

*31 dagen danken*



# DANKRETRAITE



NIKOLAAS SINTOBIN & ROMY KERSTEN

# WAAROM ZOU JE DANKEN?



Danken maakt gelukkig. Danken doet deugd. Danken wijst de weg naar vreugde. Iedereen is het ermee eens dat danken belangrijk is. Ouders doen hun uiterste best om hun kinderen te leren danken. Maar als je iemand vraagt wat dankbaarheid precies is, dan valt er meestal een grote stilte.

Dankbaarheid is meer dan zomaar een goed gevoel. Het is niet aangeboren. Je hebt mensen die zich altijd dankbaar voelen. Anderen krijgen het woord dank nauwelijks over de lippen. Sommige mensen kunnen danken voor gebeurtenissen die ze liever niet hadden meegemaakt. Ook heftige, onaangename of ronduit pijnlijke ervaringen kunnen leiden tot dankbaarheid. Ik hoorde ooit een oude monnik God danken omdat hij op zijn oude dag blind was geworden. Die beperking had hem geleerd nog meer op God te vertrouwen.

In de Katholieke Kerk wordt dagelijks *eucharistie* gevierd. Dat Griekse woord betekent letterlijk ‘danken’. Het verwijst naar het laatste avondmaal van Jezus: een intens mooie maar tegelijk dramatisch pijnlijke ervaring. Eucharistie wordt beschouwd als het hoogtepunt van de katholieke liturgie. Iets gelijkaardigs kan gezegd worden over het protestantse avondmaal. Christenen hebben iets met dankbaarheid.

De Franse taal is een religieuze taal. Ze heeft een verhelderende uitdrukking voor danken: *rendre grâce*. Dat betekent letterlijk: ‘de genade teruggeven’. Danken, anders gezegd, wil zeggen dat je erkent dat het goede dat je te beurt valt een genade is die je door een ander wordt gegeven. Voor

de christen is die ander uiteindelijk God. Danken verlegt het zwaartepunt van jezelf naar de ander. Danken maakt ontvankelijk. Danken verbindt. Danken is een vorm van gebed.

Danken is iets wat je leert. Hoe meer je het doet, hoe beter je erin wordt. Danken helpt je om het goede en het mooie in je leven op het spoor te komen. Vaak onverwacht, anders en elders dan je had verwacht. Geleidelijk aan ga je dan ook danken voor kleine, schijnbaar onbelangrijke dingen. Aan sommigen is het gegeven om zomaar te danken, zonder precieze aanleiding. Dat heet loven.

Deze retraite is een uitnodiging om je te oefenen in dankbaarheid omtrent alle mogelijke aspecten van je leven. Het wordt een verrassend avontuur.

Dankjewel.

*Nikolaas Sintobin sj*



# HERBORN DOOR DANKBAARHEID



Voordat ik me bekeerde tot het christendom bevond ik mij in een enorm diep dal. Mijn depressie overschaduwde mijn hele leven en er was geen enkele vorm van dankbaarheid in zicht. Het werd mij aangeraden om een dankbaarheidsdagboek bij te houden en tot mijn grote verbazing had dit een grote impact op mij. Ik voelde mij gelukkiger, zag meer kansen en haalde meer voldoening uit mijn leven. Het was alsof ik herboren was.

Hoewel de grote veranderingen begonnen toen ik Jezus leerde kennen, bleef ik ook als christen de waarde van dankbaarheid inzien. De ignatianaanse spiritualiteit voelde voor mij als een bevestiging. *God is in alles* en dankbaarheid is de weg waarop wij Hem mogen ontmoeten.

Dankbaarheid komt zeker niet altijd vanzelf, maar het is te trainen. Ik herinner me dat ik een jaar geleden aan het einde van de dag met moeite drie puntjes van dankbaarheid kon opschrijven. Nu probeer ik de hele dag door God te danken. Voor de warme koffie, mijn medemens, het weer, de kerkgemeenschap, zijn onvoorwaardelijke liefde voor ons en ga gerust nog even door.

