

opusdei.org

Persoonlijkheidsvorming (V): samenhang, opbouwen van innerlijke orde

Het vermogen om intensieve activiteit te verzoenen met innerlijke rust en orde is een van de kenmerken van een volwassen en rijpe persoonlijkheid

27-3-2025

De heilige Augustinus, toen al op leeftijd, schreef: “*Pax omnium rerum tranquillitas ordinis*” – de vrede van

alle dingen is de rust van de orde.[1] Hij sprak niet vanuit de serene stilte van een retraite, maar als iemand die jarenlang werd opgeslorpt door talloze verantwoordelijkheden: het pastorale bestuur over het deel van het Volk van God dat hem was toevertrouwd, zijn onophoudelijke prediking en de uitdagingen van een turbulente tijd vol sociale en culturele veranderingen. Zijn woorden zijn dan ook geen louter aforisme, maar een weerspiegeling van een leven waarin orde en innerlijke rust een dagelijkse strijd waren. Mettertijd werden zijn inspanningen om "zijn doel te corrigeren" een voortdurende bron van karaktervorming en groei.

Het vermogen om intense activiteit te verzoenen met innerlijke rust en orde is een van de kenmerken van een volwassen en rijpe persoonlijkheid. Het bereiken van dit evenwicht vergt een zekere

inspanning: de heilige Jozefmaria sprak ook over zijn strijd op dit gebied. *“Ik zou je graag in mijn soutane willen zien”*, zei hij tegen iemand die hem vertelde hoe moeilijk het voor hem was om zijn vormingsactiviteiten te volgen vanwege zijn werk. *“Ook ik heb meerdere banen. Het is op deze wanorde dat we orde moeten scheppen”*.[2]

Orde en samenhang in ons leven zijn geen toevallige gaven, maar een schat die we stukje bij beetje vergaren in de strijd van alledag: *“het beginnen met het minst aangename maar meest urgente karwei, [...] het met volharding vervullen van de plicht, ook al zou het gemakkelijk zijn die te verwaarlozen, het niet uitstellen tot morgen, wat vandaag nog gedaan kan worden: alles om Hem te behagen, God, onze Vader.”*[3]

Zelfbeheersing

Deze serene strijd gaat niet alleen over de voorwerpen die we gebruiken of de taken die onze dagen vullen, maar raakt ook het diepste van ons hart. Zonder dit innerlijke ritme zou orde slechts neerkomen op tijdmanagement, procesoptimalisatie en technische efficiëntie—maar geen teken van ware christelijke rijpheid. De samenhang in het leven van een christen ontstaat in een voortdurende wisselwerking, van binnen naar buiten en van buiten naar binnen. Ze groeit door zelfbeheersing, orde in uiterlijke bezigheden, innerlijke ingetogenheid en een zorgvuldige voorzichtigheid.

We kennen de hindernissen op de weg naar innerlijke harmonie. Hoewel we verlangen naar een volledig christelijk leven, stuiten we vaak op innerlijke tegenstrijdigheden—neigingen die niet alleen

uiteenlopen, maar soms zelfs
lijnrecht tegenover elkaar staan. De
heilige Paulus verwoordde dit
treffend: **"Ik ontdek in mij dus deze
'wet': als ik het goede wil doen,
dringt het kwade zich aan mij op.
Mijn innerlijk scheidt behagen in
Gods wet, maar in mijn handelen
ontwaar ik een andere wet, die
strijd voert tegen de wet van mijn
rede, en mij gevankelijk uitlevert
aan de heerschappij van de zonde
over mijn daden."**[4] We voelen het
ene, maar willen het andere—bewust
van de innerlijke strijd die ons heen
en weer slingert tussen datgene wat
ons trekt en wat we zouden moeten
doen. Soms raakt ons zicht hierop
zelfs vertroebeld.

In die verwarring zouden we onszelf
kunnen wijsmaken dat een zekere
innerlijke onsamenhangendheid niet
zo problematisch is. Maar juist dat
verraadt een liefde die nog aarzelt.

Toch klinkt de lof van onze Heer over Nathanaël nog altijd krachtig door: **"Dat is waarlijk een Israëliet in wie geen bedrog is!"**^[5] Iedereen die zich oprecht inspant om te leven naar de stem van God in zijn geweten, roept vanzelf diep respect op. Mensen van één stuk trekken aan—juist omdat ze authentiek zijn. Daarentegen werpen een dubbelleven, compensaties, zelfs de kleinste vormen van onoprechtheid, een schaduw over de ziel.

