

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

Retreat på egen hand

Välkommen till din retreathelg! Den blir precis vad du gör den till. Du kan välja tid, omfattning, ramar, innehåll. I denna folder hittar du vägledning och val.

13-15 mars 2026



**Svenska
kyrkan**



Att vara på retreat

Retreat handlar om att dra sig undan och koppla av. Att ge sig själv tid och tid för mötet med Gud. Om man är med på en organiserad retreat finns ofta andakter och schema för att hjälpa en med detta. Men framförallt är det din tid, och Guds tid. Man vet kanske inte riktigt vad retreaten blir förrän den äger rum.

Ofta åker man bort en dag eller en helg om man vill vara på retreat. Det kan vara på en retreatgård eller ett kloster. Men av olika anledningar kan det passa bättre att ha retreat på egen hand – hemma. Därför bjuder vi nu in till en retreat på egen hand. Med lite gemensamma resurser – i denna folder och online på instagram (@gamlestaden.svky). Retreaten avslutas med en gemensam gudstjänst för den som vill.

Planera din retreat

Ta gärna lite tid några dagar innan retreaten börjar och planera. Men om det inte blev av, eller om du bestämde dig precis innan att vara med så kan du börja med planeringen på fredag eftermiddag eller lördag morgon.

Välj hur mycket tid du vill avsätta. Är det hela helgen eller är det vissa tider, t.ex. bönetiderna och en timme respektive dag, eller något däremellan? Våra liv och vad vi önskar ser olika ut – välj det som du själv vill ha.

På nästa sida finns ett förslag till schema. Titta igenom det och **ändra själv med penna** hur ditt schema ska se ut. Fundera också på hur du vill använda tiden. (T.ex. läsning, handarbeten, promenad, matlagning.)

Att ha retreat i sin vanliga miljö kan underlättas av lite ramar. Vad gör du t.ex. **inte** denna helg? Undvik din vanliga att-göra-lista. Men var samtidigt öppen för vad dagarna (eller timmarna) bär med sig. Planera inte bort möjligheten för det oväntade.

Det finns några gemensamma förslag som du kan delta i, men ingenting är obligatoriskt.

Temat för retreaten har vi hämtat från några ord som Jesus säger till sina lärjungar och vänner: »Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite.« (Mark 6:31).

Förslag till schema

Fredag

15.45 inledande bön

16.00 promenad

18.00 matlagning

middag – har du möjlighet att lyssna på musik?

19.00 aftonbön

Avsluta kvällen med en kopp te, en bok och ett tänt ljus. Låt gärna belysningen vara dämpad, känn in att det är kväll och att tiden rör sig mot natt. Försök känna in när du blir trött. Gå och lägg dig tidigt om du vill.

Lördag

9.00 morgonbön

(det är fritt fram och ta sovmorgon och ta morgonbönen senare)

11.00 bibelläsning, förslag på text: Lukasevangeliet 10:21-11:10

11.45 middagsbön

12.00 matlagning

lunch – har du möjlighet att lyssna på musik?

promenad

Eftermiddagen är tid för aktiv vila. Det kan vara ett handarbete, läsning (skönlitteratur eller någon andlig läsning), yoga eller stretch, journaling, eller bakning. Ta också tid för en kopp te eller kaffe.

18.00 matlagning

middag – har du möjlighet att lyssna på musik?

19.00 aftonbön

Avsluta kvällen med en kopp te, en bok och ett tänt ljus. Låt gärna belysningen vara dämpad, känn in att det är kväll och att tiden rör sig mot natt. Försök känna in när du blir trött. Gå och lägg dig tidigt om du vill.

Söndag

- 9.00 morgonbön
(det är fritt fram och ta sovmorgon och ta morgonbönen senare)
- 11.00 bibelläsning, förslag på text: Johannesevangeliet 6:1-59
- 11.45 middagsbön
- 12.00 matlagning
lunch – har du möjlighet att lyssna på musik?
promenad

Eftermiddagen är tid för aktiv vila. Det kan vara ett handarbete, läsning (skönlitteratur eller någon andlig läsning), yoga eller stretch, journaling, eller bakning. Ta också tid för en kopp te eller kaffe.

