



### Contemplatieve retraite

Inleiding in het stille gebed  
met de naam van Jezus

In Nederland en België

2023

*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)*

## Retraite met de contemplatieve oefeningen

Franz Jalics (een Hongaarse Jezuïet, 1927–2021) biedt een weg aan waar-  
bij 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

### Meditatietijden

De meditatietijden duren 25 minuten. Tussen de eenheden is er de mo-  
gelijkheid 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 be-  
wegingsoefeningen.

### Meeleven

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

## Data

- 4-daagse retraite in De Huijberg in Huijbergen: do 20 april – zo 23 april // 300 euro.
- 9-daagse retraite in Priorij OLV van Bethanië in Loppem (B): di 23 mei – wo 31 mei // 600 euro.
- 9-daagse retraite in de OLV Abdij in Oosterhout: ma 2 oktober – di 10 oktober // 600 euro.
- 4-daagse retraite in St. Sixtusabdij in Westvleteren (B) : do 23 nov – zo 26 nov // 300 euro.

Kosten all-in en bespreekbaar.

**Begeleiding:** Theresia de Meijer  
Pieter Domen

### Voor informatie en aanmelding:

Theresia de Meijer  
tel.: 0031 (0)111-407675  
[tdemeijer@hetnet.nl](mailto:tdemeijer@hetnet.nl)

## Aanbevolen literatuur

*Franz Jalics* :

– Jezus Christus als gids.  
Carmelitana/ Berne Media.

## Ter informatie

<https://www.dehuijberg.nl>

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

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

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

## Retraite in het dagelijks leven

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

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