

Contemplatie

# Gebedsgereedschap: Hoe doe je een ééndaagse retraite?

## Wat?

Het houden van een retraite kan ons leven verfrissen. Dit gebedsgereedschap geeft je een aantal ideeën over hoe je een retraite kunt houden.

## Waarom?

‘O God van vrede, die ons heeft geleerd dat we door inkeer en rust gered zullen worden, in stilte en vertrouwen zal onze kracht zijn; laat ons hart stil zijn door de kracht van uw Heilige Geest, zo bidden wij, dat wij stil mogen zijn en weten dat u God bent, door Jezus Christus, onze Heer!’ The Book of Common Prayer

## Bijbelgedeelte

‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’ Matteüs 11:28

---

## Een korte inleiding op een ééndaagse retraite

Contemplatie is nodig omdat onze zielen snakken naar een diepere ontmoeting met Christus. Als we de persoon willen worden die Jezus wil dat we zijn, dan moet een leven van voortdurende relatie en contemplatie onze prioriteit hebben.

Een praktische manier om dit te doen, is door het principe van retraites in ons leven in te bouwen. De woorden van Jezus 'ga mee om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten' onthullen het Bijbelse fundament voor zo'n gewoonte. Een retraite geeft ons de mogelijkheid om geruime tijd te nemen om ons lichaam te laten rusten en de Goede Herder toe te staan onze ziel te herstellen.

## Doen: Hoe houd je een eendaagse retraite?

Hoe houd je nou een goede retraite? Een hele dag met de Heer in gebed doorbrengen is de moeite waard en geweldig om te doen, maar het kan ook een beetje overweldigend aanvoelen.

Pete Greig doet het volgende:

*'Ongeveer elke zes weken neem ik onze twee honden mee voor een lange wandeling naar een bepaalde pub en terwijl ik loop praat ik met de Heer. Ik ga heel bewust door de wirwar van gedachten in mijn hoofd en ga de punten van mijn gebedslijst bij langs.*

*Ik laat mijn gedachten ook lekker afdwalen, adem langzaam en diep in en uit en terwijl ik geniet van het platteland laat ik de drukte en stress die ik voel los. Psychologen zouden zeggen dat ik mijn hersengolven opnieuw reguleer door de frequenties te verlagen van bèta (alert) naar alfa (ontspannen) naar theta (ideeën vormen) tot ik in een meer reflectieve mentale toestand kom.*

*Als ik bij de pub aankom, bestel ik een fijne lunch en lees ik een paar hoofdstukken uit een inspirerend christelijk boek, waarbij ik mijn reflecties in een dagboek opschrijf.*

*Als ik uiteindelijk naar huis ga heb ik een buik vol lekker eten en een hart vol goede gedachten. Op de terugweg loop ik vaak in stilte, denk ik na over de dingen die ik heb gelezen en geniet ik gewoon van Gods aanwezigheid.*

*Als ik dan een aantal uren na vertrek weer thuiskom ben ik ontspannen en opgeladen, en heb ik twee vermoeide honden. Het is een fijne manier om de dag door te brengen.'*

Er zijn tal van andere manieren om een dag in gebed door te brengen. Er is een voorbeeld van een man die eindeloos in de metro van New York blijft zitten om urenlang te bidden. Veel mensen trekken zich terug uit hun drukke leven en gaan naar gebedsruimtes of een Huis van Gebed.

Heidi Baker, een bekende zendelinge in Mozambique, boekt een hotelkamer om ongestoord tijd door te brengen met de Heer.

Waar en hoe je het ook doet, het belangrijkste is om je tempo te bepalen. Vertraag heel bewust. Maak ruimte voor aanbidding, voorbede, aandachtig lezen en maak ook tijd voor contemplatie, om gewoon te genieten van de aanwezigheid van de Vader.

Het is ook belangrijk om je soms terug te trekken met andere mensen, denk aan een weekend of nacht weg met de kerk, festivals, of conferenties. Deze gemeenschappelijke dynamiek zorgt soms voor één van de meest diepgaande tijden samen met God en anderen. God eert de moeite die we doen om uit onze normale omgeving te komen, ergens een kamp op te slaan en wat geld uit te geven om Hem en elkaar tot prioriteit te maken.

Door dit soort evenementen zijn talloze levens veranderd. Van Bijbelse tijden (denk aan Pesach en Pinksteren) tot vandaag de dag, met de verscheidenheid aan mogelijkheden die we tegenwoordig hebben, daalt de Geest van God op mensen neer die samen in eensgezind bij elkaar zijn.

---

## Boeken over retraites

### Engels

- Wilderness Time: Guide for Spiritual Retreat – Emilie Griffin
- Invitation to Retreat – Ruth Haley Barton
- Invitation to Solitude and Silence – Ruth Haley Barton
- Poustinia: Encountering God in Silence, Solitude and Prayer – Catherine Doherty
- Going on Retreat: A Beginner's Guide to the Christian Retreat Experience – Margaret Silf