

Stille retreat

Sandøya retreatsted

15.-17. mars 2024

Et stille *sted*:

Stubbe i skogen

Stein på fjellet

Benk i parken

Tofte i en båt

Flysete på en reise

Stol i et åpent kapell

Et hvilket som helst sted der det ikke er ustillhet.

Ustillhet:

Forventninger

Tankefloker

Bekymringer

Ambisjoner

Stolthet

Frykt

Styrke

Planer

Drifter

Forpliktelser

Nesten alt er ustillhet. Stillhet er nesten ingenting.

Stillhet er *det som blir igjen* når alt er ryddet bort:

Når rommet er tømt

Er fortsatt grunnen under føttene der

Stillhet er livets faste underlag.

Stillhet er *troens* sted:

Det sies at når man ber så skal man gå inn i stillheten, og lukke døren bak seg

At lyden av Guds nærvær er lyden av skjør stillhet

At Guds ånd er i stillheten

At menneskene ikke er som foreldreløse barn, forlatt av Gud

At menneskene fortsatt kan møte Gud alle dager inntil verdens ende

I stillheten, der Gud alltid er.

Stillheten er ikke målet - men en *begynnelse*, som Mor Teresa sier:

Frukten av stillhet er bønn

Frukten av bønn er tro

Frukten av tro er kjærlighet

Frukten av kjærlighet er tjeneste

Frukten av tjeneste er fred.

Stille retreat på Sandøya betyr noen dager på et klosterlignende sted, der du kan hvile sjelen mot livets faste underlag.

Noen få ord blir det i løpet av oppholdet, litt om praktiske ting, litt innspill om hvordan stillheten kan brukes. Det blir også en mulighet til å dele tanker og opplevelser.

Pris per person:

Enkeltrom: Kr 2900,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Dobbeltrom: Kr 2300,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Overnatting i eget telt: Kr 1300,- (inkluderer kost, bruk av fellesareal inne, vertskap)

Pris ferge: Ca. Kr 220,- t/r

Sandøya retreatsted er under restaurering, oppussing og oppbygning. Vi har 4 soverom. Alle sengene har gode madrasser, dyner og puter. anbefaler også telting i hagen eller i utmark. Vi disponerer et bad m/ dusj og toalett i 1. etasje og ett toalett i 2. etasje sammen. Det gamle huset er relativt lytt, så ta gjerne med «sov-i-ro».

Ta med: Sengetøy, håndkle, toalettsaker, turklær og -sko, inneklær og innesko, badetøy(?), varme klær til stille tidebønner i Saltkapellet, mat til fergetur utover (hvis det trengs), skrivesaker, (det finnes et bibliotek på Sandøya), matboks til lunsj/hjemreise/snacks,

drikkeflaske/termos og turkopp, liten tursekk, snacks (nøtter/sjokolade/frukt) til eget bruk, mobil i flymodus/avslått + lader.

Mat: Alle måltider serveres

Personlig samtale: Noen vil kunne ønske å snakke med en «medvandrer» på en retreat. Vi har dessverre ikke egnede samtalerom da det er lytt i huset, men det blir gitt mulighet for samtale «utendørs» i Saltkapellet lørdag. Samtalelengde: Opptil 30 min

Info om stedet: Les gjerne mer om Sandøya retreatsted på: <https://sandoyaretreat.org/>

Påmelding og info: Først til mølla! Frist: 6. mars 2024. Send påmelding og/eller spørsmål til: oysteindg@gmail.com

Skriv i påmelding om hvilke sovealternativ som er aktuelle for deg og om du har spesielle diettbehov. Vi gir tilbakemelding på om du har fått plass på retreaten. Etter påmeldingsfrist kommer litt ekstra info og du får vite hvor du skal sove. Tips gjerne andre aktuelle om retreaten.

Med forbehold om endringer/avlysning/utsettelse pga sykdom eller været.

Velkommen til «den talende stillheten» for å lytte til ditt eget og Guds hjerteslag!

Sandøya retreatsted

v/ Åshild og Øystein

Program

FREDAG

17.10: Fergen går fra Bellvika. Ankomst Sandøya ca kl 19.15

19.30: Ankomstbønn i Saltkapellet

Innlosjering

20.30: Varm kveldsmat på kjøkkenet m/ info og innledning

Vi går inn i stillheten.

LØRDAG

08.00-09.30: Glidende stille frokost

08.45-09.05: Stille morgenbønn i Saltkapellet (frivillig)

- 12.00-12.20:** Stille middagsbønn i Saltkapellet (frivillig)
- 12.30-13.30:** Glidende stille lunsj m/ musikk
- 18.00-18.30:** Middag – stille måltid m/musikk
- 19.00-19.20:** Stille kveldsbønn i Saltkapellet (frivillig)
- 20.00-21.00:** Kveldssamling i stuen, m/ mulighet for å dele/lytte til dagens tenkte tanker

SØNDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost m/ matpakkesmøring til lunsj og fergeturen
- 08.45-09.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- 12.00-12.20:** Stille middagsbønn i Saltkapellet (frivillig)
Matpakke til lunsj
- 14.30-15.00:** Middag – stille måltid m/ musikk
Vi pakker + rydder/støvsuger/vasker fellesareal og rom
- 16.30:** Stille tidebønn som avsluttes m/avreisebønn i Saltkapellet
- 17.45:** Avreise. Ankomst Bellvika kl 20.00
-