Het leven komt meestal niet met pasklare antwoorden. Op moeilijke momenten kan het soms zo zijn dat wij niet weten hoe wij God kunnen aanspreken. Het gebed voelt droog aan en onze gedachten dwalen af naar alles wat we niet goed genoeg doen of wat beter zou kunnen. Zulke

momenten van zelfreflectie zijn niet verkeerd. Maar ik geloof dat we allemaal flink gelukkiger zouden zijn als we oog hadden voor wat God ons *nu* al geschonken heeft.

Het levensgebed helpt mij hierbij steeds weer. Elke avond blik ik bid-dend even terug op mijn leven van de voorbije dag: danken, sorry zeggen en vragen. En wel in die volgorde. Het is een handvat dat mij laat inzien dat God geen perfectie of grootse dingen van ons vraagt. Hij wil simpel-weg dat wij een relatie met Hem aangaan. God de erkenning geven die Hem toebehoort is een eerste stap in de goede richting.

Deze waardering hardop uitspreken of opschrijven is belangrijk, en dat is precies waarvoor wij jou ruimte willen bieden met deze 31 dagen du-rende dankretraite. Toch wil ik je uitnodigen tot méér: durf je leven te leven met een open geest, authentiek en in Gods liefde; ook dat is een uiting van dankbaarheid.

*‘Wees over niets bezorgd, maar vraag in alle omstandigheden aan God wat u nodig hebt en dank Hem in uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewa-ren.’ – Filippenzen 4:6-7*

*Romy Kersten*



# GEBRUIKSAANWIJZING



Elke dag van deze retraite heeft dezelfde structuur, in zes punten.



## Vragen wat ik verlang

Bij het begin van je gebed kun je uitspreken wat er in je omgaat. Wat wil ik nu spontaan aan God vragen of tegen Hem zeggen? Hoe voel ik me op dit moment? Je zegt het zoals het is, ook al klinkt het niet vroom of verheven. Je komt voor God zoals je bent.

Je krijgt ook telkens een suggestie hiervoor. Het staat je vrij om die al of niet over te nemen.



## Bijbelcitaat

Het Woord van God is het hart van elk gebed. Het citaat is kort. Dat helpt om de diepte in te gaan.



## Danktip

Hier vind je een ‘kapstok’ die je wellicht kan inspireren om te bidden met het bijbelcitaat en te groeien in dankbaarheid. Je kunt de tekst ook anders aanvliegen. Dat beslis je zelf.



## Afsluitend gesprek

Tot slot van het gebed krijg je opnieuw de kans om uit te spreken wat er in je leeft. Je kunt je richten tot God, Jezus of de Heilige Geest. Helemaal aan het einde bid je een gebed dat je verbindt met het gebed van de Kerk.



## Terugblik

Elke dag is er een korte terugblik. Met je geheugen ga je lezen in wat je hebt meegemaakt. Wat heeft me geraakt gedurende de gebedstijd en de hele dag? Welke gevoelens heeft dit opgeroepen? Steeds weer word je hierbij uitgenodigd om bijzondere aandacht te besteden aan de dankbaarheid. Het is goed hier iets over op te schrijven.



## Bonus van Romy

Elke dag geeft Romy je nog een bonus: een korte aanvullende overweging met een citaat, een vraag of een inspirerende gedachte die in je hart mag doorklinken.



Elke avond blik ik biddend even terug  
op mijn leven van de voorbije dag:  
danken, sorry zeggen en vragen.  
En wel in die volgorde.





# GOD IS GOED VOOR MIJ



U verheugt mij, HEER

PSALM 92:5



## Danken voor het goede, minder gemakkelijk dan het lijkt



Danken voor het goede en het mooie in het leven lijkt vanzelfsprekend. Toch doen we het vaak niet of onvoldoende. Hoe komt dat?

Mensen rijden zich gemakkelijk vast in het negatieve. Kijk naar je eigen ervaring met terugblikken op de voorbije dag of op een bepaalde ervaring of project. Spontaan gaat de aandacht vaak naar wat verkeerd liep, wat pijn deed, wat anders liep dan gehoopt. De aantrekkingskracht daarvan kan zo groot zijn dat je niet meer toekomt aan het positieve.

