# 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](mailto: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***

****

# Ikon 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 samtalermed retræte-vejlederen.

*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

8.45Morgenmad

10.00Vandring med hjertebønnen

11.30 Opsamling

12.30 Frokost

13.00 Afrejse

**Om retrætens 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.