

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Adresse: Ådalen Retræte Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV

Der afgår bybus nr. 11 fra Randers til Aalum. Bussens endestation ved Aalum kirke er ca. 500 m. fra Ådalens adresse.

Tilmelding: tilmelding foregår enten via tilmeldingsformularen på www.aadalenretraete.dk eller pr. mail til info@aadalenretraete.dk

Pris : I alt kr. 1850,-. Heraf depositum 500 kr, indsættes ved tilmelding.

Deltagere: Max 20.

Værelserne: Nye med eget bad og toilet. Der kan lejes sengetøj og håndklæder eller man medbringer sit eget.

Naturen : Ådalen ligger i et naturskønt område ca. 15 km. vest for Randers mellem Fussingø skov og Nørreå dalen. Rige muligheder for vandreture med adgang til skoven direkte fra grunden.

Maden : Lækker og indbydende, enkel og sund med mange salater og friske grøntsager. Hvis der skal tages særlige hensyn, så giv besked.

Medbring: Gerne ekstra farvestifter. Bibel og retrætedagbog. Hjemmesko/travesko.

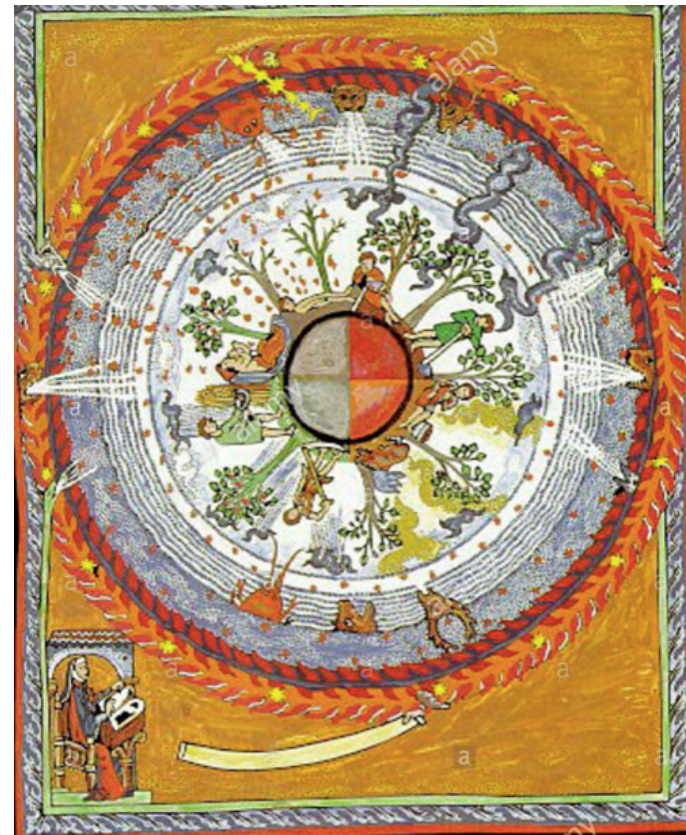


Retræteleder:

Tidl. sognepræst og stiftspræst for åndeligt søgende Benedicte Tønsberg, f.1956 uddannet retræteleder, åndelig vejleder og pilgrimspræst. Mulighed for åndelig vejledning under retræten.
www.ændelightsogende.dk.

Forårsretræte på Ådalen

17.-19. marts 2023



Det kosmiske Træ eller Livs-Hjulet

Tema: Hildegard af Bingen

Stilleretræte med fordybelse i Hildegards univers

Tema: Fordybelse i Hildegard af Bingens mystik.

Retræteleder: Benedicte Tønsberg

I begyndelsen var alle skabninger grønne og vitale.

De blomstrede blandt blomster, skriver Hildegard (1098-1179).

Et af de fundamentale principper i den tyske nonne Hildegard af Bingens livsanskuelse er begrebet *Viriditas*, som kan oversættes med Guds grønne gro- og spirekraft.

Viriditas er den livskraft, man kan se i haver og i skove, men også spore i kroppen og i det åndelige liv. Hele kosmos vibrerer af den!

Hildegard var mystiker, forfatter, komponist og læge. Men hun var også økologisk profet, både i sin kosmologi, når hun opfatter universet som et æg i Guds livmoder og i sin insisteren på, at der er nedlagt en frisk og grøn livskraft i alle skabninger.

Men vi må ligesom få øje på den og forundres. For ødelæggelsen af dette forunderlige, friske og fugtige liv gennem det, som Hildegard kalder synd, vil føre til fysisk og åndelig død.

Ansigt til ansigt med klimaforandringerne kan der være inspiration og vejledning i Hildegards visioner og profetier.

Også forskere indenfor holistisk medicin, som opfatter krop og sjæl som en helhed, inspireres i dag af Hildegard, når man undersøger, hvad det er, der blokerer en patients adgang til den livgivende, grønne energi.

Temaretræten starter på den irske skytshelgen Sct. Patricks dag, 17. marts. Vi vil gå dybere ned i emner, som er berørt på tidligere Hildegard-retræter, særligt Hildegards holistiske medicin, ”psykoterapi” og forståelse af dyder og laster samt den keltiske inspiration for hendes lære.

Det er *ikke* en forudsætning, at man har deltaget tidligere.



Hildegards illumination af sin kaldelse

Dagsrytme

Fredag

17.00 Ankomst
18.00 Aftensmad
19.00 Samling
20.30 Kaffe/the
21.00 Aftenmeditation

Søndag

8.00 Morgenmesse
8.45 Morgenmad
9.30 Samling
12.30 Frokost
13.30 Afsluttende samling og afrejse

Lørdag

8.00 Morgenmesse
8.45 Morgenmad
9.30 Samling
12.30 Frokost
18.00 Aftensmad
20.30 Aftenskaffe /the
21.00 Aftenmeditation