



RETRAITEDAGEN IN DE DOMINICUS 2019-2020



18 september 2019
11 december 2019
18 maart 2020
17 juni 2020

DE STEM VAN HET VERLANGEN

Een dag stilstaan

In de drukte van het bestaan groeit je leven dicht met taken en verantwoordelijkheden die allemaal even belangrijk lijken. Een stapje terug doen vanuit de drukte van alledag – wanneer kom je daar nu aan toe? Viermaal per jaar, een woensdag aan het begin van ieder seizoen, biedt het Huis van Dominicus een retraitsdag aan:

- ▶ even pas op de plaats maken
- ▶ stilstaan bij dat waarvoor je leeft
- ▶ je toewijding weer opzoeken.

Quatertemperdagen

De retraitsdagen zijn gebaseerd op een vergeten vorm uit de schatkist van de christelijke traditie: de quatertemperdagen. Vanaf de vierde eeuw hield men bij de wisseling van de vier seizoenen een week van bezinning, vasten en boete doen, een soort 'heidagen voor de ziel'. In de Dominicus krijgen de quatertemperdagen een hedendaagse invulling.

Tijdens de retraitsdagen nemen we afstand van de alledaagse dingen om op het spoor te komen van wat echt belangrijk is in ons leven. Om je te laven aan de bron, op zoek te gaan naar je verlangen. Verlangen is een van de diepste drijfveren van een mens, schrijft John O'Donohue in zijn boek *Echo's uit de Eeuwigheid*. Vaak schreeuwen verlangens om vervulling, maar onder de oppervlakte zit een zacht verlangen dat met je meegaat, je leven lang. Verlangen naar verbondenheid, verlangen dat rusteloos maakt, verlangen dat je uitdaagt om niet vast te roesten en creatief te blijven. Iedere retraitsdag onderzoeken we dit verlangen vanuit een andere invalshoek.

- ▶ 18 september: Rusteloze stilte
- ▶ 11 december: Doorgaande herschepping
- ▶ 18 maart: Kwetsbaar alleen
- ▶ 17 juni: Biddend aanwezig

Programma

De retraitsedagen zijn opgebouwd uit meditaties, naar buiten gaan en bezinningsopdrachten. Een groot deel van de dag wordt in stilte doorgebracht. Het programma heeft een min of meer vaste opbouw, de concrete invulling sluit aan bij het thema van de dag. In iedere dag is er stille tijd om naar eigen inzicht in te vullen.

- 09.30 uur binnenkomst met koffie/thee
- 10.00 uur kennismaking en introductie
- 10.15 uur inleidende stiltemeditatie
- 11.00 uur *lectio divina* (meditatie) bij het thema van de dag
- 12.00 uur verdieping: bronnen van inspiratie
- lunch
- 14.00 uur buiten wandelen
- 15.00 uur verwerken van opgedane inzichten
- 15.45 uur afsluiting
- 16.00 uur afscheid

Begeleiding

De retraitsedagen worden begeleid door Marian Geurtsen, theoloog, ritueelspecialist en meditatiebegeleider met ervaring met diverse vormen van christelijke meditatie.



PLAATS

DATA

TIJD

KOSTEN

INFO & OPGAVE

Dominicuskapel, Palestrinastraat 1, 3533 EH Utrecht
18 september 2019, 11 december 2019, 18 maart 2020,
17 juni 2020

10.00-16.00 uur

introductieprijis €50,-, vervolgdag(en) €75,-,

hele cyclus €240,- (incl. lunch)

(Als de kosten een probleem zijn, kunt u contact opnemen met de Dominicus.)

info@huisvandominicus.nl