

# **Je zou eens een goede bezinning moeten doen**

Je hebt besloten om aan een bezinning deel te nemen, en je wilt het goed doen. Of, aan de andere kant, misschien heb je nog niet zo'n beslissing genomen. Iemand die dicht bij je staat - een echtgenoot, een vriend, een geestelijk leidsman - heeft voorgesteld dat je echt aan een bezinning zou moeten deelnemen, en je wilt er graag over nadenken. Een vertaling met handreikingen uit 'To make a good retreat' van David Chandler.

14-10-2022

## **PDF: "Je zou eens een goede bezinning moeten doen"**

Inleiding

Gods plan voor jou

Waar gaat het over?

Hun eigen "redenen"

In stilte en gebed

Persoonlijk gesprek

Lezing en overdenking

Berouw

Besluiten

Nieuw leven als kind van God

De Verloren Zoon

## Inleiding

Veel mensen doen van tijd tot tijd een bezinning.

Het is echter een feit dat weinig mensen echt begrijpen waarom, totdat ze er een hebben gedaan. De ervaring van een paar dagen intens in de aanwezigheid van God te zijn, biddend en nadenkend over de richting van ons leven, geeft een enorme rijkdom aan onze visie op de dingen. Een goed doorgebrachte retraite brengt vrede, vitaliteit en een jeugdig vertrouwen: een bijzonder terugvinden van het geluk dat we als kind kenden, en een voorproefje van het vreugdevolle gevoel van avontuur dat alle heiligen hebben ervaren.

Wie heeft daar geen behoefte aan?

Misschien voel je die behoefte bij jezelf al. En daarom ben je begonnen met het lezen van deze bladzijden. Je

hebt besloten om aan een reeks van bezinningsdagen deel te nemen, en je wilt het goed doen.

Of, aan de andere kant, misschien heb je zo'n beslissing nog niet genomen. Iemand die dicht bij je staat - een echtgenoot, een vriend, een geestelijk begeleider - heeft voorgesteld dat een retraite je goed zou doen, of dat je er zeker een nodig zou hebben, en je zou er graag over willen nadenken.

In beide gevallen, lees verder. Het doel van deze pagina's is eenvoudigweg dit: je te leiden naar het doen van de allerbeste bezinning die je ooit hebt meegemaakt, en je te helpen een paar dagen om te zetten in een belangrijk keerpunt in je leven, een die leidt tot je eigen geluk en die direct van invloed is op het geluk van de mensen van wie je het meest houdt.

Dit lijkt je misschien een hoog gegrepen ambitie. Onrealistisch, denk je misschien. Maar dat is het niet. Feit is dat God verwachtingen heeft voor jouw geluk die je je nog maar nauwelijks kunt voorstellen. En een bezinning gaat over Zijn wil voor jou, voor de rest van je leven op aarde. De Evangeliën staan vol met verhalen van mensen zoals jij, mensen die, vaak tot hun verbazing, nieuwe en onvermoede richtingen voor hun leven ontdekten toen ze zich openstelden voor Christus' vriendschap.

Openheid voor Gods liefde voor ons - om duidelijk te zien hoe ons verleden en onze toekomst passen in Zijn plan voor ons geluk - vormt de betekenis en de maat van een goed gedane retraite. Dit diep belangrijke perspectief is wat je te wachten staat.

Er is zoveel om over na te denken tijdens een retraite, en de tijd is zo

kort dat je een goed begin moet maken. Onze Heer heeft niet veel tijd nodig, zo leert de ervaring, om zijn veranderingen in mensen te bewerken. Maar, net als de mensen die je in de Evangeliën ontmoet, moet ook jij je geest en hart openstellen voor deze ontmoeting met zijn barmhartigheid. Je moet stoppen met waar je mee bezig bent en hem tegemoet gaan.

Als je de eerste dagen van je retraite begint, laat je gebed dan het gebed zijn van de blinde Bartimeüs, die hulpeloos aan de kant van de weg zit: "Heer, laat me zien!"

