

# **DE VERBORGEN KRACHT VAN VRIENDELIJKHEID**

*Een praktische handleiding voor wie de wereld om zich heen  
een beetje leefbaarder wil maken, steeds een beetje meer.*



Lawrence G. Lovasik

# DE VERBORGEN KRACHT VAN VRIENDELIJKHEID

*Een praktische handleiding voor wie de wereld om zich heen  
een beetje leefbaarder wil maken, steeds een beetje meer.*

Jade 14



JADE

1. Enrique Monasterio – *De Kerststal van God*
2. Edward Poppe – *Een bloemlezing*
3. Scott en Kimberly Hahn – *Rome, ons thuis*
4. Flavio Capucci – *De kracht van God*
5. Raniero Cantalamessa – *Leven in Christus*
6. Scott Hahn – *Het Bruiloftsmaal van het Lam*
7. Scott Hahn – *Redenen om te geloven*
8. Scott Hahn – *Wees gegroet, Koningin*
9. Marcellino D’Ambrosio – *De Katholieke Kerk verkennen*
10. Jutta Burggraf – *Persoonlijke vrijheid*
11. C. John McCloskey, pr. en Russell Shaw – *Evangelisatie en bekering*
12. Russell Shaw – *Waarde en waardigheid van het menselijk lijden*
13. Scott Hahn – *Tekenen van leven*
14. Lawrence G. Lovasik – *De verborgen kracht van vriendelijkheid*
15. Brant Pitre – *Jezus en de Joodse wortels van de eucharistie*
16. Alphonse Vidal – *De poort van het geloof*
17. Mariano Fazio – *Paus Franciscus - Sleutels tot zijn denken*
18. Arturo Cattaneo (red.) – *Getrouwde priesters?*
19. Hugo de Azevedo – *Missie voltooid*
20. Pedro Casciaro – *Meer dan je durft te dromen*
21. Scott Hahn – *Katholieken evangeliseren*

Oorspronkelijke titel:

*The Hidden Power of Kindness*

© 1962 Lawrence G. Lovasik; 1999 Raymond L. Lovasik

Sophia Institute Press ®

Manchester, New Hampshire

Nederlandse uitgave – *De verborgen kracht van vriendelijkheid*

Vertaald uit het Engels door Betty Albers-Lamers

Bijbelcitaten zijn gebaseerd op de Willibrordvertaling 1978

© Stichting De Boog, Amsterdam 2011

Tweede ongewijzigde druk, 2020

Co-uitgave met Uitgeverij Betsaida

Correspondentieadressen:

Stichting De Boog  
Herenstraat 41  
3512 KB UTRECHT  
info@deboog.nl  
www.deboog.nl

Uitgeverij Betsaida  
Papenhulst 4  
5211 LC 's-HERTOGENBOSCH  
info@betsaida.org  
www.betsaida.org

ISBN 978-90-6257-084-4

NUR 707

## INHOUD

Voorwoord .....	7
-----------------	---

### Deel I:

<b>Ontwikkel een vriendelijke houding .....</b>	<b>9</b>
---	----------

1. Beoefen vriendelijkheid in al haar aspecten .....9
2. Vermijd over anderen te oordelen .....51
3. Bied weerstand tegen alle vormen van hebzucht .....63
4. Houd buitensporige woede in bedwang .....75
5. Leer om andermans beledigingen vriendelijk te dragen .....85
6. Herken de gevolgen van onvriendelijke gedachten .....97
7. Fundeer je gedachten op deugdzaamheid .....101
8. Ontdek de transformerende kracht van vriendelijke gedachten .....127

### Deel II:

<b>Leer vriendelijk te spreken .....</b>	<b>139</b>
--	------------

9. Wijd jezelf aan de waarheid .....139
10. Wees liefdevol in je spreken .....161
11. Leer onvriendelijk spreken te voorkomen .....175
12. Wees vriendelijk wanneer je anderen corrigeert .....183
13. Zoek de zegening van vriendelijke woorden .....191

### **Deel III:**

#### **Toon je liefde met vriendelijke daden .....203**

- 14. Wees erop bedacht geen slecht voorbeeld te  
geven .....203
- 15. Ontwikkel liefde die overloopt van goede  
daden .....209
- 16. Doe werken van barmhartigheid .....215
- 17. Pluk de vruchten van goede daden .....223

### **Appendix**

- Hoe aardig ben je? .....239

### **Korte biografie**

- Lawrence G. Lovasik .....247

- Noten** .....249

## Voorwoord

De wereld heeft behoefte aan vriendelijkheid. Door aardig te zijn kunnen we van de wereld een gelukkiger plaats maken om te wonen, of op zijn minst de hoeveelheid ellende aanzienlijk verminderen, zodat de wereld er heel anders uit gaat zien.

De wereld is onvriendelijk, vooral doordat het aan vriendelijkheid ontbreekt bij de mensen die in de wereld leven. Het is het dus waard om moeite te doen de ware betekenis van deze deugd te begrijpen. Je kunt wat je goed weet gemakkelijker in praktijk brengen.

Er bestaat geen oprechtere vriendelijkheid dan die welke haar inspiratie vindt in de genade van God en in de volmaakte vervulling van zijn belangrijkste wet, 'de koninklijke wet van naastenliefde'. Dit boek over vriendelijkheid probeert oprecht deze wet uit te leggen.

Deze pagina's zijn gewijd aan het heilig hart van Jezus, voorbeeld en bron van ware vriendelijkheid en liefde, en het onbevleete hart van Maria, de moeder van genade, zo'n goede afspiegeling van haar Zoon.

*Lawrence G. Lovasik pr.  
25 maart 1961  
Divine Word Seminary  
Girard, Pennsylvania (VS)*





## Deel I

### Ontwikkel een vriendelijke houding

#### *Hoofdstuk 1*

##### *Beoefen vriendelijkheid in al haar aspecten*

De norm voor de liefde voor God is: alles geven. Dit reikt tot in de diepste vermogens van je ziel. "Gij zult de Heer uw God beminnen met geheel uw hart en met geheel uw ziel, met al uw krachten en met geheel uw verstand."<sup>1</sup>

De norm voor de naastenliefde is de liefde voor jezelf. "Bemin uw naaste als uzelf."<sup>2</sup>

Wellicht heb je moeite met de twee korte woorden '*als uzelf*', woorden waaraan te vaak voorbijgegaan wordt. Je moet anderen beminnen naar de mate waarin je van jezelf houdt - alsof je naaste jou is. Deze liefde is van nature vriendelijk.

Wanneer je aardig bent, geef je anderen jouw eigen plaats. Eigenliefde wordt onbaatzuchtigheid.

De vriendelijkheid van God is de daad van de schepping en de voortdurende onderhouding van de wereld. De kracht en zegeningen van alle menselijke vriendelijkheid in de wereld komt van de goddelijke vriendelijkheid, als van een fontein.

Vriendelijkheid betekent ook dat wij anderen redden als zij hulp nodig hebben en als dat in onze macht ligt. Dit is ook een aspect van hoe God richting zijn schepselen handelt. Zijn almacht vult altijd ons tekort aan kracht aan. Zijn rechtvaardigheid corrigeert voortdurend onze verkeerde oordelen. Zijn genade troost onze medeschepselen altijd als wij onvriendelijk tegen hen zijn. Zijn volmaaktheid komt ons onophoudelijk te hulp bij onze onvolmaakthe-

den. Dit is de goddelijke voorzienigheid.<sup>3</sup>

Vriendelijkheid is onze navolging van de goddelijke voorzienigheid. Vriendelijkheid moet een bewuste navolging van God inhouden om volmaakt en blijvend te zijn. Als je je serieus tracht te vormen naar het beeld van Jezus Christus, zal alle scherpste, bitterheid en sarcasme verdwijnen. Alleen al de poging om als Jezus te zijn is een bron van zoetheid in je, die gemakkelijk ook genadevol over allen in je omgeving uitstroomt.

Vriendelijkheid is voor iedereen mogelijk, en zelfs een *speciale* vriendelijkheid kan bij iedereen gevonden worden. Vriendelijkheid is geen vriendelijkheid, tenzij ze speciaal is. Haar charme bestaat uit haar frisheid, haar tijdloosheid en haar persoonlijke toepassing.

Vriendelijkheid voegt aan alles iets zoets toe. Ze laat de mogelijkheden van het leven tot bloei komen en vult die met een aangename geur. Vriendelijkheid is als goddelijke genade. Ze verleent mensen iets wat noch door henzelf noch door de natuur verworven kan worden. Wat vriendelijkheid hun geeft, is iets wat zij nodig hebben of iets wat alleen een ander hun kan geven, zoals troost. Bovendien is de wijze waarop het gegeven wordt op zich al een waar geschenk, veel groter dan het geschenk zelf.

De verborgen kracht achter vriendelijke handelingen is een neiging in ons die het nobelste deel van onszelf is. Het is het duidelijkste overblijfsel van het beeld van God, dat ons in het begin is gegeven.

Vriendelijkheid komt uit de ziel van de mens voort; het is de adel van de mens, eerder goddelijk van aard dan menselijk.

*Vriendelijkheid speelt in op de wensen en behoeften van anderen*

Behulpzaamheid zet je ertoe aan om aan een wens of nood te voldoen, voordat erom gevraagd is. Je wacht niet op het moment dat je naaste om iets vraagt; je bespeurt zijn nood en voldoet welwillend aan zijn onuitgesproken verzoek.

Wanneer je aan een uitgesproken verzoek van je naaste voldoet, dan kun je dit doen omdat je niet onaardig wilt lijken, omdat je het aandringen van de ander niet kunt weerstaan of omdat je je op deze manier des te sneller hoopt te bevrijden van een lastig persoon. Maar als je echt behulpzaam bent, dan geeft de liefde je welwillende gedachten in, brengt je op de hoogte van de wens van je naaste en zet je aan om daaraan tegemoet te komen. Hier is het alleen de liefde die pleit en aan de wens voldoet. Vandaar dat behulpzaamheid een mooiere daad van naastenliefde is dan eenvoudig de bereidheid om aan het verzoek van een ander te voldoen.

Behulpzaamheid voorkomt dat je in je barmhartigheid achteloos bent, omdat behulpzaamheid je in je barmhartigheid tot daden dwingt. Het zorgt voor een voortdurend streven om op eigen initiatief goed te doen. Wanneer je meer of minder onwillig aan een verzoek voldoet, dan blijft er een gevaar dat het met geestelijke achteloosheid gepaard gaat.

