

Zestiende Zondag door het Jaar B

Sint Bavo (Heemstede)
Zondag 18 Juli 2021

“Komt nu eens zelf mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en rust daar wat uit”

Er wordt wel eens gedacht dat onafgebroken werken synoniem is met spiritualiteit. Maar dat is het niet. Zelfs de Heer Jezus Christus raadde zijn apostelen aan om te rusten en Hijzelf had een gewoonte om zich terug te trekken om te rusten en ook om zich te ontspannen met zijn vrienden bij een bruiloft, in Cafarnaüm, te Bethanië.

1. Net zoals de mens fysieke rust nodig heeft om de kracht van zijn lichaam te herstellen omdat het nu eenmaal beperkte kracht heeft, zo heeft de geest, wiens kracht ook beperkt is, ook rust nodig. De geest van de mens zou breken als hij zijn werk en inzet nooit zou loslaten. Het is daarom noodzakelijk om van tijd tot tijd de geest wat rust te geven, zich te verheugen. Deze onderbreking van activiteiten leidt tot een verandering in het levensritme. Het stelt ons in staat om een gezond perspectief op het leven te herwinnen en ons af te stemmen op de ritmes die God zijn schepping heeft gegeven. Rust vereist niet alleen de beëindiging van de arbeidstaak, maar ook het genieten van het goede.

Het ontspannen is een deugd. Het waren Aristoteles en de heilige Thomas van Aquino die het een deugd noemden, Eutrapelia, een vrouwelijk substantief van Griekse oorsprong: *“zin om grappen te maken, om te ontspannen”* De beoefening ervan is van groot belang in het leven van de samenleving, het gezin en de gemeenschap.

2. Eutrapelia is een deugd van het herscheppen van jezelf en het herscheppen van anderen en is effectiever dan antidepressiva. Iedereen heeft wel eens van die kostbare momenten meegemaakt waarbij het voldoende is om een paar uur aan tafel te zitten zonder zich te haasten, om de herinneringen van sommigen, de goede woorden van anderen, de goedheid van iedereen te proeven. Eutrapelia is er natuurlijk niet alleen bij een goed diner met vrienden, of in een periode van vakantie. Ze nodigt ons uit om onze gedachten te richten op wat vredig, mooi, puur en verheugen is, voor een tijd van overwegen en een andere houding in de wereld.

Het is de oorsprong van de eenvoudige vreugde die opbeurt, die het hart verwarmt, en ook van de rechtvaardige ontspanning die verdiend is na een langdurige inspanning en het volbrachte zware werk. Er is niets bijzonders aan deze rust, er zijn geen ingewikkelde of schadelijke bezigheden, geen dure hobby's, maar gewoon de vreugde van het ontspannen van lichaam en geest.

3. Ontspanning, humor, rust zijn geschenken van God en mogen niet worden verwaarloosd. Eutrapelia geeft kleur aan het leven. Zij is dus een rustgevende deugd, de voortreffelijkheid van ontspanning. Enerzijds verdrijft het de spanningen die het gevolg zijn van een gebrek aan ontspanning; aan de andere kant matigt het de overdaad in het spel en het najagen van plezier. De beoefening ervan brengt daarom een merkbaar evenwicht in een menselijk en spiritueel leven.

Het mooie *“Gebed om een goed humeur”* door de heilige Thomas More past goed bij die uitnodiging van Jezus om uit te rusten en kan ons inspireren op deze vakantietijd:

Schenk mij, Heer, een goede spijsvertering, en ook iets om te verteren.

Schenk mij een gezond lichaam, en het nodige goede humeur om het te onderhouden.

Schenk mij een eenvoudige geest die de waarde kent van alles wat goed is

En die niet snel bang is van het kwade,

Maar die voor alles de juiste plaats kent.

Geef mij een ziel zonder verveling, gezeur, zuchten en klachten,

En niet te veel stress omwille van dat hinderlijke ding dat we het 'ik' noemen.

Schenk mij, Heer, een beetje zin voor humor.

om met een grap vreugde in het leven te vinden,

En die te kunnen delen met anderen.