

PRAKTISKE OPLYSNINGER

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

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

Pris : 1400/1000 kr. indsættes ved tilmelding på konto, Sparbank Nord 8122 0007739788 med navn og ordet retræte.

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.



Retræteleder: Benedicte Tønsberg, født 1956, Sognepræst på Mors og stiftspræst for åndeligt søgende i Aalborg stift.

Uddannet retræteleder v/Peter Ruge (2013) og Åndelig Vejleder på Loyola Hall i England (2014).

Hjertepraksis/hjertebøn på Ådalen



11.- 13. marts 2016

En stilleretræte med øvelser, som skærper opmærksomheden på krop, åndedræt og hjertets følelse

O Herre Jesus, lad din ånd
mig kraftig overskygge,
bered mit hjerte med din hånd
at du deri kan bygge.
At også jeg kan åndelig
undfange dig
og aldrig fra dig rykke
(Grundtvig, DDS nr. 71)

Program

12.30	Frokost
13.30	Opsamling
14.00	Kaffe og afrejse

Fredag 11. marts

kl. 16 -17	Ankomst og indkvartering
kl.17	Velkomst, præsentation, indledning
18.00	Aftensmad
19.30	Samling : Hjertepraksis og hjertebøn, ind i stilheden
20.30	Kaffe/the
21.00	Kort aftenmeditation i kirkerummet.

Lørdag 12. marts

7.00-	Morgenmeditation i kirkerummet
7.30 – 8.15	Bøn i bevægelse
8.30	Morgenmad
12.00	Middagsmeditation i kirkerummet
12.30	Frokost
15.00	Kaffe/the
18.00	Aftensmad
19.30-20.00	Aftenmeditation i kirkerummet
20.00	Kaffe/the

Søndag den 13. marts

7.00 -7.30	Morgenmeditation i kirkerummet
7.30-8.15	Bøn i bevægelse
8.30	Morgenmad
10.00	Vandring og nadvergudstjeneste, ud af stilheden

Om retræten indhold: hjertepraksis og hjertebøn



På denne stilleretræte vil vi præsentere den grundlæggende hjertepraksis og øve den. Det hævdes, at hjertet har en egen bevidsthed og kontakten til den kan øves gennem en almindelig hjertepraksis og gennem bøn.

Jesus Kristus, Guds Søn, forbarm dig over mig.

”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 .

(Wilfred Stinissen)

Mennesker, der dyrker hjertepraksis 15-20 minutter hver morgen kan bekræfte, at det sætter et afgørende præg på dagens forløb. Øget opmærksomhed på hjertet præger kontakten med andre mennesker i dagens løb. Samtidig kan hjertepraksis give en generelt dybere kontakt til den mening og fylde, som erfares som Guds nærvær. Og endelig kan hjertepraksis i sig selv give en ro, som vil forplante sig i og modvirke stress.

Vi tager udgangspunkt såvel i videnskab som i tekster og billeder fra hjertets historie.