

## DE VREUGDE

*Yvon Bossennec*



---

### TOCHTGENOTEN VAN SINT FRANS

Compagnons de St. François - Pilgrims of St. Francis

Gefährten des hl. Franziskus - Compañeros de San

Francisco - Francinskanska Pilgrimsrörelsen – Pellegrini di

San Francesco

[www.cdsf.org](http://www.cdsf.org)

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>De menselijke vreugde</b>	<b>3</b>
Geluk en vreugde & de filosofen	4
<b>De vreugde in de bijbel</b>	<b>6</b>
Oude Testament en Nieuwe Testament	6
De vreugde bij Paulus	9
Passie en vreugde bij Christus	10
<b>Fransciscus en de volmaakte vreugde</b>	<b>13</b>
<b>De bekering van Didier Decoin</b>	<b>16</b>
<b>De kracht van de vreugde – volgens Frederic Lenoir</b>	<b>18</b>
<b>Laten we gelukkige christenen zijn</b>	<b>21</b>
<b>Hymne à la Joie</b>	<b>23</b>

# INLEIDING

Vreugde is geen doel op zich en ook geen beloning. Want vreugde kan je vergelijken met een bloem die een heleboel blaadjes heeft, de een nog schitterender dan de ander.

Vreugde kan je niet in een definitie opsluiten, zo mooi is vreugde. Zij springt eruit met heel haar wezen; zij ontplooit zich in al haar schoonheid, nog sterker dan vuurwerk. Vreugde willen we voor altijd maar het ontsnapt ons steeds.

En dat is het mooie, want al is ze er niet meer, we herinneren ons dit moment van vreugde als een subliem ogenblik dat ons in het diepst van het hart raakt. Deze momenten zouden we graag zo vaak als mogelijk willen beleven. En we willen maar een ding: dat het blijft voortduren, zo fijn vinden we het. Als een kind ergens blij over is, dan schreeuwt het het uit: 'Nog een keer, nog een keer'.

Eenvoudige, diepe vreugde, je weet niet waar die vandaan komt en dan is die vreugde weer weg. En dat is het merkwaardige, het is net of vreugde geen tijd kent. Is het kort of lang? Je kan je afvragen: Bestaat een vreugde zonder grenzen, een vreugde waar je het eind niet van kan zien?

We weten dat er geen barometer van vreugde bestaat, want op de meest onverwachte momenten overvalt ze ons door haar frisheid. Het toppunt wordt bereikt wanneer vreugde ons op een razendsnelle manier overkomt, je houdt er nooit een bittere smaak aan over! En al is dit moment soms heel vluchtig, het blijft verrassen en ons hele wezen wordt er door verlicht.

Als je ogenblikken van vreugde beleeft, kan je de herinneringen hieraan moeilijk omschrijven, wat ons enorm verbaasd. Je kunt het niet opnieuw beleven, maar de herinnering moedigt ons aan om verder te gaan.

Ik houd van de uitdrukking: '*leder zijn eigen vreugde*', want die drukt het unieke en persoonlijke aspect van vreugde uit. Dit betekent dat er net zoveel soorten vreugde als mensen zijn.

Wat een groot geluk als we in vreugde kunnen leven!

Ik denk ook aan het boek van Dominique Lapierre: La cité de la joie (De stad van de vreugde) waarin de vreugde van de armen die hij tegen komt – ondanks hun extreme armoede – beschreven wordt.

Er zijn voorbeelden genoeg: de geboorte van een kind, wanneer je elkaar na lange tijd weer ontmoet, het ja-woord bij een priesterwijding of een huwelijk etc.

Vreugde wordt dikwijls opgewekt door een gebeurtenis van buitenaf (een bezoek, cadeau etc.). Maar komt vanuit het hart en wordt vaak feestelijk geuit door een omhelzing of een kus.

Soms wordt ze uitgedrukt zelfs met tranen, zo sterk is de emotie.

De christelijke vreugde sluit de menselijke vreugde niet uit, integendeel, ze kunnen samengaan. We kunnen God danken wanneer we tevreden zijn, of wanneer we een vriend hebben teruggevonden, als we geslaagd zijn voor een examen, omdat de familie gezond is of omdat je een baan hebt, of om een goede gezondheid etc.

# DE MENSELIJKE VREUGDE

In het Frans bestaan verschillende uitdrukkingen die het speciale menselijke gevoel uitdrukken dat vreugde wordt genoemd.

- Een persoon die blij is: met een goed humeur, die makkelijk glimlacht, die zich amuseert
- Een gemeenschappelijke vreugde die uit de ban springt
- Een uitbundige vreugde: met veel lawaai
- Een intense vreugde die lichamelijk geuit wordt door b.v. in de lucht te springen
- Jubelen: een uitdrukking van vreugde die meestal door uiterlijke tekens zichtbaar wordt
- Blij: iemand die zich blij voelt, die blijheid uit, die blijheid met zich meebrengt en geeft.
- Vrolijkheid: iemand die prettig in de omgang is, die makkelijk lacht en het leven licht opneemt en van de zonnige kant ziet, zonder zorgen, optimistisch
- *Allègre*: iemand die zijn vrolijkheid heel sterk uit
- *Hilaire*: iemand die heel blij is, als in een roes
- *Se réjouir*: vreugde scheppen, plezier en tevredenheid verspreiden
- *Exulter*: een heel sterke blijheid met een diepe tevredenheid voelen, zonder zich in te houden.

Al deze woorden zijn geen synoniemen. Maar hoe kun je nu definiëren wat vreugde is?

*'Een aangename en diepe emotie die door het volle bewustzijn gevoeld wordt' volgens het Franse woordenboek Robert; ofwel 'een gevoel van tevredenheid en vol welbehagen' (X.L. Dufour)*

Hoewel het moeilijk is om een definitie te vinden, bestaan er wel diverse uitdrukkingen over vreugde.

