



“De mens zal niet leven van brood alleen, maar van ieder woord dat uit de mond van God komt.”

(Matteüs 4,4)

BOODSCHAP VOOR DE VEERTIGDAGENTIJD 2026
VAN DE BISSCHOP VAN PARAMARIBO

Inleiding

Geliefde broeders en zusters in Christus, dierbare kinderen, jongeren en ouderen van het Bisdom Paramaribo,

Elk jaar nodigt de veertigdagentijd ons uit tot inkeer, vernieuwing en verdieping van onze band met God en met elkaar. In deze tijd van voorbereiding op Pasen klinken de woorden van Jezus uit Matteüs 4,4 krachtig door: “*De mens zal niet leven van brood alleen, maar van ieder woord dat uit de mond van God komt.*” Mogen deze woorden dit jaar onze gids zijn op de weg naar geestelijke gezondheid en ware levensvervulling.

De actuele zorg: geestelijke gezondheid in onze gemeenschap

Met groeiende zorg zie ik hoe de geestelijke gezondheid van velen onder ons, in het bijzonder van onze kinderen, jongeren en ouderen, onder druk staat. Verdriet, angst, eenzaamheid en onrust vinden steeds vaker hun weg in het hart van de mens, ook in Suriname. Juist in deze tijd van snelle veranderingen, digitale prikkels maatschappelijke spanningen en armoede, dreigen velen het contact met zichzelf, met hun naasten en met God te verliezen.

Oorzaken van verslechterde geestelijke gezondheid

De oorzaken van deze verslechtering zijn veelvoudig. Allereerst ervaren velen een groeiende druk om te presteren en te voldoen aan verwachtingen van buitenaf. Sociale media brengen ons in contact met de hele wereld, en leiden bijna automatisch tot vergelijken, wat de gevoelens van zelfingenomenheid of tekortschieten kan vergroten. Een ander oorzaak van de verslechterde geestelijke gezondheid is een verzwakte band met familie, traditie en gemeenschap, waardoor mensen zich vaker alleen voelen staan. De druk om een carrière op te bouwen gaat vaak ten koste van vriendschappen en liefdesrelaties. Daarnaast worden we geconfronteerd met verlieservaringen, onzekerheid over de toekomst en materiële zorgen, die zwaar op onze schouders drukken.

Bekende therapieën en hun beperkingen

Gelukkig zijn er verschillende therapieën en hulpvormen ontwikkeld om geestelijke gezondheid te beschermen: gesprekken met psychologen, creatieve therapieën, beweging, mindfulness en medicatie kunnen verlichting bieden. Deze middelen zijn waardevol en verdienen onze waardering. Toch hebben zij hun grenzen. Zij bieden zelden een antwoord op de diepste levensvragen: Waarom ben ik hier? Wat geeft mijn leven zin? Waar vind ik duurzame rust?

Het geloof in God als ultieme zingever

Hier, geliefden, wijst Jezus ons in Matteüs 4,4 een weg die verder reikt: “De mens zal niet leven van brood alleen, maar van ieder woord dat uit de mond van God komt.” God is de bron van ons bestaan en de uiteindelijke vervulling van onze verlangens. In het geloof vinden we antwoorden op onze diepste vragen, troost in verdriet, kracht in zwakte en hoop in uitzichtloze situaties. Geloof schenkt ons een fundament dat niet wankelt, ook als alles om ons heen beweegt. Het is God die ons roept tot leven in volheid, tot liefde en tot verbondenheid.

Het belang van orde, discipline en schoonheid

Om geestelijk gezond te zijn, is het van belang om orde, discipline en schoonheid in ons leven toe te laten. Orde helpt ons om rust en overzicht te bewaren in de chaos van alledag. Discipline leert ons volhouden en trouw te zijn aan onze goede voornemens, ook als het moeilijk wordt. Schoonheid, in kunst, natuur of in onze liturgie, verkwikt onze geest en herinnert ons aan het hogere. Deze zijn de wegen waarop God ons tegemoetkomt en onze ziel voedt.

De waarde van vasten, bidden en aalmoezen geven

De Kerk reikt ons in de veertigdagentijd drie eeuwenoude tradities aan: vasten, bidden en aalmoezen geven. Deze praktijken ordenen ons leven, brengen discipline en openen ons hart voor schoonheid en goedheid.

- Vasten helpt ons om innerlijke vrijheid te vinden, door niet slaaf te worden van onze verlangens en gewoonten. Het maakt ruimte voor het Woord van God en voor de ander.
- Bidden verbindt ons met de Bron van leven. In stilte en gesprek met God vinden wij richting, kracht en vrede.
- Aalmoezen geven opent onze ogen voor de noden van anderen. Door te delen, bouwen wij aan een gemeenschap waarin niemand alleen hoeft te staan. Dit jaar roep ik u in het bijzonder op om te geven voor priester- en kloosterroepingen uit ons eigen midden. Onze geestelijke gezondheid kan het best bewaakt worden door geestelijke leiders die zich laten vormen door Christus zelf.

Deze eenvoudige, maar krachtige middelen zijn beproefde wegen naar geestelijke gezondheid — niet alleen voor onszelf, maar voor heel onze gemeenschap.

Oproep en zegenbede

Geliefde gelovigen, laten wij deze veertigdagentijd benutten als een tijd van herbronning. Laten wij samen groeien in geloof, hoop en liefde, met het Woord van God als ons dagelijks brood. Mogen orde, discipline en schoonheid onze dagen vervullen en ons leiden naar ware geestelijke gezondheid. Ik nodig u allen uit om bewust te vasten, te

bidden en te delen, opdat wij als gemeenschap sterker en meer verbonden uit deze tijd tevoorschijn komen.

Moge de Heer u zegenen en bewaren, u nabij zijn in uw vreugde en uw zorgen, en u vervullen met Zijn vrede.

In Christus verbonden,
Uw bisschop van Paramaribo
+Karel Choennie