

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: Kontakt Benedicte på mail abt@km.dk eller tlf. 51207409 og indsæt deltagergebyret på kontoen i Sparbank Nord.

Pris : kr. 1.050 alt inkl. indsættes ved tilmelding på konto i Sparbank Nord 8122 0007739788 *med navn og ordet Påskeretræte 2018.*

Deltagere: Max 15.

Værelserne: Helt nye med eget bad og toilet. Der er opredte senge og håndklæder.

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.

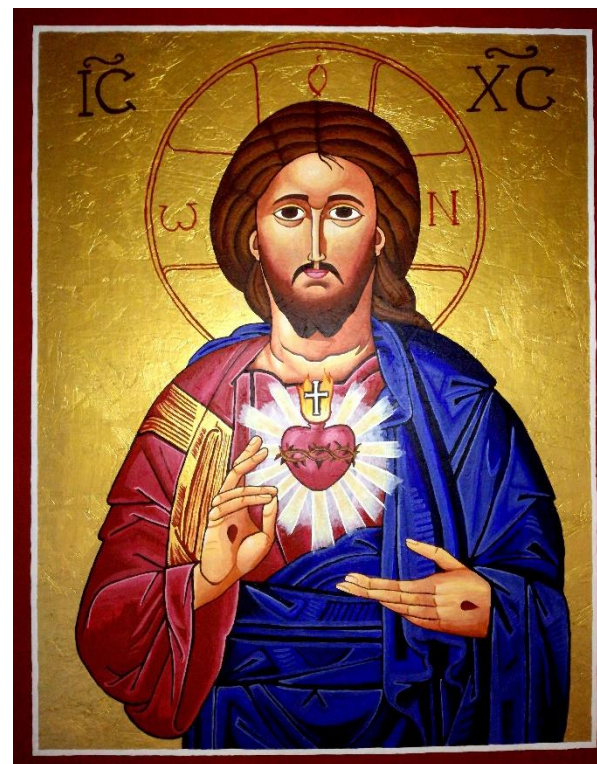
Maden : Lækker og indbydende, enkel og sund med mange salater og friske grøntsager. Hvis der skal tages særlige hensyn, så giv besked.

Medbring: Bibel og salmebog eller anden åndelig yndlingsbog, notesbog , måske et smukt tæppe eller en pude. Hjemmesko /travesko.



Retræteleder: Benedicte Tønsberg, født 1956 sognepræst på Mors og stiftspræst for åndeligt søgende i Aalborg stift. Uddannet retræteleder v/Peter Ruge i 2013 og åndelig vejleder på Loyola Hall i England 2014.

Påske retræte



Ikone malet af Lisa Bremer

25.–28. marts 2018

En stilleretræte med Hjertebønnen eller Jesusbønnen :
Jesus Kristus, Guds søn, forbarm dig over os,
som optakt til påskens begivenheder i *Den Stille Uge*.
Fælles morgenmesse, aftenmeditation og tilbud om *Bøn i Bevægelse*. Der tilbydes individuelle samtaler med retrætevejlederen.

Palmesøndag 25. marts

17.00	Ankomst og indkvartering kl.17
18.00	Aftensmad
19.00	Samling : hjertebøn, ind i stilheden
20.30	Kaffe/the
21.00	Aftenmeditation i kirkerummet.

Mandag 26. marts

8.00	Morgenmesse i kirkerummet
8.45	Morgenmad
12.00	Bøn i Bevægelse
12.30	Frokost
15.00	Kaffe/the stilles frem
18.00	Aftensmad
20.30	Kaffe/the
21.00	Aftenmeditation

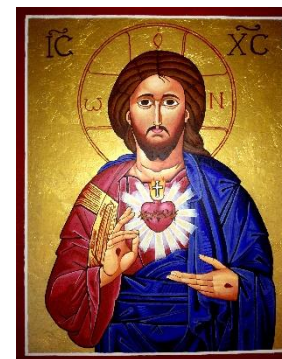
Tirsdag 27. marts

8.00	Morgenmesse
8.45	Morgenmad
12.00	Bøn i Bevægelse
12.30	Frokost
15.00	Kaffe/the stilles frem
18.00	Aftensmad
20.30	Kaffe/the
21.00	Aftenmeditation

Onsdag 28. marts

8.00	Morgenmesse
8.45	Morgenmad
10.00	Vandring med hjertebønnen
11.30	Opsamling
12.30	Frokost
13.00	Afrejse

Om retræten indhold: Vi vil forsøge at falde til ro i de smukke omgivelser på Ådalen og efter en kort indføring i Jesusbønnen mærke hjertets intention og vores eget åndedræt. Der er efter sigende to bevægelser i Jesusbønnen: Der er en bevægelse hen mod Jesus i første del af bønnen, hvor der bedes: *Herre Jesus Kristus*. Og der er en anden bevægelse, hvor den bedende vender



tilbage til sig selv, når der bedes: *Forbarm dig over mig*. Den dobbelte bevægelse forbindes med åndedrættets rytme og med hjertets slag.

Jesusbønnen er en økumenisk bøn, der stammer fra den ortodokse kirkes meditative og mystiske tradition. Den blev udviklet i 1300-tallet og fik i 1800-tallet en opblomstring. I *En russisk pilgrims beretninger* beskrives det,

hvordan bønnen kom til at indgå i pilgrimmens åndedræt. Jesusbønnen kaldes derfor også ”den uafladelige hjertebøn”, og frugten af denne bøn er, efter ortodoks opfattelse, at den bedende vil være forenet med Kristus i sit hjerte både dag og nat.

Karmelittermunken Wilfred Stinissen skriver, at Jesusbønnen taler til det moderne menneske. ”*Jesusbønnen genopretter den indre enhed. Men bønnen skal gennemtrænge hele mennesket. Det skal ikke være mekanisk og ej heller i hjernen, men i hjertet. Det er takket være stilheden, at bønnen får sin dybe dimension og bliver til en egentlig meditation*”.

Jesusbønnen forandrer det menneske, der beder. Man kan bede alle vegne, når man kører bil, i køkkenet eller før man skal sove. Den kaldes også hjertebønnen, fordi man beder med opmærksomhed på hjertet, ligesom om man lader forstanden ”synke ned” i det, så man søger at begribe og se Gud med hjertet.