## **Gods plan voor jou**

"Want mijn gedachten zijn niet uw gedachten, en uw wegen niet mijn wegen," zegt de Heer. "Want zoals de hemel hoger is dan de aarde, zo gaan ook mijn wegen uw wegen te boven, en mijn gedachten uw gedachten" (Jes 55,8-9).

Mensen hebben allerlei persoonlijke redenen om een retraite te doen. Als je bij aankomst om je heen kijkt, zul je mensen vinden die om verschillende redenen zijn gekomen.

Sommigen, misschien wel de meesten, zijn vooral gekomen om een welverdiende rust te krijgen, los te komen van de drukte en het lawaai van alledag. Ze willen voor de verandering wat vrede en stilte.

Anderen willen op een afstand hun gedachten en zaken op een rijtje zetten, wat die ook mogen zijn; zij voelen de behoefte om hun prioriteiten op de een of andere manier te herschikken. Weer anderen hebben eindelijk toegegeven aan de aansporingen, misschien zelfs de niet aflatende volharding, van iemand uit hun naaste omgeving. Een handvol komt om hun geloof te verdiepen; zij hebben geestelijke kracht nodig om een persoonlijk probleem of zelfs een

ernstige crisis in hun leven op te lossen.

Hoe dan ook, het lijkt erop dat de meeste mensen niet echt een duidelijke reden hebben om te komen. Op de een of andere manier, door een wirwar van omstandigheden, zijn ze hier terecht gekomen.

Om te beginnen is het belangrijk één ding goed te begrijpen: de redenen die jij dacht te hebben om hier te komen zijn niet die van God. Zijn redenen om jou hier te brengen zijn oneindig veel hoger dan die van jou. God heeft de omstandigheden van je leven - je vermoeidheid, je verwarring, je problemen, je geliefden, zelfs een soort vage nieuwsgierigheid - gebruikt om je tot Zich te trekken. Hij wil dat je hier bent om zijn liefde voor jou diepgaand te ervaren, misschien wel

voor de eerste keer, in de loop van deze retraite.

God heeft je hierheen gehaald, op dit punt in je leven, omdat Hij je iets heel belangrijks te vertellen heeft. Hij wil dat je je "redenen" opzij zet, wat die ook mogen zijn, om je geest en hart alleen voor Hem te openen: om te leren welke plannen Hij met je heeft in de tijd die je nog rest.

God heeft deze abrupte ontmoeting met jou gepland om bevriend met je te raken. Maar er is niets nieuws in Zijn methode. Kijk in de Evangeliën en je zult mensen zoals jij vinden wier leven met verbazing werd aangeraakt toen ze voor het eerst op hun weg bevriend raakten met Christus.

## **Waar gaat het over?**

Neem bijvoorbeeld de jonge apostelen. Aanvankelijk, zo lijkt het, benaderden zij onze Heer uit louter

jeugdige nieuwsgierigheid. Voor jonge mensen is nieuwsgierigheid een openheid voor nieuwe kennis en avontuur. Nathanaël, bijvoorbeeld, werd door zijn vrienden aangespoord om Jezus van Nazareth te ontmoeten; hij kwam blijkbaar om zich te amuseren. Mattheüs was verbaasd geroepen te worden te midden van zijn geldzaken. Voor al deze jonge mannen vulde één gedachte hun geest: Waar gaat dit allemaal over?

Bartimeüs, de blinde bedelaar, zocht wanhopig verlichting van zijn persoonlijke ellende. Overweldigd door hardnekkige persoonlijke problemen, riep hij Christus om hulp. Zijn geloof en hoop waren even groot als zijn problemen; hij strekte zijn handen uit naar Christus in een smekend gebed.

Nikodemus, een man op gevorderde leeftijd, benaderde onze Heer met

voorzichtigheid. In zijn ouderdom scheen hij te verlangen naar de waarheid omtrent het leven en de dood. Het was een existentiële zoektocht: Waar is mijn leven over gegaan? Wat ligt er voor mij in het verschiet?

