

*Lär mig söka tystnadens gåva*

*enkelhetens och ensamhetens*

*den där allt jag vidrör blir till bön*

*där himlen är min bön*

*där fåglarna är min bön*

*där vinden i träden är min bön*

*ty Gud är allt i alla*

Tomas Merton



*Bohus-Björkö  
Missionskyrka*

# *Vaka med mig*

RETREAT

inför Stilla Veckan och Påsk.

Med kroppens bön och övning i kristen djupmeditation.

Den 26-28 mars 2010  
på Wettershus retreatgård.

Jesus säger:

*"Följ med mig bort till en öde trakt,  
så att vi får vara ensamma  
och ni kan vila er litet."*

Markus evangelium 6:31

*-Välkommen  
med!*

### Att vara på retreat

är att svepa tystnadens blå mantel omkring sig,  
vara ensam tillsammans med andra. I avskildhet.  
Att unna sig tid för att bara vara. Inför sig själv och inför Gud.  
-Låta livet sköta sig självt för en gångs skull!

### Tystnaden

-runtomkring oss och inom oss-  
är en förutsättning för att kunna **LYSSNA**.

### Stillheten

hjälp oss till koncentration och inre samling,  
vänder vår uppmärksamhet mot **DET VÄSENTLIGA**.

### Den goda ordningen

i dagsprogrammet ger möjlighet till **VILA**.  
Du kan lugnt följa med i den föreslagna rytmen,  
men du måste ingenting.

### Måltiderna.

Vi äter i Storstugan till **MUSIK**.  
Och låter den goda ordningen visa oss livets egen rytm.

### Boendet.

Var och en har sitt eget rum  
och altan med utsikt över Vättern och Visingsö.

### Kroppens bön.

Enkla rörelser hjälper oss till avspänning  
och till **NÄRVARO** i kroppen.

### Kristen djupmeditation

är en metod för den inre börens väg.  
**Vår kropp** är skapad att vara förbindelselänk  
mellan himmel och jord –en mötesplats för Gud och människan.  
**I vår andning** andas Gud.  
Guds ande i vår andning; till läkedom, upprättelse och ny kraft.  
I stillheten och tystnaden är vi inför Guds ansikte,  
**vilar vi** i den gudomliga Närvaron.

### Enskilt samtal

med retreatledaren erbjuds under retreatdagarna.

### Utrustning:

Ordentliga skor och kläder, så att du kan vara ute i naturen.  
Extra tröja och tjocka sockar eller tofflor/inneskor.  
Lakan och handduk. Anteckningsbok ... målargrejor ...

### Wettershus

är en ekumenisk retreatgård. Belägen söder om Gränna.  
Retreaten börjar fredag 19.30 och avslutas söndag 14.00.

### Kostnad.

Priset är 1460 kr, reskostnaden tillkommer.  
Reducering av avgiften efter överenskommelse i förväg.

### Anmälan

sker direkt till Wettershus tfn 0390-502 64. Snarast!  
Se hemsidan: [www.wettershus.com](http://www.wettershus.com), mail: [wetterhus@brevet.nu](mailto:wetterhus@brevet.nu)  
Särkild mat? Ring husmor.

### Retreatledare

är Lena Sollerman, pastor och S:t Lukas-terapeut.  
Tfn 87 28 19.