Pijn en frustratie hebben iets vervullends. Ze kunnen makkelijk alle plaats innemen. Daar komt bij dat wij mensen de bijzondere eigenschap hebben dat we, zonder dat te willen, ons kunnen gaan wentelen in ons verdriet, onze boosheid, ons ongeluk. Om het te zeggen met woorden van paus Franciscus: we gaan ons geluk zoeken in ons ongeluk. Inderdaad, droefheid kan vervullend worden.

Het is belangrijk om ook met die negativiteit in het reine te komen. Vaak spreekt die echter over verwijdering of afwezigheid van God. Daarop kun je je toekomst niet bouwen. Het is daarom nog belangrijker om te proberen oog te krijgen voor wat je dankbaar maakt. In die dankbaarheid is verbondenheid met God. Daarin roept het leven. Daarin heb je vaste grond onder de voeten.

Groeiende dankbaarheid heeft een onverwachte bijvangst. Hoe meer je je gedragen weet door God, hoe vlotter je je pijnpunten in ogen durft te kijken. De godsverbondenheid maakt je minder angstig. Je groeit in het geloof dat God bij je is, wat er ook gebeurt.

Dag 1



# Schoonheid en goedheid





## Vragen wat ik verlang

Bij het begin van mijn gebed neem ik de tijd om tot rust te komen. In de stilte probeer ik voor God te komen. Hij is aanwezig en kijkt me aan met zijn liefdevolle ogen. Ik vraag of zeg Hem wat me ter harte gaat.

Suggestie: Maak mij bewust, Heer, van uw schoonheid en goedheid in mijn leven, hier en nu.



## Bijbelcitaat

*Het is goed de HEER te loven,  
uw naam te bezingen, Allerhoogste,  
in de morgen te getuigen van uw liefde  
en in de nacht van uw trouw,  
bij de klank van de tiensnarige harp  
en bij het ruisend spel op de lier.  
U verheugt mij, HEER, met uw daden,  
ik juich om wat uw hand verricht.  
(Psalm 92:2-5)*



**Maak mij bewust, Heer, van uw  
schoonheid en goedheid in mijn leven,  
hier en nu.**



## Danktip

Hoe meer een mens God kan danken en loven, hoe meer hij tot leven komt. Ja, *het is goed de HEER te loven*, in de morgen, overdag, in de nacht. Altijd.

Waar zie ik, in mezelf of om mij heen, schoonheid, goedheid, liefde? In mensen, dingen, ervaringen, gebeurtenissen, de natuur, kunst? Ik neem de tijd om God hiervoor te danken.



Hoe meer een mens God kan danken en loven, hoe meer hij tot leven komt.



## Afsluitend gesprek

Na afloop van mijn gebed voer ik een kort gesprek. Ik richt mij tot God de Vader, Jezus of de Heilige Geest. Ik zeg of vraag wat spontaan in mij naar boven komt. Ik doe het op een gemoedelijke toon, zoals een vriend of een vriendin spreekt tot een vriend of een vriendin.

Ik sluit deze gebedstijd af met het Onzevader of een ander gebed van de Kerk. Zo weet ik me verbonden met de ruimere geloofsgemeenschap.



## Terugblik

Vandaag heb ik de tijd genomen om te danken voor de schoonheid, de goedheid, de liefde in mijn leven. Wat heeft mij bijzonder geraakt? Wat leer ik hieruit? Wat neem ik mee? Voel ik op dit ogenblik dankbaarheid? Ik maak hiervan enkele aantekeningen.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Bonus van Romy

In de nacht getuigen van Gods trouw is niet altijd even gemakkelijk. Maar Gods liefde is overal aanwezig voor ons. In de vogels die naar ons fluiten, in een groet van de buurman, maar ook in de donkerste diepten van ons bestaan. Gods liefde verandert niet. Wanneer je slecht nieuws te horen krijgt of geraakt bent door tegenslag, is Gods liefde en trouw net zo krachtig als wanneer het je voor de wind gaat. Denk eens aan een lastige periode in jouw leven. Op welke manier kun jij dan toch getuigen van Gods trouw en liefde?

Dag 2



# Nabijheid en trouw





## Vragen wat ik verlang

Ik neem de tijd om in Gods aanwezigheid te komen. In de stilte richt ik mij tot Hem en verwoord, in alle eenvoud, wat mij op dit ogenblik bezighoudt. Ik spreek het uit zoals het komt.

