

Praktische informatie

Begin: donderdag 30 juni om 16.00 uur.

Einde: zaterdag 9 juli om 14.30 uur.

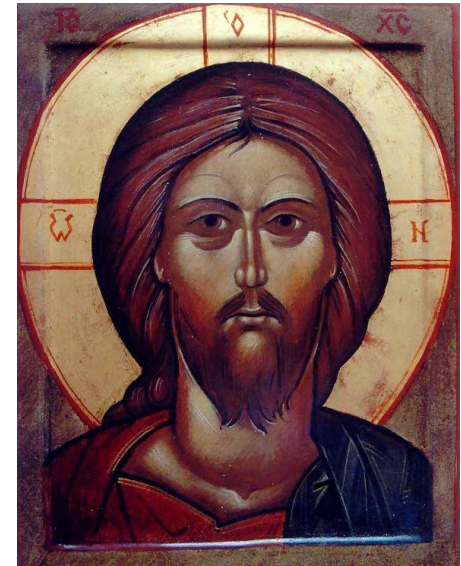
Adres: Onze Lieve Vrouwe Abdij
Zandheuvel 90
4901 HX Oosterhout

Begeleiding: Theresia de Meijer
Rina Kuijpers

Kosten: 320 € (inclusief maaltijden en
eenpersoonskamer);
270 € voor mensen met een kleine
beurs.

Voor informatie en aanmelding:

Theresia de Meijer
tel.: 0165-558916
tdemeijer@hetnet.nl



CONTEMPLATIEVE OEFENINGEN

***Inleiding in het stille gebed
met de naam van Jezus***

***Onze Lieve Vrouwe abij
Oosterhout***

30 juni – 9 juli 2016

Aanbevolen literatuur

– Franz Jalics: Contemplatieve oefeningen.
Een inleiding in de contemplatieve levens-
houding en in het Jezusgebed.
Carmelitana.

– Franz Jalics: De contemplatieve weg.
Carmelitana.

Retraite met de contemplatieve oefeningen

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)

Franz Jalics (een Hongaarse Jezuiet) 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 Jezusgebed.

Elementen

- Doorlopende stilte
- Gezamenlijke meditatietijden meerdere uren per dag
- Dagelijks qi-gong, inleiding en eucharistieviering
- Begeleidingsgesprekken
- Wandelen 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 mogelijkheid om samen meditatief te lopen.

Neem zelf mee wat jou helpt om gemakkelijk te zitten of te knielen.

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 zijn te gast bij de benedictinessen in Oosterhout. Zie: olvabdijooosterhout.nl
Dagelijks vieren wij de Eucharistie en de Vesper samen met de zusters.