## **Geluk en vreugde & de filosofen**

We wensen elkaar een gelukkige kerst, een vrolijk nieuwjaar en we ontvangen met plezier een cadeau. Voor een feest nodigen we met veel genoeg iemand uit, niet met vreugde? Daartegenover kondigen we met vreugde de geboorte aan van een baby. Om dan het woord plezier te gebruiken lijkt lichtzinnig, te zwak en van geluk spreken lijkt nog te vroeg. En ook al lijken de uitdrukkingen als plezier, geluk en vreugde verbinding met elkaar te hebben, we voelen ook de verschillen.

Plezier lijkt bij voorbaat in verbinding te staan met de omstandigheden, het komt bij ons over als een gedeelte van iets groters dat voorbij gaat; vreugde doet zich terstond voor en staat ten gunste van het leven op aarde.

Geluk is minder afhankelijk van omstandigheden, heeft een langer tijdsbestek en hangt samen met iets diepers. We beleven het geluk als een innerlijk gebeuren, in overeenkomst met onszelf en met het leven.

Over vreugde kunnen we hetzelfde zeggen als over geluk, alleen belicht het meer de spirituele kant, het onuitspreekbare, het onvatbare, want het gaat over het fundamentele mysterie van wat we diep in ons zelf zijn. Dat gaat gepaard met verlangen, geestdrift, verbazing en ontsteltenis.

Plezier, geluk en vreugde hebben verschillende accenten, maar ook gemeenschappelijke aspecten. We kunnen ze niet zelf maken, maar we kunnen ze verwelkomen, ze ontvangen. Als we alleen maar op ze wachten zoals bij een bestelde consumptie dan gebeurt er niets. Ze blijven niet buiten ons zoals objecten, nee, wij zijn het zelf die plezier beleven, wij kunnen er voor zorgen gelukkig te zijn, wij kunnen ons erop verheugen, zorgdragen om vreugdevol te zijn. En op die manier bestaat er een dynamiek die zorgt dat deze gevoelens in en rondom ons kunnen bestaan, en zo vaak mogelijk kunnen worden herbeleefd.

Filosofen spreken nauwelijks over vreugde, maar wel over geluk; ze hebben een begrip uitgevonden dat zich vaak samen laat vatten als kalmte en afwezigheid van onrust. Ze hebben het over plezier omdat de gedachten over geluk voortgekomen is vanuit de gedachten over plezier. De filosofen zitten opgescheept met het begrip vreugde omdat dit een gevoel inhoudt dat je niet

kunt doorgronden. De vreugde is verbijsterend en moeilijk in de hand te houden. De hedendaagse filosofen praten liever over de tragiek van het bestaan, de kwestie van het kwaad.

In de 17<sup>e</sup> eeuw bouwt Spinoza zijn denkwijze op rondom de vreugde en zelfs over de levensvreugde vanuit de geest en het verlangen; tegelijkertijd een tevreden-zijn met jezelf, in overeenstemming met jezelf en de wereld, een actieve rust in jezelf. Het doel van het leven betekent de vreugde vergroten zoveel je kunt, ondanks al de beproevingen en de moeilijkheden van het bestaan. We zijn blij zolang we vooruit gaan, maar zodra we achteruit gaan, zijn we bedroefd. Je kunt het zien bij een kind dat lacht, z'n eerste woordjes zegt, z'n eerste stapjes doet - hoe blij is het dan! De vreugde gaat samen met vooruitgang. Het gaat niet om de vooruitgang die vreugde biedt, maar de overgang naar vooruitgang.

Nietzsche is de filosoof van de vreugde. Hij neemt de ideeën van Spinoza over en voegt aan dit werk over jezelf het idee van instemming toe. 'De perfecte vreugde,' zegt Nietzsche, 'hangt samen met instemming. Omdat we het leven aanvaarden zoals het is, daarom kunnen we blij zijn. Anders gezegd, als we ons leven accepteren zoals het ons uitkomt dan zullen we de vreugde niet kennen. We beleven kleine vreugden maar geen grote vreugden'. Voor Nietzsche geldt: als we een groot 'overtuigend ja tegen het leven' zeggen dan is de beloning van het leven volmaakte vreugde. Nietzsche verweet de christenen dat ze er niet uitzagen als geredde mensen, maar eerder met een begrafenisgezicht rondliepen. Dit verwijt is wreed en niet juist. Als we op mensen lijken die van vreugde gaan springen en dansen, ja dan kan men ons verwijten dat we de draak steken met het lijden in de wereld, dat we onder een stolp leven van spiritueel comfort dat ons blind maakt voor onze eigen onhebbelijkheden en voor de ellende van de wereld waarin we leven en die ons is toevertrouwd. Dat is natuurlijk niet de vreugde van het evangelie.

# DE VREUGDE IN DE BIJBEL

## Oude Testament en Nieuwe Testament

Ten eerste is er de vreugde van het leven vanuit de dagelijkse gebeurtenissen en doordat wij genieten van al het goeds dat de Schepper ons geeft. Zoals de terugkeer na een lange scheiding (Rechters 19:3) en de aankondiging van goed nieuws (Jeremia 20:15) of het eten en drinken (Qo 8:15) en een goede oogst (Jesaja 9:1) en ook omdat de verlossing aan het volk en aan ieder individueel beloofd wordt. Er bestaat natuurlijk spirituele vreugde, maar deze niet alleen. Er zijn talrijke bronnen van vreugde in dit leven. De vreugde van de bevrijding uit de slavernij in Egypte en de vreugde van de terugkeer uit ballingschap. Dit kan voor ons de bevrijding betekenen van onze eigen angsten: lichamelijk, psychisch, relationeel of spiritueel. De overwinningsleuzen kunnen we omzetten in vreugde als we langzaam vooruitgaan, met het feit dat we ons weer krachtiger voelen of een situatie verbeterd hebben. Er zijn situaties waarin echte vreugde wordt beleefd door het ervaren van vooruitgang bij onszelf of bij iemand van wie we houden. De vreugde is nog groter wanneer we zelf hebben meegewerkt aan vooruitgang, al is het maar summier; als engelen die iets bijdragen aan de levende dynamiek die we God noemen. Er bestaat ook vreugde wanneer we de unieke aanwezigheid van God voelen, de vreugde die we experimenteren wanneer we ons door hem gekend en geaccepteerd voelen, bemind en begeleid. Zowel sterke als minder sterke uitingen van vreugde zijn als een zegening van God.