De Samaritaanse vrouw bij de put van Sichar had een meer nuchter motief. Zij ging zwaar gebukt onder de grimmigheid van de zonde en ging door met haar dagelijkse bezigheden. Zij zocht water, om zich te reinigen en haar dorst te lessen. Cynisch en moedeloos kwam zij bij een bron; daar ontmoette zij tot haar verrassing een vreemdeling die haar dorst deelde.

Simon van Cyrene was anders dan deze anderen. Hij was een vrome pelgrim. Met zijn zonen Alexander en Rufus had hij meer dan duizend kilometer gereisd om een vrome plicht te vervullen. Hij probeerde

God zo goed als hij kon te behagen.  
"Komende van het land," misschien  
met zijn tassen nog in zijn handen,  
werd hij overspoeld door de  
woedende menigte van een openbare  
executie. Een ellendige veroordeelde,  
bedekt met bloed, wankelde op hem  
en zijn familie af.

Op wie van deze mensen lijk jij het  
meest?

## **Hun eigen "redenen"**

Zij allen, en vele anderen in de  
Schrift, hadden hun eigen "redenen"  
toen zij Christus voor het eerst  
ontmoetten. Hij had andere, hogere  
plannen voor ieder van hen. Hij zette  
hun redenen als het ware opzij en  
verhief ze tot een nieuw  
ervaringsniveau . Hun leven en het  
zijne raakten met elkaar  
verstrengeld.

De jonge apostelen, meegesleept door  
hun liefde voor Hem, reisden naar de

uiteinden van de aarde om het "goede nieuws" van hun geluk te verspreiden. Zij hadden kennis opgedaan waarvan zij nooit hadden gedroomd, en Christus gaf aan het woord "avontuur" een geheel nieuwe betekenis.

Bartimeüs kreeg zijn gezichtsvermogen terug, en nog veel meer. Zijn eerste blik viel op Christus die in zijn ogen keek met liefdevolle barmhartigheid. Vanaf dat moment werd hij de volgeling van Christus, en wijdde zijn leven aan de lofprijzing van God.

Nikodemus kreeg tot zijn verbijstering te horen dat hij opnieuw geboren moest worden, dat zijn leven nog maar net begonnen was, en dat zijn grootste prestaties nog voor hem lagen. Op Golgotha, maanden later, ondergingen hij en Jozef van Arimathea een diepgaande transformatie. Toen allen om hen

heen verlamd waren van angst, zoals zij eerder waren geweest, kwamen zij in actie om Jezus en zijn treurende moeder te dienen. Hun daden hadden de kwaliteit van de jeugd: vrijmoedigheid, besluitvaardigheid, moedige trouw. Nikodemus, in zijn liefde voor Jezus, was het leven opnieuw begonnen.

De Samaritaanse vrouw, opgeschrikt door Gods waarheid en aanbod van barmhartigheid, voerde haar burens en stadsgenoten naar de voeten van de Heiland. Gods liefdevolle vergeving veranderde de loop van haar leven volledig.

En Simon van Cyrene, de pelgrim die de dienst van God had gezocht, nam intiem deel aan het centrale offer van de geschiedenis, de Verlossing van de mensheid. Zijn zonen zouden tot aan het einde van hun leven de herinnering bewaren aan de

onvoorziene ontmoeting van hun vader met Jezus.

Aan het begin van jouw bezinning, kunnen je motieven onduidelijk en onzeker zijn. Maakt niet uit. Het zijn Gods motieven die tellen. Hij is vastbesloten om je geest en wil te omhelzen. Hij heeft je naar deze retraite gebracht, zodat je, net als deze anderen, naar een nieuw niveau van geluk kunt stijgen door zijn liefdevolle vriendschap.

## **In stilte en gebed**

“Spreek Heer, uw dienaar luistert” (1 S 3,9)

Zoals je waarschijnlijk weet, wordt een retraite traditioneel in stilte gedaan. Voor veel mensen is deze stilte een van de aantrekkelijkste kenmerken ervan. Zoals iemand opmerkte leven de meesten van ons in deze tijd alsof we midden op een kermis zijn gelegerd: omringd door

het lawaai van entertainers en marskramers die verwoed om onze aandacht strijden. Geen wonder dat de rust van een retraite zo welkom lijkt, een beloning op zich.

