

# De rust van de kinderen van God

Een reflectie over ontspanning gedurende vakanties, studiedagen en jaarlijkse cursussen. Hoe het samenzijn met anderen in onze vakantietijd op verschillende manieren tot een vruchtbare periode kan worden.

19-5-2025

De heilige Jozefmaria heeft zijn kinderen geleerd om in alles God te zoeken: we vinden Hem in ons werk, in ons gezin, in onze relaties met

anderen, in onze hobby's, vreugden en zorgen van elke dag. Het leven van een christen is een voortdurende en steeds groter wordende ontdekking van God die ons ertoe brengt ons meer en meer met Jezus Christus te identificeren.

Daarom werken we eraan om meer en meer “een andere Christus”[1] te worden en net als Hij de wereld naar God de Vader te brengen, ieder door zijn eigen bezigheden. Als we weten dat heiligheid ons hele leven omvat, begrijpen we dat het weinig zin heeft om “vakantie” te nemen van het streven naar heiligheid – net zoals we onze vriendschappen of familierelaties niet in de ijskast zetten. Op dezelfde manier is onze vrije tijd niet louter iets waardoor we later meer en beter kunnen werken, en evenmin is het een negatieve maar noodzakelijke onderbreking van ons werkzame leven als gevolg van onze menselijke zwakheid. Wel

is het een tijd waarin we God kunnen zoeken en vinden, onszelf beter kunnen leren kennen, met anderen samen kunnen genieten en ons lichaam en onze ziel kunnen resetten. Het is een etappe op onze weg naar de hemel.

Een filosoof uit de 20e eeuw heeft uitgelegd dat “filosofische bezinning ook gericht is op deze tastbare, zichtbare wereld die zich voor onze ogen bevindt, maar dat deze wereld, deze dingen, deze werkelijkheden op een speciale manier worden onderzocht; er wordt gezocht naar hun hoogste en universele essentie”. [2] Deze woorden zijn toepasbaar voor “contemplatieve zielen midden in de wereld zijn”. [3] De momenten van vrijetijd en ontspanning zijn ons tot hulp om die visie weer scherp te zien, omdat ze ons er aan herinneren wat de zin van ons leven is: het ten volle te beleven, met God. Tijdens de vakantieperiode confronteren wij, op

bijzondere wijze, de verleiding van het “*doen*” – het altijd maar bezig zijn – en richten onze blik op die, zoals de filosoof het noemde “hoogste en universele essentie”: wie God is, wie ik ben voor Hem en hoe onze relatie iedere andere relatie en dimensie van mijn leven transformeert.

## **De Meester zoeken**

De leerlingen leerden van hun Meester bidden en werken. We kunnen er zeker van zijn dat deze twee, bidden en werken, namen een groot deel van de tijd van elke vrome Israëliet in beslag. Maar in het evangelie kunnen we ook zien hoe de Heer de apostelen dingen probeerde te leren die misschien weinig zin hadden voor een pragmatische mentaliteit. Zo nodigt Hij hen uit om zich te verwonderen over de natuur: “Let eens op de vogels in de lucht. (...) Kijkt naar de lelies in het veld” (*Mt 6,26-28*). Hij laat hen inzien

dat het nodig is op krachten te komen nadat ze van hun eerste apostolische zending zijn teruggekeerd: “Komt nu eens zelf mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en rust daar wat uit” (*Mc 6,31*), en Hij spoort hen zelfs aan om voor de mensen om hen heen te zorgen zoals Hij deed, tot het einde toe: “Dit is mijn gebod, dat jullie elkaar liefhebben zoals Ik jullie heb liefgehad” (*Joh 15,12*).