Het messiaanse vooruitzicht is ook heel sterk. Dit komt naar voren in de aankondiging van nieuwe vreugde die samenhangt met de komst van een verlosser die door God gezonden is ten gunste van zijn volk. Waarbij de verlossing is bestemd voor alle naties en voor de hele schepping (Jesaja 9:1-6; Joël 2:21-27; Zacharia 9:9s). En tot slot karakteriseert deze toekomstige dimensie van vreugde ook de diepe hoop voor altijd in Gods aangezicht te leven. De psalmdichter drukt het op de volgende manier uit in psalm 16:11: *U wijst mij de weg naar het leven; in uw aanwezigheid ben ik blij, in uw nabijheid ben ik gelukkig, voor altijd.*



Over het algemeen hangt de vreugde in het evangelie samen met het idee van de blijde boodschap van de verlossing van alle mensen door Jezus Christus. Het verschil met het Oude Testament is dat in het evangelie de vreugde niet wordt beleefd na het lijden, maar in het lijden zelf door de volgelingen van Christus, door het evangelie na te volgen en erover te getuigen (Mat 5:11; Handelingen 5:41; 1Petrus 1:6).

Op die manier kan de vreugde van het rijk Gods in het hart van de wereld worden beleefd, temidden van alle stormen die onophoudelijk plaatsvinden binnen de menselijke realiteit. In het Nieuwe Testament worden de gevoelens van tevredenheid, volheid en hoop, het fijne gevoel dat wij vreugde noemen, beschreven met drie uitdrukkingen: *agalliaomai*, *euphrainô* en *chairô* (khar-ah).

**Agalliaomai:** deze uitdrukking betekent *jubelen*, opgetogenheid, het feit dat men vrolijk en gelukkig is. Het is het gevoel dat we krijgen in een aangename situatie of als reactie op een aangenaam gebeuren. Bijvoorbeeld in Lucas 1:14 *U zult blij zijn, vol vreugde, ja velen zullen blij zijn om zijn geboorte.*

**Euphrainô:** dit geeft het gevoel aan als men zich volledig op z'n plaats voelt met anderen, b.v. tijdens een gezamenlijke maaltijd. Zie Lucas 12:19 *Dan zal ik tegen mijzelf zeggen: zo wat je nu aan voorraad hebt liggen, is voor jaren! Rust eens uit en ga lekker eten en drinken en neem het er maar goed van.*

En in Lucas 15:23 *Haal het mestkalf uit de stal en slacht het. We gaan eten en feestvieren.*

**Khairô** (chairo), deze uitdrukking wordt gebruikt als twee mensen elkaar op prijs stellen. Als ze elkaar ontmoeten dan ervaren ze vreugde en in ruimere betekenis, de vreugde die zijn oorsprong heeft in de ontmoeting met de Heer en in de aankondiging van zijn komst (Maria Boodschap). Over het algemeen wordt deze uitdrukking vertaald door: zich verheugen, verbijsterd zijn, vervuld zijn van vreugde. Matteüs 2:10 *Bij het zien van de ster werden zij vervuld (chairo) van grote vreugde.*

Matteüs 5:12 *Juich van blijdschap (cairo), want een grote beloning staat u te wachten in de hemel, zoals de profeten ontvingen die zijn voorgegaan.*

En in Matteüs 18:13 (Lukt het hem het verloren schaap te vinden?) *Ik*

*verzekert jullie: als hij het vindt, verheugt hij zich meer (chairo), over dat ene schaap dan over de negenennegentig andere die niet verdwaald waren.*

2 Korintiërs 6:10 *...we zijn diepbedroefd en toch altijd blij....*

Handelingen 2:26 *Daarom ben ik verheugd, daarom juich ik;*

Khar-ah' (chara) is afgeleid van chairo en drukt de vreugde uit die ons overkomt als we andere mensen in vreugde zien. Dit wordt meestal vertaald met: vreugde, grote vreugde.

Zie Matteüs 2:10 *Toen ze dat zagen (de ster) waren ze bijzonder verheugd (chara).*

Mat 13:20 - Mat 13:44 - Mat 25:21 - Luc 1:14 - Luc 2:10 - Luc 15:7 - Luc 24:41 - Joh 15:11 - Joh 16:20 - Rom 14:14 - Rom 15:3 - Galaten 5:22 - 1 Tessalonicenzen 2:20 - 1 Tes 3:9

Het kan soms interessant zijn om verschillende Bijbelverzen die het over vreugde hebben nader te bekijken. Verkeerd begrepen, kunnen ze soms moeilijkheden opleveren en kunnen een schuldgevoel oproepen omdat het woord vreugde verschillende betekenissen heeft.

Neem Filippenzen 4:4 *Wees altijd blij in de Heer. Nog eens: wees blij!*

Of Joh 17:13 *En nu kom ik naar u toe, en ik zeg dit alles nu ik nog in de wereld ben, opdat ze vervuld worden met mijn blijdschap.*

Galaten 5:22 *De vrucht van de geest is de vreugde.*

In deze verzen worden de uitdrukkingen *chairo / chara* gebruikt. Deze teksten hebben het over vreugde, niet die van een permanent juichen, maar de vreugde van de overtuiging en de hoop dat Jezus werkelijk aanwezig is in ons leven.

Vooraf in het evangelie van Johannes legt Jezus de nadruk op het feit dat de vreugde het gevolg is van zijn boodschap.

*Tot nu toe hebben jullie niets in mijn naam gevraagd. Vraag maar en je zult ontvangen, en je blijdschap zal volmaakt zijn. (Joh 16:24)*

Vandaag worden wij allen uitgenodigd om de vreugde dagelijks te beleven in de relatie met onze broeders en in onze relatie met God.