Voor veel andere mensen is de stilte echter een beetje verontrustend. De geest, die niet gewend is aan rust, probeert zijn aandacht ergens anders op te richten. Maar waarop? Waar is deze stilte voor?

Aan het begin van jouw bezinning word je misschien verteld dat het goed is te zwijgen om zo de anderen om je heen niet af te leiden. Dit klopt natuurlijk, maar kan ook misleidend zijn. Je stilte is niet alleen een kwestie van beleefdheid. Het is een zaak van veel dieper belang.

Je zwijgt om deze reden: een bezinning is geen groepsactiviteit. Deze dagen zijn bedoeld om door ieder individueel te worden gevolgd en samen met alle andere

deelnemers alleen door te brengen, in de aanwezigheid van God. Dit is de manier om met Hem te spreken en Hem te leren kennen.

Er is één centrale gebeurtenis in het leven die in de retraite naar de voorgrond komt: op een dag zul je dit aardse leven verlaten en God ontmoeten, van aangezicht tot aangezicht, alleen, slechts met z'n tweeën. De bezinning is, om zo te zeggen, een stukje voorbereiding op deze bovennatuurlijk belangrijke ontmoeting. Het doel van Christus bij de Verlossing was jouw persoonlijke verlossing. Hij leed en stierf voor jou persoonlijk. Hij zou dit gedaan hebben om slechts één ziel hier op aarde te redden, de jouwe.

Jouw vereniging met Hem bij de dood is bedoeld als een hereniging van intieme vrienden. Zal het zo zijn?

**Persoonlijk gesprek**

Deze vriendschap, zoals elke andere, krijgt haar eerste leven en latere diepte door persoonlijk gesprek. Tijdens deze bezinningsdagen wil onze Heer tijd met jou doorbrengen zoals Hij dat deed met de mensen van zijn tijd: met Nikodemus, met de Samaritaanse vrouw, en met de berouwvolle Petrus toen Hij met hem langs de oevers van het meer liep.

God heeft jou geroepen tot deze dagen van stilte, zodat jij en Hij intiem kunnen praten over de echt belangrijke dingen in je leven. Dit persoonlijke gesprek is, in één woord, gebed.

Dus je gebed tijdens deze retraite is door God bedoeld om verder te gaan dan je ooit hebt gedaan - veel dieper, openhartiger en eerlijker, hartelijker en gevoeliger, een ontroerende en affectieve ervaring.

Verwacht echter niet dat je wordt meegevoerd naar een dramatisch

mystiek visioen. God zal je eenvoudig en direct benaderen, en jij moet Hem op dezelfde manier benaderen. Hoe kun je dan het beste beginnen? Hoe kun je je gedachten ordenen?

Roep een ervaring op uit je vroegste jeugd. Je herinnert je waarschijnlijk, min of meer levendig, hoe je je vader benaderde met een of ander probleem dat op zich klein was, maar voor jou een last vanwege je hulpeloosheid. Je vader tilde je op en zette je op zijn schoot, omhelsde en troostte je met zijn sterke, warme stem. Hij luisterde geduldig en kalmeerde je, waardoor hij je zorgen, je problemen met zachte kracht wegnam. Als je met God begint te spreken tijdens deze bezinningsdagen, houd dan deze herinnering in gedachten. God, die een almachtige en liefhebbende Vader is, wacht erop je op deze manier te kunnen omhelzen en de vrede te herstellen die je in je

kindertijd kende. "Leer van Mij. Ik ben zachtmoedig en nederig van hart, en gij zult rust vinden voor uw zielen" (Mt 11,29).

Deze openheid om met "oren om te horen" te ontvangen wat God te openbaren heeft, zal je gevoelig maken voor zijn gedachten. Als je geest zo voorbereid is, zul je zijn stem herkennen als je die hoort. Dit is subtiel maar belangrijk: je zult herkennen dat onze Heer rechtstreeks tot jou persoonlijk spreekt. Waar? In de routine van de bezinningsdagen. In de meditaties, lezingen, gezamenlijke gebeden, en in de tijd die je alleen doorbrengt in de kapel, zal Hij je zenden wat je nodig hebt om in zijn aanwezigheid te overwegen.