Behulpzaamheid is een aantrekkelijke vorm van liefde. Ze heeft iets goddelijks in zich. De meeste geschenken van God komen tot ons zonder dat we erom vragen. Lang voordat de zwakke mens bestond, had God al het plan hem te laten delen in zijn eeuwige gelukzaligheid. Lang voordat we onze harten konden verheffen om te bidden, schiep, verloste en heiligde Hij ons. De heilige Johannes zegt: "En de liefde die God is, heeft zich onder ons geopenbaard doordat Hij zijn enige Zoon in de wereld gezonden heeft, om ons tot het leven te brengen. Hieruit bestaat de liefde; niet wij hebben God liefgehad, maar Hij heeft ons liefgehad en Hij heeft zijn Zoon gezonden om door het offer van zijn leven onze zonden uit te wissen. Vrienden, als God ons zozeer heeft liefgehad, moeten ook wij elkander liefhebben."<sup>4</sup> Behulpzaamheid is een grotere bron van vreugde dan louter de bereidheid om diensten te verlenen. Een geschenk dat als antwoord op een formeel verzoek wordt gegeven,

verliest bijna altijd iets van haar volle waarde en daardoor iets van haar vermogen om vreugde te schenken. Iets dat gedaan wordt uit tegemoetkomende liefde, behoudt echter onverminderd haar vermogen om mensen gelukkig te maken. Wanneer een geschenk wordt gegeven uit pure naastenliefde, dan zal daar altijd vreugde bij komen en zal de gever er veel zegen van ontvangen. Hoe zuiverder je liefde, des te rijker de natuurlijke en bovennatuurlijke zegeningen. Hoe meer je geeft, hoe meer je zult ontvangen.

Als je een persoon met zachtaardige gevoelens bent, zullen anderen zich tot je aangetrokken voelen door je aandacht voor hun klein ongemak, doordat je hun minste verlangens bespeurt en die van jezelf telkens opgeeft en doordat je kleine diensten bewijst nog voordat ze gevraagd worden. Wacht niet tot je naaste een wens uitspreekt, maar vervul zijn onuitgesproken wensen. Houd je ogen open om de behoeften van andere mensen te ontdekken, neem de moeite om een hindernis van een anders pad te verwijderen; laat je handen druk zijn met het bezorgen van aangename verrassingen aan je naaste; onderneem graag dingen voor anderen of doe boodschappen voor hen zonder te wachten tot erom wordt gevraagd.

Dit is wat het betekent om tegemoetkomend te zijn. Dit is ware vriendelijkheid, die de tegemoetkomende liefde van God navolgt.

### *Vriendelijkheid bestrijdt het ongeluk van de zonde*

God wil dat alle mensen gelukkig worden. Hij schiep ons om zijn goedheid te tonen en om ons op een dag te laten delen in zijn geluk in de hemel. God gaf je het vermogen om gelukkig te zijn, en vriendelijkheid is een belangrijk deel van dat vermogen. Vriendelijkheid maakt het leven draaglijker. De last van het leven drukt zwaar op de meeste mensen. Velen vinden het leven bijna ondraaglijk. Nog altijd is alleen al de zonde voor een deugdzaam mens voldoende om het leven ondraaglijk te maken.

Wij maken eerder onszelf ongelukkig dan dat anderen dat doen. Een groot deel van dit zelf veroorzaakte ongeluk vloeit voort uit ons rechtvaardigheidsgevoel dat voortdurend gewond raakt door de gebeurtenissen van het leven. Vriendelijkheid helpt ook als een geneesmiddel tegen dit kwaad, omdat vriendelijkheid de beminnelijke kant van rechtvaardigheid is. Elke vriendelijke daad die je verricht, helpt om het evenwicht tussen goed en kwaad te herstellen.

*Vriendelijkheid heeft een krachtige invloed op anderen*

Vriendelijkheid wint voortdurend verdwaalde zielen voor God terug, door harten te openen die hardnekkig gesloten leken. "Vriendelijkheid heeft meer zondaars bekeerd dan ijver, welsprekendheid, of vorming; en deze laatste drie hebben ook nooit iemand bekeerd, tenzij ze ook vriendelijk waren."<sup>5</sup>

Ons eigen berouw begint vaak met daden van vriendelijkheid, of door zulke daden. Waarschijnlijk zijn de meeste gevallen van inkeer begonnen nadat anderen ons vriendelijk behandeld hadden. Hierdoor werden we geraakt, aangezien die vriendelijke behandeling naar ons gevoel zo onverdiend was.

Door vriendelijkheid bemoedig je anderen in hun inspanningen voor het goede. Wij hebben allemaal aanmoediging nodig, en de meesten van ons zelfs lofprijzing. Vriendelijkheid omvat alle deugden van lof, zonder de gebreken ervan. Als je geprezen wordt, wordt je geprezen voor bepaalde kosten en voor eigen rekening, want lof kan trots bevorderen. Vriendelijkheid jaagt je echter niet op kosten en verrijkt tegelijkertijd hen die je deze vriendelijkheid bewijzen. Vriendelijkheid is de meest genadige houding die je tegenover een ander kunt aannemen, terwijl lof ook een bepaalde mate van neerbuigendheid van de spreker inhoudt. Vriendelijkheid is de enige soort lofprijzing die altijd en overal waar is.

Slechts weinig dingen bieden zozeer weerstand aan de genade als ontmoediging. Veel werken tot eer van God zijn niet tot stand gekomen, omdat ze niet door een heldere blik, vriendelijke ogen of vriendelijke woorden werden ondersteund. Wellicht kwam je niet aan de behoeften van je broeder tegemoet, omdat je druk was met je eigen werk en geen enkele keer naar het zijne keek, of omdat je jaloers was en hem koeltjes en kritisch behandelde.<sup>6</sup>

Een vriendelijk gebaar, een vriendelijk woord of enkel de toon van je stem kan al sympathie overbrengen op het arme, lijdende hart, en in een mum van tijd is alles weer goed. De neerslachtige ziel wordt zo aangespoord om de moed niet te laten zakken en dat te doen wat hij in een ontmoedigde bui bijna besloten had onafgemaakt te laten. Die aanmoediging kan de eerste schakel zijn van een nieuwe ketting die, eenmaal voltooid, zal resulteren in doorzetten tot het einddoel.

*Een beetje vriendelijkheid gaat een lange weg*

De hoeveelheid vriendelijkheid staat niet in verhouding tot het *effect* van vriendelijkheid. Over het algemeen kijken mensen niet naar wat je moest opgeven om voor hen iets te doen. Ze zien alleen je vriendelijkheid. Wat telt is niet wat je doet, maar hoe je het doet.

De kleinste vriendelijke actie is groter dan de grootste fout. Een klein beetje vriendelijkheid kan een zwaar gewicht tillen. Het komt ver en reist snel. Een vriendelijke daad heeft een lange levensduur. Die daad verrichten is slechts het begin. Jaren van vervreemding zijn nauwelijks in staat het zoete uit een vriendelijke daad halen.

Hoe meer je probeert om vriendelijke daden terug te betalen, hoe verder je daar vanaf lijkt te raken. De redenen tot dankbaarheid lijken zich te verlengen en te verdiepen, zodat je leven er heerlijk aan gebonden lijkt te zijn om steeds een overvloed aan vriendelijke daden voort te brengen.

Er gaat geen dag voorbij zonder gelegenheden om iets aardigs te doen. En vriendelijke daden zijn even gemakkelijk als frequent te doen. Wanneer vriendelijkheid zelfverloochening vraagt, is het offer nobel en lonend. Je wint altijd meer dan je verliest. Je krijgt zelfs een uiterlijke beloning, maar de innerlijke winst is groter. De geweldige effecten van een vriendelijke daad doen je je afvragen waarom je niet meer aardige dingen doet.

*Vriendelijkheid is besmettelijk*

Een vriendelijke daad houdt nooit met zichzelf op. De ene goede daad leidt tot de andere. Goed voorbeeld doet goed volgen. Een enkele daad van vriendelijkheid verspreidt zaadjes in alle richtingen, de zaadjes komen uit en er ontstaan nieuwe bomen. Het belangrijkste wat vriendelijkheid aan andere mensen doet, is dat zij zelf ook vriendelijk gemaakt worden. De vriendelijkste mensen zijn over het algemeen zij die ook de meeste vriendelijkheid ontvangen hebben. Als je zelf vriendelijker wordt door het beoefenen van vriendelijkheid, dan leren de mensen die je vriendelijk behandelt, nog vriendelijker te zijn dan ze tevoren al waren, of vriendelijk te zijn als ze dat nog niet waren. Er is dus niets beters dat je voor anderen kunt doen dan vriendelijk voor hen te zijn. Betoonde vriendelijkheid is na de genade van God het grootste geschenk dat mensen kunnen ontvangen.

*Vriendelijkheid is een van de grootste gaven van God aan de wereld*

Vriendelijkheid verdrijft somberheid en duisternis uit zielen en brengt hoop in wegwijnende harten. Ze verzacht verdriet en vermindert pijn. Ze ontdekt onvermoede schoonheden in het menselijke karakter en tovert alles wat goed is in iemands ziel tevoorschijn. Vriendelijkheid zuivert, verheerlijkt en verrijkt alles waarmee het in aanraking komt. Het opent de sluizen van het gelach van kinderen en

vangt de tranen van berouwvolle liefde op. Het verlicht de last van de vermoeidheid.

Vriendelijkheid stopt de stortvloed van boze hartstocht, haalt de angel uit mislukking en doet moedige aspiraties ontvlammen. Het trekt ongelukkige mensen uit hun ellende op, voert eigenzinnige mensen terug en wandelt in de voetstappen van onze Verlosser.

Het terrein van de vriendelijkheid is te vaak nog onontgonnen, omdat mensen haar waarde onvoldoende begrijpen. Mensen kunnen medelijdend, barmhartig en zelfopofferend zijn, maar toch niet vriendelijk. Vriendelijkheid, als een genadegave, wordt niet altijd voldoende beoefend, ook bij sommige vrome mensen niet. Veel vrome mensen zijn onvriendelijk. Soms is er een soort geestelijk egoïsme in hun godsvrucht, wat de vriendelijkheid tegenwerkt. Dit vraagt om grote waakzaamheid.

Vriendelijkheid is het grote thema van God in de wereld. Hoewel het iets natuurlijks is, moet het op bovennatuurlijke wijze worden geplant. Jouw taak in het leven zou het heroveren van Gods ongelukkige wereld moeten zijn, om die aan Hem terug te geven tot zijn glorie. Wijd jezelf aan het prachtige apostolaat van vriendelijkheid, zodat jij en anderen kunnen genieten van de zaligheid van het goddelijke leven.

Word lid van de *Broederschap van vriendelijkheid*. Je hoeft je niet in te schrijven. Er zijn geen leiders, geen vergaderingen en geen kosten. Je moet besloten hebben erbij te willen horen en je vervolgens meteen aan de regels houden.

Deze regels zijn eenvoudig - drie kleine dingen die je niet moet doen en drie kleine dingen die je wel moet doen.

*Niet doen:*

1. Spreek nooit onvriendelijk over iemand.
2. Spreek nooit onvriendelijk tegen iemand.
3. Gedraag je nooit onvriendelijk tegenover iemand.



*Wel doen:*

1. Spreek ten minste eenmaal per dag vriendelijk over iemand.
2. Denk ten minste eenmaal per dag vriendelijk over iemand.
3. Doe ten minste eenmaal per dag iets vriendelijks voor iemand.

