**Taus ignatiansk retreat med undervisningsdel**

tid for stillhet og refleksjon borte fra hverdagens krav, ansvar og forventninger.

Sted: **Tomasgården, Kornsjø** i Halden kommune. Mulighet for å koordinere transport

Tidspunkt: **Onsdag 6. august kl.12.00 – søndag 10. august kl.12.00**

Ledere: prestene Sigurd Bakke [s-bakk@online.no](mailto:s-bakk@online.no) mob99015790 og Gunvor Hovland

Type: **Heltaus ignatiansk retreat**

Pris: kr 6200 – 3900, **påmelding til Tomasgården**. Se deres hjemmesise. Info Atle Eikeland mobil 94856362

Ekstra: Retreaten starter med en **bolk undervisning** i ignatiansk spiritualitet onsdag klokka 13-16

Program: Det er nattverdgudstjeneste hver kveld, en samtale med veileder hver dag, en felles stille stund i kapellet.

**Igtnaius av Loyola** (1491 – 1556) lærte gjennom erfaring at følelser, tanker og indre stemninger kan være viktige veivisere til **en dypere relasjon til den treenige Gud**. Ved å være våken for det som skjedde i ham og med ham i møte med fortellingene fra Jesu liv, la han merke til hvilken betydning det hadde for retningen i hans eget liv. På denne retreaten følger vi den ignatianske tilnærmingsmåten der fokus ligger på å utdype Guds relasjonen. **Frihet** er en viktig del av retreaten.

**Daglig møte med en veileder** Hver dag tilbys et møte på opptil en halv time med en av prestene. Veilederen skal ikke være terapeut eller rådgiver. Retreatdeltakeren trenger heller ikke ta med seg hele livs-historien inn i veiledningsmøtet. Møtet er ment som en mulighet for retreat-deltakeren til å snakke om hvordan dagen har vært, med alle dens forskjellige tanker og følelser. Veilederen forsøker å hjelpe retreat-deltakeren til å se **hva som er til hjelp**  i deres vandring med Gud. Mange finner at **Bibelen** er den mest nærliggende hjelp til dette, andre bruker **naturen,** alt etter som hva som kjennes mest riktig der man er i livet.

**Stillhet** Rammen rundt dagene er stillhet, fra den første kvelden til den siste morgenen. Under retreatdagene inntas alle måltider i stillhet, og musikk spilles under middagen og kveldsmaten.

**FRIHET** En ignatiansk retreat gir rom for stor frihet. Programmet består nesten utelukkende av måltider. Dette er et godt bilde, fordi mennesker inviteres her til måltid med Gud. Den daglige nattverdgudstjenesten blir tydelig et tegn for dette. Ulike mennesker trenger ulik føde fra Gud, og ber også på ulike vis. Det som er viktig er det **unike forholdet hver enkelt har med Gud**. Retreaten åpner for at hver enkelt person kan bli klar over dette individuelle forholdet og kan lære å sette pris på mulighetene og invitasjonene dette åpner for. Retreatens dagsrytme er et rammeverk som gir rom for å utforske denne friheten.