“De Heer die zijn leerlingen had uitgezonden om te preken, roept ze bij hun terugkeer bij elkaar en nodigt ze uit met Hem naar een eenzame plaats te gaan om daar uit te rusten – Wat zou Jezus hen allemaal niet vragen en vertellen! Ja – het Evangelie blijft steeds actueel.”[4]  
Vanaf de allereerste jaren van het Opus Dei voelde de heilige Jozefmaria de vaderlijke zorg voor zijn zoons, dat zij, die zich met hart en ziel en leven probeerden in te

zetten om het zaad van het evangelie te zaaien, ook in staat zouden zijn om uit te rusten, te relativiseren, de krachten van hun ziel en lichaam te herstellen en er opnieuw op uit te gaan, met nieuwe bezieling en voorbereiding op hun apostolische zending. Het was niet gemakkelijk om de tijd, de plaats en de financiële middelen te vinden om dit voor elkaar te krijgen, maar, overtuigd van de noodzaak, slaagde de heilige Jozefmaria erin om in La Granja de San Ildefonso (Segovia) de eerste studieweek te organiseren: een paar dagen van samenzijn om in alle rust te bidden, vorming te ontvangen en te genieten van het familieleven, in een sfeer die aangepast was aan de leeftijd van zijn kinderen. In de loop der jaren werden de jaarlijkse cursussen en bezinningsdagen verder ontwikkeld, met variaties in duur en inhoud, aangepast aan de omstandigheden van de deelnemers.

Aangezien het doel van de vorming de identificatie met Christus is, is het hoofddoel van die cursusdagen een persoonlijke ontmoeting met de Heer en je zou kunnen zeggen dat deze *ontmoeting* zich afspeelt langs drie hoofdlijnen: ten eerste *rust*, die het mogelijk maakt om afstand te nemen van de dagelijkse taken en een meer intieme en ontspannen tijd met God door te brengen; ten tweede *studie en de integratie van een diepgaande en kwalitatief gedegen vorming*, dat tot stimulans en voorbereiding is om de roeping te beleven waarbij we in onze eigen omstandigheden de wereld heiligen en mensen naar God begeleiden; en ten slotte *het familieleven*, dat wil zeggen het samenzijn met anderen in wederzijdse dienstbaarheid en aandacht en het delen van interesses en zorgen.

**Een startpunt voor rust: zijn wie ik ben**

Omdat deze rust geen onderbreking is van het dagelijkse leven, is het logisch dat hij past bij iemands identiteit en zending: een rust, van lichaam en ziel, met en voor God en met en voor anderen. Tegelijkertijd biedt dat samenzijn elk jaar een unieke gelegenheid om op een diepgaande en tegelijkertijd ontspannen manier vorming te ontvangen, zodat gerealiseerd wordt wat de heilige Jozefmaria zei: “Rust is niet niets doen: het is onszelf ontspannen door activiteiten die minder inspanning vergen”.[5]

Waar het allereerst om gaat, is uitrusten bij de Heer. Door deze vorm van ontspanning kunnen we Jezus in ons gebed ontmoeten op een manier die in een andere periode misschien ingewikkelder is: rustig, zonder haast, met een opgeruimder hoofd en hart. Dan kunnen we ook de details beter verzorgen die ons geloof en onze fijngevoeligheid in de

omgang met God uitdrukken – bijvoorbeeld, Hem fysiek of in onze verbeelding bij het tabernakel gezelschap houden –, de strijdpunten die we in de loop van het jaar hebben gehad nog eens bekijken, teksten die ons inspireren rustig herlezen of ideeën die we willen verdiepen heroverwegen, enz.

Op deze manier zal zo'n jaarlijkse cursus niet zo maar een ontsnapping aan de werkelijkheid zijn, noch een soort *verdoving* die ons tijdelijk onze dagelijkse bezigheden doet vergeten. De periode die we aan deze rust besteden “is een tijd voor bezinning, een tijd voor lofprijzing, en niet voor ontsnapping. Het is hét moment om de werkelijkheid te bekijken en te zeggen: wat is het leven toch mooi”. [6] Vanuit deze door vrede omgeven dagen is het makkelijker om terug te kijken en dankbaar te zijn voor onze recente ervaringen, ook voor wat we misschien moeilijk vonden om te

verwerken of niet hebben begrepen. “Je moet je echt verzoenen met je eigen geschiedenis, met de feiten die je niet accepteert, met de moeilijke kanten van je eigen bestaan. (...) De ware vrede bestaat namelijk niet uit het veranderen van je eigen geschiedenis, maar uit het accepteren ervan, het waarderen ervan, precies zoals het gegaan is.”[7]