*Als je iets onvriendelijks hebt gezegd of gedaan:*

1. Toon berouw door zoiets te zeggen als:  
"Mijn Jezus, genade!"
2. Verontschuldig je, als dat mogelijk is.
3. Spreek een kort gebed uit voor degene tegen wie je onvriendelijk was, zoals: "Zegen hem/haar, o Heer."

*Hoffelijkheid toont liefde en respect*

Naast liefde verplicht ertoe richting anderen beleefd te zijn. Wanneer het respect dat we voor een ander voelen niet verborgen blijft, maar een uitdrukking krijgt in uiterlijke vormen, dan kan dat *hoffelijkheid* worden genoemd. De heilige Paulus zegt ons in stellige bewoordingen dat we onze naaste moeten eren. Hij spreekt als volgt over hoffelijkheid: "Bemint elkander met broederlijke genegenheid. Acht anderen hoger dan uzelf."<sup>7</sup>

Hoffelijkheid is de gewoonte om andere mensen met eerbied en respect te behandelen, omdat ze beeld en gelijkenis van God zijn. Het houdt beleefdheid, geduld, bedachtzaamheid, hulpvaardigheid en vriendelijkheid in.

Minachting doet pijn. Mensen zijn niet ongevoelig voor wat anderen van hen denken of over hen zeggen. Een bitter woord, een belediging of spot raakt hen als een klap in het gezicht. Een kwaadaardige belediging kan iemand zijn levensvreugde ontnemen. Vandaar dat onze Heer degenen die anderen beledigen onder de moordenaars rekent: "Gij hebt gehoord dat tot onze voorouders is gezegd, 'Gij zult niet doden. Wie doodt zal strafbaar zijn voor het ge-

recht.' Maar Ik zeg u: Al wie vertoornd is op zijn broeder, zal strafbaar zijn voor het gerecht. En wie tot zijn broeder zegt: raka, zal strafbaar zijn voor het Sanhedrin; en wie zegt dwaas, zal strafbaar zijn met het vuur van de hel."<sup>8</sup>

Respect en hoffelijkheid doen een mens goed. De eer die anderen ons in woorden of daden betonen, vermeerderd onze levensvreugde. Een blijk van echt respect van onze naaste doet meer dan goed: het komt tegemoet aan een schreeuwende behoefte van onze natuur. Het respect van onze medemensen versterkt onze goede wil en zet ons ertoe aan steeds hogere idealen na te streven.

Omdat de mens eerbetoon nodig heeft, zijn er in alle landen vormen ontwikkeld waarin uitdrukking wordt gegeven aan het gevoel van respect voor anderen. Begroetingen, gastvrijheid, medeleven in vreugde en verdriet - het hele menselijk leven wordt door deze sociale code gereguleerd. De wet van de liefde laat ons deze regels aannemen.

### *Iedereen verdient je hoffelijkheid*

Liefde verruimt de wetten van de hoffelijkheid. Er moet niet alleen eer worden betoond aan meerderen, niet alleen aan gelijken, maar 'aan elkaar', zoals de heilige Paulus zegt. Niemand kan worden uitgesloten van de universele wet om elkaar eer te betonen.

Liefde moet de hoffelijkheid ook verdiepen en vergeestelijken. Hoffelijkheid krijgt een bovennatuurlijke betekenis als je je realiseert dat Christus alles wat je voor een ander deed, zal beschouwen als iets dat je voor Hem hebt gedaan. Een christen ziet in ieder mens veel meer dan alleen maar een mens; hij ziet in hem een kind van God, een broer van Christus en in zekere zin zelfs God zelf.

De woorden van de heilige Paulus - "Acht anderen hoger dan uzelf" - betekenen veel meer dan louter beleefdheid in acht nemen. Respect is meer dan beleefdheid. Respect doet ons denken aan het tedere, liefdevolle ontzag van een kind, van een leerling of van een engel.

Laat je beleefdheid de beleefdheid van het hart zijn. Er bestaat geen uiterlijke vorm van beleefdheid zonder een diepe morele basis. Liefde zal zelfs in zuiver formele beleefdheid respect aanbrengen, goede wil en die alles omarmende vriendelijkheid, die er niet op wacht om begroet te worden, maar die als eerste begroet.

Hoffelijkheid is de vriendelijkheid van het hart, die tot uiting komt in de omgang met onze medemens. Echte hoffelijkheid betekent slechts dat men zich als een heer of als een dame gedraagt. Kardinaal Newman zegt: "Een heer is iemand die nooit pijn toebrengt."<sup>9</sup>

Een heer heeft aandacht voor alle aanwezigen; hij is eerder voor de verlegen mensen, zacht naar de afstandelijken en barmhartig naar de afwezigen. Hij waakt ervoor dat er geen onderwerpen ter sprake komen die irritatie zouden kunnen oproepen of wonden zouden kunnen slaan; zelden vermoeit hij zijn gehoor. Hij maakt de atmosfeer licht door gunsten te verlenen. Hij spreekt nooit over zichzelf, behalve wanneer hij ertoe gedwongen wordt, verdedigt zich niet met vinnige antwoorden, heeft geen zin in laster of roddel, wil degenen die met hem van mening verschillen geen verkeerde motieven toekennen, duidt alles ten goede als hij dat kan; als hij dat niet kan, blijft hij stil.

Een heer is niet gemeen of kleinzielig in het debat, doet nooit oneerlijk met iets zijn voordeel, gebruikt persoonlijke dingen of scherpe woorden nooit als argument en insinueert nooit kwaad dat hij niet openlijk durft te bespreken. Hij leeft volgens de regel dat we ons moeten gedragen tegenover een vijand alsof hij eens onze vriend zal zijn.

Hoe intiem de verstandhouding met iemand ook is, dit zou nooit reden moeten zijn om de hoffelijkheid te laten varen. Het is niet mogelijk in voortdurend dagelijks contact met anderen te leven zonder hun fouten en zelfzucht op te merken. Je eigen fouten zullen zeker aan de oppervlakte komen, net als die van hen.

Er is een manier die - misschien wel meer dan iets an-

ders - je relaties met anderen kan vergemakkelijken en ze draaglijk en, tot op zekere hoogte, plezierig kan maken. Die manier is om hoffelijke omgangsvormen in acht te nemen: bescheiden daden van vriendelijkheid en beleefdheid.

Het kan gemakkelijk voorkomen dat je beleefder en hoffelijker bent tegen mensen buiten je gezin of mensen die je nooit meer verwacht tegen te komen dan tegen hen die deel van je gezin uitmaken of hen van wie de vriendschap je echt de moeite waard is. Je kunt soms degenen van wie je houdt verwaarlozen en degenen om wie je weinig geeft hoffelijk behandelen. Denk bijvoorbeeld aan de vrouw die, na een uitbrander en een boos gezicht voor de kinderen, naar de deur holt als er bezoek is, terwijl ze haar kwade humeur onderdrukt en haar gezicht tot een glimlach wringt.

Als je er werk van maakt om anderen altijd zo te behandelen als je wilt dat zij jou behandelen, dan zal je geen inbreuk op de hoffelijkheid of de goede manieren hoeven te maken. Zelfs een eenvoudig dankjewel is belangrijk in het leven van mensen. Hoe onbelangrijk of onbeduidend de verleende gunst ook is, ze verdient erkenning; de persoon die dit nalaat, wordt terecht beschouwd als iemand die slecht is opgevoed en die niet weet hoe het hoort.

Leer om eerst aan anderen te denken. Kleine attenties zijn het parfum van het leven. Vriendelijkheid is de kunst om anderen te behagen en het talent om zo veel mogelijk bij te dragen aan het gemak en het geluk van degenen met wie je omgaat.

### *Hoffelijkheid vraagt om betrouwbaarheid*

Betrouwbaarheid is een soort hoffelijkheid, vooral in kleine dingen. Er zijn mensen op wie je kunt rekenen in belangrijke kwesties, maar die onbetrouwbaar zijn in de kleine dingen van het leven. Hun gedrag kan een bron van ergernis voor hun vrienden worden. Ze gaan slordig met afspraken om, bewijzen geen kleine diensten en vergeten bijvoorbeeld verjaardagen.

- *Betrouwbaarheid wordt door stiptheid getest.* Het is een schending van de hoffelijkheid om niet stipt te zijn. Een zeer ergerniswekkend gebrek is het onvermogen om op tijd te zijn. Wanneer te laat zijn anderen herhaaldelijk problemen bezorgt, kan het veel schade aanrichten.

Er zijn momenten in je leven waarop het voor je vrienden belangrijk is dat je stipt bent. Als je betrouwbaar bent, ben je ook punctueel en gewetensvol in het nakomen van verplichtingen. Wanneer je beloofd hebt om op een bepaalde tijd en op een bepaalde plaats een vriend te ontmoeten, of wanneer je beloofd hebt op een bepaald moment iets voor iemand te doen, ben je je karakter echt aan het testen. Als je onbetrouwbaar bent, zul je anderen vaak op je laten wachten en je dingen permitteren die het stipt nakomen van je beloften in de weg staan.

Heel vaak hangen de plannen van de één af van het nakomen van beloftes of de nauwkeurigheid en stiptheid van anderen. Er kunnen problemen ontstaan door het niet stipt nakomen van afspraken, en allen die daarvan ongemakken ondervinden, kunnen niet anders dan ongunstig denken over degene die in gebreke bleef.

Je geeft blijk van onhoffelijkheid en een zwak karakter als je vaak anderen excuses moet aanbieden omdat je je niet aan de afspraken hield; als je slordig bent in het onthouden van de precieze tijd dat je iemand zou ontmoeten; als je je door toevallige ontmoetingen, gesprekken of bijkomstigheden gemakkelijk laat afleiden van concrete verplichtingen naar anderen toe; als je stiptheid niet belangrijk vindt; of als je de gewoonte hebt om de voorbereidingen voor het nakomen van een afspraak uit te stellen totdat het niet meer mogelijk is om op tijd te zijn. Of je nu over anderen aangesteld bent of niet, hetzij in het bedrijfsleven, hetzij in je beroep of sociale leven: het is liefdeloos om niet op tijd te komen. *"Ik doe het morgen wel"* is misschien wel goed

genoeg voor anderen, maar voor jou zou het niet goed mogen zijn.

- *Je betrouwbaarheid wordt in dagelijkse werken van naastenliefde getest*, in kleine diensten die vrienden in het dagelijks leven als vanzelfsprekend voor elkaar doen, zoals een brief op de bus doen, iets uit de winkel voor iemand meenemen of iemand een bericht doorgeven. Een betrouwbare vriend zal aan een verzoek, hoe klein ook, snel en volledig willen voldoen.

- *Betrouwbaarheid wordt ook beproefd in tijdige voornemens*. Een betrouwbaar persoon zal van tevoren bedenken bij welke gelegenheden een woordje, geschenk of een kleine dienst door iemand bijzonder gewaardeerd zal worden. Zo iemand onthoudt niet alleen verjaardagen, maar is ook altijd bereid om in noodgevallen anderen meteen te bezoeken. Onbetrouwbare personen zijn doorgaans te veel met zichzelf bezig om aan dit soort gelegenheden te denken.

