

# Stop de mallemolen even

Ook ogenschijnlijk nutteloze bezigheden kunnen heilzaam zijn

- ▶ Gun lichaam én geest af en toe wat rust
- ▶ Een uitgeputte geest leidt tot concentratieproblemen en burn-out
- ▶ Zomaar een praatje slaan, geeft energie

**Ilse VAN HALST**

Genoot u van de voorbije zonnige lentedagen en ging u even zitten dagdromen voor uw huis? Of was u te druk bezig en keek u met afgunst naar uw buurman die wel tijd had? Gaat u gebukt onder schuldgevoel als u even de teugels viert? Of vindt u dat gewoonweg tijdverlies?

Nochtans heeft iedereen er baat bij zich even los te rukken uit de maalstroom van het leven en het verstand als het ware op nul te zetten. Het gaat dan echt om lege tijd of niets doen, dus niet om het kwalitatief invullen van je vrije tijd met bijvoorbeeld het lezen van een goed boek.

„Eén keer daags je geest rust gunnen, is best nuttig”, stelt Katleen De Gruyter, psychomotorische therapeut en mindfulness-coach. „Zelfs als je lichamelijk niets doet, kan je geest nog volop aan het werk zijn met het overlopen van je to-dolijst of met piekeren over gedane zaken. Daar-



Hoe lang is het geleden dat u even wegdroomde op een bankje? © Kristof Ghyselinck

om is het belangrijk je geest te oefenen om in het hier en nu te blijven en bijvoorbeeld te staren naar de voorbij vliedende wolken. Het lijkt nutteloos, maar is net heilzaam, omdat je geest aldus de kans krijgt tot rust te komen. Denken aan wat je nog moet doen of verkeerd deed, triggert je hersenen, waardoor

je in een voortdurende toestand van alertheid blijft.”

Net zoals je lichaam moet uitrusten na een sportieve inspanning om je spieren niet te overbelasten, moet ook je geest af en toe op adem komen om zijn veerkracht te behouden. Vergelijk het met een elastiek. Als het altijd gespannen staat, dan geraakt

de rek eruit. Neem de proef op de som. Als je tussen twee drukke afspraken door tobt over een probleem, wil de oplossing maar niet komen. Als je het loslaat, duikt vaak onverwachts en uit het niets een uitkomst op.

Sommigen zijn er meteen mee weg, anderen hebben het er moeilijk mee de dingen los te la-

ten. Vaak betreft het mensen die alles onder controle willen houden omdat ze zich dan ‘gerust’ voelen. Toch put die instelling lichaam en geest uit, zozeer soms dat het leidt tot lichamelijke klachten en concentratieproblemen.

**Laat de tijd één keer daags gewoon leeg**

„Op de lange duur kan dat leiden tot een depressie of burn-out”, ziet De Gruyter vaak rondom zich. „Plan daarom tijd in voor jezelf en leer los te laten. Het op het eerste gezicht verloren uur is op termijn gewonnen tijd. Nadien kan je geest immers eens zo actief en creatief zijn.”

Leren loslaten is niet eenvoudig, verduidelijkt De Gruyter met een sprekend voorbeeld. „Als we de gft-bak op straat zetten en de buurman of -vrouw komt net buiten, denken we: ‘Nee toch! Ik heb nu geen tijd voor een praatje.’” Ze raadt aan: „Laat het op je afkomen. Mensen geven betrokkenheid en contact net aan als een van de belangrijkste waarden. Daaruit putten ze levensvreugde. Paradoxaal genoeg blokken we dat af uit tijdsgebrek, terwijl het ons net de nodige energie geeft om er weer tegenaan te kunnen.”

## Ouderwets boek of inspiratie voor je leven?

Gelovigen kunnen in hun dagelijkse leven op diverse manieren met de Schrift aan de slag

**Christof BOUWERAERTS**

„Wat zou er gebeuren als we even vaak in de Bijbel lezen als we de berichten nakijken op onze mobiele telefoon?”, vroeg paus Franciscus zich onlangs luidop af vanaf zijn balkon.

