

Geestelijke Oefeningen van Ignatius van Loyola



in verschillende formules
in jouw regio,
in de Oude Abdij Drongen (Be) of
bij de Gemeenschap De Hooge Berkt (Nl)

Geestelijke Oefeningen (GO) in het dagelijks leven



9-maanden retraite GO

Welke weg moet ik gaan om gelukkig te worden? Wat is écht belangrijk in mijn leven? en ook: Wat heeft God, Jezus Christus met mijn leven te maken?

Sta je voor een belangrijke (levens)**keuze**? Ben je op zoek naar **verdieping**, zin, echte vrede, liefde, hoop? De GO als ervaringsgerichte methode om God en de grond waarop je staat op het spoor te komen. Zoeken wat Jezus **navolgen** kan betekenen. Het avontuur van leven en Bijbel wagen.

Engagement voor 9 maanden:

- elke dag: 1 uur persoonlijke meditatie
 - wekelijks: gesprek met je geestelijk begeleider
- Je start met 1 maand: oefenen, je ritme vinden, je aandacht richten.

Ik geloof ergens wel dat God er is, maar laat Hij ook nu van zich horen? God lijkt zo ver weg, heeft Hij iets te maken met mijn leven? Hoe kan ik authentiek in het leven staan?

Leren 'bidden op twee benen': met het ene been in **je leven** zoals het is, met je dromen en je vragen, met het andere in de **Bijbel**. Om in de stilte te horen of er een Woord is, een beeld dat je op weg zet en richting geeft. Om God op het spoor te komen of je door God te laten vinden.

Engagement voor 12 weken:

- elke dag: half uur persoonlijke meditatie
 - wekelijks: gesprek met je geestelijk begeleider
- Je hebt enige ervaring met Bijbel, meditatie en/of gebed.



3-maanden retraite GO

Ik wil de periode naar Kerstmis toe eigenlijk wat bewuster beleven. Hoe kan ik meer naar Pasen toelevan?

Met een Bijbeltekst bidden, hoe doe je dat eigenlijk?

De **advent** en de **veertigdagentijd** zijn bijzondere tijden in het kerkelijk jaar. Dagelijks zetten een kort Bijbelfragment en enkele vragen je op weg. Wil je eens proeven en kan je 10 min. vrijmaken? Prima. Wil je wat dieper gaan maar zijn de andere initiatieven te tijdrovend? Dan is dit een goed alternatief.

Engagement gedurende de advent (4 weken in december)
of gedurende de vasten/40-dagentijd (7 weken in feb, maart, april):

- elke dag: persoonlijke meditatie
- wekelijks: gesprek met je geestelijk begeleider



persoonlijk begeleide digitale retraite

Heb je geen idee welke GO-formule jou op dit moment past?
Neem contact op. We zoeken het samen uit.

jouw vraag

Geestelijke Oefeningen (GO) retraite met overnachting



Hoe sta ik in het leven? Waar leef ik voor? Wat vraagt de Liefde van mij? Gods wil en mijn wil ... hoe zit dat dan precies?

Om sportman of -vrouw te worden moet je trainen. Als je vooruitgang wil maken in het geestelijke is dit niet anders. De GO zijn erop gericht om in de **stilte** te luisteren naar wat je **ten diepste raakt**. Als je bidt doe je dit vanuit je leven: vreugde en verdriet, vragen, verwachtingen, verlangens. Diepere levensvragen worden aangeraakt. Het verbinden van **Bijbel en leven** kan je dichter bij jezelf en zo bij God brengen.

Elementen van de retraite in stilte:

- dagelijks: meermaals persoonlijk gebed
- + gesprek met je geestelijk begeleider
- in groep: ochtend- en avondgebed, eucharistie, stil gebed

Enkele dagen stilvallen in de abdij... heerlijk! Tijd maken voor Hem. 5 dagen in stilte... help! Ik wil eerst zien of ik 2 of 3 dagen volhoud. Ik wil wel eens ontdekken wat die GO zijn.

Een **korte**, deugddoende GO-douche tijdens het jaar in gezelschap van enkele andere deelnemers waarmee je gezamenlijke gebedsmomenten viert.

Zijn de GO **helemaal nieuw** voor jou, dan geeft jouw persoonlijk begeleider je naast oefeningen ook allerlei gebedstips.

Elementen van de retraite in stilte:

- dagelijks: persoonlijk gebed of inleidende gebedsoefeningen
- + gesprek met je geestelijk begeleider
- in groep: ochtend- en avondgebed, eucharistie, stil gebed



Welke weg moet ik gaan om steeds meer mezelf te worden? Hoe kan ik Gods wil en mijn wil steeds meer met elkaar verbinden? Jezus navolgen, wat betekent dat voor mij?

Sta je voor een belangrijke (levens)**keuze**? Ben je op zoek naar **geloofsverdieping**?

Ignatius kent het voordeel van afzondering: je geest is niet verdeeld over alledaagse zaken, je gehele aandacht is gericht op Hem. 30 dagen zoeken en vinden, vanuit jouw ervaringen met Bijbel en leven.

Elementen van de retraite in stilte:

- dagelijks: 4 maal een uur persoonlijk gebed
- + gesprek met je geestelijk begeleider
- afhankelijk van periode en locatie: ochtend- en avondgebed, viering

Heb je een vraag naar een andere formule, een andere periode...
Neem contact op. Samen kijken we wat mogelijk is.

jouw vraag

Wat zijn de Geestelijke Oefeningen (GO)?

God zoeken en vinden in alle dingen staat centraal in de ignatiaanse spiritualiteit. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Misschien wel via de GO.

De Geestelijke Oefeningen zijn de vrucht van **Ignatius van Loyola's** eigen levenservaring. Door de Bijbelverhalen op zijn eigen leven te leggen ontdekte Ignatius heel geleidelijk aan wat hem raakte, wat hem bewoog, waartoe hij geroepen werd.

De GO is dus een **ervaringsgerichte** methode om zicht te krijgen op de hechte band tussen je geloof en je leven, om te groeien in de relatie tot God, de anderen en jezelf. Het is een avontuur dat je aangaat. Dit vraagt openheid en vertrouwen. Wie eraan begint, weet niet waar hij of zij zal uitkomen. Maar de ervaring leert dat men er zelden spijt van heeft.

Het **bidden met de Bijbel** staat dus centraal bij de GO. Wat raakt mij in deze verhalen, in de Bijbelfiguren? Welke gedachten, welke gevoelens roepen ze op? Wat zeggen deze teksten mij over God, over Jezus, over mezelf en anderen?

De GO doe je best niet alleen, wel onder de vleugels van een **begeleider GO**.

Neem gerust contact met ons op



PLATFORM
IGNATIAANSE SPIRITUALITEIT

platform.ignatiaansespiritualiteit@jesuits.net

(0031) 020 679 82 07

www.platform-ignatiaanse-spiritualiteit.org

in samenwerking met



Oude Abdij Drongen

activiteiten@oudeabdij.be

(0032) 09 226 52 26

www.oudeabdij.be



Gemeenschap De Hooge Berkt

gastenontvangst@hoogeberkt.nl

(0031) 0497 55 17 20

www.dehoogeberkt.nl

Gift

Wil je het begeleidingswerk van de Vlaamse en Nederlandse jezuiten en hun medewerkers steunen?

R.K. Stichting Ignatiushuis

IBAN: NL19 INGB 0004 9783 00 - BIC: INGB NL2A

met vermelding: 'Gift GO'. **Dank!**