

De advent als een vierweekse retraite



Sinds 10 jaar ga ik in de herfst met twee collega's, een priester en pastoraal werker, op retraite. Deze duurt vijf dagen. We waren al te gast in de abdijen van Bonheiden, Westvleteren, Orval en Vaals (Nederland). Half oktober van dit jaar trokken we naar de abdij van Maredsous. Naast het volgen van de gebedstijden in de abdiijkerk werken we telkens met de geestelijke oefeningen van Ignatius van Loyola. Het boekje 'Hem achterna' zet ons op weg. 's Avonds beschouwen we enkele Bijbellezingen. We proberen die woorden uit de Schrift op ons eigen leven te leggen. Dan gaan we de nacht in. 's Anderendaags in de voormiddag wisselen we uit. Het is telkens wonderlijk om te ervaren hoe éénieder wordt aangesproken door een ander Bijbelwoord. Maar het doet vooral deugd om elkaars verhaal te beluisteren en ook zelf het hart te luchten. Onze geestelijke oefeningen volgden de loop van het kerkelijk jaar. Na de adventsteksten kwamen de kerstverhalen, het relaas van Jezus' openbaar optreden, zijn passie en verrijzenis. We besloten dit jaar met de Bijbelteksten rond de

Heilige Geest. Op de laatste dag werden we uitgedaagd om ons eigen Magnificat te schrijven.

Het Magnificat is de lofzang die Maria zingt bij haar nicht Elisabeth (cf. Lucas 1, 46-55). Ieder jaar klinkt deze tekst in de liturgische vieringen kort voor Kerstmis. Hij wordt ook dagelijks gebeden in het avondgebed van het brevier. Maria bezingt God om de grote dingen die Hij aan haar heeft gedaan. Zij, een eenvoudig meisje uit Nazareth, mocht immers moeder worden van Gods eigen Zoon. God leeft ook vandaag nog in en dankzij mensen. Wij mogen Hem de kans bieden om opnieuw mens te worden. Mijn Magnificat, dat ik schreef tijdens de retraite, gaat als volgt:

*Ik bezing U, God,
die Liefde zijt voor en door mensen.
Gij doet mij groeien,
zoals een boom die vruchten draagt.
Zonder U ben ik niets.
Gij zijt zoals de zon en de regen.
Gij voedt mij ook via mijn wortels,
die reiken naar gebed, bezinning en vriendschap.
Doe mij dan groeien een leven lang.
Schenk mij vreugde, intense vreugde.*

Dit Magnificat is een samenvatting van hoe ik mijn geloof beleef. God, die Liefde is, probeer ik op het spoor te komen via het gebed en de contacten met medemensen. Hij schenkt mij kracht en vreugde. Eveneens daagt Hij mij uit om de wereld mooier in te kleuren.

We staan op de drempel van de advent, de voorbereidingstijd op Kerstmis. Misschien kan dit voor ons ook een vierweekse retraite zijn? De betekenis van een retraite bestaat erin om zich even af te zonderen om het verhaal van God met onszelf opnieuw op het spoor te komen. Een

geslaagde adventsretraite kan dit betekenen. Misschien vinden we meer tijd dan anders om te lezen? Durven we daarbij ook eens een Bijbelverhaal ter hand nemen? Het aansteken van een kaarsje en het luisteren naar rustige muziek helpen eveneens om te verstillen. Volg tijdens de lockdown de mis via radio, televisie of livestream. Neem een gebedenboekje ter hand of surf op internet en zoek naar een stukje bezinning. Zeker mogen we de contacten met onze medemensen niet vergeten. Durven we aan elkaar iets vertellen over ons geloof of bellen met iemand die nood heeft aan een bemoedigend gesprek?

De advent is een tijd van groeiend licht. Iedere week brandt er een kaarsje meer op de krans. Haal een adventskrans in huis en leef intens toe naar Kerstmis. Na een retraite keer ik altijd anders huiswaarts. Het lijkt dan alsof mijn batterijen zijn opgeladen. Van harte wens ik dat wij ditzelfde mogen ervaren in de komende adventstijd. Dat het licht van geloof, hoop en liefde mag groeien in onze harten!

Pastoor Bart

