

oktober 2026

“Vreemdelingen mag je niet uitbuiten of onderdrukken, want jullie zijn zelf vreemdelingen geweest in Egypte.” (Exodus 22:20)

Het Woord van leven van deze maand komt uit het boek Exodus, dat verhaalt over de steeds wanhopiger omstandigheden van de Israëlieten in Egypte. Onderdrukt en tot slaven gemaakt smeken zij de hemel om hulp. Deze noodkreet bereikt het hart van God. Hij kiest Mozes als zijn gezant die het volk uit Egypte voert. Na deze bevrijding volgt de ceremonie die het Verbond tussen God en Israël bezegelt. Het hele volk aanvaardt de Wet van Mozes waarvan de bekendste passage bestaat uit de tien geboden. Daaraan worden andere voorschriften en wetten van allerlei aard toegevoegd. Het vers van deze maand komt uit dit geheel van leef- en gedragsregels.

“Vreemdelingen mag je niet uitbuiten of onderdrukken, want jullie zijn zelf vreemdelingen geweest in Egypte.”

De vreemdeling behoort tot degenen die door God bijzonder geliefd en beschermd worden, samen met de arme, de wees en de weduwe, omdat zij tot de meest kwetsbaren behoren. De motivatie voor deze regel verwijst allereerst naar de herinnering aan de slavernij in Egypte. Gods machtige ingrijpen tijdens de Uittocht wordt in het Oude Testament voortdurend opnieuw aangehaald. Het gaat om een gebeurtenis die het volk altijd voor ogen moet houden als iets dat zich in elke generatie op verschillende manieren blijft herhalen. Veelbetekenend is de uitspraak van Origenes in zijn commentaar op het boek Exodus: “Wie de vreemdeling onderdrukt, toont dat hij Egypte nog niet heeft verlaten.”¹

Dit gebod roept ook op tot empathie: jezelf in de ander verplaatsen. Dat helpt om die ander te begrijpen en te ontdekken wat hij of zij nodig heeft. Wie zelf een moeilijke ervaring heeft doorgemaakt, kan zich gemakkelijker inleven in het lijden van anderen.

“Vreemdelingen mag je niet uitbuiten of onderdrukken, want jullie zijn zelf vreemdelingen geweest in Egypte.”

Hoe kunnen we dit Woord van leven in praktijk brengen? Het kan helpen onszelf enkele vragen te stellen: Heb ik ooit ervaren wat het betekent vreemdeling te zijn? Heb ik mij ooit niet aanvaard gevoeld, niet welkom, niet begrepen of niet op mijn plaats? Wat heb ik uit deze ervaringen geleerd? Wie is voor mij de vreemdeling? Wie is de vreemdeling voor God? Hoe kan ik hem zonder voorbehoud ontvangen, zoals de Heer ons ontvangt? Wat kan ik concreet doen?

¹ Origenes, *Homiliae in Exodum* V, 5.

Chiara Lubich schrijft: "God maakt geen onderscheid tussen mensen. Hoezo zouden wij dan de universele broederschap niet ter harte nemen? Als kinderen van dezelfde Vader zijn wij broers en zussen van iedere man en vrouw die we ontmoeten. Als wij dus allen broers en zussen zijn, moeten wij iedereen liefhebben, zonder grenzen te stellen. Onze liefde zal dan niet abstract zijn, maar concreet en dienstbaar. Een liefde die de ander tegemoetgaat, die zich inleeft in een moeilijke situatie en de lasten en zorgen van de ander meedraagt. Zodat de ander zich begrepen en aanvaard voelt in zijn anders-zijn, en vrij wordt om alle rijkdom die hij in zich draagt tot uitdrukking te brengen."²

"Vreemdelingen mag je niet uitbuiten of onderdrukken, want jullie zijn zelf vreemdelingen geweest in Egypte."

Maryam, een jonge Pakistaanse vrouw, vertelt: "In een café zag ik hoe de eigenaar een kop thee weigerde aan een oudere vrouw. Ik had maar een paar centen op zak, maar ik voelde dat ik haar moest helpen. Daarom stapte ik naar de eigenaar en bood aan voor haar te betalen. Eerst keek hij vreemd op. Daarna glimlachte hij en zei: 'Nee, dat is niet juist. Als jij, als klant, bereid bent je weinige geld te gebruiken om voor haar te zorgen, hoeveel te meer zou ik dan als eigenaar niet gul moeten zijn? Het is voor mij gemakkelijker haar gratis een kop thee te geven dan jou te laten betalen.' Het was een sterke ervaring. Door liefde te tonen, zag ik hoe een eenvoudig gebaar van vriendelijkheid het hart van een ander kan openen."

Augusto Parody Reyes en het Woord-van-leven-team

² Chiara Lubich, *Woord van leven van mei 2006*.