



Når du skal på retræte i Norraby

Karmels Sekularorden  
Marts 2006

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 så 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 en del oplysninger om bønstider, priser og måltider. Husk selv at tage sengetøj og håndklæder med.

#### MÅLTIDERNE

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

#### *Morgenmaden*

Kan man spise når man vil indenfor de tidspunkter, der står på en seddel i soveværelset. Kaffen hentes i køkkenet.

Service sættes i opvaskemaskinen, når man er færdig.

#### *Frokosten*

Indtager vi i fællesskab lige efter middagsbønnen. Maden går rundt to gange. Husk at sende den videre. Det er præsten, retrætehjemmets leder (Ann Bull) eller hendes medhjælp som bestemmer, hvornår den går rundt. Efter disse to gange hovedret og dessert er måltidet slut. Prøv at være færdig sammen 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. Ann Bull leder normalt denne.

#### BETALING

Der skal betales minimum det, der står på sedlen i soveværelset. For en weekend betales for 2 døgn. Beløbet kan lægges i den gule bøsse på hylden i spisesalen eller betales til Ann Bull.

#### KØRSEL, PROBLEMER I ØVRIGT

- kontakt Ann Bull

#### DE TRE ÅRLIGE FÆLLES RETRÆTER:

På disse retræter er der særlige forhold:

#### FOREDRAG

- om formiddagen lørdag og søndag, oftest i spisesalen kl. 9.00. Kom ikke for sent. Der lyttes og stilles ingen spørgsmål.

Vi lægger et bidrag på ca. 100 kr. pr. prs. som tak for foredragene. De lægges i en konvolut ved penge-bøssen i spisesalen.

#### SAMTALELISTE TIL SAMTALER MED BR. WILFRID

- ligger ved telefonen i entréen. Sæt et kryds, eller skriv dit navn på. Samtalerummet ligger til højre i gangen ned til kapellet. Du kan banke stille på døren, hvis den ikke er åben eller hvis der foregår en samtale, som ikke slutter, selv om du har tid. Vent til døren åbnes for dig.

Ønskes samtale med præces eller vejlederen for noviceerne skrives det på en seddel til den man vil tale med.

#### KØKKENHJÆLP-LISTE

- lægges ved telefonen i entréen, hvis der er brug for hjælp i køkkenet.

Stilheden holdes fra ankomsten indtil den fælles rekreation med Br. Wilfrid søndag eftermiddag kl. 15.

Har man meget brug for at tale med nogen, kan man gå en tur sammen på landevejen.