

GOEDE GEWOONTEN: SPIRITUELE RITMES VOOR EEN TIJD VAN QUARANTAINE

Gewoonten van hoop voor een tijd van angst en onzekerheid

Je huishouden zit in een bijzondere situatie.

Wat altijd al gold, is ineens duidelijk zichtbaar geworden voor iedereen: we leven in een gevaarlijke wereld, en je huis staat als een lichtbaken van liefde temidden van al dat gevaar. Dit is het moment om aan die roeping te beantwoorden. De huishoudritmes die je gewend was zijn nu in de war geschopt, en dat betekent dat dit een geweldige mogelijkheid is om nieuwe ritmes te vormen die helpen om je te richten op Gods kracht in een tijd waarin de mensheid machteloos staat. Die je helpen om moedig te zijn in een cultuur waarin angst overheerst. Die helpen om concentratie en aanwezigheid te behouden in een spervuur aan informatie en alarmerende berichten. Die je helpen om jezelf dienstbaar op te stellen wanneer zelfbehoud de boventoon voert. Maar bovenal: die je de weg wijzen naar een huishouden dat in liefde verbonden is, in plaats van uiteengevallen door angst.

De gewoonten hieronder zijn een simpele manier om je daarbij te helpen. Je kunt er vandaag al mee beginnen.





Met vriendelijke groet,

Justin Whitmel Earley



GEWOONTEN IN EEN OOGOPSLAG

Deze vier ritmes zijn bedoeld om samen ervoor te zorgen dat er huishoudelijke patronen van stabiliteit en hoop ontstaan in een tijd van afleiding, verwarring en angst. Bedenk dat je in je huis niet zonder vaste gewoonten kunt. Of je het nu leuk vindt of niet: ook jouw huishouden zit vol met patronen. De vraag is: welke invloed hebben die op jou?

 <p>LEES DE BIJBEL</p>	<p>De gewoonten van je ogen weerspiegelen de gewoonten van je ziel. Alles wat we aandacht geven, vormt ons. Onze stemming, onze hoop, onze vreugde en onze zorg weerspiegelt telkens datgene waar we onze blik op richten. Verbind je samen met je huisgenoten aan het dagelijks lezen in de Bijbel, waarbij je gebruik kunt maken van de ritmes die hieronder te vinden zijn.</p>
 <p>GEBEDSRITMES</p>	<p>Vaste momenten van gebed vormen de hartslag van een huishouden, want onze verlangens laten zien waar onze liefde op gericht is. Eenvoudige ritmes van regelmatig gebed helpen ons om samen toe te groeien naar hoe we bedoeld zijn: als mensen die God en de naaste liefhebben. Houd thuis vaste ritmes aan zoals die hieronder worden aangeraden.</p>
 <p>VEILIG SAMENKOMEN</p>	<p>Vriendschap is de levensadem van de ziel. We zijn gemaakt om in gemeenschap te zijn, en zonder dat kwijnen we weg. Dit zal ofwel een van de meest verrijkende periodes worden omdat we versterkt worden in onderlinge gemeenschap, of een van de meest hopeloze wanneer het ons niet lukt om gemeenschappelijk op te trekken. We moeten de wanhoop van isolatie weerstaan als een daad van hoop.</p>
 <p>ONTSTEEK HET VUUR VAN DE HOOP</p>	<p>Mensen hebben een bijzonder sterk vermogen om vol te houden, zolang ze maar hoop hebben. Voor christenen betekent dit dat we onszelf eraan blijven herinneren dat Jezus alle dingen nieuw maakt, en dat Hij ons oproept om hieraan mee te werken. Steek een kaars aan en zet die voor het raam, als een symbool en voortdurende herinnering aan de hoop die je hebt. Als je bureu je ernaar vragen, wees dan bereid om te getuigen van de hoop die in je leeft.</p>



LEES DE BIJBEL

De gewoonten van je ogen weerspiegelen de gewoonten van je ziel. Alles wat we aandacht geven, vormt ons. Onze stemming, onze hoop, onze vreugde en onze zorg weerspiegelt telkens datgene waar we onze blik op richten. Lees samen met je huisgenoten dagelijks lezen in de Bijbel. Ik raad je de gewoonte aan van *de Bijbel voor de smartphone*, dat betekent dat je met jezelf afspreekt om 's ochtends eerst in de Bijbel te lezen voordat je op je telefoon gaat kijken. Overweeg ook om je gewoonten in het volgen van nieuwsberichten te begrenzen. De verleiding bestaat om voortdurend afgeleid te zijn, en hoewel het belangrijk is om goed op de hoogte te blijven, is het minstens zo belangrijk dat we aanwezig blijven en de rust bewaren. Dringende omstandigheden daargelaten, is het goed om de hoeveelheid nieuws en sociale media te beperken tot een bepaald aantal keren per dag, zodat je ook andere dingen kunt lezen of bekijken.