Probeer zelfs in kleine dingen betrouwbaar te zijn. Betrouwbaarheid is een zeer benijdenswaardige eigenschap om te bezitten, omdat het onzelfzuchtigheid, stiptheid, bedachtzaamheid, loyaliteit en naastenliefde inhoudt.

*Je gesprek moet hoffelijk zijn*

Hoffelijkheid komt in een gesprek duidelijk tot uiting. Je bent een slechte luisteraar als je er alleen op uit bent om ieder gesprek te leiden en als je geen belangstelling toont voor wat er door anderen gezegd wordt; als je ongemakkelijk voelt wanneer anderen aan het woord zijn en dan alleen aan het bedenken bent wat je gaat zeggen, zodra je de kans krijgt; als je de waarheid of waarde van wat anderen zeggen kleineert door altijd met iets belangrijkers aan te komen, door altijd verhalen van anderen met iets beters te

overtreffen; als je anderen in de rede valt zodat je zelf kunt spreken en je trots en eigenliefde kunt tonen; of wanneer je niet kunt zwijgen terwijl anderen proberen een gesprek levend te houden.

Je bent een goede luisteraar als je ernstig en met belangstelling naar anderen luistert, omdat je je realiseert dat je niet alles weet en dat er altijd iets te leren valt. Alleen een dwaas gaat zo op in zichzelf en zijn eigen ideeën dat luisteren naar anderen hem verveelt. Je bent een goede luisteraar als je evenveel luistert als praat, omdat je daarmee ook voor anderen vriendelijkheid en aandacht toont. Hierdoor zul je hun vreugde schenken, hun vertrouwen verdienen en de weg vrijmaken voor talloze andere vormen van naastenliefde. Als een goede luisteraar laat je de deugden van nederigheid en naastenliefde zien. Deze deugden komen des te beter tot uitdrukking wanneer het gesprek dat door anderen gevoerd wordt saai, kort door de bocht of alledaags is.

Het is liefdeloos om bepaalde deelnemers aan een gesprek te negeren. Dit gebeurt wanneer in een groep van drie of meer personen twee leden een persoonlijk gesprek beginnen waarvan het onderwerp of het belang de andere leden van de groep buitensluit. Dit gedrag komt voort uit egoïsme en zelfoverschatting.

Als je je schuldig maakt aan zulke egocentrische gesprekken, dan laat je alleen maar zien hoe klein je bent. Naastenliefde eist en de regels van de beleefdheid (die naastenliefde in de praktijk zijn) schrijven voor dat je je persoonlijke belangen ondergeschikt maakt aan de belangen van de groep. Dit geldt voor ons allemaal, voor beroemde mensen net zoals voor onbekende mensen.

### *Christus is het voorbeeld van hoffelijkheid*

Hoffelijkheid kost weinig en levert veel op. Zonder de olie van de hoffelijkheid zouden de wielen van dat machtige mechanisme van de menselijke samenleving binnen de kortste keren vastlopen. Het vergemakkelijkt het sociale

leven, brengt vele aangename uren en wint een liefde voor ons die al onze deugden, genadegaven en verdiensten niet zouden kunnen bewerkstelligen. Het geeft ons ook invloed op anderen zoals diplomatie noch gezag zouden kunnen opleveren. Hoffelijkheid is een van de nobelste en gelukkigste elementen van de christelijke levensfilosofie.

In de loop der eeuwen verscheen er slechts één mens die alle kenmerken van een volmaakte heer bezat, en dat was Jezus Christus. In zijn hele leven van drieëndertig jaar is er niet één moment van onhoffelijkheid te vinden. De beminnelijkheid van zijn glimlach, de glans in zijn ogen, het medeleven dat op zijn gezicht te lezen was als Hij iemand troostte, steunde of bemoedigde die hulp nodig had, - dit alles getuigde van echte vriendelijkheid en liefde voor zijn medemens. Zelfs wanneer Hij huichelaars berispte, werd Hij gedreven door liefde voor degenen die Hij uitgebuit zag.

Zachtheid, respect voor de gevoelens van anderen en rekening houden met hun omstandigheden zijn de belangrijkste eigenschappen van een heer of een dame. Door zachtaardig en vriendelijk te zijn volgen we Christus na. Onze Heer zei: "Zalig zijn de zachtmoedigen, want zij zullen de aarde beërven."<sup>10</sup>

### *Naastenliefde impliceert ook een gezonde eigenliefde*

Naastenliefde verplicht ons om vanwege God op een bovennatuurlijke manier van onszelf te houden. God zelf heeft ons gemaakt met een neiging om van onszelf te houden. Dit is de drijfveer van al onze natuurlijke bedrijvigheid. Het is een natuurwet om van jezelf te houden met het oog op je eigen behoud. Je naastenliefde moet ook jezelf inhouden, omdat je ook door God bemind wordt.

Van de heilige Benedictus Jozef Labre<sup>11</sup> is de volgende uitspraak: "Een christen moet als het ware twee harten meer in het zijne hebben; één voor God, een ander voor zijn naaste, en een derde voor zichzelf. Het is noodzakelijk



dat het eerste hart er voor God is, puur en oprecht: dat het al zijn werkzaamheid op Hem moge richten, dat het alleen met liefde voor Hem en met ijver in zijn dienst ademt en dat het elk kruis omarmt dat God wenst te zenden. Het tweede hart moet er zijn voor onze naaste; genereus, niet bang voor werk en lijden in dienst van de ander, meelevend, het bidt voor de bekering van de zondaars en voor de zielen in het vagevuur en troost degenen die getroffen worden. Het derde hart, dat er voor de mens zelf is, moet aan zijn besluiten vasthouden, zonde verfoeien, zichzelf vernederen tot een leven van offers, het lichaam aan soberheid en boetedoening blootstellen.”

De natuurlijke liefde die je voor jezelf hebt, kan op God worden gericht en deugdzaam worden gemaakt. Maar zelfs dan is het geen echte liefde. Je natuurlijke eigenliefde moet worden veroverd uit eerbied voor de liefde voor jezelf als een vriend van God, alsof je liefde voor het gemak plaats moet maken voor de liefde voor Gods wet of voor liefde voor armoede, vernedering of pijn, die je nauwer verbindt met Christus.

Geloof maakt de juiste soort eigenliefde daarom sterker, omdat het de oneindige waarde en goddelijke schoonheid van de ziel erkent. Het spreekt zelfs van de adel en bestemming van het lichaam. Niemand heeft een diepere of intelligentere liefde voor zichzelf dan een christen die volgens de leer van zijn geloof leeft.

Een goed geordende liefde vereist dat je binnen het mystieke Lichaam van Christus met jezelf begint, voordat je in staat bent om alle anderen in dat Lichaam te beminnen. Een enorme, gemeenschappelijke onderneming waaraan wij allen moeten deelnemen, is elkaar helpen om het doel te bereiken waarvoor wij gemaakt zijn: God in deze wereld kennen, beminnen en dienen en met Hem gelukkig zijn in de hemel.

Maar soms is de eigenliefde niet bereid om binnen de grenzen te blijven die haar door de schepper zijn gesteld.

In plaats van tevreden te zijn met de rol van dienaar wil de eigenliefde haar eigen meester zijn. Zo verandert eigenliefde in egoïsme. Het verkiest eigen plezier en gemak boven de zaken van God en de naaste, en het eindigt met het hebben van maar één doel in alles wat het onderneemt: zichzelf.

Doorgaans is egoïsme verhuuld, zodat alleen je naaste het herkent. Als je wilt weten of je egoïstisch bent, vraag het dan de mensen om je heen eens. Alleen zij kunnen je vertellen of je onachtzaam, veeleisend of ambitieus bent en of je graag alles op je eigen manier wilt doen. Alleen zij kunnen je vertellen of egoïsme je in een isolement doet belanden, of je verzuurd bent richting degenen om je heen en of je maar zelden iets vriendelijks tegen iemand zegt.

Liefde en egoïsme kunnen onmogelijk samenleven in je ziel. Ofwel de liefde overwint en verjaagt uiteindelijk het egoïsme, ofwel het egoïsme zal de liefde overwinnen en haar neerwerpen, zodat er niets overblijft dan de naam liefde en een triest zelfbedrog. Door naastenliefde te verliezen, verlies je je hoogste bezit - de deugd waardoor je gaat lijken op God.

Het verlies van liefde betekent altijd ook het verlies van vele andere goede dingen. Vrede verdwijnt. De egoïstische persoon kent geen rust. Hij voelt zich genooddaakt om naar steeds meer te streven en zijn verworven bezit te bewaken en te verdedigen. Hij wantrouwt de bedoelingen van anderen, vergelijkt zichzelf met hen, leeft voortdurend in angst. Hij voelt zich niet zeker, zelfs niet van zichzelf. Hij heeft zijn echte vrijheid verloren, omdat hij slaaf geworden is van de kwade drift van de zelfzucht.

De stem van zelfs een nobel hart wordt vaak overheerst door de stem van het egoïsme, die ieder menselijk wezen als een schaduw achtervolgt. Zelfs vriendelijke mensen bezwijken soms voor de driften van hebzucht, wraakzucht en ambitie. Onze hartstochten brengen de stem van het verstand te gemakkelijk tot zwijgen, terwijl die ons juist

zou moeten leiden op de weg van de liefde. De vraag die gesteld wordt, is: "Waarom zou mijn belang ondergeschikt gemaakt moeten worden aan dat van een ander? Waarom moet ik mijn naaste liefhebben als mijzelf?"

Als egoïsme je legitieme, natuurlijke liefde voor jezelf heeft geboeid, doe dan al wat je kunt om deze boeien te verbreken, zelfs als het pijn doet. Zo adviseert de heilige Ignatius van Loyola:<sup>12</sup> "Als de spontane driften van de natuur ons doen spreken of handelen op een manier die tegengesteld is aan de principes die we belijden, moeten wij ze met strengheid kastijden totdat ze ons gehoorzamen." Breng elke dag een offer om zo een ander een dienst te bewijzen. Elk offer draagt eraan bij om de vrijheid van de ware naastenliefde te herstellen.

### *Maak dat anderen zich belangrijk voelen*

Als je vrienden wilt maken, doe er dan alles aan om dingen voor andere mensen te doen - dingen die tijd, energie, onbaatzuchtigheid en bedachtzaamheid vergen. Begroet mensen oprecht en enthousiast. Iemands naam is belangrijk voor een persoon. Een van de manieren om goede wil te kweken en mensen zich belangrijk te laten voelen, is eenvoudig hun namen herinneren. Neem de nodige tijd en energie om je hierop te concentreren en prent jezelf de namen onuitwisbaar in.

Zorg ervoor dat andere mensen zich belangrijk voelen en doe dat oprecht. Als je zo zelfzuchtig bent dat je niet een beetje geluk kunt uitstralen en een beetje oprechte waardering kunt doorgeven zonder te proberen iets van de ander terug te krijgen, dan zul je mislukkingen meemaken. De enige wederdienst die je van een ander zou moeten proberen te krijgen, is het gevoel dat je die persoon een gunst bewezen hebt zonder dat hij of zij iets voor jou terug kan doen. Dit gevoel zal nog lang na de gebeurtenis in je geheugen blijven hangen.