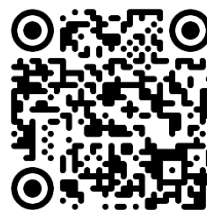
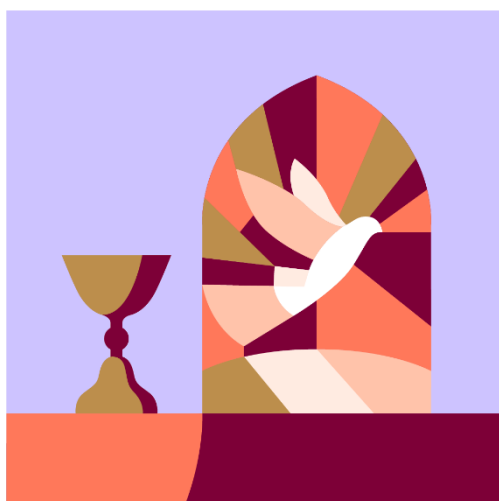
16.00 mässa i Utby kyrka.

Mässan är öppen för alla. Men den är också en avslutning för den som varit med på retreathelgen och vill komma till kyrkan. Du kan så klart vara med på retreathelgen utan att vara med på mässan. Efter mässan är det fika i församlingshemmet.

Böner och andakter

Andakterna läggs ut på instagram strax innan klockslagen angivna i schemat. Och du kan be genom att titta på filmen och följa med i orden. Du kan också be bönen på egen hand. Läs orden, gärna högt för dig själv. Bönerna avslutas med en inbjudan till tyst bön. Det kan vara en kort stund, eller sätt en timer och sitt lite längre, kanske 10 min.

Om du växelläser på egen hand läser du helt enkelt både I och II. Man kan ”andas en kort paus” mellan I och II. I de inspelade andakterna är vi två som läser. Då kan du välja att läsa I eller II eller båda.



QR-kod till instagram
@gamlestaden.svky

Här läggs andakterna ut.

Inledande bön – fredag.15.45

Jesus säger till sina vänner och lärjungar: »Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite.« (Mark 6:31).

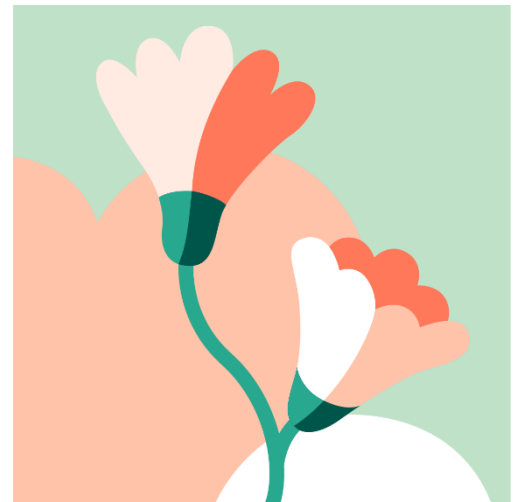
Blunda och föreställ dig vila. Hur ser vila ut för dig? Är det en säng eller en soffa? En glänta i skogen? Har vilan färg eller form? Hur känns vila? Blunda och föreställ dig vila.

Växelläsning (Ps 23: 1-3 och Ps 33: 20-22)

- I Herren är min herde,
ingenting skall fattas mig.
- II Han för mig i vall på gröna ängar,
han låter mig vila vid lugna vatten.

- I Han ger mig ny kraft
och leder mig på rätta vägar,
sitt namn till ära.
- II Vi sätter vårt hopp till Herren,
han är vår hjälp och vår sköld.

- I I honom har våra hjärtan sin glädje,
vi förtröstar på hans heliga namn.
- II Herre, låt din nåd vila över oss,
ty vi hoppas på dig.



Bön

O Gåtfulle, treenige Gud, bo i mitt hjärta och låt dig välkomnas där som skapare och helare. Kom min källa, min frälsare, min tröstare. Gör mig till ett med din kärleks kraft, som för evigt flödar från dig. Amen

Välsignelse

Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ger era hjärtan och tankar skydd i Kristus Jesus.