Suggestie: Heer, geef mij de genade om gevoeliger te worden voor uw beschermende aanwezigheid en nabijheid in mijn leven.



## Bijbelcitaat

*De HEER is mijn herder,  
het ontbreekt mij aan niets.  
Hij laat mij rusten in groene weiden  
en voert mij naar vredig water,  
Hij geeft mij nieuwe kracht  
en leidt mij langs veilige paden  
tot eer van zijn naam.  
Al gaat mijn weg door een donker dal,  
ik vrees geen gevaar,  
want U bent bij mij,  
uw stok en uw staf, zij geven mij moed.  
(Psalm 23:1-4)*



## Danktip

De psalmist leert ons dat God voor zijn mensen zorgt als een goede Herder. Hij geeft ons al wat we nodig hebben. De Heer is ons altijd nabij.

Waar, hoe en wanneer ervaar ik iets van Gods beschermende nabijheid? Ik dank God hiervoor. Als het even kan doe ik dat niet enkel in het algemeen. Ik doe het voor welbepaalde dingen, mensen, feiten of gebeurtenissen. Ook als het gaat over iets wat schijnbaar onbelangrijk is.



God zorgt voor zijn mensen  
als een goede Herder.



## Afsluitend gesprek

Wat wil ik, na het danken van vandaag, kwijt aan God? Ik kan me richten tot God de Vader, tot Jezus, tot de Heilige Geest. Wat komt er spontaan op in mijn hart? Ik spreek het uit, in vertrouwen.

Aan het einde van deze stille tijd bid ik een gebed van de Kerk – het Onzevader of een ander gebed – en voel ik me dicht bij vele andere gelovigen die dit gebed ook bidden.



## Terugblik

Vandaag heb ik nagedacht en gebeden over Gods trouwe nabijheid en zorg in mijn leven. Wat heeft me geraakt? Wat heb ik ontdekt? Wat neem ik mee?

Is er iets anders dat mij dankbaar maakt?

Ik schrijf er iets over op.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Bonus van Romy

Het is ons allemaal weleens overkomen dat we geen tijd en rust in ons schema kunnen vinden. De tijd ontbreekt om stil te staan en dankbaar te zijn voor Gods nabijheid in ons leven. Juist die momenten van stilstaan geven nieuwe kracht. ‘Iedere christen heeft elke dag een half uur gebed nodig, behalve als hij het druk heeft, dan een heel uur’, aldus de heilige Franciscus van Sales. Dan zal God, onze Herder, ons leiden langs veilige paden.

# DANKBAARHEID WIJST DE WEG NAAR VREUGDE EN VERTROUWEN, EN DUS NAAR GOD.

Maar hoe geef je dat concreet vorm  
in je dagelijks leven?

In deze toegankelijke 31-daagse dankretraite nemen Romy Kersten en Nikolaas Sintobin je stap voor stap mee op weg. Zo ontdek je hoe dankbaarheid je blik kan veranderen en je leven kan vernieuwen. Geïnspireerd door de ignatiaanse spiritualiteit leer je het goede op te merken, zelfs in kleine, onverwachte momenten.

De retraite is opgebouwd rond zes herkenbare thema's, elk ingeleid met een heldere en inspirerende introductie. Vervolgens begeleiden de dagelijkse bijbelteksten je via een vast ritme. Of je nu vertrouwd bent met spiritualiteit of gewoon verlangt naar meer vreugde en diepgang: dit boek helpt je om elke dag opnieuw dankbaarheid te oefenen.

**NIKOLAAS SINTOBIN** (1962) is jezuïet en internetpastor. Hij is gespecialiseerd in ignatiaanse spiritualiteit en staat bekend om zijn heldere en eenvoudige schrijfstijl. Zijn boeken zijn vertaald in twaalf talen en ontvingen meerdere prijzen.

**ROMY KERSTEN** (2005) is christelijk influencer en studeert theologie en religiewetenschappen aan de Katholieke Universiteit Leuven. Na jaren topsport bekeerde zij zich tot het katholieke geloof. Zij spreekt en schrijft met enthousiasme over een liefdevol christelijk geloof.



KokBoekencentrum.nl  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4513 6 • NUR 707