Wetende dat we allemaal vatbaar zijn voor dergelijke afwijkingen, hoeven we slechts met eenvoud onze koers te corrigeren, telkens weer. Zo voorkomen we dat we stuurloos raken op de open zee van het leven.

Om Gods melodie te spelen

Om orde in onszelf te scheppen, volstaat het niet dat het verstand de verbeelding 'beheerst' en de kracht van onze gevoelens en affecties in

goede banen leidt. Het moet ook luisteren naar wat deze innerlijke reisgenoten haar kunnen en willen zeggen.

Met andere woorden, een dissonantie kan niet worden verholpen door simpelweg een van de melodische lijnen te verwijderen, want God heeft ons polyfoon geschapen. Zelfbeheersing—of matigheid, in klassieke termen—betekent niet dat we ons hart verkoelen. Integendeel, God wil voor ons een *groot en sterk en teder en toegenegen en fijnzinnig hart*.^[6]

Het hart stelt ons in staat om een prachtige melodie voor de Heer te spelen. Maar om ons stuk goed uit te voeren, moeten we de juiste toon vinden—zoals een muzikant zijn instrument stemt om de perfecte klank voort te brengen. Dit vraagt om het verfijnen van onze affectieve bewegingen, het cultiveren van een

gevoeligheid voor alles wat authentiek goed is—dat wil zeggen, wat in volmaakte harmonie is met ons wezen in al zijn dimensies.

Gevoelens kleuren ons leven en helpen ons de nuances van de wereld om ons heen waar te nemen. Maar zoals een schilderij met slecht afgestemde kleuren het oog vermoeit, of een vals klinkend instrument de oren kwelt, zo kan een hart dat zich laat meeslepen door onstuimige sentimentaliteit de harmonie van onze persoonlijkheid verstoren. Uiteindelijk kan dit zelfs onze relaties met anderen verzwakken—soms op een diepgaande manier.

De heilige Jozefmaria spoorde mensen aan om hun hart te verzegelen met *zeven grendels*. Hij verwoordde het treffend tijdens een bijeenkomst: "*Sluit het met de zeven sloten die ik aanbeveel: één voor elke*

hoofdzonde. Maar heb geen gebrek aan hartelijkheid." [7] [8]

Door de eeuwen heen—zelfs op plaatsen waar het christendom nog niet is doorgedrongen—heeft de ervaring geleerd dat ongecontroleerde gevoelens en instincten ons kunnen meesleuren, zoals een rivier die buiten haar oevers treedt en alles op haar pad verwoest. Het gaat er niet om de stroom te stoppen, maar om haar te kanaliseren, zoals ingenieurs doen met bergstromen: in plaats van vernietiging te veroorzaken, wordt het water omgeleid om turbines aan te drijven en elektriciteit op te wekken. Wat anders bomen en huizen had kunnen verwoesten, kan zo worden gebruikt om licht, warmte en vrede in een huis te brengen.

Op dezelfde manier geldt dat als onze geest er niet in slaagt de instinctieve en emotionele krachten van onze

natuur te sturen, we geen innerlijke rust zullen vinden—en daarmee ook niet het diepe, vervulde innerlijke leven waarnaar we verlangen.

Controle nemen over onze dag

Zelfbeheersing vraagt om een aanzienlijke inspanning, vooral om luiheid te overwinnen—een stil maar verraderlijk virus dat ons geleidelijk kan verlammen als we het niet beteugelen. Luiheid gedijt bij mensen zonder een duidelijke richting of bij hen die, ondanks een doel, hun koers niet volgen. *Verwar sereniteit niet met luiheid, nalatigheid, besluiteloosheid of het uit de weg gaan van problemen die om een oplossing vragen.* [9] Ons hoofd erbij houden, niet weglopen voor taken die inspanning vergen, niet uitstellen wat we nu kunnen doen..."—dit zijn gewoonten die bijdragen aan een flexibele, veerkrachtige en serene persoonlijkheid.

