Be(over)leef de lockdown met behulp van de 7 deugden

Vlotte vertaling : [Faites face au reconfinement grâce à ces sept vertus (famillechretienne.fr)](https://www.famillechretienne.fr/foi-chretienne/morale-chretienne/pere-pascal-ide-les-sept-vertus-du-confinement-273440)

De nieuwe lockdown was een zware slag... Hoe houd je vol zonder je verstand erbij te verliezen? Het advies van pater Pascal Ide in het licht van de kardinale en theologische deugden.



De lockdown heeft vele nadelen voor het individu, het gezin, de maatschappij en de economie. De lockdown heeft echter ook veel voordelen, niet alleen voor onze lichamelijke gezondheid, maar ook voor onze morele en geestelijke gezondheid: we kunnen groeien in de deugden. De media tonen ons talrijke, soms heroïsche, voorbeelden van verzorgers en ouders, die de deugdenethiek beleven.

De deugden maken je goed, gelukkig en vrij. Hoe deugdzaam leven? Door kleine handelingen te vermenigvuldigen. “*Als je de wereld wilt veranderen, begin dan eerst met je bed op te maken*”, adviseerde admiraal William H. McRaven.

Wat zijn de kardinale deugden? De stoïcijnse filosofen hebben ze in vier delen samengevat: voorzichtigheid/verstandigheid, rechtvaardigheid, sterkte/moed en matigheid. Ze beschouwden hen als "kardinaal", omdat het de scharnieren zijn (*cardo* in het Latijn) waarop ons hele morele leven gevestigd is. De auteur van het Boek van Wijsheid, dat doordrenkt is van Griekse cultuur, heeft ze vermeld (Wijs 8,7). Nog een bewijs dat deugden niet voorbehouden zijn aan heidenen!

In het vierkant van de kardinale deugden die onze voeten op de aarde planten, heeft het Nieuwe Testament zich aangesloten bij de driehoek van de theologische deugden die ons naar de hemel verheffen: geloof, hoop en (naasten)liefde.

1. **De verstandigheid van de lockdown: zichzelf leiden**

Wie heeft het nog niet meegemaakt? Je begint de dag vol goede voornemens en beëindigt de dag zonder een tiende te hebben gedaan van wat je had gepland. Erger nog, door niet te hebben gebeden of die kast op te ruimen zoals je je vast had voorgenomen.

Top! Je bent rijp om voorzichtig te zijn! Wat bedoel je? Is voorzichtigheid niet eerder te linken aan een overbezorgde moeder? " Wees voorzichtig!". Het is eerder het principe van dagelijkse voorzorg! Woorden zijn hier onze vijanden. Voor de mensen uit de oudheid en de middeleeuwen is voorzichtigheid/verstandigheid de deugd van iemand die zijn eigen leven leidt. Zij is het van wie Jezus het voorbeeld geeft wanneer Hij vraagt: "Want wie van u, die een toren wil bouwen, zet zich niet eerst neder om de kosten te berekenen, of hij het werk zal kunnen volbrengen?” (Lc 14:28). In de woordenschat van vandaag is de voorzichtige/verstandige man, de verantwoordelijke man, de leider. Maar hij kan alleen beweren anderen te leiden als hij leert om een leider, meester te zijn over zichzelf.

■ Hoe kun je “voorzichtiger/verstandiger” worden in deze tijden van lockdown?

1. **Organiseer je tijd.** Ga zitten wanneer je wakker wordt en plan je dag. Paradoxaal genoeg is het door jezelf een schema te geven dat je het meest vrij zal zijn.
2. **Begin met het belangrijkste:** een moment voor God; een telefoontje naar een eenzaam persoon; een diepgaande discussie met je partner of kind.
3. **Bepaal hoeveel tijd je aan bepaalde activiteiten besteedt.** "Hoe meer tijd je hebt om iets te doen, hoe langer het duurt", zei Benjamin Franklin.
4. **De rechtvaardigheid van de lockdown: trouw zijn in alles**

Als we aan rechtvaardigheid denken, denken we bijvoorbeeld aan rechters of aan het wetboek van het burgerlijk recht. Maar voordat rechtvaardigheid een externe realiteit is, is het allereerst een innerlijke instelling die erin bestaat 'aan eenieder te geven wat hem toekomt', zoals gedefinieerd in de Catechismus van de katholieke kerk, en daarom in het gehoorzamen van het gewoonterecht.

■ Hoe wordt men rechtvaardiger in deze tijden van lockdown?

