

Preek van 7 februari 2021 **Marc Massaer**  
RUST DOOR GEBED EN MEDITATIE

Broeders en zusters in Christus,

Wat is de wereld door de coronacrisis in amper een jaar tijd veel veranderd. De economische crisis, de beperking van sociale contacten en bewegingsvrijheid heeft grote verwarring veroorzaakt. Het Nationaal Centrum Preventie Stress en Burn-Out (NCPSB) slaat alarm. Directeur Theo Immers vreest dat een hele generatie onderuitgaat. Ook vóór corona was burn-out al volksziekte nummer één. 7,3 procent van de beroepsbevolking dreigde toen uit te vallen, maar na onderzoek zien we dat nu 82 procent van de jongeren dat punt nadert. Bij ouderen is eenzaamheid het grote probleem waarmee ze worstelen; bij ondernemers is dat financiële zorgen.

Een evenwichtig leven leiden valt in deze tijd niet mee, omdat we niet meer alles kunnen wat we zouden willen. Het is een hele zoektocht je ondanks alles gelukkig te voelen. Te weinig te doen hebben met weinig menselijke contacten is niet goed maar ook te veel doen kan je opbreken en doen opbranden. Wie wijst ons de weg naar meer perspectief in deze crisistijd? Hoe toch voldoening hebben bij alles wat je doet? In de lezingen van deze zondag vinden we daar aanwijzingen voor. Ze helpen ons aandacht te geven aan die aspecten van het menselijk leven die kunnen zorgen voor meer evenwicht.

Laten we kijken naar de activiteiten in het leven van Jezus. In de drie jaar dat Jezus rondtrok in Israël, heeft hij een drukke tijd gekend. Overal waar Jezus kwam, verkondigde hij het goede nieuws van de komst van Gods Koninkrijk, wat hij gepaard liet gaan met talloze genezingen. De druk op Jezus moet enorm groot geweest zijn want alle mensen claimden hem en wilden Hem zien en spreken. Hoe gaat Jezus om met de enorme verwachtingen die de mensen van Hem hebben, en met het ophemelen van zijn Persoon? Hij trekt zich terug en gaat midden in de nacht naar een eenzame plaats om te bidden tot zijn hemelse Vader. Om actief te kunnen zijn, zoekt Jezus de kracht in gebed en meditatie.

In zijn boek *Anders leven* schrijft de benedictijnse monnik Thomas Quartier dat er drie zuilen voor het monastieke leven zijn, namelijk 'ora, lege et labora': werk, lees en bid. Je zou kunnen zeggen dat dit voor iedere christen geldt. Het element dat niet zo vaak wordt genoemd, is het lezen of de Lectio Divina, de lezing van een spiritueel geschrift. Een goed boek of een mooi spiritueel artikel lezen kan een aansporing en een inspiratie zijn om het geloof in God intenser en beter te beleven.

Inderdaad, afwisseling zorgt voor meer voldoening. Een te eenzijdig leven is niet goed. Tijd nemen voor dingen die belangrijk zijn, is de sleutel tot een gelukkig leven. Tijd nemen voor elkaar en voor God, tijd doorbrengen in de natuur, het zorgt ervoor dat we volledig mens zijn. Vriendschap onderhouden, het leven met elkaar delen en goede, liefdevolle contacten hebben, maakt je ten diepste gelukkig. Alleen maar geld verdienen, je gezin en familie verwaarlozen en nergens meer tijd voor hebben, heeft geen zin. We moeten in deze tijd meer rust nemen, denk ik, nadenken over het leven, het woord van God lezen, bidden om inspiratie, leiding en wijsheid van de H. Geest om diep in je hart echt gelukkig te kunnen zijn.

Waar het Jezus om gaat, is dat mensen in contact komen met God. Door zijn woorden en daden hoopt Hij dat mensen meer verlangen naar de liefde van God. Dat is ook onze taak als christen: mensen in contact brengen met Jezus en het goede nieuws van Gods liefde

door een vriendelijk woord, een attent gebaar, een bemoedigend en medelevend woord, een helpende hand, enz. Als we om ons heen kijken, dan is er nood genoeg om daar meer werk van te maken.

Moge God ons de genade schenken om onze ogen en oren te openen, opdat wij in woorden en daden getuigen van Zijn blijde boodschap en elkaar liefhebben, zoals God ons liefheeft. Amen.