Ongebreideld activisme vormt een ander gevaar. De Schrift waarschuwt hier al voor: **Mijn zoon, bemoei u niet met al te veel dingen! Doet gij te veel, dan blijft ge niet vrij van schuld; wat gij najaagt bereikt gij niet en wat gij vlucht, ontloopt gij niet.**^[10] Een rijpe persoonlijkheid vindt hier het juiste evenwicht—orde in activiteit. Om niet overweldigd te worden door de constante eisen van het leven, is het verstandig initiatief te nemen en onze bezigheden op het juiste moment te plannen. Dit betekent plannen met flexibiliteit: niet rigide, maar wel met een duidelijke prioritering, zodat het belangrijke niet ondergeschikt raakt aan het dringende. Het doel is niet om elk moment van de dag vast te leggen, maar om te voorkomen dat improvisatie onze tijd versnipperd en ons gevangenhoudt in een eindeloze stroom van ad-hoc taken. ***We hebben een beetje orde nodig, want we***

hebben geen tijd om alles meteen te doen.[\[11\]](#)

Je kunt bepaalde sleutelmomenten van de dag vooraf plannen: wanneer we naar bed gaan en opstaan, de tijd die we exclusief aan God wijden, de momenten waarop we werken of eten... Vervolgens komt het erop aan om alles met zorg en toewijding te doen—met aandacht voor perfectie, met liefde. *Vervul je kleine plicht van elk moment! Doe wat je moet doen, en geef je helemaal aan wat je doet.*[\[12\]](#) Uiteindelijk is dit geen beklemmend schema, maar een weg naar heiliging—een programma dat ons niet verstikt, omdat het een hoger doel dient: God en anderen behagen. Tegelijkertijd leert diezelfde liefde die ons ertoe aanzet om ons aan een tijdschema te houden, ons ook wanneer het nodig is om af te wijken van ons schema—wanneer het welzijn van anderen daarom vraagt of om andere dwingende redenen,

die alleen zichtbaar zijn voor wie leeft in voortdurende verbondenheid met God.

Innerlijkheid koesteren

Innerlijkheid vormt het hart van onze persoonlijkheid—de kern waarin onze krachten, talenten en handelingen samensmelten tot een harmonieuze eenheid. Wie in staat is om in zichzelf te leven, zijn zintuigen en vermogens te ordenen en rust te vinden in zijn ziel, ontwikkelt een diepere, rijkere persoonlijkheid. Dit maakt hem niet alleen sterker, maar ook beter in staat tot echte dialoog en betekenisvolle relaties. Zoals treffend is gezegd: "Stilte is een integraal onderdeel van communicatie; als zij ontbreekt kunnen inhoudsrijke woorden niet bestaan."[13]

Als we niet enkel aan de oppervlakte van het leven willen blijven drijven, moeten we momenten van reflectie koesteren. Stilstaan bij wat ons is

overkomen, wat we hebben gelezen, wat anderen ons hebben toevertrouwd—maar bovenal bij de ingevingen die we van God ontvangen. Deze innerlijke oefening verruimt onze geest, verdiept onze kijk op het leven en helpt ons om de verschillende facetten ervan—werk, sociale relaties, ontspanning—te integreren in het christelijke levensproject waartoe we ons geroepen voelen. Deze levenshouding vraagt dat we doordringen tot het binnenste van onze ziel. Ze vergt het overwinnen van haast, ongeduld en verstrooidheid, zodat er ruimte ontstaat voor ware meditatie in de aanwezigheid van God.

“Wie van ons stelt zichzelf 's avonds, voordat de dag ten einde loopt, alleen gelaten in stilte, niet de vraag: wat is er vandaag in mijn hart gebeurd? Wat is er gebeurd? Wat is er door mijn hart gegaan?”[14]

Deze innerlijke rust wordt bereikt door bewust afstand te nemen van de spanningen van het dagelijks leven—door de constante prikkels van de actualiteit en de verbeelding los te laten, het tempo van ons externe bestaan te vertragen en zowel van buiten als van binnen stil te worden. Zo verdiepen we onze kennis en ervaring, leren we ons te verwonderen, te contempleren en te genieten van de rijkdommen van de geest. In deze stilte luisteren we beter naar God. **Dankzij deze innerlijke rijkdom wordt ook onze communicatie met anderen intenser en betekenisvoller.**

Wanneer we uit onszelf treden, hebben we namelijk iets echts en persoonlijks te geven—iets van onszelf.