1. **Houd je aan het burgerlijk recht.** We breken ons beleid vaak af, en het is lang niet altijd voorbeeldig. Laten we echter erkennen dat in dit tijdperk waarin de globalisering ontspoort en de financiën falen, het de landen zijn die, uiteraard samen met de burgers, het roer in handen hebben.
2. **Blijf trouw aan je religieuze toewijding,** zelfs indien anders georganiseerd, bijvoorbeeld door de zondagsmis te volgen (volledig en op tijd!).
3. **Leg een (gezins)reglement vast:** bepaal samen een (gezins)reglement en geef het goede voorbeeld door het te respecteren. Ik ken een familie die besloot dat iedereen elke dag, van 14.00 uur tot 15.00 uur, zich in zijn kamer zou terugtrekken en stil zou zijn.
4. **De sterkte/moed van de lockdown: vlucht niet voor de beproeving**

Wie heeft er de afgelopen dagen geen nieuws gehoord dat beangstigde of zelfs ontmoedigde? Wie werd daarentegen niet bemoedigd door een verzorger, een vrijwilliger, een priester die zich leven gaf om patiënten van covid-19 te redden? De moedige is niet "zonder angst en zonder vrees", zoals de ridder Bayard. Integendeel, hij is degene die zijn angsten onder ogen ziet en de verleiding weerstaat om te vluchten.

■ Hoe wordt men moediger in deze tijden van lockdown?

1. **Durf confronteren.** Als je niet ziek bent, blijf dan niet thuis uit onredelijke angst om besmet te raken. Het is voldoende om de regels van *social distancing* te respecteren.
2. **Niet zonder angst,** maar met je angst (dat is ook een energie!). Daag jezelf uit op jouw maat: praat met jouw oudste...
3. **Houd vol.** Houd bijvoorbeeld vast aan de gebedstijd (die je verstandig hebt besloten!). "Het moeilijkste in gebed, zijn de laatste vijf minuten", zei de heilige pastoor van Ars.
4. **De matigheid in de lockdown: blijf de meester over jezelf**

Lockdown roept subtiele verleidingen op, zoals "apéro-skypes", voor degenen op wie onmatigheid, zo niet afhankelijkheid, wacht. Door angst te verhogen, verveelvoudigt het de behoefte aan "angstbarrières", waarvan voedsel en internet de gemakkelijkste zijn. Gematigd zijn is niet onszelf alle plezier ontnemen, maar het zijn rechtmatige plaats teruggeven: onze daden bekronen. We kiezen ons voedsel niet in de eerste plaats voor hoeveel we ervan genieten, maar voor de gezondheid die het ons geeft. We verwelkomen met dankbaarheid dat het voedsel bovendien aangenaam is in de mond.

■ Hoe matiger worden in deze tijden van lockdown?

1. **Wees de meester van je plezier,** anders zal het plezier jouw meester zijn. Om dit te doen, stop met spontane handelingen en geef jezelf de tijd om te onderscheiden: is het goed voor mij? Je wilt informatie op jouw gsm bekijken; maar je deed dit pas een uur geleden, en je bracht toen dertig minuten op je gsm door.
2. **De verschillende vormen van matigheid** (kuisheid, gematigdheid, enz.) Begin met nuchterheid in voedsel. En deze nuchterheid door de vrijwillige ontbering. Onthoud jezelf elke week een maaltijd.
3. Bepaal vooraf hoeveel tijd en geld je wilt uitgeven aan **je vrije tijd en ontspanning.** Neem deze beslissing wanneer je niet zo veel nood hebt aan deze ontspanning. Respecteer de voorziene tijd en het voorziene geld op het moment van de vrije tijd en ontspanning: beslissingen vanop een afstand zijn helderder.

De kardinale deugden zijn allemaal windstreken, die ons in staat stellen het noorden niet te verliezen of niet te ver naar het westen te gaan… Ze bieden ons een gps aan op onze beperkte aarde.

Maar welk kompas is er voor de hemel? De drie theologische deugden!

1. **Geloof in de lockdown: essentieel voedsel**

De lockdown kan een geloofsbeproeving worden: 'Wie is deze God die dit kwaadaardige virus heeft uitgevonden en mijn man heeft laten sterven, die ik niet eens op de intensive care kon begeleiden?"

Geloven is zeker zijn van het bestaan ​​van God zonder Hem te zien en zeker zijn van Zijn goedheid zonder het soms te voelen. De gelovige is als iemand die in een donkere kamer woont, maar er zeker van is dat iemand daar woont. Misschien heeft Hij hem op een dag aangeraakt (dit is het geval met de bekeerling en veel christenen die Jezus hebben ontmoet). Maar sindsdien moet hij zich tastend verplaatsen, ervan overtuigd dat hij op een dag zal zien en begrijpen: Jezus antwoordde: “Ik heb je toch gezegd dat je Gods grootheid zult zien als je gelooft?", zei Jezus tegen Martha (Joh 11:40).

■ Hoe kunnen we ons geloof vergroten (Lc 17,5) in deze tijden van lockdown?