Voor Johan Coenen uit Heverlee beantwoordt dat beeld alvast aan zijn dagelijkse leven. „Ik heb

mijn pocketbijbel steeds op zak”, vertelt hij. „Op de trein, in de bus, op elk moment van de dag, haal ik hem boven en bevind ik me meteen in goed gezelschap. Er is immers maar één boek dat zichzelf blijft vernieuwen, dat je kunt blijven lezen en herlezen, en dat is de Bijbel. Ik sla mijn pocketbijbel meestal open op

een willekeurige pagina en laat de Heilige Geest zijn werk doen. Wel heb ik enkel het Nieuwe Testament en de psalmen op zak. Naar passages van Johannes en Paulus grijp ik ook vaker terug.”

Ook voor Kris Kesteloot uit Sint-Niklaas gaat geen dag voorbij zonder dat hij bidt met de Schrift. „Daarvoor gebruik ik het missaal met de lezingen van de dag”, legt hij uit. „Daarmee reikt de Kerk ons immers gesneden brood aan. Om te beginnen bid ik om verlichting door de Heilige Geest. Daarna lees ik de teksten van de eerste lezing en noteer ik in mijn dagboek het woord dat me raakt.”

„De psalm herneem ik volledig, omdat ik overtuigd ben dat ook Jezus van de psalmen leefde. Vervolgens lees ik het evangelie en noteer ik in mijn dagboek opnieuw wat me daarin raakt. Soms schrijf ik dat op een stuk papier, dat ik op het werk of thuis in het zicht plaats. Zo kan het Woord echt vlees worden in mijn leven.”

„Wekelijks lees ik stukken van een Bijbelboek en raadpleeg ik exegetische naslagwerken om dichter bij de bedoeling van de auteur en de tijdsgeest te komen. Zo begrijp ik beter de betekenis van het boek voor vandaag”, besluit Kris Kesteloot.



Wat zou er gebeuren als we even vaak in de Bijbel lezen als we de berichten nakijken op onze mobiele telefoon? © Mine Dalemans

Theologische Bijbelkennis is ook voor Bénédicte Bosmans, studentenpastor aan de KU Leuven, een hulpmiddel om die oude teksten beter te begrijpen. „Mijn grootste ontdekking was echter dat je ook met de Bijbel kunt bidden”, vertelt ze. „Daartoe gebruik ik vooral mijn verbeeldingskracht om me actief in het verhaal in te leven. Dan blijken die oude teksten plotseling een boodschap te bevatten voor mijn eigen leven, hier en nu.”

Of je wel of niet bidt, laat je volgens Bénédicte Bosmans trou-

wens maar beter niet afhangen van je gemoedstoestand of de omstandigheden. „Als ik weinig tijd heb of niet de juiste woorden vind, maak ik gebruik van de gebedsapps op mijn smartphone, zoals *Bidden onderweg*”, vertelt ze. „Daarin krijg je bij de lezing van de dag immers reflectievragen voorgeschoteld die je gebed richting helpen geven. Toch probeer ik erop te letten niet te veel dagen op rij enkel met een app te bidden. Het liefst ga ik nog aan de slag met mijn klassieke Bijbel, thuis in alle rust.”

Advertentie

**ICTAM** 145  
02/548 98 98 • fax 02/51112 98  
Bergstraat 52 • 1000 Brussel

**ITALIË**

LIGURIË & PIEMONTE 2/09 7d.	ITALIAANSE MEREN 5/06, 11/09 7d.
TOSCANE & UMBRIË 02/06 9d.	VENETO 12/06 8d.
ETRURIË 18/05 8d.	EMILIA ROMAGNA 22/09 8d.
ROME 26/09 5d.	DE MARKEN 26/05 8d.
CAMPANIË : DE AMALFITAANSE KUST 28/05, 3/09 8d.	APULIË & BASILICATA 25/05, 8/06, 14/09, 21/09 8d.
SARDINIË 29/05, 25/09 8d.	SICILIË 16/05, 6/06, 12/09 9d.
	CALABRIË 9/06, 15/09 8d.

[www.ictam.com](http://www.ictam.com)