

Meditatie- en bezinningsdagen in de Dominicus

In de Dominicuskerk in Oog in Al zoeken we naar manieren om een plaats van geloof en bezieling voor de toekomst vorm te geven. Dat doen we onder de naam Huis van Dominicus, gedragen door de dominicaanse traditie en in samenwerking met dominicaanse plaatsen van studie en bezinning elders. Als nieuwe activiteit organiseren wij het komende jaar vier retraitsdagen. Voor wie bij zichzelf wil onderzoeken of het leven nog wel in het juiste spoor verloopt.

Lege agenda

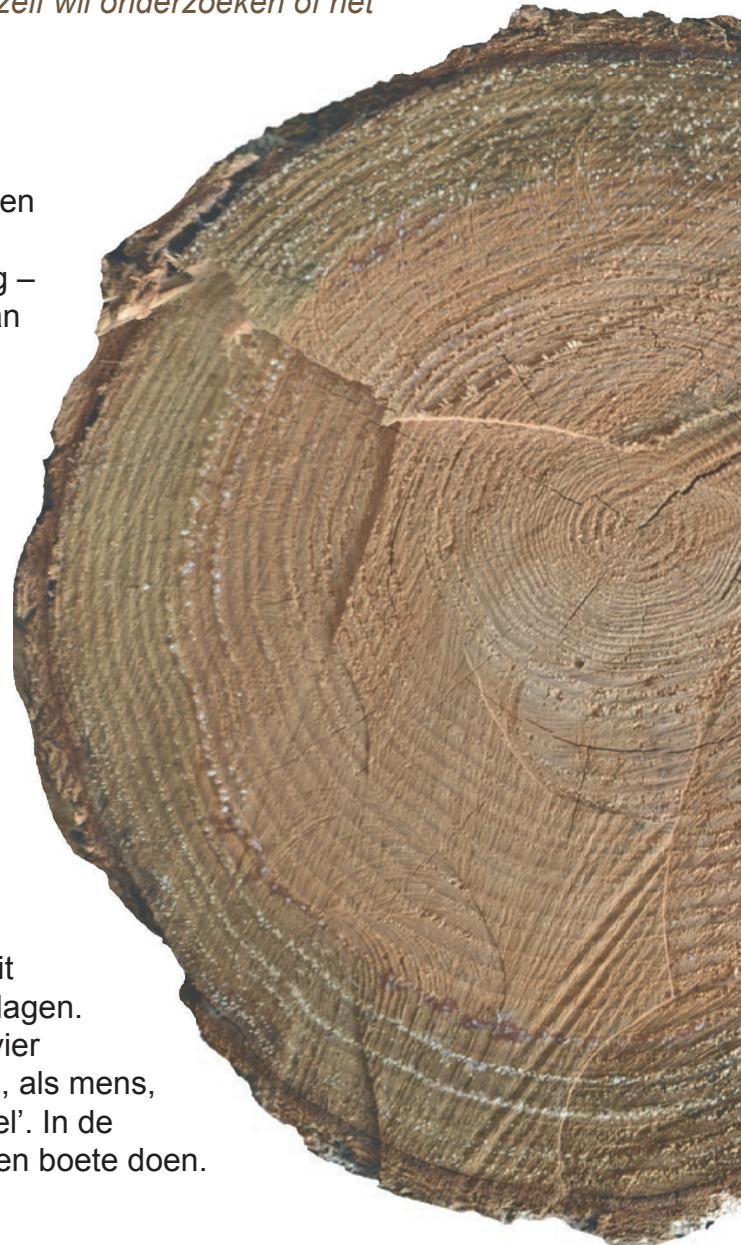
In de drukte van het bestaan groeit je leven dicht met taken en verantwoordelijkheden die allemaal even belangrijk lijken. Een stapje terug doen vanuit de drukte van alledag – wanneer kom je daar nu aan toe? De Dominicus biedt aan het begin van ieder seizoen een retraitsdag aan:

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

Tijdens deze retraitsdagen nemen we de tijd voor bezinning, voor stilte. We nemen afstand van de alledaagse dingen om op het spoor te komen wat echt van belang is in ons leven. Wat is mijn rol in het grotere verband? Waar ligt mijn toewijding, mijn roeping? Hoe geef ik vorm aan mijn spiritualiteit? We laten ons daarbij inspireren door de wijsheid van christelijke denkers en mystici.

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 op wat je als christen, als mens, te doen hebt in het leven: een soort 'heidagen voor de ziel'. In de middeleeuwen werden deze dagen ingevuld met vasten en boete doen. In de Dominicus krijgen ze een hedendaagse invulling.



Programma

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

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

Praktische gegevens

De retraitsdagen zijn steeds op woensdag van 10.00-16.00 uur. De eerste jaarcyclus vindt plaats op 19 september, 12 december, 13 maart en 12 juni.



Begeleiding

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

- **Introductieprijs 19 september €50,-**
 - 8-15 deelnemers
 - Dominicuskapel, Palestrinastraat 1, 3533 EH Utrecht
 - hele cyclus €240,- (incl. lunch)
 - losse dag €75,- (incl. lunch)
- Als de kosten een probleem zijn, kunt u contact opnemen met de Dominicus.
- **Informatie en opgave (vóór 10 september)**
secretariaat@dominicuserkerutrecht.nl