In de stilte horen we de stem van de Heer helderder. Toen God aan Elia verscheen op de berg Horeb, zo vertelt de Heilige Schrift, was Hij niet

aanwezig in de verwoestende orkaan die de rotsen spleet, noch in de aardbeving, noch in het vuur dat daarop volgde, maar in een zachte, subtiele stilte.[15] Stil zijn is geen leegte, maar een volheid—een leven dat authentiek en diep is, mits het ons in staat stelt een intieme dialoog met God te voeren. “Een sonore draad van stilte: zo naderen we de Heer, met dat geluid van stilte dat eigen is aan liefde.”[16]

De wijsheid van het hart

Wie wijs is van hart, wordt verstandig genoemd.[17] Het vermogen tot contemplatie stelt ons in staat de diepere motieven achter ons handelen te doorgronden. Zoals vruchten rijpen in de zon, zo groeit samenhang binnen ons, terwijl de wijsheid over ons stroomt en ons helpt de juiste beslissingen te nemen.

Het is niet altijd nodig om direct te reageren op de vragen die ons

gesteld worden. Voorzichtigheid betekent vaak dat we eerst de feiten zorgvuldig overdenken voordat we een oordeel vellen of een beslissing nemen. Zaken zijn vaak niet wat ze op het eerste gezicht lijken. Een rijp persoon kenmerkt zich door een zorgvuldige afweging van de situatie, door ervaringen uit het verleden te gebruiken in vergelijkbare omstandigheden, door advies in te winnen bij degenen die in de juiste positie verkeren om het te geven. En bovenal door iets dat voor christenen bijna vanzelfsprekend is: God om raad vragen. ***Neem geen beslissing zonder de aangelegenheid in tegenwoordigheid van God overwogen te hebben.***[18]

Op deze manier wordt het makkelijker om een situatie evenwichtig te beoordelen, zonder toe te geven aan lichtvaardigheid, gemak, de zwaarte van het verleden of de druk van de omgeving. Het stelt

ons ook in staat om met moed een beslissing te nemen, wetende dat elke keuze risico's met zich meebrengt. En deze zonder uitstel uit te voeren—klaar om deze te herstellen als we later ontdekken dat we een fout hebben gemaakt.

Uiteindelijk stelt christelijke coherentie, de vrucht van een zorgvuldig gecultiveerd innerlijk leven, ons in staat ons volledig te wijden aan een ideaal en dit met volharding na te streven. *Geef mij de genade om afstand te doen van alles wat op mijn persoon betrekking heeft. Mijn enige zorg moet uw eer zijn..., in één woord, uw Liefde. Alles uit liefde!*
[19]

José Benito Cabaniña – Carlos Ayxelà

*Foto's: Álvaro García Fuentes en
Ismael Martínez*

[1] Heilige Augustinus, *De civitate Dei*, XIX, 13.1.

[2] Heilige Jozefmaria, *Dos meses de catequesis*, vol. II, p. 551.

[3] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 67.

[4] Rom 7, 21-23.

[5] Joh 1, 47.

[6] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, nr. 177.

[7] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nrs. 161, 188.

[8] Notities gemaakt tijdens een bijeenkomst, Santiago de Chile, 30 juni 1974. Deze zonden "noemt ze hoofdzonden, omdat ze andere zonden veroorzaken, andere zonden tot stand brengen. Het zijn: hoogmoed, gierigheid, afgunst, toorn, onkuisheid, gulzigheid en luiheid of geestelijke gemakzucht."

(Catechismus van de Katholieke Kerk, nr. 1866).

[9] Heilige Jozefmaria, *De Smidse*, nr. 467.

[10] Sir 11, 10.

[11] Heilige Jozefmaria, Instructie 31 mei 1936, nr. 41, nota 61.

[12] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 815.

[13] Benedictus XVI, Boodschap ter gelegenheid van de 46ste Wereldcommunicatiedag, 24 januari 2012.

[14] Paus Franciscus, morgengebed in de kapel van het huis Santa Marta, 10 oktober 2014.

[15] Cfr. 1 Rom 19, 11-13.

[16] Paus Franciscus, morgengebed in de kapel van het huis Santa Marta, 12 december 2013.

[17] Spr 16, 21.

[18] Heilige Jozefmaria, *De Weg*, nr. 266.

[19] Heilige Jozefmaria, *De Smidse*, nr. 247.

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/
article/persoonlijkheidsvorming-v-
samenhang-opbouwen-van-innerlijke-
orde/](https://opusdei.org/nl/article/persoonlijkheidsvorming-v-samenhang-opbouwen-van-innerlijke-orde/) (29-3-2025)