Er is een wet die je veel vrienden en blijvend geluk zal

brengen, als je die navolgt. Jezus leerde ons deze wet eeuwen geleden en vatte hem samen in één zin: "Handel met anderen, zoals je wilt dat zij met jou doen."<sup>13</sup> Je zou willen dat de mensen met wie je contact hebt, je waarderen. Je wilt erkenning van je werkelijke waarde. Je wilt niet naar goedkope, onoprechte vleierij luisteren, maar je verlangt echte waardering. Gehoorzaam daarom aan deze gouden regel en behandel anderen zoals je wilt dat anderen jou behandelen, overal en altijd.

*Een bovennatuurlijk motief vergroot de waarde van onbaatzuchtigheid*

Als je jezelf eerlijk onderzoekt, zou je alerter en sociaal handiger moeten zijn in de omgang met je medemens. Op het puur natuurlijke vlak wordt je eigen welzijn gediend door het goede dat je voor anderen doet. Hoeveel groter zullen de weldaden zijn die tot je komen, wanneer je deze natuurlijke geneigdheid naar het bovennatuurlijke niveau brengt!

Egoïsme verduistert vaak het zicht op alles om je heen en houdt de hand tegen die zich uitstrekt om een gunst te verlenen. Wees niet een van degenen die, voor de eer of lof van mensen, bereid zijn grote offers te brengen, maar die kleine daden van hoffelijkheid verwaarlozen. Deze kleine daden geven namelijk meer luister aan hun naam dan grote daden die vanuit egoïstische motieven gedaan worden.

Een vriendelijk woord of een hoffelijke dienst is als andermans kaars aansteken met de jouwe: jouw kaars verliest niets van haar eigen licht door wat de ander erbij wint.

Naasteliefde moet ruimhartig en sympathiek zijn, want de manier van geven is meer waard dan het geschenk zelf. Liefde maakt je bereid om zelfs op de kleinste wens van je naaste in te spelen en hem elke mogelijke dienst te verlenen.

De neiging om aan onszelf te denken is bij de meesten van ons sterk. Daarom stelt de heilige Franciscus van

Sales:<sup>14</sup> “Ons belangrijkste werk moet het overwinnen van onszelf zijn en hier dagelijks beter in worden. Het is met name noodzakelijk dat we onszelf toeleggen op het zegevieren in kleine verleidingen, zoals opschepperij, wantrouwen, jaloezie, laksheid en ijdelheid. Op die manier krijgen we de kracht om grotere verleidingen te weerstaan.”

Onderzoek jezelf met betrekking tot je gerichtheid op jezelf, die zich uit in zelfvoldaanheid, in het zoeken van persoonlijk profijt of in een lage dunk van anderen. Misschien laat je de zelfzucht je te vaak in de weg staan. Probeer om ‘uit jezelf te komen’: bevrijd jezelf van sombere obsessies, stop met het blijven hangen in gekwetste gevoelens en geleden onrecht. Stel in plaats daarvan alles in het werk om vrolijke gedachten te bevorderen, om de ellende in het leven van anderen door hun ogen te zien en om liefdevolle hulpvaardigheid te bevorderen. Kortom: probeer naastenliefde naar anderen toe te beoefenen zoals je voor jezelf zou wensen.

Anderen goeddoen in de hoop dat onze Heer op zijn beurt goed zal zijn voor jou, is een bovennatuurlijk motief, zelfs als het egoïstisch is. Anderen goeddoen in het bewustzijn dat Christus dat van je vraagt, is minder egoïstisch. Goeddoen aan anderen omdat je ervan overtuigd bent dat Christus het zal beschouwen als aan Hem persoonlijk gedaan, is een uiting van zuivere liefde voor God. Anderen goeddoen omdat je daardoor God kunt behagen en omdat je Hem het beste wilt geven wat mogelijk is, is volmaakte liefde tot God.

Doe al het goede aan anderen wat de omstandigheden toelaten. Als je je te veel met jezelf bezighoudt, wordt je leven plat en leeg. Een levende belangstelling voor anderen tilt je uit boven de bekrompenheid van de zelfzucht. Zelfzucht moet in de smeltkroes van gemeenschappelijke belangstelling voor anderen opgelost worden. Jezelf wegcijferen zodat anderen gelukkig gemaakt kunnen worden, zal door God het meest rijk beloond worden. Het past bij

christenen om royaal te zijn met vriendelijke gedachten, hartelijke woorden en hoffelijke daden.

Om ware liefde te bezitten, moet je het geloof hebben dat Christus zelf aan de wereld gaf: de godsdienst van de liefde, die ons leert om mensen lief te hebben ter wille van God, zelfs als het ons iets kost. Ondanks de tegenwerking van je hartstochten vraagt je geloof van je om op het gebied van de naastenliefde vooruit te gaan. De heilige Petrus legt het zo uit: "Doet daarom uw uiterste best om uw geloof te voeden met deugd, de deugd met kennis, de kennis met zelfbeheersing, de zelfbeheersing met standvastigheid, de standvastigheid met godsvrucht, de godsvrucht met broederliefde, en de broederlijke genegenheid met liefde voor allen."<sup>15</sup>

En de heilige Paulus zegt: "En nu, broeders, smeed ik u bij Gods erbarming: wijdt uzelf aan Hem toe als een levende, heilige offergave, die Hij kan aanvaarden. Dat is de geestelijke eredienst, die u past."<sup>16</sup> Zo kan elke taak die je verricht, ook het meest alledaagse, veranderd worden in de wijn van het offer, zoals het water in Kana.<sup>17</sup>

### *Beheers je zintuigen en hartstochten door discipline*

Zoek geluk niet in egoïsme, maar in zelfverloochening. De Zoon van God predikte zelfverloochening om ons aan te sporen op de weg naar het geluk. "Denkt niet dat Ik vrede ben komen brengen op aarde; Ik ben geen vrede komen brengen, maar het zwaard."<sup>18</sup> Hij bedoelde dat Hij gekomen was om de strijd te ontketenen tegen zelfzucht en egoïstische hartstochten. Hij kwam om de mensen te bevrijden uit de ellende waarin hun egoïsme hen had gebracht.

Liefde vereist grootmoedigheid en zelfopoffering. Liefde is het hart en de ziel van godsdienst. Liefde stelt zich niet tevreden met aardige woorden, maar wil zich in daden uiten. Zonder het beoefenen van zelfopoffering ben je slechts bezig jezelf te behagen.

De heilige Geest heiligt zielen door hun genade te

schenken en zet hen aan tot veel grootmoedigheid in de dienst van God en de naaste. Zijn genade gaf martelaren de moed om te sterven voor het geloof en gaf heiligen de standvastigheid om heilig te leven en heldendaden van deugdzaamheid te verrichten.

In dit leven moet de liefde samengaan met het offer. De liefde tot God kan niet in praktijk gebracht worden, als we niet bereid zijn buitensporige eigenliefde op te geven - dat wil zeggen, de drievoudige begeerte van het vlees, de ogen en de trots van het leven.<sup>19</sup>

Hartstochten zijn op zichzelf egoïstisch en blind. Ze moeten gestuurd worden. Als het aan hen overgelaten wordt om de weg te bepalen, kunnen hartstochten gemakkelijk ontaarden in krankzinnige bestuurders van te grote auto's. Er is discipline nodig als je orde wenst in je leven. Je hartstochten en emoties moeten onder toezicht van je verstand staan en door het geloof verlicht worden. Je verstand en intelligentie moeten onder Gods beheer staan. Als een van de hartstochten uit de pas loopt, moet je verstand hem op zijn plaats zetten, door de kracht van de wil en geholpen door de genade. Anders zal de hartstocht je overheersen.

De heilige Vincentius a Paulo<sup>20</sup> geeft ons dit advies: "Wie in de volmaaktheid vorderingen wil maken, zou er in het bijzonder voor moeten zorgen dat hij zijn hartstochten niet toestaat over hem te heersen, want de hartstocht zal met de ene hand het gebouw vernietigen dat hij met de andere hand bouwt. Voor zelfbeheersing is het noodzakelijk om vroeg te beginnen met weerstand bieden aan onze neigingen; want zodra [ze] diep geworteld en sterk [zijn], is er nauwelijks meer iets tegen te doen." Sensualiteit, of de liefde van de zintuigen, is een vijand van de liefde. Vaak vernietigt ze ware liefde, omdat sensualiteit goedbeschouwd eigenliefde is. Sensualiteit komt voort uit het lichaam. Een lichamelijke sensatie geeft nooit iets; het kan alleen nemen en zich toe-eigenen. Van alle hartstochten is sensualiteit de heftigste in haar verlangens en de meest roekeloze in het

nemen van wat haar behaagt. Hoewel haar spraak en houding liefdevol lijken, kunnen haar gevolgen die van haat zijn.

De heilige Judas zegt: "Dat zijn de mensen die scheuring veroorzaken, mensen van deze wereld, die de Geest niet bezitten."<sup>21</sup> De sensuele persoon is verstoken van de Geest van God, de geest van echte, onbaatzuchtige liefde. Maar de slaaf van sensualiteit is zich niet altijd bewust van de ware aard van zijn ziekte. Sensualiteit berooft de liefde van haar grote en nobele kracht, die grote dingen schenkt en bereikt zonder ook maar één gedachte aan het eigenbelang en tot aan het einde toe trouw blijft.

Je liefde voor je naaste moet vergeestelijkt zijn als het het geloof als bron heeft. Als je liefde met sensualiteit is vermengd, dan moet je je voortdurend ontzeggen wat de sensualiteit wenst. De liefde moet steeds zuiverder worden, totdat ze geen vervulling meer zoekt in het vlees. Zelfs de echtelijke liefde, die in overeenstemming met haar doel en wezen een sensuele liefde kan zijn, zou meer spiritueel moeten worden, opdat degenen die 'één vlees'<sup>22</sup> worden, uiteindelijk ook 'één hart en ziel'<sup>23</sup> worden.

Hartstochten, gevoelens en emoties zijn op zich goede en waardevolle dienstknechten. Wanneer aan hen toegestaan wordt over de schreef te gaan, kunnen ze kwaad doen. Het grootste kwaad van alles ontstaat wanneer het menselijk verstand in opstand komt tegen God. Dit is de zonde van de trots.

Een belangrijke rol bij het bereiken van volmaakte zelfbeheersing, is gelegen in het ontdekken en toegeven van je belangrijkste fouten. Als je dit eenmaal hebt gedaan, zullen je inspanningen sterker worden en heb je een veel grotere kans van slagen tegen je vijand.

### *Zelfverloochening brengt vrede en geluk*

Vrede door toe te geven aan onze hartstochten is wat de wereld ons geeft, maar de vrede die Jezus brengt, berust



op overwinning van onze hartstochten. De vrede die de wereld geeft, is een bron van ellende; de vrede die Jezus biedt, is een bron van echte vreugde. De meester zei: "Wie zijn leven vindt, zal het verliezen en wie zijn leven verliest om Mij nentwil, zal het vinden."<sup>24</sup> Hij bedoelde dat degene die zichzelf zoekt in plaats van God, ongeluk en de dood zal vinden.

