

Hvad sker der under en retræte?

Man trækker sig tilbage fra verden, dvs. fra sit arbejde, sin familie, sin sædvanlige gørem og laden. Man indordner sig under retrætens rytme, som defineres af måltider og andagter/gudstjenester, af individuel tid i bøn, vandring i naturen, søvn og hvile og samtale med retrætelederen. Man retter opmærksomheden mod sit Gudsforhold og sin indre væren, det er et lytterum, hvor man er alene med Gud.

Dette indre sted, som man træder ind i, idet man trækker sig tilbage fra verden, kan man også kalde den indre *have*. Her øver man sig i at færdes trygt, idet man ved at der er sørget for én og at der er en struktur, som man kan læne sig op ad, så man ikke fortaber sig i det tomme rum. Man øver sig i at være til stede, man træner nærværet. I haven kan man erfare, at der finder et møde sted, at Gud viser sig for en i stilheden. Det kan beskrives som et støvnemøde mellem Gud og den åndeligt søgende.

Et andet billede på det sted, som retræten eller tilbagetrækningen fra den sekulære verden sker til, kunne være *ørkenen*. Ørkenfædrene i den tidligere kristendom blev åndelige vejledere for deres samtid under henvisning til Jesu egne 40 dage i ørkenen.

Under retræten er man i udpræget grad *alene* med al sin energi rettet mod Gud. Man følger Jesu opfordring i Matthæus 6,6 :*Når du vil bede, så gå ind i dit kammer og luk din dør og bed til din fader, som er i det skjulte. Og din fader, som ser i det skjulte, skal lønne dig.*

I ørkenen konfronteres man med sine indre dæmoner, og det mere ubesmykkede billede af, hvem man selv er. Man møder synden i sin modvillighed overfor Gud, sin egen vilje og sin trods og kaster sig samtidig i fortvivlelse over sig selv og synden *ind til* Gud for at søge hjælp. Synden er nogen gange den *modstand*, som man kan have mod at følge sin længsel efter Gud. En modstand, som for den åndeligt søgende kan virke uforståelig, men som rent konkret giver sig udslag i, at man tidsmæssigt *nedprioriterer* den daglige bøn og tillader uopmærksomhed og distraktioner at stjæle og overtage herredømmet i ens liv.

Under retræten lærer man langsomt stilheden at kende som en erfaringsform, i hvilken sjælens eller *hjertets sanser* skærpes. Det bliver muligt at se med *troens øje*, at lytte med det *indre øre*. Mens opmærksomheden rettes intenst mod Gud, skabes der mulighed for, at bønnen også kan udvikle sig som en ordløs samtale med Gud. Retræten bærer frugt, når man vender hjem med oplevelsen af at ens kald til at lovprise, tjene og elske Gud er blevet fornyet. Fornyet idet man fik åbnet en ny adgang til det kildevæld, som Ånden springer ud af.

Benedicte Tønsberg