1. **Voed het:** als dat het geval is, profiteer dan van de langere tijd om dagelijks de Schrift te lezen (begin met de evangeliën).
2. **Lees een heiligenleven.** En als je getrouwd bent, waarom zou je dan niet het leven van Boudewijn en Fabiola, of dat van Elisabeth en Félix Leseur ontdekken?
3. **Denk na over de schepping:** zo'n mooie natuur kan alleen het werk zijn van een zeer goede God (Wijs 13,5) en een zeer voorzienige God, die ons nooit in de steek zal laten.
4. **De hoop in de lockdown: kalmeer onze harten**

Van alle deugden van mensen in lockdown is de hoop misschien het meest nodig. Zoveel slecht nieuws overvalt ons, zoveel voorspellingen kunnen ons wanhopig maken, zoveel nieuws (waar of niet waar) kan buitensporige hoop opwekken.

Hopen, dat is wachten op God van God. Door ons hart te kalmeren, stelt hoop ons in staat te stoppen met wachten op alles, van een telefoontje tot de verbetering van de gezondheid van een naaste.

■ Hoe kan je groeien in hoop tijdens de lockdown?

1. **Geef prioriteit aan het goede en het slechte.** Het doel van ons leven is dat wij en andere mensen gered worden. Er is maar één absoluut kwaad: door zonde van God afgesneden te worden.
2. **Doe vaak daden van overgave:** "Jezus, ik vertrouw op U.” Christus zei tegen de Heilige Faustina dat, meer dan onze meest smerige zonden, het ons gebrek aan vertrouwen was dat hem het meeste pijn deed.
3. **Denk aan iemand om je heen die veel klaagt.** Wat voor invloed heeft dit op jou? En nu, stop met klagen als de zieke in het bad van Bethesda (Joh 5,1-16) en toon dankbaarheid naar God en degenen om je heen.
4. **Leer uit het hoofd (en het hart) het prachtige verlatingsgebed van Saint Claude La Colombière:** “Mijn God, ik ben ik er zo van overtuigd dat U waakt over hen die op U hopen, en dat er niets kan ontbreken, wanneer alle dingen van U worden verwacht, dat ik heb besloten om zonder zorgen in de toekomst te leven en al mijn zorgen aan U over te laten."
5. **De naastenliefde in de lockdown: verhef je hart.**

De lockdown geeft aanleiding tot gebaren van solidariteit, zowel eenvoudig als genereus: "Elke dag klop ik (met een handschoen!) op de deur van mijn buurman om naar hem te vragen"; "Elke middag bel ik een eenzame persoon op".

Er is een menselijke deugd van vriendschap die ons loyaal en altruïstisch maakt. Er is een theologische deugd van naastenliefde, waardoor ik God boven alles en mijn naaste liefheb zoals God hem liefheeft. Het verheft niet alleen mijn hart tot de Vader, het vergroot het door mij te geven om degenen te dienen die niet spontaan vriendelijk zijn tegen mij, ​​en om mijn boosdoeners te vergeven.

■ Hoe kun je groeien in naastenliefde in deze lockdown?

1. “**De liefde is geduldig**” (1 Kor. 13,4). Praat zachtjes met elkaar. Op dit moment zijn we allemaal kwetsbaarder. Hoe dichterbij we zijn, hoe meer we verleid worden tot agressie. Je moet daarom veel meer aandacht besteden aan je woorden; geef bij twijfel de voorkeur aan stilte.
2. “**Liefdadigheid is dienstbaar**"**,** vervolgt heilige Paulus. Liefhebben is het goede van de ander voor hem willen en niet voor jou. Doe zomaar kleine handelingen, zonder iets terug te verwachten; onverwacht, ze zullen je des te blijer maken.
3. **Helaas zijn sommige van jouw dierbaren mogelijk ernstig besmet met het coronavirus.** Dit is de tijd voor jou en voor hen om die woorden van liefde te zeggen die de angst of de bescheidenheid je altijd heeft verboden te zeggen; en, meer nog, om te vergeven en vergeving te ontvangen.

Wat je zal veranderen, is het kiezen van enkele van de tips die hier worden gegeven (niet alle!), Schrijf ze op een stuk papier, hang het op je badkamerspiegel en oefen ze elke dag. Het zijn onze dagelijkse handelingen die ons transformeren. Vergeet dat niet. De deugd maakt ons beter. Het verwerven ervan is moeizaam, maar het bezit ervan maakt gelukkig. De deugden van de lockdown zijn in de eerste plaats de deugden van de "opgeslotenen".

1. **Bidden om niet te scheiden**

Deugden groeien zoals de ledematen van een kind: niet de één na de ander, maar allemaal tezamen. Hoewel de ene wet gehoorzaamd kan worden, maar de andere niet, kunnen we de deugden niet scheiden. Daarom vinden we het soms moeilijk om in een handeling te onderscheiden of we de ene of de andere deugd beoefenen. Dit is vooral de reden waarom we ze samen moeten uitoefenen.