Onze Heer zei: "Wie mijn volgeling wil zijn, moet Mij volgen door zichzelf te verloochenen en zijn kruis op te nemen."<sup>25</sup> Er wordt niet van je gevraagd om van opoffering te houden omwille van het offer zelf. Het is voldoende als je ervan houdt uit liefde voor God. Hier op aarde kun je niet van God houden zonder afstand te doen van alles wat een obstakel voor zijn liefde kan zijn. Dan wordt het offer dragelijk en zelfs snel aanvaardbaar. Wanneer je omwille van God de offers aanvaardt die Hij vraagt, dan heb je niet alleen de hoop, maar ook de zekerheid dat je Hem behaagt, Hem verheerlijkt en de redding van je ziel dient. Geen inspanning is te veel voor een liefdevol hart, want waar liefde is, daar is geen moeite. Met Gods genade opent dit werk van liefde de deur voor vrolijkheid in de dienst van God.

Als je gelukkig wilt zijn, moet je bereid zijn om de weg van de zelfverloochening te gaan. Je kunt geluk alleen vinden door de ongebreidelde neigingen van je hartstochten onder controle te hebben, niet door aan hen toe te geven. Hoe minder je je aan de dingen van deze wereld hecht, des te gelukkiger zul je zijn. Zelfs goede christenen kunnen zich door een tekort aan zelfverloochening ongemakkelijk en angstig gaan voelen en teleurgesteld worden. Terwijl God hen naar zich toetrekt, worstelen ze met hun gehechtheid aan voorbijgaande dingen die hun aandacht trekken.

Geluk bestaat dus uit het afzien van zichzelf, de eigen gedachten en de eigen wil, om naar God te luisteren en zijn heilige wil te doen, om Hem te dienen in Hemzelf of in mensen die Hem vertegenwoordigen. Geluk is het overstijgen van jezelf en de mensen aan wie je gehecht bent, en

jezelf, je geest en je hart op God richten, de bron van al het goede en het geluk.

De heilige Theresia<sup>26</sup> zei: "Ik heb geen echt verdriet meer gekend vanaf de dag dat ik besloot mijn Heer en goddelijke Trooster te dienen met al mijn kracht." Een van haar geestelijke dochters, de heilige Theresia van het Kind Jezus,<sup>27</sup> schreef: "Vanaf het moment dat ik mezelf begon te vergeten, leidde ik het gelukkigst mogelijke leven." De heilige Johannes Vianney<sup>28</sup> zei: "We moeten vragen om liefde voor het kruis, en dan wordt het zoet. Ik heb dit zelf ervaren. Ik ben belasterd. Ik heb kruisen gedragen. Ik heb bijna meer doorstaan dan ik kon dragen. Ik begon om liefde voor het kruis te vragen; toen werd ik gelukkig. Ik zei tegen mezelf: 'Daarin kan alleen vrede en geluk gevonden worden.'"

De heiligen waren heilig omdat zij vrolijk waren in zware tijden, geduldig toen het moeilijk was om geduldig te zijn, stil toen ze wilden spreken en meegaand toen ze het wel wilden uitschreeuwen. Ze dwongen zichzelf vooruit te gaan toen ze het op wilden geven. *Heiligheid* is simpelweg een ander woord voor zelfverloochening en grootmoedigheid.

Offers brengen is moeilijk. Maar je zult de kracht krijgen om offers te brengen als je vastbesloten bent om God niets te weigeren, als je welgemoed teleurstellingen en beproevingen accepteert, als je je hartstochten verloochent, als je God dankt voor het kruis dat Hij jou te dragen geeft en als je bidt voor een opofferingsgezinde geest.

Je ziel kan slechts rust in God vinden, omdat je voor God gemaakt bent. Aardse dingen geven slechts vreugde in de mate waarin je ze als dingen van God, de maker ervan, bemint. Ze worden bitter als je er los van Hem aan gehecht bent.

Wereldse mensen maken de fout om hun geluk te zoeken in het volgen van hun wil en de bevrediging van al hun hartstochten. Deze weg leidt tot bitterheid, verdriet en zelfs tot wanhoop. Zij zoeken het geluk in zichzelf en in

andere schepsels, maar hebben ervan slechts een lege en tijdelijke vorm kunnen pakken.

Vraag aan God de genade om het kruis te beminnen. Neem ondanks je natuurlijke afkeer van het kruis serieus het besluit jezelf volledig te vergeten, om alleen aan het belang van God en de zielen te denken. Probeer het geluk te vinden door anderen gelukkig te maken.

### *Volg Christus' zelfopoffering na*

Christus' liefde voor ons is ons voorbeeld voor de zelfopofferende liefde richting onze naaste. Hij zei: "Dit is mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt, zoals Ik u heb liefgehad. Geen groter liefde kan iemand hebben dan deze, dat hij zijn leven geeft voor zijn vrienden. Gij zijt mijn vrienden, als gij doet wat Ik u gebied."<sup>29</sup>

De navolging van Christus is de hoogste deugd. Christus woonde drieëndertig jaar in liefde onder ons en 'ging weldoende rond'.<sup>30</sup> Hij offerde zichzelf vrijwillig en liefdevol op, niet onder dwang, met het doel ons heil veilig te stellen. "Christus beminde ons en heeft zich voor ons overgeleverd als offergave en slachtoffer, God tot een lieflijke geur."<sup>31</sup> Christus' offer vernietigde het kwade systeem van de zonde. De Vader had behagen in de geurige wierook van het offer van Calvarië. Er is geen grens aan de liefde van onze Heer voor ons. Sterven als het nodig is voor degenen die we beminnen, is het grootste bewijs van liefde dat er bestaat, en Jezus gaf zijn leven voor ons.

Hoe vaak ben jij bereid om het jezelf ongemakkelijk te maken of om een offer voor je naaste te brengen (wat veel minder is dan je leven voor hem te geven)? Er wordt niet vaak van je verwacht dat je je leven voor een ander geeft, maar je moet altijd leven voor anderen. De ware betekenis van liefde zit eerder in het geven van wat je *bent*, dan van wat je *hebt*. Je naaste eist geen deel van je geld of bezittingen, maar hij verlangt naar een deel van je hart. Er kan geen liefde bestaan, tenzij het gebaseerd is op het geven

van jezelf, dat is op zelfopoffering. De heilige Paulus zegt: "Laat ieder wat hij in zijn hart besloten heeft, ten uitvoer brengen, zonder pijn en zonder dwang, want God houdt van een blijmoedig gever."<sup>32</sup>

Omdat het offer van Christus God zo aangenaam was, aanvaardt Hij graag elke gave of elk offer van jouw kant dat je met Christus' offer wilt verbinden. Plaats op het altaar van de heilige Mis de moeiten en offers die de omgang met mensen van je vragen. Maak hiervan een zoenoffer in vereniging met Christus. "Omdat Christus van ons houdt", moet jij bereid zijn om offers voor je naaste te brengen, hetzij voor de redding van zijn ziel, hetzij voor zijn welzijn in tijdelijke zaken.

Je hebt genade nodig om God te kunnen navolgen. Je kunt erom vragen, als je echt verlangt als Christus te zijn. Vraag de genade om in te zien waarin je Hem kunt navolgen.

#### *Geef toe aan anderen wanneer dat nodig is*

De heilige Paulus adviseert ons om ons aan te passen aan de gewoonten van anderen: "Geeft geen aanstoot, noch aan Joden, noch aan heidenen noch aan Gods kerk; ook ik tracht allen zo veel mogelijk ter wille te zijn, en zoek niet mijn eigen voordeel maar dat van de gemeenschap, opdat allen gered worden."<sup>33</sup> De heilige Paulus moedigt ons met deze woorden aan: "Verblijdt u met de blijden en weent met hen die wenen. Weest eensgezind."<sup>34</sup> In zijn reizend leven voorzag hij met handenarbeid in zijn levensonderhoud, om niet tot last te zijn voor de christelijke gemeenschappen die hem ontvingen.<sup>35</sup> Zijn activiteiten ontsprongen uit één bron: Christus die hij door het geloof zag in zijn naaste.

De heilige Paulus paste zichzelf aan anderen aan, zover als de geest van Christus hem toestond.

Hij zag af van persoonlijke rechten en vrijheden in zijn poging nieuwe volgelingen voor Christus te winnen. Dit is ware apostolische ijver en onbaatzuchtige liefde.

Eén manier om goed met mensen om te gaan is de vaardigheid om toe te kunnen geven. Karaktersterkte houdt het vermogen in om vanuit liefde, vriendelijkheid en nederigheid aan anderen toe te geven, en dat beminnelijk te doen, wanneer er geen zonde in het spel is. Het houdt ook het vermogen in om, wanneer er wel een zonde in het spel is, aan principes vast te houden en niet toe te geven.

Het onderzoek van je geweten over de manier waarop je aan ideeën, plannen en verlangens van anderen toegeeft, zegt veel over je karakter. Je toont karakterzwakte als je niet grootmoedig of zelfs helemaal niet toe kunt geven, wanneer daar wel reden toe is. Het is ook een teken van een zwak karakter als je te veel bereid bent om toe te geven, zelfs wanneer er gezonde principes op het spel staan. Er zijn mensen die niet toegeven wanneer er niets belangrijks ter discussie staat, maar dit bijna altijd wel doen wanneer er deugdzzaamheid of juiste principes in het geding zijn.

Je laat je *tegenzin om toe te geven* zien wanneer je weigert om met personen samen te werken die niet bereid zijn om jou je gang te laten gaan in alle discussies over plannen en kwesties; als je koste wat het kost aan jouw visie vasthoudt, zodat je in discussies met anderen steeds luider je standpunt verkondigt; als je, soms voor langere tijd, mokt en wrokkig bent wanneer je gedwongen bent aan iemand anders toe te geven; of als je je tegenover familie en vrienden aanmatigend opstelt en je alleen met minachting reageert op de bezwaren die men tegen je ideeën of plannen inbrengt.

Je bent *te veel bereid om toe te geven* wanneer je, zelfs als er goede principes op het spel staan, te snel met een moreel twijfelachtig voorstel mee wilt gaan, zoals het lezen van een bedenkelijk tijdschrift; als je gemakkelijk met anderen meedoet in het roddelen, omdat je niet preuts of ongeïnformeerd wilt overkomen; als je instemt met kritiek op iemand die je niet mag, om hem iets betaald te zetten of omlaag te halen; of als je met iemands mening meegaat

omdat die de macht heeft je vooruit te helpen, hoewel zijn reputatie niet goed is.

Ga een klein ongemak niet uit de weg wanneer het om het welzijn van een ander gaat; klaag ook niet over het opgeven van een privilege, twist niet over een klein nadeel, wees niet bang dat je reputatie aangetast zal worden. Jezelf op de achtergrond stellen is een goede manier om afstand van je menselijke natuur te nemen. De behoeften en belangen van anderen uit liefde voor God boven die van jezelf stellen, zal meer goeddoen in de wereld dan je ooit zult kunnen inschatten. Je bedoelingen zullen God aangenaam zijn en op Gods eigen goede tijd zal dit iemand, ergens, op de een of andere manier ten goede komen. Je zult er zelf goed werk mee doen: je versterkt je ziel door deugdzaamheid en zult een eeuwige beloning verdienen. Wees blij om uit liefde voor God deze offers te brengen. Net als Paulus zul je je omwille van God aan iedereen aanpassen.