TOEPASSING

Gewoonte #1: Kies een dagelijks leesrooster

Dit kan een rooster zijn vanuit je kerkelijke gemeente, of een ander bijbelleesrooster.

Gewoonte #2: De Bijbel komt voor de smartphone

Lees eerst in de Bijbel, voordat je op je telefoon kijkt.

Gewoonte #3: Dagelijkse medialimiet

Probeer het regionale en/of landelijke nieuws niet vaker dan driemaal per dag te volgen, ditzelfde geldt voor sociale media.



STEL VASTE MOMENTEN IN VOOR GEBED

Eenvoudige ritmes van regelmatig gebed helpen ons te worden zoals we bedoeld zijn: als mensen die God en de naaste liefhebben. Spreek met elkaar af om driemaal per dag geknield te bidden, 's ochtends, tussen de middag en 's avonds. Je kunt bijvoorbeeld de gebeden bidden die hieronder staan. Daarnaast kun je afspreken om ook voor je burens te bidden terwijl je je handen wast (print de '20 seconden-zegening' uit en plak het op de spiegel boven de wastafel.) Als laatste: kies een van de zegeningen op deze pagina uit en gebruik die thuis elke avond als vaste gewoonte.

TOEPASSING

Een 20-seconden-zegening voor je burens terwijl je je handen wast		
<i>Vader ik vraag U om een zegen voor mijn burens. Wilt U hun lichaam beschermen tegen ziekte. Wilt U hun hart beschermen tegen angst. Wilt U hun gedachten beschermen tegen onrust en hun hart vullen met vrede. Wilt U mij een gelegenheid geven om hen met mijn handen te dienen en over uw liefde te spreken. Amen.</i>		
Bedtijd-liturgie voor kleine kinderen		
<i>Ouder: Heeft God jou gemaakt? Kind: Ja. Ouder: Houdt Hij van jou? Kind: Ja. Ouder: Zal Hij je altijd beschermen? Kind: Ja. Ouder: Zelfs beter nog dan ik dat kan? Kind: Ja. Ouder: Dat klopt. Je mag nu lekker gaan slapen, want God die de sterren heeft gemaakt kent jouw naam, en Hij zal altijd van je houden en voor je zorgen. Welterusten.</i>		
Driemaal per dag geknield bidden		
OCHTEND <i>Vader, U onderhoudt alle dingen. U draagt mijn huishouden in de palm van uw hand. Help mij om te vertrouwen op uw kracht, en om mijn huishouden vandaag te leiden in daden van hoop. Amen.</i>	MIDDAG <i>Heilige Geest, schenk mij vandaag aanwezigheid, concentratie, geduld en liefde. Help mij om al mijn professionele en huishoudelijke taken tot een goed einde te brengen: tot eer van God en in liefde voor de ander. Amen.</i>	AVOND <i>Jezus, wat er ook gebeurd is vandaag, het belangrijkste feit in de wereld is nog altijd waar: U houdt van ons. U bent voor ons gestorven. U bent voor ons opgestaan. En U zult terugkomen voor ons. Laat ons de vrede van die belofte ervaren en rusten in uw liefde. Amen.</i>



VEILIG SAMENKOMEN

Vriendschap is de levensadem van de ziel. We zijn gemaakt om in gemeenschap te zijn, en zonder dat kwijnen we weg. Christelijke gemeenschap is de belangrijkste plek om onze angsten kwijt te kunnen en om het goede nieuws van Jezus aan elkaar door te geven. Hoewel we op dit moment onze manier van samenkomen drastisch moeten veranderen, moeten we niet de kleine en veilige manieren van bijeen zijn opgeven, ook als dat betekent dat we digitale middelen moeten inzetten om met elkaar in contact te staan. Dit zal ofwel een van de meest verrijkende periodes worden omdat we versterkt worden in onderlinge gemeenschap, of een van de meest hopeloze wanneer het ons niet lukt om gemeenschappelijk op te trekken. We moeten de wanhoop van isolatie weerstaan als een daad van hoop. Probeer op een veilige manier – of dat nu rond een kampvuur in de achtertuin is, een regelmatig video-gesprek in de avond, een praatje met de burens vanaf het balkon of over de heg, of samenkomen met een zeer klein aantal op veilige afstand – elkaar te blijven ontmoeten. Besef dat onze ziel vriendschap nodig heeft zoals onze longen lucht nodig hebben. Volg alle aanwijzingen van de overheid op voor je eigen veiligheid, maar strijd ook voor gemeenschap om in leven te blijven. Deze twee dingen sluiten elkaar niet uit.