## De vreugde bij Paulus

Voor de apostel Paulus is de vreugde een gave van de geest, het gevolg van het effect op het leven van een gelovige (Gal 5:22 en Rom 14:17 - Tim 1:6)

Paulus wordt ook wel de theoloog van de vreugde genoemd, want in zijn brieven gebruikt hij vaak een vocabulaire dat met de vreugde te maken heeft en waarin het dankgebed een grote rol speelt. De brief aan de Filippenzen wordt ook wel de brief van de vreugde genoemd. Het is verbazingwekkend dat Paulus ons aanzet om **ALTIJD met vreugde te leven** (Fil 4:4-7). Deze aansporing komt meer dan vijftig keer terug in zijn brieven? Altijd.? Hoe is dat mogelijk ?

Paulus geeft ons een belangrijke sleutel om toegang te hebben tot langdurige vreugde: *Zorg dat uw welwillendheid bekend zal zijn bij alle mensen.* Vreugde en welwillendheid gaan op een perfecte manier samen. Welwillendheid maakt dat we dingen en mensen met goedheid en schoonheid kunnen bekijken.

Welwillendheid ten opzichte van onszelf leert ons vriendelijk te zijn met anderen. Jezelf aanvaarden zoals je bent, naar jezelf kijken en het goede zien, het mooie (en niet alleen het slechte), zo'n zelfde kijk hebben op de mensen om ons heen en ook op de schepping. Dat is een echte weg naar vreugde die duurzaam is.

Welwillendheid is een juiste kijk die niet oordeelt, die de ander zonder voorwaarden beziet. *Verheugt u onophoudelijk in God, nogmaals, verheugt u!* Deze woorden van Paulus aan de Filippenzen zijn tegelijkertijd een aansporing en een wens.

Een aansporing, want Paulus richt zich tot zijn mensen die gedoopt zijn en die de boodschap van het leven ontvangen hebben, de liefde van God in alle volheid, de gratie door zijn redding.

Een wens, want Paulus weet dat vreugde bij uitstek het teken is om de blijde boodschap van Christus aan de wereld zichtbaar te maken.

Onze vreugde blijft voortduren zelfs in moeilijke tijden, want we hebben het niet over gemakkelijke vreugde. Zegt Paulus niet: *Ik stroom over van vreugde temidden van mijn tegenspoed*. We verblijden ons niet in onze pijn, dat zou puur masochisme zijn, maar we weten dat God juist op dit moment van beproeving bij ons is en vanuit dit besef, vult ons hart zich met innerlijke vreugde. Omdat we deze diepe verbinding met Christus beleven, kunnen we deze tegenstrijdigheid ervaren (Rom 15: 13 - Kor 13:11- 1 Thessalonicenzen 5:16).

Ja de menselijke vreugde is niet altijd bereikbaar, er zijn situaties die te pijnlijk en te verdrietig zijn. Maar de christelijke vreugde is altijd aanwezig, zij berust op ons geloof in Christus de Redder, op onze hoop in een God die boven alles sterker is, en op de onvoorwaardelijke liefde die wij op ieder ogenblik kunnen ontvangen van de Heer. En deze vreugde proberen we te delen met de ander, zoals het licht van de zon, de geur van een roos, of de smaak van een goede wijn.

## **Passie en vreugde bij Christus**

Jezus leefde deze paradox: terwijl de mensen zijn boodschap en de liefde van zijn Vader weigerden, was hij oneindig gelukkig door de geliefde Zoon van zijn Vader te zijn en de mensen te kunnen redden. **De vreugde van Christus hangt samen met zijn innige familieband met de Vader.** En juist als Christus op het meest droevige en moeilijkste moment van zijn leven is (Joh 15, 9-17), dan geeft hij ons de diepe vreugde die hem eigen is. In het passieverhaal is het interessant de houding van Petrus te begrijpen.

Petrus zegt: *Ik zweer het, ik ken deze man niet*. Voor Petrus is het duidelijk; de persoon die hij ziet is echt niet degene die hij gekend heeft. Tegenover een menigte die bewapend is met zwaarden en stokken, aangestuurd door leiders, priesters en ouderen van zijn volk, ziet hij Jezus die weigert zich te verdedigen, als een zwakkeling die zwijgt als een lam dat naar het slachthuis wordt gebracht! Hij staat tegenover een persoon die overweldigd is door pijn,

die bloed zweet en verminkt is. Hij staat tegenover een veroordeelde die zich heeft laten veroordelen.

Petrus heeft alles achter zich gelaten om hem te volgen want hij geloofde dat Jezus de Messias was. Hoe is het mogelijk dat deze Jezus die nu zo kwetsbaar lijkt, de Messias kan zijn? Petrus twijfelt, misschien heeft hij zich vergist. Is deze man werkelijk door God uitgekozen? Wanneer de haan kraait, herinnert Petrus het zich weer. En zo herkennen we de onvoorwaardelijke liefde van God.

Door de dood tegemoet te gaan, zet Jezus het idee dat wij van God hebben op de helling. Petrus begrijpt dat deze nederige houding van Jezus het waarlijke gezicht van God is, de God die vergiffenis geeft, die zich openstelt om ons te dienen, die zijn leven geeft als een uiterst gebaar van vergiffenis; het enige dat hij aan ons vraagt is om een grote gemeenschap van liefde te zijn. Het kruis dat Petrus voor Jezus wilde wegnemen, het kruis dat een schande voor hem was. Dat kruis biedt hem juist de verlossing: echte liefde is vergiffenis. Petrus weet nu dat ondanks al zijn twijfels en zwakheden, Jezus hem nu en altijd zijn vriendschap blijft aanbieden.

De vreugde van Christus ligt niet in de wonderen, de voorspellingen, de belijdenis en al wat belangrijk wordt gevonden. De vreugde vindt zijn hoogtepunt in de overgave van zijn leven door het kruis dat zijn broeders hem opleggen. En op dat moment, terwijl hij door iedereen verlaten is, verstoten, verworpen, verloochend en ten slotte ter dood veroordeeld, blijft de zoon van God ondanks alles, lief hebben.. Hij houdt voor altijd van ons.