#### *Breng kleine offers voor anderen*

De heilige Paulus raadt ons aan om voor anderen het offer van kleine vrijheidsbeperkingen te brengen. Hij zou zichzelf zelfs tot slaaf laten maken om zielen voor Christus te redden. Zijn woorden belichamen zijn vurige ijver voor de redding van zielen: "Van allen onafhankelijk, heb ik mij de slaaf van allen gemaakt, om er zoveel mogelijk voor Christus te winnen (...) Met de zwakken ben ik zwak geworden, om de zwakken te winnen. Alles ben ik voor allen, om er tot elke prijs enkelen te winnen."<sup>36</sup>

In jouw geval zou de slavernij kunnen inhouden dat je vrijwillig afziet van die kleine vrijheden waarop je zo gesteld bent. Dit zou kunnen betekenen dat je veel aandacht aan de behoeften en wensen van anderen geeft: dat je hun een inspanning bespaart, hun lasten verlicht, hun nieuwe hoop en moed of een bemoedigende handdruk geeft, of iemand een gunst bewijst terwijl het voor jou eigenlijk ongelegen komt.

Deze zelfverloochening en de zelfbeperking die er mee samengaat, is zeer aangenaam voor God. Deze kleine attenties in het dagelijks leven, gedaan vanuit bovennatuurlijke motieven, betekenen op zichzelf weinig, maar maken toch de geest van Christus zichtbaar aan degenen die er mee worden geholpen. Probeer deze attenties in alle eenvoud en gemeend te bewijzen, zodat de ontvanger zich vereerd kan voelen. Je hebt veel bereikt als hij een heiliger leven gaat leiden ten gevolge van jouw vriendelijkheid richting hem.

Probeer gemotiveerder te zijn om anderen goed te doen ten behoeve van hun eeuwig heil dan dat lage passie gemotiveerd is om volgelingen voor bedenkelijke zaken te werven. Heb op zijn minst evenveel ijver om zielen voor Christus te winnen.

#### *Opoffering helpt je om zielen voor Christus te winnen*

De heilige Paulus raadt geestelijke zelfverloochening aan. Hij is bereid om de kwaliteit van zijn eigen leven op het spel te zetten voor het welzijn van zielen. Het hoogtepunt van onbaatzuchtigheid bij het beoefenen van naastenliefde verwoordt hij zo: "Ach kinderen, ik moet opnieuw weën om u doorstaan, totdat ge de gestalte van Christus hebt aangenomen."<sup>37</sup> Hier zien we een mooie mix van moederlijke tederheid en vaderlijke sterkte. Hij noemt zijn apostolische ijver het doorstaan van de kwellingen van een geestelijke bevalling voor hun zielen. De angsten, het lijden en de ongerustheid voor hun welzijn en de loyaliteit aan Christus vormden een geestelijke bevalling. Voor de Galaten doorstond hij een tweede keer deze kwellingen. Zijn eerste 'arbeid' bracht hen in de kerk. Maar ze waren afvallig geworden. Daarom werd hij zeer bezorgd of zij 'de gestalte van Christus' nog een keer zouden aannemen.

Zielenpijn is de prijs van bekeringen. Er kan geen zonde uitgewist worden zonder de zielenpijn van bovennatuurlijk berouw. Als je zielen voor Christus wilt winnen, dan

moet je bereid zijn om het leed van de zonde te verduren dat de zondaars zelf niet ervaren, om ten minste uiteindelijk voor hen de genade van berouw te verwerven. Mogelijk moet je de angst doorstaan van onvervulde hoop voor vele harten, en aan het eind zelfs schijnbare mislukking, voor iemand wiens ziel je diepe bezorgdheid heeft. Maar je oprechte inzet om een ziel naar Christus te brengen zal niet tevergeefs zijn. God kent de geheime werking van de genade in zielen. De visie van de heilige Paulus is jezelf tot zelfs de grootste offers brengen, zodat anderen kunnen worden gezegend. Dit is spirituele grootheid. Je zou op zijn minst zo veel grootmoedigheid moeten hebben, dat je vrijwillig van persoonlijke voordelen afziet, opdat anderen dichterbij Christus gebracht kunnen worden. De essentie van het christendom is te vinden in de onbaatzuchtige dienst aan je naaste, uit liefde voor God. Heldhaftige naastenliefde is slechts mogelijk waar de ware liefde voor God bezit van de ziel heeft genomen. Hoe dieper je met de geest van Christus wordt doordrenkt, hoe onbaatzuchtiger je wordt.

Hoe grootmoediger je tracht te worden, hoe meer je aan anderen hebt te geven. Hoe groter je liefde voor Christus is, hoe heiliger en effectiever je liefde voor je naaste zal zijn.

Vraag onze Heer vaak om je krachtig aan te sporen offers te brengen voor de belangen van anderen, vooral wanneer je blind voor dergelijke mogelijkheden bent of geneigd bent ze te laten liggen. Hij wist als niemand anders wat het is om uit naastenliefde slaaf te worden. Vraag om de genade om meer als Hem te worden in het brengen van offers voor anderen. Vraag je hemelse moeder, die "met spoed naar het bergland reisde"<sup>38</sup> om haar nicht Elisabet te helpen, dat je mag leren echt onbaatzuchtig te zijn.

Je liefde voor de zielen moet bovennatuurlijk en echt apostolisch zijn. Egoïstische bezorgdheid en sentimentele affectie moeten worden vermeden. Je moet op Jezus steunen om in de beproeving van de zelfopoffering moed te houden; vertrouw op de vereniging van jouw gebed met



Jezus' gebed voor de genadegaven die je voor de zielen afsmeekt. Leer van Paulus wat heilige belangeloosheid is, zodat zijn woorden ook voor jou kunnen gelden: "Broeders, het is mijn vurige wens en ik bid tot God, dat zij gered worden."<sup>39</sup>

Het apostolaat van gebed, offer en boete ten behoeve van de redding van de zielen is open voor iedereen; het beperkt zich niet tot degenen die direct contact met deze zielen hebben. Vele personen buiten de gelederen van het priesterschap van de Kerk zijn moeder van de ziel van iemand anders geworden. De invalide, gekluisterd aan een bed van lijden, evenals de afgezonderde non in de eenzaamheid van het gebed kunnen een zeer actief apostolaat beoefenen om zielen te redden. Heilige zielen die leven in de eenzaamheid van hun gemeenschap met God of in de trouwe vervulling van hun dagelijkse plichten, kunnen evenveel bijdragen aan de bekering van zondaars als missionarissen die rechtstreeks voor de zielen werken. De heilige Theresia van het Kind Jezus zei: "Jezus wil dat het behoud van de zielen bewerkt wordt door onze offers en onze liefde. Laten we ons lijden aan Jezus aanbieden voor hun redding. Laat ons voor hen leven; laten we apostelen zijn."

### *Straal blijmoedigheid uit*

Blijmoedigheid is een zeer grote hulp bij het bevorderen van de deugd van naastenliefde.

Blijmoedigheid op zich is een deugd. Daarom is het een gewoonte die verworven kan en zou moeten worden.

Blijmoedigheid wordt misschien het beste weergegeven in het woord *beminnelijkheid*. De heilige Thomas van Aquino<sup>40</sup> plaatst beminnelijkheid onder de noemer van de cardinale deugd van de rechtvaardigheid, de deugd die ons oproept om anderen te geven wat hun toekomt op grond van een gevoel van plicht of verplichting. Je hebt de plicht anderen om je heen te helpen en hen niet te hinderen op

hun weg naar de hemel. Niet alleen moet je de armen helpen met aalmoezen en hen die dwalen met advies, maar je moet ook iedereen die je kent of tegenkomt helpen met je zachtaardigheid, aangename manieren en beminnelijkheid.

Een opgewekte houding is een grote hulp voor hen met wie je in contact komt. Als je een zuur, ongezellig of droefgeestig persoon bent, zullen mensen zich ongemakkelijk voelen, en zul je zelf eerder toegeven aan de verleiding om ruimte aan je droefheid te geven. Anderzijds zul je, als je opgeruimd bent, de mensen verkwikken, hun vertrouwen wekken en hun hoop vermeerderen om God goed te dienen.

Als je steeds een sombere houding tegenover het leven en de mensen om je heen toont, kan het zijn dat je in een toestand van zelfmedelijden verkeert. Je laat je door je zorgen en ellende overweldigen. Of je wilt door afgunst zelfs geen poging doen om vrolijk te zijn, omdat je aan de vele goede dingen denkt die anderen hebben en jij moet missen. Of je bent misschien slachtoffer van je gevoelens: van nature neig je wellicht naar zwaarmoedigheid, en je laat je door dit temperament regeren.

### *Vermijd onechte blijmoedigheid*

Je bent niet echt vrolijk als je niet serieus bent als het tijd is om serieus te zijn, zodat je geen serieuze aandacht besteedt aan de belangrijke taken van het leven. Het is gevaarlijke en misplaatste blijmoedigheid om ernstige zonden licht op te vatten, om alle gedachten aan oordeel en hel te vermijden of om lichtzinnig en afleidend te zijn voor anderen in de kerk of bij andere serieuze zaken. Je bent niet echt vrolijk wanneer je te weinig medeleven hebt. Je hebt een groot tekort aan blijmoedigheid in je karakter als je niet kunt meevoelen met de zorgen van anderen, als je mensen die lijden vermijdt of als je door je houding duidelijk maakt dat je je door hun zorgen niet laat storen.

Je hoeft je blijheid niet te tonen in glimlachen en gelach

of grappen en luchtig gepraat. Wanneer er ergens verdriet is, kun je een serieuze gelaatsuitdrukking hebben en blijven van medeleven tonen, maar tegelijkertijd kun je je opgewektheid uitdrukken door hoop, vastberadenheid en geduld over te brengen. Dat zijn immers de dingen die God heeft gegeven aan allen die Hij vraagt om te lijden. Je zult niemand van je vrienden tegenhouden om verdrietige feiten onder ogen te zien, noch zul je overdreven redenen gaan bedenken om niet te treuren of om het verdriet van anderen luchtig op te vatten.

Je bent niet echt blijmoedig als je slechts op bepaalde momenten blijmoedig bent, maar op andere momenten ruimte aan droefheid en melancholie geeft. Dit zou betekenen dat je je helemaal door je gevoelens laat leiden. Nog erger zou het zijn als je de gewoonte hebt om bij sommige vrienden of verwanten vrolijk te zijn, maar in de aanwezigheid van anderen, in het bijzonder je eigen familie, somber. Je kunt het je niet veroorloven om een bepaalde houding richting je familie aan te nemen en een andere richting degenen die je buitenshuis ontmoet.

