

We horen het wel eens van mensen die op vakantie waren of gewoon een paar dag er tussen uit: 'Dat heeft me goed gedaan! Ik ben er van opgeknapt'. Even uit de sleur van alledag, geen verplichtingen, een andere omgeving en andere mensen ontmoet. Nu is de veertigdagentijd geen vakantietijd, maar ze nodigt ons wel uit het ritme en de sleur van alledag te doorbreken en wat vaker 'stil te staan'. Misschien hebt u de idee, dat 'vasten' een kwestie is van bijzondere dingen doen, extra inspanningen leveren zoals minder eten, niet roken, geen alcohol, niet snoepen. Als u dat wil doen is dat prima. Het zal uw gezondheid ten goede komen. Het gaat in deze voorbereiding op Pasen echter niet om 'bijzondere prestaties', maar veeleer om de gewone dagelijkse dingen meer bewust te doen en met meer aandacht en liefde. De H. Benedictus zegt in zijn leefregel voor de monniken: 'Dingen die de moeite waard zijn om te doen, zijn het ook waard om goed gedaan te worden'. Ook al kost dat wat meer moeite. Misschien hebben er zich in ons leven gewoontes gevormd, waar we geen goed gevoel bij hebben; dingen die wij graag anders zouden willen (doen). Bijv. TV kijken, ongeacht de inhoud, waardoor er tijd verloren gaat voor rust en we geen tijd hebben voor het gesprek met partner of kinderen of voor die klus die maar wordt uitgesteld. Misschien hebben we eetgewoontes of drinkpatronen, waarmee we ons niet happy voelen. En we weten: als wij er niets aan doen, blijft het zoals het is en blijven we leven met een onbevredigd gevoel en een stuk onvrede. Misschien zijn er andere zaken die ons niet lekker zitten: bv. een ruzie die maar doorzielt, een bezoek waar we tegenop zien. Kortom: zaken die in ons hoofd blijven hangen en ons leven van alledag belasten.

Als we ogen en oren de kost geven, zien we hoeveel medemensen op onze aarde geplaagd worden door honger; kinderen die sterven door ondervoeding. Slachtoffers van natuurrampen enz. Vrijwel dagelijks vallen er acceptgiro's in de bus van mensen in nood. We kunnen ze niet allemaal honoreren, maar enkelen helpen met onze bijdrage is goed mogelijk. Ook de bisschoppelijke Vastenactie nodigt ons daartoe uit. Duidelijk is dat God van niemand het onmogelijke verlangt, maar misschien zijn we tot meer in staat dan we zelf vaak denken. 'Consuminderen' kan ons helpen. De veertigdagentijd nodigt ons uit onze naasten 'wel' te doen, mensen in nood 'recht' te doen'. Dat zal onszelf deugd doen: meer vrede geven en voldoening. A. Franssen, p.