Dus luister goed, aandachtig. Onder de vele gedachten die je tijdens de retraite worden aangereikt, zullen sommige je plotseling opvallen met

een duidelijke trefzekerheid en helderheid. Een suggestie, een overweging, een bepaalde formulering van woorden - wat je hoort lijkt perfect gericht op jou persoonlijk en op de noden van je leven. Dat is God die tot je spreekt.

Laten we wat meer uitleg geven over deze houding van luisteren.

Een bezinning is gewoonlijk gestructureerd rond een aantal meditaties (soms conferenties genoemd) onder leiding van een priester bij het Heilig Sacrament. Hoe moet je luisteren naar zijn woorden?

Je moet niet luisteren zoals je op zondag in de kerk doet. De priester houdt geen preek, die eigenlijk een soort lezing of onderricht is. Je luistert (of zou moeten luisteren) naar de inhoud van de lezing, waarbij je je aandacht richt op de priester die aan het woord is.

Maar een meditatie is geen lezing. De priester probeert je veeleer te leiden naar een persoonlijk geestelijk gebed met onze Heer, die daar voor jou aanwezig is. Hij reikt je ideeën en suggesties aan om te overwegen en te bespreken met Christus. Je moet dus alleen luisteren om iets mee te nemen om met onze Heer te bespreken. Voel je vrij om als het ware afscheid te nemen van de prediking van de priester en om rechtstreeks met God te spreken, persoonlijk en privé. Volg zijn leiding. Als je ernaar verlangt om Hem te horen, dan zal iets wat de priester zegt je precies treffen als wat je moet horen - iets interessants, iets dat tot nadenken stemt, iets belangrijks.

Neem deze suggesties in je op. Ze komen van Christus zelf.

Daarnaast zal de reeks van bezinningsdagen je ook helpen door

een dagelijks gewetensonderzoek: een aantal vragen die gericht zijn op je geestelijk leven te midden van je dagelijkse beslommeringen. Ook hier heb je een rijke bron om na te denken over Gods wil voor jou. Als je de vragen eerlijk beantwoordt in Gods aanwezigheid, zul je merken dat je lang met Hem wilt praten. Hij leidt je zachtjes om de waarheid over jezelf te leren kennen.

## **Lezing en overdenking**

Voor je vrije tijd tijdens de bezinning liggen er boeken klaar voor je persoonlijke lezing en bezinning. Hier, tussen deze pagina's, kun je God horen spreken. Hij gebruikt vaak geestelijke lectuur om een treffende boodschap over te brengen. Kijk bijvoorbeeld naar de heilige Ignatius van Loyola, wiens leven op zijn kop werd gezet door het lezen van het leven van de heiligen. God gebruikte het gedrukte woord

om binnen te dringen in zijn ziel.  
Misschien wacht Hij deze dagen op  
dezelfde manier op jou.

De beste van alle lezingen is  
natuurlijk het Nieuwe Testament. Sla  
de evangeliën open en lees  
langzaam, nadenkend. In de  
geïnspireerde passages die voor je  
liggen, zul je de rijkdom en de  
opvallende vitaliteit van de  
persoonlijkheid van onze Heer  
vinden. Overweeg wat Hij te zeggen  
heeft.

Het is opmerkelijk hoe vaak we de  
Evangelien schijnbaar willekeurig  
kunnen openslaan (hoewel  
natuurlijk niets echt willekeurig is)  
en ons oog valt op precies datgene  
wat we moeten horen, iets dat  
precies past bij onze gedachten van  
dat moment. Probeer Christus hier te  
zien zoals Bartimeüs Hem voor het  
eerst zag. Jezus die recht in je hart  
kijkt.

Breng tijd door in de kapel, voor het Heilig Altaarsacrament. Het is hier, alleen en verborgen, waar je Hem zult vinden die op je wacht. Als je knielt in zijn aanwezigheid ben je fysiek dichterbij Hem dan de menigte die Hem omringde in Galilea. Vraag Hem nederig dat je leert van wat Hij je de hele dag in je gebed en lezing heeft gezegd en denk na over je leven: "Heer, laat me zien ..."

