

Ignatius *Andliga övningar* 10 dagar

(som en del av en 30-dagars retreat)



**Måndag 13 juli 2026 kl. 18.00
– fredag 24 juli kl. 10.00.**

**Möjlighet finns också till en 8 dagars
ignatiansk retreat**

13-22 juli 2026 (inte en del av *Andliga
övningar* i sin helhet).

Plats: S:t Davidsgården, Rättvik

Retreaten följer den visdom som den spanske 1500-talsmystikern Ignatius av Loyola presenterade i sina *Andliga övningar*. Dessa övningar växte fram ur Ignatius egna livserfarenheter. Han såg övningarna som en väg att möta Jesus Kristus i bibelns texter och den egna bönen. Att verkligen möta Jesus är att ställas inför livsval. Övningarna kan vara en hjälp att

- bättre urskilja din djupaste längtan och hur Gud berör och kallar dig i ditt liv,
- bli alltmer medveten om hur Gud är närvarande och verksam i ditt liv och i allt,
- ge allt mer av dig själv till människorna omkring dig, som en person ”kontemplativ i handling”

Retreaten består av ca fyra meditationer per dag (omfattande en timme vardera), dagligt samtal med vägledare, helig mässa och tillfälle till bikt. Vägledaren är följeslagare under reträtten. Fullständig tystnad råder under dagarna, ingen kontakt med omvärlden, inga föredrag.

10 dagars retreat ger möjlighet att göra *Andliga övningar* i den form som Ignatius ursprungligen gav dem, nämligen 30 dagar, med det antal dagar som han själv brukade tilldela övningarnas olika avsnitt (som han kallade för "veckor"). Därför innehåller

år 1, dag 1-10: Inledning och "Första veckan"

år 2, dag 11-20: "Andra veckan"

år 3: dag 21-30: "Tredje och Fjärde veckan".

Vägledare under reträtten kommer att vara

Susanne Carlsson, präst i Svenska & Anglikanska kyrkan,

jesuitpater **Fredrik Heiding**, samt

vägledarna **Christina Bengtsson Macri**,
Andreas Carlgren och **Henrik Ström**.

Retreatavgift 1 700:- plus helpension
12 000:- (10 dagar) eller 9 660:- (8 dagar)

För mer information:

henrik.strom@sanktaeugenia.se

