

Groeien van 'binnen'

Met de verspreiding van het coronavirus vragen de autoriteiten in veel landen de burgers om hun sociale activiteiten zoveel mogelijk te beperken en thuis te blijven. Dit artikel biedt een aantal ideeën over hoe we deze buitengewone situatie het hoofd kunnen bieden.

15-3-2020

In de afgelopen weken heeft de opmars van Covid-19 ertoe geleid dat veel regio's in de wereld maatregelen

hebben genomen om het aantal infecties in te dammen en overbelasting van de gezondheidszorg te voorkomen. Of je nu in een ziekenhuisbed ligt, door quarantaine thuis bent of jezelf preventief isoleert, telewerkt vanuit huis of zelfs "teleschoolt", zorgt voor kinderen of kleinkinderen, of geconfronteerd wordt met economische onzekerheid, het is gemakkelijk om pessimistisch en angstig te worden, of zelfs obsessief bezig te zijn om het laatste nieuws te vernemen.

Toch is deze tijd van schijnbaar nietsdoen ook een kans om je plicht als burger met verantwoordelijkheid uit te oefenen, de tijd goed te gebruiken en solidair te zijn met degenen die het zwaarst getroffen zijn, via het gebed, met daarbij de mensen in de gezondheidszorg, overheidsfunctionarissen en andere mensen en instellingen die hard

werken om de situatie om te buigen in gedachten houdend.

Als instelling binnen de Kerk probeert het Opus Dei gewone mensen te helpen God te vinden in hun dagelijkse omstandigheden: werk, familie, vriendschap... De situatie die we nu meemaken is niet bepaald gewoon, maar de heilige Jozefmaria heeft ons geleerd de liefdevolle hand van God achter alles te zien, want zelfs tragedies kunnen iets goeds teweegbrengen.

Infographic: 10 Tips om quarantaine het hoofd te bieden

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

Lessen uit de geschiedenis

In april 1937 maakte de heilige Jozefmaria een soortgelijke ervaring van isolement door, hoewel die nog dramatischer was. Met het uitbreken van de Spaanse Burgeroorlog werd hij gedwongen zijn toevlucht te nemen in het consulaat van Honduras in Madrid. Hij verbleef vier lange maanden in dat huis met zijn broer Santiago en vier jonge leden van het Opus Dei. Ze deelden een badkamer, een aantal matjes verspreid over enkele vierkante meters, met bijna honderd mensen...

Een van de aanwezigen, Eduardo Alastrué, beschrijft de sfeer: "Sommige mensen brachten de tijd door, door hun ontmoediging en ellende stilletjes te herhalen; anderen zochten verlichting in hun bittere commentaar op zowel huidige als vroegere ervaringen; anderen klaagden onophoudelijk over hun familieproblemen, hun verloren carrière of zaken, of hun onzekere en

bedreigde toekomst. Deze gevoelens waren vermengd met de angst die werd opgewekt door het lijden en de vervolging uit het verleden, angst die de wereld buiten ons verblijf volkomen onbewoonbaar deed lijken. In sommige gevallen was de haat tegen de tegenstanders verbonden met deze angst, haat die op dit moment niet kon worden aangepakt, maar die hoopte zich op een dag in een revanche te kunnen bevredigen".

De sfeer die de heilige Jozefmaria om zich heen creëerde was daarentegen positief en hoopgevend. Om de dag goed in te vullen stelde hij een schema op met momenten waarop hij met God kon praten, kon studeren, talen kon leren en samen tijd kon doorbrengen als een gezin.

"Mijn leven is nu zo eentonig" merkt de heilige Jozefmaria op tijdens een meditatie die in juli werd gepredikt

voor degenen die in die dagen bij hem waren. "Hoe kan ik Gods gaven tot bloei brengen in deze gedwongen retraite? Vergeet niet dat je als een besneeuwde vulkaan kunt zijn (...). Aan de buitenkant, kan het ijs van de eentonigheid en de duisternis je bedekken; naar buiten toe lijkt je gevangen. Maar binnenin je zal het vuur niet stoppen met branden, noch zal je moe worden om je gebrek aan externe actie te compenseren met zeer intense innerlijke actie..."

In een brief die hij een jaar later schreef aan diegenen van het Opus Dei die door het conflict over heel Spanje verspreid waren, stelde hij een andere manier voor om het te doen: door zich te bekommeren om het "innerlijk leven".

In zijn boek De Weg beschrijft de heilige Jozefmaria deze ervaring in wat hij in punt 294 schrijft:

"Onder de sneeuw waren de planten niet te zien; en de boer van wie het veld was, zei verheugd: 'Nu groeien ze van binnen'.

Ik dacht aan jou: aan je noodgedwongen nietsdoen... Zeg eens, groei jij ook van binnen?"

Om dagelijks te overwegen in gebed

Een videoboodschap van de Paus ter gelegenheid van de dag van gebed en vasten voor degenen die lijden aan het coronavirus.

Een bericht van de Prelaat (14 maart 2020), waarin hij suggesties doet hoe met de huidige situatie om te gaan.

10 minuten met Jezus: dagelijkse overwegingen om inspiratie voor

gebed in het Engels, Spaans en Portugees.

Een handgeschreven notitie van de heilige Jozefmaria met de geestelijke communie in het Spaans.

Vijf remedies tegen droefenis. We zijn allemaal wel eens verdrietig geweest. Is er een truc om verdriet te overwinnen en onze glimlach terug te krijgen?

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/
article/groeien-van-binnen/](https://opusdei.org/nl/article/groeien-van-binnen/) (1-4-2026)