Je moet leren boven je gevoelens te staan, ook al is het moeilijk je gevoelens onder controle te hebben. Het is niet hypocriet om je eerder door de wil te laten leiden dan door je gevoelens.

Probeer aan het ideaal te voldoen om altijd tegenover iedereen hetzelfde te zijn: vriendelijk, liefdevol, sympathiek, bemoedigend - in één woord, blij. Dit ideaal zal door iedereen worden herkend, en je zult de warmte van vreugde om je heen verspreiden.

Je bent ook niet echt blijmoedig als je afhankelijk bent van allerlei soorten gevaarlijke stimulerende middelen. Met drank ontvluchten mensen vaak de werkelijkheid, en het maakt hen luidruchtig, dwaas en vulgair. Er zijn drie belangrijke deugden die ervoor zorgen dat mensen werkelijk blijmoedig worden: hoop, vastberadenheid en broederlijke liefde.

### *Blijmoedigheid berust op hoop*

Hoop is de deugd waarmee je je ogen gericht houdt op de hemel als het doel van je leven, dat zeker haalbaar is door de verdiensten en beloften en trouw van Jezus Christus. Aangezien er altijd iets moois is om je op te verheugen, kun je vrolijk zijn. Hoop is een bovennatuurlijke deugd die je bij de doop ingegoten kreeg, maar het vraagt je inspanning en werkzaamheid om deze deugd vruchtbaar te laten zijn.

Je kunt niet blijmoedig zijn als je bezwijkt voor ondeugden die haaks staan op de hoop, zoals wanhoop, die een overgave inhoudt aan de gedachte dat de hemel niet bereikt kan worden en dat het lijden van de hel onvermijdelijk is. De heilige Theresia van het Kind Jezus was gewoon te zeggen: "We kunnen nooit teveel vertrouwen hebben in de goede God. Hij is zo machtig, zo genadig."

Gerichtheid op deze wereld zet mensen ertoe aan om elk mogelijk genoegen te pakken. Dit leidt tot verdriet, want er zijn geen genoegens in deze wereld die het menselijk hart volledig kunnen bevredigen. Gerichtheid op deze wereld leidt ook tot afgunst, hebzucht, onzuiverheid en tot allerlei andere oorzaken van verdriet.

### *Vastberadenheid stelt je in staat de zorgen van het leven onder ogen te zien*

*Vastberadenheid* is een basis voor opgewektheid. *Vastberadenheid* zorgt ervoor dat je in dienst van God met moed en geduld de onvermijdelijke smarten van het leven onder ogen kunt zien, en vooral de dood zelf. Je zult inspiratie vinden in het lijden van Christus. Je zult met een hart vol hoop uitkijken naar het geluk van de hemel, en je zult zelfs het grootste lijden een lage prijs vinden om voor die beloning te betalen. Probeer daarom lafheid, zelfmedelijden en gebrek aan vertrouwen - fouten die je van blijmoedigheid afhouden - door Gods goedheid te overwinnen. Deze fouten kunnen als gevolg hebben dat je, vanwege het leed dat

je moet doorstaan, voortdurend tegen God en iedereen om je heen moppert.

Neem jezelf niet te serieus. Je moet leren niet ontstemd te raken door het maken van fouten.

Geen mens kan mislukkingen vermijden. Belangrijk is deze fouten en mislukkingen niet aan je te laten knagen. Spijt is een verspilling van kostbare energie. Je kunt er niet op bouwen.

In plaats van tijd en energie te verspillen aan spijt of zelfverwijt, is het verstandig als je opnieuw iets gaat ondernemen. Er is weinig begrip voor mensen die medelijden hebben met zichzelf. Als rampspoed je treft, zullen anderen zich gewoonlijk niet tegenover je verharderen. Ze hebben verantwoordelijkheden onder ogen te zien, taken te vervullen en leuke dingen om van te genieten. Zij verwachten dat je over je problemen heenstapt en je weer in de dagelijkse routine voegt. Zulke verwachtingen zijn redelijk.

Wanneer je moedig en hoopvol met je problemen verder worstelt, dan is er ondanks jezelf een positieve invloed op andere mensen. Moed en hoop zijn besmettelijk. Verspreid deze deugden onder de mensen met wie je omgaat, en je zult jezelf en hun een dienst van onschatbare waarde bewijzen.

### *Het goede doen brengt vreugde*

Door de kracht van de naastenliefde bemin en help je al je naasten uit liefde voor God, vooral diegenen van wie de levens op de een of andere manier verbonden zijn met het jouwe. Eén manier om anderen te helpen is door een opgewekte houding. Vreugde is de beloning van naastenliefde. Deze innerlijke vreugde van de ziel onderscheidt zich van alle andere vormen van vreugde door haar zuiverheid. Vreugde die uit naastenliefde voortkomt, is duurzaam. Alle aardse geluk raakt op, behalve het geluk van een liefdevol hart dat weet hoe het in de vreugde en het verdriet van anderen kan delen. De vreugde van naastenliefde is

een van de weinige vreugdegevoelens die je in het uur van de dood tot steun zijn.

In het uur van afscheid zei de goddelijke meester dat Hij wenste dat zijn vreugde in zijn leerlingen zou zijn: "Dit alles heb Ik tot u gezegd, opdat mijn vreugde uw deel mag worden, en uw vreugde volkomen mag zijn."<sup>41</sup> De vreugde waarmee je goede dingen doet, ontspringt dus aan de fontein van Hem die de essentie van alle liefde is, aan de fontein van God. Van de wateren van vreugde die in het hart van God stromen, zullen fonteinen van vreugde in je hart opspringen als je wilt proberen om ten minste een beetje de grote liefde van God na te bootsen. Dit zijn fonteinen waarover onze Heer zegt: "Het water dat Ik hem zal geven, zal een bron in hem worden die opborrelt ten eeuwige leven."<sup>42</sup>

Als je hart dorst naar vreugde, doe dan goed aan anderen. Je zult je dorst lessen aan de fontein van Gods eigen gelukzaligheid. Je kunt je geluk alleen in het bezit van God vinden. De heilige Augustinus zegt: "Onze harten werden gemaakt voor U, O Heer, en ze zijn rusteloos totdat zij rusten in U."<sup>43</sup> Je kunt zelf je geluk vinden door andere mensen gelukkig te maken, als je inspanningen zijn ingegeven door een oprechte liefde voor God.

### *Activiteit voedt vrolijkheid*

Activiteit is een van de meest effectieve vormen van zelfbemoediging en opvrolijking. Activiteit bezit een intrinsieke bescheidenheid. Wanneer je in actie komt, krijg je de realiteit in de greep. Het laat je problemen niet op magische wijze verdwijnen, maar in tegenstelling tot gesprekken, dromen of slechts goede voornemens, wordt er een begin gemaakt met het oplossen ervan. Zolang je handelt, is er hoop voor je en blijft er maar weinig ruimte over voor somberheid.

Probeer in je activiteit echter een langetermijnvisie te betrekken. Dit werkt bemoedigend. Vaak ben je te onge-

duldig. Je wilt snelle en eenvoudige oplossingen. Wanneer die niet voorhanden zijn, word je depressief. De natuur neemt haar eigen tijd en je bent onderdeel van de natuur. Je kunt de loop der dingen niet afdwingen. Ontwikkel respect voor tijd en de essentiële rol die tijd speelt in alle menselijke activiteit.

### *Heb gevoel voor humor*

Een bijna onmisbare hulp voor een opgeruimd karakter is gevoel voor humor. Dit betekent niet dat je geestig bent, humoristische verhalen kunt vertellen of de mensen aan het lachen kunt maken. Gevoel voor humor is het verworven vermogen om tegenstellingen en tegenstrijdigheden te kunnen zien in het leven, vooral in dat van jezelf, en daarover geamuseerd te kunnen zijn.

Zonder gevoel voor humor ben je bijvoorbeeld vaak verdrietig over je gebrek aan veel materieel comfort, maar gevoel voor humor zorgt ervoor dat je deze voorbijgaande wereld niet te serieus neemt. Je zult immers inzien hoe dwaas dit verdriet is in het licht van de waarheid dat je een onsterfelijke ziel bezit, bestemd om eens de rijkdommen van de hemel te genieten. Het zal je helpen als je ditzelfde vermaak over de tegenstrijdigheden in je leven kunt inbrengen in gesprekken met anderen, zodat zij soms ook kunnen lachen, hoewel ze de neiging hadden om te huilen.

### *Een glimlach kan veel doen*

Een glimlach is een van de beste middelen van de natuur om mensen gelukkig te maken. Een van de heerlijkste kanten van een persoonlijkheid is een echte, hartverwarmende glimlach die van binnenuit komt. Daden zeggen meer dan woorden, en een glimlach zegt: "Ik mag je. Je maakt me gelukkig. Ik ben blij je te zien." Ook als je geen behoefte hebt te glimlachen, doe het dan toch; zorg dat je glimlacht.

Een glimlach kost niets, maar doet veel. Het verrijkt degene die het ontvangt en het maakt jou geen greintje armer. Een glimlach brengt geluk in huis en bevordert bij mensen de goede wil. Het verschaft vermoeide mensen rust, ontmoedigde mensen daglicht en bedroefde mensen zonlicht. Het is het beste medicijn voor problemen van de natuur.

Een glimlach is pas een aards bezit van iemand als het is weggegeven. Niemand van ons is zo rijk dat er sociale omgang kan zijn zonder een glimlach, en niemand van ons is echt arm zolang er geglimlacht kan worden. Niemand heeft een glimlach zo hard nodig als degene die er geen kan geven. Dus wen eraan om hartverwarmend te glimlachen en je zult wat zonneschijn in een soms sombere wereld brengen. Deze zonneschijn is de zonneschijn van Gods liefde als je glimlacht uit naastenliefde en uit de wil om je naaste gelukkig te maken omwille van God.

Word lid van het *Apostolaat van de glimlach*. Je glimlach heeft werk te doen voor God, omdat het een instrument is om zielen te winnen. De heiligende genade in je ziel zal je glimlach zoet maken en het mogelijk maken om veel goeds te doen.

Glimlach naar jezelf, totdat je merkt dat je ernst of zelfs je strengheid verdwenen is, totdat je je eigen hart hebt opgewarmd door de ontwikkeling van een vrolijk humeur. Ga er vervolgens op uit en laat je glimlach stralend zijn.

Met een glimlach kun je nieuw leven, hoop en moed in de harten van de vermoeiden brengen, de overbelasten, de ontmoedigden, de beproefden en de degenen die wanhopig zijn. Je glimlach kan de weg bereiden voor de terugkeer van een zondaar naar God. Hij kan de tevredenheid, vreugde, voldaanheid, moed en het vertrouwen in de harten van anderen bevorderen.

Laat iedereen genieten van de schoonheid en inspirende opgeruimdheid van je glimlachende gezicht. Bovenal: glimlach naar God in liefdevolle aanvaarding van wat Hij ook maar in je leven zendt, en je zult het verdienen om



de stralende glimlach van Christus tot in de eeuwigheid op je te hebben rusten met een bijzondere liefde.