## **Berouw**

"Heer, als Gij wilt, kunt Gij mij reinigen" (Mt 8,2).

Ergens in de loop van de bezinningsdagen, liever vroeger dan later, zou je de biecht van je leven moeten doen: een veelomvattende en oprecht rouwmoedige daad voor al je zonden.

Oprechte afkeer van de zonde is onmisbaar, een absolute must, om

een nieuw leven in Gods liefde te beginnen. Berouw was de inhoud van de prediking van Johannes de Doper; een wending van het hart tot God was de noodzakelijke voorbereiding op de komst van Christus. Later hadden de eerste woorden van Onze Heer tot de scharen dezelfde stellige boodschap: Bekeert u.

Als je niet precies weet hoe je een diepe en volledige biecht moet afleggen, zeg dat dan tegen de priester. Laat je helpen. Niets geeft een toegewijde priester meer vreugde dan mensen tot dit soort biecht te brengen. Zijn vreugde is die van Christus zelf, die ernaar verlangt zijn kinderen te genezen in het Sacrament van Boete en Verzoening. In werkelijkheid zijn alle wonderen van Christus - van de blinden, de verlamden, de melaatsen en de doden – uitingen van wat Hij doet in een oprechte biecht.

Je zult zien, zoals ontelbare mensen hebben ervaren, dat je biecht tijdens de bezinning zal leiden tot een lichtheid van geest en een helderheid van visie die je zelden hebt gekend sinds je kindertijd. Wat je leeftijd ook is, ook jij kunt het leven opnieuw beginnen; net als Nikodemus kun ook jij uitzien naar het beste en stralendste deel van je leven.

## **Besluiten**

"Gelukkig zijn zij die naar het woord Gods luisteren en het onderhouden" (Lc 11,28).

Heb je je ooit afgevraagd wat er daarna gebeurde met de mensen die Christus genas? Verward, blind en kreupel kwamen zij tot Hem, het waren veelal bedelaars en verstotelingen. Wat is er met hen gebeurd nadat Hij hen weer gezond had gemaakt?

Het is goed te beseffen dat ze als de andere mensen werden. In plaats van te bedelen, gingen ze aan het werk. De verschoppelingen keerden blijmoedig terug naar hun familie, met alles wat dat met zich meebracht. Hun wereld werd weer de wereld die wij allemaal kennen: werk, familie, vrienden, sociaal leven.

Maar hun nieuwe, normale leven was anders. Elke dagelijkse moeilijke en de gelukkige gebeurtenis moet een nieuwe betekenis hebben gekregen. Elk gewoon ding in het leven zou hen tot dankbaarheid hebben bewogen, God lovend voor zijn barmhartigheid.

Het is gemakkelijk voor te stellen hoe zij met anderen omgingen. Zij zullen zeker hun verdere leven hebben doorgebracht met iedereen over Christus te vertellen. Ze zouden geen overtuigende woorden nodig hebben

gehad; hun diepe, stralende blijdschap zou voor zichzelf spreken.

Zij waren, kortom, getransformeerd tot apostelen midden in de wereld. En deze transformatie is wat jouw retraite voor jou zouden moeten doen.

Een bezinning is niet bedoeld als een louter emotionele ervaring, een voorbijgaande beroering van gevoelens. Het doel ervan is je dagelijks leven te transformeren, het leven waar je naar terug zult keren als alles voorbij is.

Je moet er dus op rekenen dat je enkele zeer concrete voornemens nodig hebt die je gewone leven een diep spirituele dimensie zullen geven. Terwijl je je dagen thuis en op het werk doorbrengt, moet je, net als de personen die in het evangelie worden beschreven, overvloedige gelegenheden vinden om God te danken en te dienen. De beste

gedachten en inzichten van jouw bezinning moeten leiden tot een actieplan. Ze moeten rechtstreeks van invloed zijn op de omgang met God, je familie en je vrienden.