Vlak voor zijn lijden, kondigt Jezus aan wat er binnenkort gaat gebeuren. Hij vergelijkt dit met het beeld van een vrouw die gaat bevallen. Dat is een verbazingwekkende manier om de passie en de dood aan het kruis aan te kondigen, zoals een levend wezen baren met pijn, een geboorte in het leven van de Vader.

*Nog even en jullie zien mij niet meer, maar kort daarna zien jullie me terug. Ik verzeker jullie: je zult huilen en rouwen, maar de wereld zal blij zijn. Je zult verdriet hebben, maar je verdriet zal in blijdschap veranderen. Een vrouw die baart, heeft het moeilijk, omdat haar uur gekomen is. Maar wanneer het kind*

*er eenmaal is, denkt ze niet meer aan haar pijn, omdat ze blij is dat ze een mens ter wereld heeft gebracht. Zo is het ook met jullie: nu heb je het moeilijk, maar als ik jullie weer terugzie, zullen jullie blij zijn en die blijdschap zal niemand jullie afnemen (Joh 16: 19-22).*

De vrouw die bevallen is, denkt niet meer aan de pijn. Daarom kunnen we zeggen dat de vreugde sterker is dan de pijn, dan het lijden, de blijdschap overheerst.

## FRANCISCUS EN DE VOLMAAKTE VREUGDE

Voor Franciscus gaat het niet om wat je voelt, of om berusting maar werkelijk om de vreugde. Voor zijn bekering is Franciscus van Assisi een jongeman die van nature vrolijk is. Niemand zo goed als hij om feestavonden te organiseren. Zijn biografen beschrijven hem als een enthousiast en opgeruimd persoon. Door zijn bekering wordt de inhoud van de vreugde anders. Het is geen vreugde van menselijke aard meer, mondaine en glorierijke vreugde, maar een diepe vreugde, bovennatuurlijk. Het is de vreugde waar Christus het over heeft als hij zegt: *Ik ben in de wereld gekomen om u mijn vreugde te geven in al haar volheid.*

Het is pas tijdens de laatste jaren van zijn leven tijdens de crisis in de (religieuze) orde, wanneer hij door zijn broeders wordt verstoten, dat hij de ware en perfecte vreugde ontdekt. Het is met behulp van een paraboool dat hij ons het geheim van de echte vreugde onthult. We beschikken over twee teksten die de perfecte vreugde omschrijven. Het 8ste hoofdstuk van de Fioretti is bij ons het meest bekend. Deze paraboool drukt op de meest complete manier uit wat Franciscus beleeft.

Hij komt terug uit Egypte. Bij zijn ontmoeting met de sultan had Franciscus de wens hem tot Christus te bekeren; dat mislukte. Hij was al ziek, aangetast door een oogontsteking waardoor hij bijna blind was geworden. Hij ondergaat grote lichamelijke pijnen, maar datgene wat hem echt depressief maakte is het feit dat de orde die hij gesticht had, een richting inslaat die hem niet zint. De broeders leven verdeeld, gaan uit elkaar. *Hij was innerlijk en uiterlijk aangetast, in zijn ziel en in zijn lichaam* (LP21, 1 Celano 104). Hij trok zich in eenzaamheid terug in zijn kluisenaarswoning om zijn verdriet en verwarring te verbergen. Dat was een risico zich eenzaam en verbitterd op te sluiten.

De orde breidde zich uit, er kwamen meer broeders waaronder mensen van adel en goed opgeleide mensen, rechters, klerken, zakenlui. Onder die omstandigheden leek de eenvoud van de kleine arme voor hen volledig buiten de werkelijkheid te staan. De broeders hebben het steeds moeilijker met het idee dat zij als eenvoudige mensen nederige taken moeten vervullen

en ze verlangen naar meer aanzien.

In 1220 had Franciscus zich terug getrokken en het bestuur van de orde toevertrouwd aan Pierre de Catane. De broeders wilden een definitieve regel opstellen die hun manier van leven beter omschreef, die hen tot in kleine details duidelijk zou maken wat verplicht was en wat niet. Voor Franciscus gold: de Regel is het Evangelie, alles en niet meer dan het Evangelie. Hij constateerde dat men de armoede en de eenvoud van het begin de rug toegekeerd had.

Sinds de oproep van het kruis Van San Damiano in 1205, wil Franciscus het spoor van de arme en vernederde Christus volgen. Op dat moment ontdekt hij - terwijl hij de verwijdering van zijn broeders ervaart - de innerlijke dimensie van het kruis en hij wil het noodlot van Christus volledig ervaren. Voor hem betekent dit een verplichte stap, doorgang naar een radicale vorm van ontbering.

Daar wacht God op hem. Franciscus wordt uitgenodigd om totaal af te zien van wat hij in het leven had geroepen om op die manier zelf het werk van God te worden. Niet meer de orde te zien als zijn eigen verdienste, maar als die van God. *Houd op met jezelf in verwarring te brengen; Ik ben de Heer.* Franciscus hoorde deze oproep. Hij liet zijn zorgen bij God achter. God bestaat en dat is voldoende. *Heer ik vertrouw aan U de familie toe die U mij gegeven heeft.* En toen werd het hart van Franciscus zo licht dat hij zich met een gerust hart kon wijden aan de vredesmissie. Het belangrijkste is niet een voorbeeldige gemeenschap te stichten maar om zelf een broederlijk mens te worden die de goedheid van de Vader uitstraalt. *Zij die werkelijk mensen van vrede zijn, zijn mensen die ondanks wat ze in hun leven geleden hebben voor de liefde van onze Heer Jezus Christus, de vrede bewaard hebben in hun ziel en in hun lichaam.*

Het succes van het evangelische leven van Franciscus komt niet voort uit zijn persoonlijke kwaliteiten, de uitstraling van zijn voorbeeld of de vruchtbaarheid van zijn werk. Het komt heel duidelijk naar voren door de tegenslag wanneer Franciscus door zijn broeders opzij gezet wordt, als hij door de portier uit zijn eigen klooster wordt verjaagd. Hij leeft broederschap met het hart voor de armen.



