

## Aanbevolen literatuur

*Franz Jalics:*

– Jezus Christus als gids.  
Carmelitana/ Berne Media.

## Ter informatie

<https://www.olvabdijjoosterhout.nl/>

<https://www.priorijbethanie.be/>

<https://sintsixtus.be/trial/>

## Retraite in het dagelijks leven

1ste zaterdag van de maand,  
klooster aan de Kade in Roosendaal,  
fysiek of via Zoom.

[stillezaterdag2015@gmail.com](mailto:stillezaterdag2015@gmail.com)

- 4-daagse retraite in de OLV Abdij in Oosterhout: di 24 mei – vr 27 mei // 275 euro.
- 9-daagse retraite in de OLV Abdij in Oosterhout: di 23 augustus – wo 31 augustus // 550 euro.
- 9-daagse retraite in Priorij OLV van Bethanië in Loppem (B): wo 28 sept – do 6 okt // 600 euro.
- 4-daagse retraite in St. Sixtusabdij in Westvleteren (B): do 17 nov – zo 20 nov // 275 euro.

Kosten all-in en bespreekbaar.

**Begeleiding:** Theresia de Meijer  
Pieter Domen

**Voor informatie en aanmelding:**

tel.: 0165-558916  
[tdemeijer@hetnet.nl](mailto:tdemeijer@hetnet.nl)



## Contemplatieve retraite

Inleiding in het stille gebed  
met de naam van Jezus

In Nederland en België

2022

## Retraite met de contemplatieve oefeningen

Franz Jolics (een Hongaarse Jezuïet) biedt een weg aan waarbij het stille gebed de ruimte wordt om je af te stemmen op God.

Via de waarneming van de natuur, de adem, en van ons lichaam voeren de oefeningen naar de eenvoud van het Jezus-gebed.

### Elementen

- Doorlopende stilte
- Gezamenlijke meditatietijden meerdere uren per dag
- Dagelijkse inleiding en handreiking
- Persoonlijk begeleidingsgesprek
- Waarnemen in de natuur
- Ongeveer 30 minuten per dag helpen met een praktische taak

*Als je hart afdwaalt,  
breng het dan voorzichtig terug naar zijn  
plaats en stel het weer rustig  
in Gods tegenwoordigheid.*

*(Frans van Sales, 1567-1622)*

### Meditatietijden

De meditatietijden duren 25 minuten. Tussen de eenheden is er de mogelijkheid om meditatief te lopen.

### Lichaamsbeweging

Er is ruimte voor genoeg lichaamsbeweging in de natuur. Voor wie wil is het mogelijk 's ochtends aan te sluiten bij qi-gong: zachte adem- en bewegingsoefeningen.

### Meeleven

Wij worden megedragen door de gemeenschappen van broeders en zusters en zijn uitgenodigd om dagelijks deel te nemen aan enkele vieringen.