Aan de andere kant betekent “ons ontspannen met activiteiten die minder inspanning vergen” niet dat we de tijd moeten uitpersen door te proberen alles gedaan te krijgen. De heilige Thomas beschouwt de luiheid en agitatie - de onrust - dan ook als voortkomend uit dezelfde wortel: beide nemen onze vrede weg, weerhouden ons ervan om in het nu te leven en met vreugde het gebod te vervullen om de feestdagen te heiligen. We zijn in staat om, zelfs tijdens een vakantieperiode, het hectische tempo van een normale

dag te *imiteren*, waardoor we van gejaagd werken in gejaagd vakantie vieren belanden. Dit kan samengaan met het idee dat hoe meer intense ervaringen we opdoen, hoe beter onze rust zal zijn. Natuurlijk hebben we tijdens de vakantie de gelegenheid om nieuwe ervaringen op te doen – onbekende plaatsen te bezoeken, verschillende sporten te beoefenen, misschien zelfs exotisch eten te proberen –, maar het is ook een tijd waarin we kunnen leren genieten van het kleine en het gewone: ons openstellen om de mensen om ons heen te leren kennen, wat we hebben waarderen en er dankbaar voor zijn, ons laten verrassen, met onze talenten en interesses aan het familieleven bijdragen, tijd besteden aan lezen en nadenken.

Het ontwikkelen van een dergelijke instelling zal ons helpen om, nadat we zijn teruggekeerd naar de drukte

van alledag, de *kleine doses rust* te ontdekken die zich dagelijks ook voordoen. En deze rust, die we beetje bij beetje vergaren, is effectiever dan een stortbui na een lange periode van droogte.

## **Investeren in wat de moeite waard is**

Vakanties zijn ook waardevolle gelegenheid om te investeren in middelen die ons helpen beter te leven en onze roeping met meer creativiteit en enthousiasme handen en voeten te geven, in overeenstemming met de noden van de huidige wereld, trouw aan het evangelie, aan de leer van de Kerk en dus ook aan de geest van het Werk. Misschien hebben we in ons werk, in ons bedrijf of bij vakorganisaties mogelijkheden om bij te leren door bijvoorbeeld cursussen te volgen of seminars. Ook het Werk biedt ons gedurende ons hele leven specifieke

momenten aan om ons te wijden aan persoonlijke (en collectieve) groei in verschillende aspecten die we ons eigen willen maken. Hoewel het niet altijd gemakkelijk is om deze tijd te vinden – door vermoeidheid, andere interesses of de noodzaak om meer ‘dringende’ zaken op te lossen – kan het effect heel groot zijn. Zoals het lezen van een goed boek, een essay of een roman misschien weinig onmiddellijk effect heeft – behalve dat het plezierig is –, biedt het ons mogelijk wel inzichten in de natuur van de mens, waardoor we onszelf beter leren kennen en anderen in de toekomst kunnen helpen. Op vergelijkbare wijze blazen ook dit soort studiedagen op langere termijn nieuw leven in de zending die God aan ieder van ons heeft toevertrouwd.

Om deze vorming te integreren, is het nodig om – met initiatief en persoonlijke verantwoordelijkheid –

rustig enige tijd te besteden aan lezen, reflectie, dialoog en studie. Het gaat niet om het afhandelen van veel thema's, maar om goed op de inhoud te focussen. De geestelijke begeleiding zou hier goed van pas kunnen komen door deze van tevoren te raadplegen om suggesties, bijvoorbeeld om een plan op te stellen om de thema's uit te diepen die in hart en hoofd leven. Omdat we tijdens deze dagen in de gelegenheid zijn om in alle rust met een andere persoon te praten, kunnen zich vervolgens horisonten openen die ons duidelijker doen inzien wat we aan het ontdekken zijn.

In een cultuur die ons soms pusht tot activisme, tot voortdurend denken in termen van *efficiëntie en resultaten*, kunnen bepaalde activiteiten behorende bij een dergelijke jaarlijkse cursus nutteloos lijken of als tijdverspilling aanvoelen: een wandeling maken, filosofie of

theologie studeren, een goede roman of een stripboek lezen, documenten van het leergezag doornemen, naar muziek luisteren zonder tegelijkertijd iets anders te doen, een ochtend doorbrengen met iemand die vertelt over een gebeurtenis in zijn leven of over iets wat hij heeft geleerd, een gesprek voeren met iemand wiens levensachtergrond heel anders is dan de onze. Afgezien van de vraag of dit alles onze productiviteit zal verbeteren of een *onvergetelijke ervaring* zal opleveren, is het belangrijkste van zo'n periode dat het helpt om de kern van wat echt telt in ons leven op te frissen en nieuwe glans te geven: onze relatie met God en met onze naasten.