TOEPASSING

Een wereldwijd gebed voor samenkomsten thuis: *Vader, nu we bij elkaar zijn in dit huis, weten we ons verbonden met de vervolgte kerk wereldwijd die noodgedwongen altijd al bij elkaar komt in kleine huisgemeenten. We bidden om uw nabijheid en bescherming voor hen, en voor ons, nu we bijeen zijn in de naam van uw zoon Jezus.*

Gewoonte #1: Informeer je over de richtlijnen van de overheid en volg die op.

Gewoonte #2: Houd digitaal contact

Veel mensen kunnen hun huis niet uit, of doen er beter aan om vooral thuis te blijven. Als je een aantal mensen thuis op bezoek hebt (niet meer dan drie), denk dan ook aan mensen die er niet bij kunnen zijn. Bid voor hen en maak eventueel een videoverbinding.

Gewoonte #3 Vertel de waarheid

Vriendschap ontstaat door je kwetsbaar op te stellen. Deze tijd biedt een geweldige mogelijkheid om hechter in gemeenschap met elkaar te staan door regelmatig contact te houden en in alle eerlijkheid je zorgen en behoeften met elkaar te delen.



ONTSTEEK HET VUUR VAN DE HOOP

Mensen hebben een bijzonder sterk vermogen om vol te houden, zolang ze maar hoop hebben. Voor christenen betekent dit dat we onszelf eraan blijven herinneren dat Jezus alle dingen nieuw maakt, en dat Hij ons oproept om hieraan mee te werken. Nu, meer dan ooit, geldt dit voor de kerk in het westen: ‘... erken Christus als Heer en eer hem met heel uw hart. Vraagt iemand u waarop de hoop die in u leeft gebaseerd is, wees dan steeds bereid u te verantwoorden’ (1 Petr. 3:15).

Bedenk dat de waarheid die altijd al gold plotseling duidelijk zichtbaar geworden is: we leven in een donkere, gevaarlijke en chaotische wereld, en Jezus heeft ons opgedragen om het licht in de wereld te zijn (Mat.5:14).

Hoe wij reageren op gevaar vertelt onze burens heel veel over wat wij werkelijk geloven. Laat je huis dus een lichtbaken zijn, een plek die veiligheid uitstraalt, warmte, en de hoop van een echt thuis.

Steek een kaars aan en zet die voor het raam, als een symbool en voortdurende herinnering aan de hoop die je hebt. Als je burens je ernaar vragen, wees dan bereid te getuigen van de hoop die in je leeft.

TOEPASSING

Gewoonte #1: Zet een brandende kaars voor je raam en wees bereid om te getuigen van de hoop die in je leeft.

Gewoonte #2: Lees het boek *Goede gewoonten*.

Al deze gewoonten voor een tijd van quarantaine zijn aangepaste gewoonten uit mijn boek *Goede gewoonten*. Daarin kun je nog veel meer achtergronden lezen bij het hoe en waarom van vaste ritmes en gewoonten en hun invloed op ons geestelijk leven.

(Zie ook www.goedegewoonten.nu)

**SPIRITUELE RITMES VOOR EEN TIJD VAN
QUARANTAINE** is gebaseerd op het boek *Goede
gewoonten* van Justin Whitmel Earley. Dit boek vanaf
half mei 2020 beschikbaar en ook goed te gebruiken
voor kringen en kerken.



Goede gewoonten

Een praktische leefregel voor een tijd van afleiding

Justin Whitmel Earley

Gewoonten laten zien waar ons hart ligt. Ze vormen onze identiteit en daarmee ons hele leven.

Ons leven is vaak een wirwar van onbewuste gewoonten, die ons tot drukke en soms angstige mensen kunnen maken. We verlangen naar de vrijheid en vrede van het evangelie, maar ondertussen zijn we verslaafd aan onze technologie, gebonden aan onze schermen en raken we uitgeput door onze routines.

Wat kunnen we daaraan doen? Bewust gaan leven volgens gewoonten die overeenkomen met wat we geloven. Goede gewoonten is een praktische leefregel met vier dagelijkse en vier wekelijkse gewoonten, die ons helpen nieuwe routines te creëren en ons drukke bestaan vol afleiding te transformeren in een leven van liefde voor God en onze naasten.