Wanneer men omstandigheden kan weerstaan van teleurstelling, van onbegrip en ondankbaarheid zonder dat de broederlijke relatie met de ander daaronder lijdt of verandert, zonder dat het gekozen beeld dat men van de wereld heeft, verzwakt dan *zeg ik je, als je geduld hebt en niet hierdoor geschokt bent, daarin ligt de echte vreugde.*

Het is duidelijk dat de ware vreugde niet ligt in ongeluk of tegenspoed en zelfs niet in berusting. Maar deze kun je wel vinden in een broederlijke verstandhouding, door te weigeren gemakzuchtig te worden, zelfs de evangelische overtuiging over gegeven en ontvangen liefde kun je weigeren en vervangen door de overtuiging van de vruchtbaarheid van liefde die gratis is. Franciscus beleeft die liefde op ieder moment en op een intense manier. Die liefde is veel sterker dan alles wat hem kan overkomen, ondanks de psychische of lichamelijke ongemakken die hij ondervindt. De franciscaanse vreugde wil niet zeggen dat het menselijk lijden niet bestaat of een ontkenning van menselijke problemen. Het is de overtuiging dat ondanks alles wat slecht en vernederend is in de wereld, de geest van God altijd in ons is, in de ander en in de schepping.

*Het lijden is niet de oorzaak van de vreugde maar de vreugde kan alles wat we beleven omzetten, zelfs de meest moeilijke momenten.*

Jean Dun Scot verduidelijkt de geest van Franciscus op een fantastische wijze: Christus is meer dan de verlosser. En zelfs wanneer de mensen de verbintenis met God de Vader niet verworpen zouden hebben, dan nog zou hij vlees zijn geworden omdat hij ons lief heeft.

Het is de liefde en niet de misstappen die vorm geeft aan de geschiedenis van de mens. De diepe bron van de ware vreugde is niet zo zeer God liefhebben maar onophoudelijk geloven dat God voor altijd van ons houdt.

## DE BEKERING VAN DIDIER DECOIN

Didier Decoin is in Frankrijk een bekend schrijver: Hij heeft in 1977 een literaire prijs gekregen voor zijn boek *John, de hel* (uitgave Le Seuil 1996), is auteur van vele bestsellers, hij heeft meer dan dertig boeken geschreven, waaronder *Il fait Dieu* (uitgave Fayard 1997). Hierin schrijft hij hoe hij bekeerd is tot Jezus evenals in *Jesus le Dieu qui riait*. Het verhaal van zijn bekering is werkelijk verbazingwekkend en verrassend, een volslagen vreugdevolle ommekeer waarin hij zijn overtuiging dat God van ons houdt, laat zien.

*Mijn bekering vond plaats op een heel onverwachte manier. Ik had er niet om gevraagd, ik wilde het niet. Ik was jong en zat goed in mijn vel. Het was voor mij niet nodig je af te vragen wie de wereld deed draaien. Ik was gelukkig en had succes met alles: in mijn beroepsleven en bij de meisjes. Mijn bekering is op een plotselinge manier gebeurd op een avond om 22.00 uur. Ik heb niets gezien, niets gehoord, niets aangeraakt, er was geen licht en geen maansverduistering. Ik was bezig mijn tanden te poetsen, ik voelde me happy. Op een gegeven moment kwam de gedachte bij mij op dat God zeker niet kon bestaan en dat ik dit kon bewijzen. Op het moment dat ik een blad papier pakte om mijn gedachten op te schrijven, alles wat ik had bedacht over het niet-bestaan van God, dat alles was verdwenen, als een bliksemschicht. Ik had toen een ervaring als van een zacht vreugdevol jubellied en de zekerheid dat ik gered was terwijl ik me absoluut niet verdwaald voelde: plotseling was er iemand die op me wachtte, die op iedereen wacht. Ik ben op m'n knieën gevallen, ik begon te huilen, niet van verdriet maar van vreugde, het heeft de hele nacht geduurd.*

Didier Decoin is een bekeerling die op een aanstekelijke manier gelooft.

*Deze zienswijze heeft zo'n enorm gevoel van volheid opgewekt en ook het gevoel van jezelf happy voelen, een rustgevend gevoel dat alleen van God afkomstig kan zijn. Ik weet niet hoe je*

*zelf zo'n zuivere vreugde kan opwekken. Daarom heb ik een plaats gegeven aan dit oneindige en nabije zijn.. Christus heeft zich niet in eerste instantie opgedrongen. Ik heb me eerst in de monotheïstische godsdiensten verdiept. Ik voelde me aangetrokken tot het jodendom en de islam. Langzamerhand heb ik de drie-eenheid ontdekt. De evangeliën werden toen mijn dagelijkse proteïnen. Door de eucharistieviering bij te wonen ben ik dichterbij Jezus gekomen. De echte aanwezigheid van Jezus in de eucharistie verbaast me niet van iemand die 's avonds op bezoek komt. Hij heeft mij opgezocht terwijl ik hem niet zocht. Door de roep van de priester wil dit fantastische wezen zichzelf geven d.m.v. een stukje brood. Je herkent hierin de geweldige liefde van God naar de mens.*

*De opstanding heeft mij zeer geroerd. Het is het grootste nieuws voor de mensheid. Wij zijn de bezitters van deze geweldige boodschap die inslaat als een bliksem: de dood bestaat niet meer. Kan je je voorstellen dat dit op het journaal van 20.00 uur 's avonds ineens het nieuws is? Dit heeft Maria Magdalena op een zondagmorgen aangekondigd. Wat een vreugde! Het evangelie staat vol met dit soort boodschappen van vreugde. Voor mij is dit een fundamentele houding geworden.*

# DE KRACHT VAN DE VREUGDE VOLGENS FREDERIC LENOIR

De boodschap van dit boek is: je moet de vreugde laten groeien, zodat ze een levenskracht in ons wordt, een sterk wapen tegen alle moeilijkheden en beproevingen. De vreugde voorkomt niet de triestheid die je op bepaalde momenten kan voelen maar ze geeft kracht, sterkte en geestdrift om deze te doorstaan zonder te worden opgeslokt. Genot of welbehagen, geluk en vreugde, drie elementen van bevrediging in ons wezen.

