

Enkele raadgevingen om het hoofd te bieden aan de quarantaine

Naar aanleiding van de gezondheids crisis van de laatste weken heeft de overheid gevraagd om de sociale activiteiten zoveel mogelijk te beperken en te proberen thuis te blijven. Dit artikel verzamelt enkele middelen om de nieuwe situatie het hoofd te bieden op menselijk en spiritueel niveau.

16-3-2020

Gedurende de laatste weken heeft de verspreiding van het COVID-19 of coronavirus veel regio's in de wereld ertoe gebracht maatregelen te nemen om het aantal besmettingen af te remmen en de gezondheidssystemen niet te overbelasten. De overheid heeft een rampenplan opgesteld dat veel personen ertoe zal verplichten hun uitstappen en relaties behoorlijk te beperken tenminste gedurende de volgende weken.

In een ziekenhuisbed of thuis in quarantaine of geïsoleerd als voorzorgsmaatregel (al dan niet gepaard met werken op afstand of "online" leren, zorg voor de kinderen of kleinkinderen en de economische onzekerheid), bestaat het gevaar te vervallen in pessimisme, angst of activisme op internet op zoek naar het laatste nieuws.

Maar deze tijd van schijnbare inactiviteit is een gelegenheid om de

burgerlijke plichten te beleven met verantwoordelijkheid, van de tijd te profiteren om verenigd te blijven met diegenen die het slechter hebben dan wij door ons solidair gebed, ook voor het gezondheidspersoneel en de rest van de personen en instellingen die door hun inspanning en toewijding werken om de situatie te doen keren.

Het Opus Dei wil de mensen helpen om God te ontmoeten te midden van de gewone omstandigheden: het werk, de familie, de vriendschap... De situatie die we nu beleven is juist niet gewoon, maar de heilige Jozefmaria leert ons in alles de liefhebbende hand van God te zien, die zelfs uit het kwade goede dingen kan halen.

**Infographic: 10 Tips om
quarantaine het hoofd te bieden**

[Download het infographic hier als pdf.](#)

Leer van de geschiedenis

In april 1937 beleefde de heilige Jozefmaria een gelijkaardige situatie van isolatie, hoewel veel dramatischer. Omwille van de Spaanse burgeroorlog zag hij zich verplicht zich terug te trekken in het consulaat van Honduras in Madrid. In dat huis verbleef hij samen met vier jongeren van het Opus Dei en zijn broer Santiago, gedurende vier lange maanden. Ze deelden daar met een honderdtal mensen een enkele badkamer en enkele luchtmatrassen verspreid over enkele vierkante meters.

Eduardo Alstrué, een van de aanwezigen, beschreef de sfeer: “Sommigen brachten de tijd door in stilte, ontmoedigd piekerend over hun ongeluk; anderen lieten hun bitterheid de vrije loop en commentarieerden de tegenwoordige en voorbije

tegenspoed. Anderen kloegen zonder ophouden over de tegenspoed in hun familie, hun verloren carrière of onderneming, of hun onzekere en bedreigde toekomst. Bij deze gevoelens kwam de angst gewekt door het lijden en de vervolging in het verleden, angst die de wereld buiten ons asiel deed bekijken als een onleefbare omgeving. In sommige gevallen was deze angst vermengd met haat tegen de tegenstanders, machteloze haat voor het moment, maar die men op een of andere dag hoopte te kunnen wreken”.

Daarentegen was de sfeer die de heilige Jozefmaria creëerde zo positief en hoopvol. Om zich goed bezig te houden gedurende de dag stelde hij een uurrooster op waarin er ruimte was voor de omgang met God, de studie, het leren van talen en gezellig samenzijn.

“Mijn leven is nu zo monotoon!” zei hij tot diegenen die hem begeleidden tijdens een meditatie in juli. “Hoe kan ik de gaven van God vrucht doen voortbrengen in deze gedwongen rust? Vergeet niet dat je kan zijn zoals vulkanen bedekt met sneeuw (...). Ja van buiten kan het ijs van de eentonigheid, van de duisternis je bedekken; van buiten zal je er vastgebonden uitzien. Maar vanbinnen zal het vuur niet ophouden te branden, of zal je niet moe worden het gebrek aan uiterlijke actie te compenseren door een innerlijke, heel intense activiteit (...)”.

En in een brief een jaar later aan de leden van het Opus Dei die door de burgeroorlog verspreid waren, suggereerde hij de manier om het te doen: door het innerlijk leven te verzorgen.

In het punt 294 van de Weg haalde hij deze ervaring aan:

De planten die bedekt waren met sneeuw, zag men niet; en de boer van wie het veld was, zei verheugd: "nu groeien ze vanbinnen".

Ik dacht aan jou: aan je noodgedwongen nietsdoen...

Zeg eens: groei jij ook vanbinnen?