Wat kun je besluiten te doen? Welke gewoonten in dienst van God kun je nastreven bij je dagelijkse bezigheden?

Je biechtvader kan tijdens de bezinningsdagen enkele concrete suggesties doen, op maat gemaakt voor jouw persoonlijke omstandigheden. Maar voordat je er met hem over spreekt, doe je er goed aan zelf een soort algemeen plan te maken. Wat zou je, idealiter, in je leven moeten proberen te integreren?

Denk na over de suggesties die hieronder staan. Spreek dan met de

leiding van de bezinning over specifieke zaken. Overweeg deze:

- **Heilige Mis:** Ga meerdere keren per week naar de heilige Mis, indien mogelijk dagelijks. De Mis is het grootste gebed, het enige dat het echt waard is door God te worden aanvaard, want het wordt aangeboden door Christus zelf. Bid in de Mis voor je familie en voor de noden van de Kerk. Je zult hiermee meer goed doen dan je je kunt voorstellen.
- **Geestelijk gebed:** Besteed elke dag 20 of 30 minuten of meer aan een gesprek met onze Heer, zoals je op de retraite hebt gedaan. Denk eraan: het gebed is almachtig, en God geeft vrede en vertrouwen aan allen die

hun gedachten en hart tot Hem verheffen.

- **Devotie tot onze Lieve Vrouw:** Dagelijks rozenkransgebed en andere gebeden tot de Moeder van God zullen je kracht geven om te volharden in je voornemens. Zoals alle moeders is Maria een meesteres in liefdevolle details.
- **Regelmatig biechten:** Wend je vaak tot het Sacrament van Boete en Verzoening, indien mogelijk wekelijks of tweewekelijks. Je zult elke keer weer de vrede vinden die je tijdens deze bezinningsdagen hebt ontdekt. En bovendien, welk beter voorbeeld kun je aan je kinderen geven? In de komende jaren zullen zij te maken krijgen met serieuze uitdagingen op het terrein van de waarden die je hen

probeerde mee te geven. Hun herinnering aan jouw veelvuldig beroep op Gods vergeving kan hun eigen redding betekenen. Dit is niet overdreven.

- **Geestelijke leiding:** Als je besluit om regelmatig, bijvoorbeeld een of twee keer per maand, naar een geestelijk begeleider te gaan, dan kun je de geestelijke krachten die je tijdens de retraite hebt opgedaan in stand houden en zelfs verdiepen. Duizenden mensen hebben deze ervaring gehad. Dit voornemen zou je wel eens het meest kunnen helpen om je aan de andere voornemens te houden.

Welke voornemens je ook maakt, ze moeten beperkt in aantal zijn, maar vastberaden in hun doel. Schrijf ze op, duidelijk en beknopt. Zij vormen

de sleutel om het werk voort te zetten dat God in jou begonnen is.

Ten slotte, een van de beste diensten die je God dit komende jaar kunt aanbieden is om een aantal vrienden/vriendinnen mee te nemen naar je volgende retraite. Je weet dat zij ook een bezinning nodig hebben, en je weet waarom. We geven allemaal graag goede dingen aan onze vrienden. Bedenk dan eens hoeveel goeds een reeks van bezinningsdagen zou kunnen doen; denk aan de hernieuwde vrede en het vertrouwen dat ze zouden kunnen krijgen, de duidelijke richting die ze zouden kunnen hebben voor hun leven. Er is niets waardevoller dat je voor hen en hun gezinnen zou kunnen doen. En je weet niet wat God voor hen in petto heeft, welke grote ontwikkelingen je misschien in gang zet door je apostolaat.

Als jij hen niet tot de kennis en liefde van God brengt, wie dan wel?

Dus, wanneer je jouw voornemens tijdens de bezinning vormgeeft, denk dan aan je vrienden/vriendinnen en zie hen zoals God hen ziet. Hij heeft een plan voor hun aardse en eeuwige geluk, en jullie vriendschap is daar een cruciaal onderdeel van.