## 1) Genot of welbehagen

Genot of welbehagen is een relatief oppervlakkige ervaring die niet lang duurt; 'De meest bekende en directe ervaring van bevrediging is die van genot. Het is een ervaring die we allemaal beleven wanneer we voldoen aan een dagelijkse behoefte of wens zoals; ik heb dorst, ik drink; ik heb honger, ik eet. Ik kan genot ervaren, veel zelfs als het menu verrukkelijk is. Als ik moe ben kan ik rusten en dit plezierig vinden. Ik drink m'n kop koffie of thee 's morgens, dit kan een moment van genot zijn. Dit genot van de zintuigen is het meest bekend. Er bestaan andere, meer diepere soorten vreugde die op het gebied van hart en geest liggen. De ontmoeting met een vriend, het zien van een mooi landschap, je verdiepen in een mooi boek, het luisteren naar muziek die me ontroert, het vervullen van een taak die me interesseert, in dat alles kan ik plezier vinden, d.w.z. een tevredenheid. Je kan niet leven zonder plezier; ons leven zou anders alleen bestaan uit een onuitputtelijke berg corvee. De moeilijkheid van het begrip plezier/genot/welbehagen is - sinds de oudheid discussiëren filosofen hierover - dat deze niet duurt.

*Ik eet en ik drink en enkele uren later heb ik opnieuw honger en dorst. De vriend die ik tegenkwam, is weg, de muziek houdt op, mijn boek is uit en ik vind het niet meer leuk. Het plezier is verbonden aan een prikkeling van buitenaf die onophoudelijk vernieuwd moet worden (pag. 17-18).*

## 2. Geluk

Geluk: diepe voldoening, sereen, bescheiden over ons bestaan en vooral duurzaam. Je bent op je plaats, je doet wat je moet doen – *je gaat verder waar God je neergezet heeft* – je accepteert het leven zoals het is en accepteert wie je bent. *Het hoogste stadium van geluk is wijsheid. Wijs zijn betekent het leven aanvaarden en ervan houden zoals het is. Het betekent niet tegen elke prijs de wereld willen veranderen zoals jij zou willen. Het is je verheugen op wat je hebt, op wie er is, zonder voordeel of iets anders te verlangen. Deze mooie uitspraak die toegeschreven wordt aan de heilige Augustinus vat het goed samen: het geluk is het blijven verlangen naar wat je al bezit* (pag. 24).

## 3. Vreugde

Vreugde: zichtbare en duidelijke voldoening van ons wezen wanneer een hoogtepunt bereikt wordt. *De vreugde is een emotie of gevoel die twee psychiaters (François LELORD en Christophe ANDRE) omschrijven als een intens mentale en tegelijkertijd lichamelijke ervaring als reactie op een gebeurtenis, van beperkte duur. Het bijzondere van de vreugde is, het is altijd intens en het raakt heel je wezen: het lichaam, de geest, het hart en de verbeelding. Vreugde is een soort van tienvoudig plezier: intenser, globaler, dieper. De meest voorkomende vreugde is plotseling opkomend, onverwacht. Intens, uitbundig, ze komt ons te hulp, neemt ons mee, maakt zich meester van ons lichaam en neemt de controle over. We steken onze armen in de lucht, we dansen, springen en zingen* (pag. 28).

De vreugde is intens en laat zich zien maar kan ze altijd blijven duren ?. Nee blijkbaar kan je niet altijd op het toppunt blijven. Soms kan je haar wat langer laten duren zodat ze een levenslange kracht voor ons blijft, een liefde met haar moeilijkheden, droevige momenten, beproevingen, een levenskracht, een vitaal verlangen dat ons helpt niet weg te zinken of steeds dieper af te glijden maar ons gericht naar boven laat kijken, naar de blijvende hoogtepunten. De vreugde houdt in het hebben van moreel, het moreel hoog houden, wat er ook gebeurt !

Frédéric Lenoir geeft 10 voorbeelden om de vreugde in ons dagelijks leven toe te laten.

- **De aandacht** om verbonden te blijven met onze gevoelens in het nu.
- **Erop letten** dat in al onze daden een grote mate van tegenwoordigheid aanwezig is.
- **Meditatie** waarbij ervaringen, gedachten en gewaarwordingen beleefd worden.
- **Vertrouwen** hebben en je hart openstellen waarbij je het vertrouwen hebt dat het zich opent en het leven verwelkomt.
- **Goedwillendheid** door zich te verheugen in het geluk van de ander.
- **Belangeloosheid** door het vat van de vreugde voor te bereiden met gratuite daden.
- **Volharding** in de inspanning door in je projecten te geloven en ze op tijd uit te voeren.
- **Het kunnen loslaten en erin berusten** dat de dingen zijn zoals ze zijn.
- **Genieten van je lichaam** door het lief te hebben, het te koesteren met fijne gedachten, een gezonde voeding en lichaamsbeweging.

We kunnen hier aan toevoegen: **Creativiteit met Vreugde** is een oplossing voor elk probleem.

### **Wat zegt Frédéric Lenoir over diepe vreugde?**

- Wij ervaren dit als wij het met onszelf eens zijn, eens zijn met anderen en met het universum.
- Zij komt na het geluk en de liefde, daarom verwarren wij haar vaak met het geluk en de liefde.
- Het is de vreugde te leven, de harmonie die wij soms voelen tussen onszelf en de ander.
- Zij is van binnen: hangt niet af van omstandigheden en niet van de ander.
- Zij is altijd al aanwezig diep van binnen. De zoektocht naar de vreugde is dus niet het ernaar zoeken buiten jezelf, maar het zoeken in ons diepste

wezen. Het handelt niet om de zoektocht naar levensvreugde, zoals we op zoek gaan naar de Heilige Graal. Nee, de vreugde om te leven is in ons. Het is aan onszelf om haar te ontsluiten, om moeite te doen voor deze ontsluiting.

