdraaid, waardoor men tot overdrijving kwam. Dat is een reden waarom de “versterving” vandaag de dag in brede kring wordt afgewezen. Maar het zou verkeerd zijn om vanwege sommige overdrijvingen iedere vorm van ascetisch leven te verwerpen. De ascese moet veeleer op een intelligente, verstandige en opportune wijze beleefd worden. Orde op zaken stellen in de innerlijke wanorde die we soms hebben,

kunnen we uit liefde tot God bereiken, zonder angst voor scrupules of formalisme, met veel vertrouwen en grote vrijheid en met een edelmoedig hart. Het is een manier van gebed: bidden met lichaam en geest.

Ook delen in verrijzenis

Als de strijd oprecht is, leidt die tot een persoonlijkere ontmoeting met Christus. Daardoor zoeken we niet de eigen perfectie, maar de liefde van God. We moeten ons niet laten leiden door de angst “iets slechts te doen” of te vallen. Wat telt is de waarde van het steeds weer opstaan. God is welwillender en blijer wanneer we ons verwonde innerlijk weer tot Hem oprichten, dan wanneer wij Hem onze ascetische resultaten en onze morele perfectie willen tonen.

Als de strijd nederig is, zal ons hart groter worden. Dezelfde God die in ons binnenste wil wonen zal ons niet

alleen laten delen aan zijn kruis,
maar ook aan zijn verrijzenis. Hij
geeft ons de kracht om onze stugheid
en bekrompenheid te overwinnen,
en onze blindheid voor de noden van
de anderen. En Hij zal ons licht
geven om onze eigen beperktheden
te ontdekken en ons laten zien dat
wij de anderen hard nodig hebben.
Kortom, Hij zal ons in staat stellen
werkelijk lief te hebben.

*Jutta Burggraf doceert dogmatische
theologie aan de Universiteit van
Navarra, Spanje.*

Jutta Burggraf

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/
article/bidden-met-lichaam-en-ziel/](https://opusdei.org/nl/article/bidden-met-lichaam-en-ziel/)
(17-3-2026)