## **Nieuw leven als kind van God**

Zoals je inmiddels hebt gezien, is je retraite veel meer dan een paar dagen rust. Het is onderdeel van Gods ambitieuze plan voor jou. Hij wil je veranderen in de heilige, effectieve en verantwoordelijke volwassene die Hij in gedachten had toen Hij je schiep. God wil deze paar dagen van gebed gebruiken om je je leven te laten zien zoals het is en zoals Hij wil dat het zal zijn. Als je je leven overziet, van je kindertijd tot nu, zul je zien hoe Hij op subtiële wijze dingen voor je geluk heeft

geregeld, dingen die je voorheen nauwelijks opmerkte.

Hij heeft veel grote en goede mensen in je leven gebracht! Je ouders, je leraren en vrienden, je echtgenoot/echtgenote en kinderen - elk van hen is een groot geschenk van Hem aan jou.

Dankbaarheid is de basis voor alle vroomheid. Kijk naar je verleden en je huidige omstandigheden, en zie op hoeveel manieren Hij je gezegend heeft. Zelfs het verdriet en het lijden dat je hebt ondervonden, hebben tot je verbetering gediend.

Heb je teleurstelling gekend? Hij ook. Het is een thema dat door de evangeliën loopt: Gods smartelijke teleurstelling. Christus vertelt dit telkens weer in zijn gelijkenissen - de verloren zoon, de zaaier en het zaad, het bruiloftsfeest waar niemand naar toe wilde komen. Veel mensen zouden Hem in de steek laten: de

rijke jongeling, de leiders van zijn volk, de menigte van Jeruzalem, en zijn geliefde apostelen, zelfs Petrus.

Je hebt zoveel om dankbaar voor te zijn. En dit is de beste manier om je bezinningsdagen te beginnen. Je weet uit eigen ervaring hoe mooi dankbaarheid van kinderen is. Het is ontroerend als je kinderen jouw liefde voor hen beantwoorden met oprechte en hartelijke dank.

## **De Verloren Zoon**

Is dit niet de kern van het verhaal van Christus over de verloren zoon? De jongeling is eigengereid, ondankbaar, verwend, ongevoelig voor de gevoelens van zijn vader, slechts halfslachtig berouwvol. Die beschrijving past ons allemaal, de hele mensheid. Maar God de Vader, die de centrale figuur van het verhaal is, wordt meegesleept door de liefde voor zijn kind. Haastig rent Hij naar hem toe om hem te

omhelzen, te vergeven en te troosten,  
om hem weer thuis te verwelkomen.

Koester deze kinderlijke geest tijdens  
je bezinning, door jezelf te zien zoals  
je werkelijk bent - volledig  
afhankelijk van Hem, gretig om je  
dankbaarheid te uiten. Als je dat  
doet, zal God je de kracht geven van  
een rijp mens met  
verantwoordelijkheidsbesef, zodat je  
kunt terugkeren naar je normale  
leven met nieuwe kracht en vol  
vertrouwen om zijn wil te kunnen  
volbrengen.

Lees de Psalmen. Daar zul je deze  
geest zien in woorden van tijdloze  
poëzie.

De jonge David, wiens bloed door de  
Heilige Familie van Nazareth  
stroomde, werd geïnspireerd om de  
waarheid over zichzelf en God te  
zien. Als jongen waakte hij over de  
kudden op de heuvels van Judea, en  
richtte zijn ogen op de nachtelijke

pracht van de hemel. Hij wist dat zijn almachtige Vader God, door wie de sterren aan de hemel stonden voor het genot van zijn kinderen, met liefdevolle tederheid over hem waakte. Davids ziel steeg op in gebed tot zijn Vader - "Mijn Herder, mijn Rots, mijn Vesting en mijn Sterkte."

God wil dat jij, hier en nu, zijn vriendschap ontvangt. Stel jezelf open om Hem te verwelkomen tijdens deze dagen van bezinning.

## **Referentie**

*To Make a Good Retreat*, David Chandler, ©1988 Scepter Publishers, Second Edition, © 2019 (het Engelstalige boekje is als pdf gratis te downloaden via <https://scepterpublishers.org/...>)

David Chandler

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-nl/article/het-doen-van-een-goede-bezinning/> (13-3-2026)