## **Het echte feest**

Als kinderen van God zijn we nooit alleen. We weten dat we altijd worden behoed en vergezeld door een Vader die van ons houdt en voor

ons zorgt. Bovendien maakt elk lid van het Opus Dei deel uit van een bovennatuurlijke familie waarin hij of zij zich gesteund weet door de anderen, terwijl hij of zij tegelijkertijd de verantwoordelijkheid voelt om te helpen en er te zijn voor de familie: in de eerste plaats middels de gemeenschap der heiligen, door het gebed en de inspanning om heilig te worden; tevens ook door de inzet om goed te werken en solidair te zijn met degenen die het dichtst bij ons staan.

Tijd voor ontspanning biedt ook gelegenheid om te zorgen voor de mensen om ons heen: ontspanning is geen wedstrijd tegen anderen (mijn plan of het jouwe, mijn tijd of die van de ander), maar een aspect van het gemeenschappelijk leven waarin we ons, met een houding van dienstbaarheid en ware vriendschap, kunnen openstellen voor de anderen.. “De interne structuur van

een waarachtig feest wordt op de meest beknopte en duidelijke manier beschreven door Johannes Chrysostomus: *Ubi caritas gaudet, ibi est festivitas*, waar de liefde zich verheugt, daar is er feest”.[8]

In het gewone leven zijn er veel gelegenheden om iets te vieren. In onze vrije tijd maken we hier werkelijk ruimte voor en worden we er bij uitstek aan herinnerd hoe gelukkig we zijn dat we worden omringd door familie. Het is een ontmoeting met God en met anderen dat ons hart met vreugde vervult, één waar we naar terug kunnen keren wanneer het leven veel van ons vergt en we onder druk staan vanwege werk of de to-do lijst, wanneer we moeite hebben om onze naasten op de eerste plaats te zetten.

## **Al mijn tijd is vrij**

Misschien herinneren we ons nog met plezier de gezinsvakanties uit

onze kindertijd. Het vertoeven in natuurrijke gebieden, op het platteland, of onze grootouders bezoeken. Een andere omgeving opzoeken door naar zee te gaan of een paar dagen in de bergen door te brengen. Weer samen zijn met neefjes en nichtjes of met dezelfde vriendengroep als elke zomer. Misschien hebben we een keer een uitzonderlijke reis gemaakt naar een andere stad of zelfs naar een ander land, en hebben we foto's en anekdotes van bijzondere belevenissen.

Elk jaar weer ontmoeten we misschien dezelfde mensen: het is een moment van weerzien, van bijpraten en ervaringen uit wisselen. Andere keren kunnen we de kans krijgen om een reis naar het buitenland te maken, een ander deel van het land te leren kennen, nieuwe culturen te ontdekken en in contact te komen met mensen die dezelfde

roeping beleven in een andere context. Zo verzamelen we beetje bij beetje herinneringen die ons verrijken.

Over de heilige Johannes Paulus II wordt gezegd dat iemand hem eens een vraag stelde over zijn vrije tijd, waarop de paus eenvoudig antwoordde: “Al mijn tijd is vrij”. In Opus Dei is en wordt ieder mens, in de vrijheid van de kinderen van God, de hoofdpersoon van zijn eigen leven. Men leert activiteit en rust te combineren, zoekt vorming en integreert die, en verdiept de band met de anderen.

[1] *Christus komt langs*, nr. 183.

[2] Josef Pieper, *Leisure, The Basis of Culture*, , hfst III.

[3] *Cartas II*, Carta nr. 6, nr. 15a.

[4] *De Voor*, nr. 470.

[5] *De Weg*, nr. 357.

[6] Paus Franciscus, audiëntie,  
5-9-2018.

[7] *Ibid.*

[8] Josef Pieper, *In tune with the world: A theory of festivity*, hfst III.

Teresa Gómez

.....

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-nl/article/de-rust-van-de-kinderen-van-god/> (18-3-2026)