Om te beschouwen gedurende deze dagen

Selectie van teksten en video's om dezer dagen wat tijd te besteden aan de geestelijke lezing en het gebed:

- Videoboodschap van de Paus ter gelegenheid van de Dag van gebed en vasten, waarin hij bidt voor de zieken met coronavirus.
- Boodschap van de prelaat (14 maart)

- “The Coronavirus, From Providence: A Call To Creative Love” door José Granados / Superior General of the Disciples of the Hearts of Jesus and Mary
- Kan je niet naar de mis gaan deze dagen? Deze tekst legt de waarde van de geestelijke communie uit. De heilige Jozefmaria bad ze als volgt: “Ik zou U willen ontvangen, Heer, met die zuiverheid, nederigheid en toewijding waarmee uw allerheiligste Moeder U ontving, en met de geest en de vurigheid van de heiligen.”
- Volgende websites zenden misvieringen uit op verschillende tijdstippen van de dag:

<https://www.vaticannews.va/fr/pape/news/2020-03/francois-messe-sainte-marthe-diffusion-en-direct.html>

<https://opusdei.org/es-es/article/misa-transmision-santuario-torre-ciudad/>

<https://www.radiomaria.be/bid-met-ons/#eucharistieviering>

<https://mass-online.org/>

- Ideeën van Paus Franciscus voor de zorg van de zieken
- Sterkte: Sterk zijn van geest helpt om de moeilijkheden te dragen en onze grenzen te overstijgen.
- Het hart verwarmen met de Heilige Schrift: Het gebed van Jezus was diep geworteld in het Woord van God. Zo moet ook onze dialoog met God zijn, midden op straat.
- Vreugde en hoop: de hoop opent een wereld voor ons, omdat ze gebaseerd is op wat God in ons wil doen.
- Punten van de heilige Jozefmaria over het goed humeur:

Zorg ervoor dat er, daar waar je bent, een goede stemming heerst - echte blijdschap-, die de vrucht van innerlijk leven is. (*De Smidse*, 151)

God interesseert zich zelfs voor de kleinste dingen van zijn schepselen — voor die van jou en die van mij — en Hij roept ieder van ons bij onze naam (zie Jes 43, 1). Door deze zekerheid die het geloof ons geeft, gaan we de wereld om ons heen met andere ogen zien. Alles blijft hetzelfde en toch is alles anders, omdat alles de uitdrukking is van de liefde van God.

Ons leven verandert zo in een voortdurend gebed, in een onveranderlijk goed humeur en in constante vrede, in een acte van dankbaarheid die de hele dag voortduurt. *Mijn hart prijst hoog de Heer, zong de Maagd Maria, van vreugde juicht mijn geest om God mijn redder; daar Hij welwillend neerzag*

op de kleinheid van zijn dienstmaagd. En zie, van heden af prijst elk geslacht mij zalig omdat Hij aan mij zijn wonderwerken deed, en heilig is zijn Naam (Lc 1, 46-49). (Christus komt langs, 144)

- Tevreden? - Die vraag stemde me tot nadenken.

Er zijn nog geen woorden gevonden om alles uit te drukken wat je voelt - in je hart en in je wil - als je beseft dat je een kind van God bent. (*De Voor*, 61)

We zullen het nooit klaarspelen de authentieke bovennatuurlijke en menselijke vreugde - een 'echt' goed humeur - te hebben, als we Jezus niet 'echt' navolgen; als we niet nederig zijn zoals Hij. (*De Smidse*, 590)

Vergeet niet dat het soms nodig is glimlachende gezichten om je heen te hebben. (*De Voor*, 57)

De blijdschap van een man van God, een vrouw van God, moet buiten haar oevers treden: rustig, aanstekelijk, innemend; kortom ze moet zo bovennatuurlijk, zo pakkend en zo natuurlijk zijn, dat zij anderen de christelijke weg op trekt. (*De Voor*, 60)

Een lang gezicht..., ruwe manieren..., een lachwekkend uiterlijk..., een onsympathieke manier van doen: hoop je op deze wijze anderen te bewegen Christus na te volgen? (*De Weg*, 661)

Boete is zich altijd met de grootste genegenheid tegenover de anderen gedragen, te beginnen bij uw familie. Het is zorg dragen voor de grootst mogelijke fijngevoeligheid jegens hen die lijden, zieken, voor hen die pijn hebben. Het is het met geduld tegemoet treden van lastige en ongelegen komende mensen. Het is het onderbreken of veranderen van

onze plannen als dat —vooral vanwege de goede en juiste belangen van anderen— nodig is.

Boete bestaat in het met goed humeur verdragen van duizend vervelende kleinigheden die domweg voorkomen; in het niet opgeven van het werk, ook niet op momenten waarop het elan van het begin verdwenen is; in het dankbaar opeten wat ons wordt voorgezet zonder lastig te doen met onze grillige voorkeuren. (*Vrienden van God*, 138)

- Noveen tot de zalige Alvaro om de sereniteit te bewaren.

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-be/article/stand-houden-in-quarantaine-een-paar-tips/> (24-3-2026)