Frédéric Lenoir spreekt dus van een schoning, een zuivering. De vreugde om te leven is het goudklompje verstopt diep in de goudmijn. Levensvreugde is daar altijd al. Je hoeft haar alleen maar te ontdekken, vrij te maken om haar te laten schitteren en, als ik het durf te zeggen, haar ons laten verrijken.

### **Wat zegt Frédéric Lenoir over de perfecte vreugde?**

*De perfecte vreugde, is de vreugde helemaal los van het zelf, van je ego. De perfecte vreugde is opnieuw het leven omhelzen, de levensstroom; voor de gelovige het in de handen van God leggen.*

*De meest vreugdevolle zijn die van mystici wanneer hun leven samenvalt met dat van God - zij zijn voorbij gegaan aan de nauwe beperkingen van het zelf en laten zich grijpen door de creatieve stuwkracht van het leven (p. 157).*

## **LATEN WE GELUKKIGE CHRISTENEN ZIJN**

Paus Franciscus spreekt vaak over de vreugde. Hij heeft een encycliek gepubliceerd over de vreugde van de liefde, en een ander over de vreugde van het Evangelie. Hij nodigt de christenen uit pastoraal te glimlachen. Kortgezegd hij hoopt dat de christenen stralend zullen zijn. Hij kent de aantrekkingskracht van een sereen persoon, een persoon in vrede. Getuig van het Evangelie, wees in vreugde. Bij verkeersopstoppingen, het lawaai van de straat, het lange wachten bij een probleem, is er gelegenheid genoeg om je te irriteren. En toch, een glimlach roept een andere glimlach op. Moge uw geloof de bron zijn van uw glimlach.

De Vreugde van de Liefde (Amoris Laetitia), dit is de titel van de apostolische aanmoediging post-synodale over de familie gepubliceerd door paus

Franciscus op 8 april 2016. Door deze titel te kiezen heeft de paus een accent willen leggen op de liefde en de vreugde, boven de mislukkingen en de familie drama's. En natuurlijk, dit document spreekt over verschillende familie situaties, en hij doet dit met grote genegenheid. Paus Franciscus wil een Kerk die bestaat uit mensen, die er voor hen is in wat zij leven, om hun de vreugde te brengen van het Evangelie en de vreugde van de liefde.

Tot slot twee korte citaten:

- Confucius: *de vreugde is in alles, je moet het er simpelweg uit kunnen halen.*
- Bernanos: *in staat zijn je eigen vreugde te vinden in die van de ander: voilà, het geheim van geluk.*

Komende zomer houden we onze internationale pelgrimstocht naar Assisi. Deze tocht zal vol vreugde verlopen:

- vreugde zorgt voor enthousiasme
- ze laat harmonie ontstaan in een ieder van ons
- ze doet ons oprichten en de volheid van het leven bereiken
- ze trekt vriendelijkheid aan
- verjaagt vrees en frustratie
- heft tal van negatieve gevoelens op
- zorgt ervoor dat anderen gelukkiger worden
- het is een kracht die beproevingen overstijgt.

**Yvon Bossennec**

*Auvers sur Oise (Frankrijk) december 2016*



# HYMNE À LA JOIE

*Tekst: Joseph Folliet*

*Muziek: Beethoven (9e symfonie)*

Joie discrète, humble, fidèle  
Qui murmure dans les eaux  
Dans le froissement des ailes  
Et les hymnes des oiseaux  
Joie qui vibre dans les feuilles  
Dans les prés et les moissons  
Nos âmes blanches t'accueillent  
Par de naïves chansons.

Joie de l'être et de la vie  
Sanglante comme un beau soir  
Ecllosion infinie  
Des rêves et des espoirs  
Dans notre coupe tendue  
Verse-nous le vin vermeil  
Où se clôt, fervente et drue  
La puissance du soleil.

Joie limpide, joie austère  
Pâle fille de devoir  
Dont l'immaculé mystère  
Se revêt de voiles noirs  
Ah! surgis, ardente et pure  
De l'œuvre de tous les jours  
Pour lui donner la parure  
Lumineuse de l'amour.

Joie immense, joie profonde  
Ombre vivante de Dieu  
Abats-toi sur notre monde  
Comme un aigle, viens des cieux  
Enserre dans ton étreinte  
La tremblante humanité  
Que s'évapore la crainte  
Que naisse la liberté!

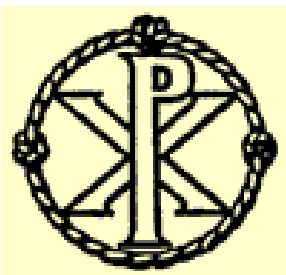
Joie énorme, joie terrible  
Du sacrifice total  
Toi qui domptes l'impossible  
Et maîtrises le fatal  
Joie sauvage, âpre et farouche  
Cavalière de la mort  
Nous soufflons à pleine bouche  
Dans l'ivoire de ton cor.

Joie qui montes et débordes  
Tu veux nos cœurs?.les voilà  
Et nos âmes sont les cordes  
Où ton archet passera  
Que ton rythme nous emporte  
Aux splendeurs de l'Éternel  
Comme un vol de feuilles mortes  
Que l'orage entraîne au ciel.

*Vertaling uit het Frans: Ancilla Bossennec - van der Putten*

*Eveneens grote dank aan Mechteld Hoogzaad*

*Eindredactie: Marianne Penning de Vries*



**CDSF**  
**Compagnons de Saint François**  
[www.cdsf.org](http://www.cdsf.org)

De Tochtgenoten van Sint Frans vormen een beweging van mensen die zich in willen zetten voor vrede, gerechtigheid en behoud van de schepping.

Binnen de veranderende context van de tijd laten zij zich leiden en inspireren door het evangelie en het leven van Franciscus.

**Tochtgenoten van Sint Frans**  
Secretariaat:  
Hillevliet 26 A  
3074 KA Rotterdam  
[matpenningdevries@kpnplanet.nl](mailto:matpenningdevries@kpnplanet.nl)

