



## Når du skal på ordensretræte i Norraby

Ved en retræte i Norraby inviterer brødrene os ind i deres fællesskab. Vi er gæster, men bliver alligevel inddraget i kommunitetet. Derfor har hver af os ansvar for ikke at forstyrre harmonien i klostret. Vi bør være dybt taknemmelige for denne mulighed.

### **STILHEDEN**

Vi holder stilhed fra vesper kl. 17 om fredagen indtil den fælles rekreation om søndagen kl. 15.

Stilheden er nok det, der gør dybest indtryk, når man kommer til Norraby. Og stille skal man være. Vi taler ikke med hinanden. Det betyder ikke, at vi ikke er sammen. Tværtimod kan man opleve en dybere kontakt med hinanden i stilheden. Et opmuntrende blik eller et smil kan sige lige meget som ord.

I denne atmosfære af bøn og stilhed reagerer man ofte på forskellige måder. Nogle bliver meget søvnige og sover i enhver pause mellem mad og bøn. Andre oplever lidt hektisk uro og går mange lange ture. Uroen kan også afhjælpes ved at læse noget af den åndelige litteratur, som man kan låne i biblioteket i spisesalen.

Også på en retræte er der uskrevne regler. Fordi der ikke samtales, må man skærpe sin opmærksomhed på hvad sig hør og bør. På sedlen i soveværelset står oplysninger om klostrets bønstider, priser og måltider. Husk selv at tage sengetøj og håndklæder med.

## **MÅLTIDERNE**

Har man særlige behov, fx allergi, skal man meddele det til lederen af retrætehjemmet i god tid før retræten.

Alle måltider indtages i spisesalen uden samtale. Der er musik til hovedmåltiderne.

Morgenmaden kan spises indenfor de tidspunkter, der står på en seddel i soveværelset. Kaffen hentes i køkkenet. Servicen stilles i opvaskemaskinen, når man er færdig.

Middagsmaden indtager vi i fællesskab lige efter middagsbønnen. Maden går rundt to gange. Husk at sende den videre. Det er præsten, retrætehjemmets leder eller hendes medhjælp, som bestemmer, hvornår den går rundt. Efter disse to gange hovedret og dessert er måltidet slut. Prøv at være færdig med resten af gæsterne. Mange har samtaler eller skal sove efter maden.

Aftensmaden indtager vi i fællesskab lige efter messen. Vær opmærksom på de andre og prøv at være færdig samtidig med resten. Ofte er der samtaler allerede kl. 19.30. Efter måltidet bedes et led af rosenkransen sammen. Retrætehjemmets leder står normalt for det.

## **BEHOV FOR HJÆLP I KØKKENET OG ANDRE BESKEDER**

Der lægges en seddel på bordet i entréen, hvis der er behov for hjælp i køkkenet. Det samme gælder, hvis der er beskeder til deltagerne.

## **FOREDRAG**

Én af brødrene holder foredrag lørdag og søndag. Normalt kl. 9.00 i spisesalen. Kom i god tid. Der lyttes og stilles ingen spørgsmål.

## **BETALING**

For ophold betaler vi minimum det, der står på sedlen i soveværelset. For en weekend betales for 2 døgn. Beløbet kan lægges i den gule bønne på hylden i spisesalen eller betales direkte til retrætehjemmets leder.

Derudover betaler vi 100 kr. hver som tak for foredragene. De lægges i en konvolut, der ligger på bogreolen i spisesalen.

## **KØRSEL**

Kørsel til og fra retræten aftales på forhånd.

## **SAMTALELISTE MED ÉN AF BRØDRENE**

ligger ved telefonen i entréen. Sæt er kryds eller skriv dit navn på. Samtalerummet ligger til højre i gangen ned til kapellet. Vær selv opmærksom på at holde tiden, så den næste ikke skal vente. Bank på døren, hvis samtalen før din trækker ud.

## **ANDRE SAMTALER**

Der må ikke samtales på værelserne. Hvis der ønskes samtale med præses eller lederen af oplæringen, giver man en seddel til den, man vil tale med. Man kan så gå en tur sammen eller få anvist et værelse af lederen af retrætehjemmet.

Hvis man i øvrigt har brug for at tale sammen, kan man gå en tur på landevejen.

## PROGRAM

Klostrets dagsprogram står på en seddel i soveværelset.

Det normale program for en fælles retræte er:

### Fredag

17.00 Vesper

Derefter som lørdag.

### Lørdag

6.00 Laudes

6.30-7.30 Indre bøn

7.45 Morgenmad (individuel)

9.00 Foredrag

12.00 Middagsbøn

12.15 Middagsmad, derefter absolut stilhed indtil kl. 14.

15.00 Kaffe/te (individuel)

17.00 Vesper, derefter indre bøn

18.00 Messe og taksigelse efterfulgt af aftensmad.

20.40 Komplet – og derefter stilhed

### Søndag

Som lørdag indtil

15.00 Rekreation

17.00 Messe. Hermed afsluttes retræten.

Karmels sekularorden i Danmark  
april 2017