Avsluta gärna andakten med en stunds tystnad.

Aftonbön – fredag 19.00

Växelläsning (Luk 2:29-32)

- I Herre, nu låter du din tjänare gå hem,
i frid, som du har lovat.
- II Ty mina ögon har skådat frälsningen
som du har berett åt alla folk,
- I ett ljus med uppenbarelse åt hedningarna
och härlighet åt ditt folk Israel.
- I+II Ära vare Fadern och Sonen och den helige Ande
nu och alltid och i evigheters evighet Amen.

*I frid vill jag lägga mig ned och i frid vill jag somna in,
ty du, Herre, låter mig bo i trygghet och i ro.*

Bön

Min Gud, var hos mig i mörkret och omslut mig med din nåd.
Du är min viloplats min fasta punkt mitt hem i världen.
Hos dig blir jag åter barn och bärs genom tiden.
Tankarna tystnar hos dig och hjärtat finner sin ro. Amen

Vi läser välsignelsen tillsammans:

Herren välsigne oss och bevare oss.
Herren låte sitt ansikte lysa över oss och vare oss nådig.
Herren vände sitt ansikte till oss och give oss frid.
I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn. Amen.

Avsluta gärna andakten med en stunds tystnad.

Morgonbön – lördag 9.00

Ta en liten stund och känn igenom din kropp. Böj försiktigt nacken åt ena sidan, och sen åt den andra. Dra upp axlarna och släpp ner dem. Skaka lite på armarna. Lägg över tyngden på ena sidan av rumpan och sen på den andra. Rulla axlarna mjukt och försiktigt bakåt. Sträck lite på ryggen. Vicka på fötterna och sträck ut benen framför dig. God morgon.

*Som skimret över hav och sky är Herrens nåd var morgon ny.
Den skapardag är utan gräns där hans försoning åt oss skänks.
Som hela kroppen får sitt ljus av ögat, låt vart jordiskt nu
och varje dag vi får av dig blir genomströmmad av ditt liv.*

Bibelord för idag:

Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila. Ta på er mitt ok och lär av mig, som har ett mildt och ödmjukt hjärta, så skall ni finna vila för er själ. Mitt ok är skonsamt och min börda är lätt. (Matt 11:28-30)

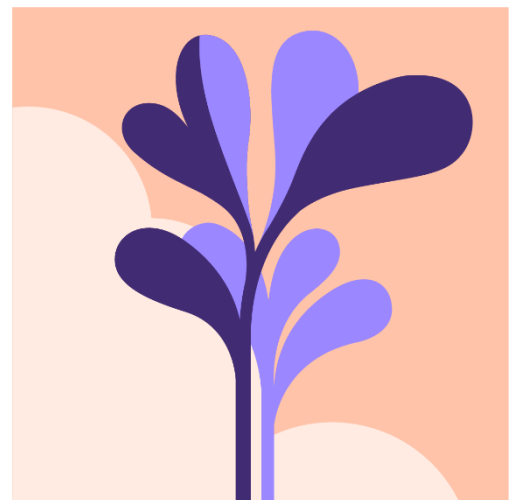
Bön

Vem är du, milda ljus, som strömmar över mig
och lyser upp mitt hjärtas dunkel?
Du är närmare mig än jag själv, djupare inom mig än mitt innersta väsen,
och ändå är du ogripbar och okänd
och står över varje namn, heliga Ande, eviga kärlek. Amen.

Välsignelse

Må solens strålar värma dig om dagen.
Må månens sken omsluta dig om natten.
Må Gud ständigt hålla dig i sin famn,
bevara dig från fruktan, skydda dig mot skada,
välsigna dig med kärlek och skänka dig sin frid.

Avsluta gärna andakten med en stunds tystnad.



Middagsbön – lördag 11.45

Gud gjorde de två stora ljusen, det större ljuset till att härska över dagen och det mindre till att härska över natten, och han gjorde stjärnorna. Han satte ljusen på himlavalvet att lysa över jorden, att härska över dag och natt och att skilja ljus från mörker. Och Gud såg att det var gott. (1 Mos 1:16-18)

Växelläsning (Ps 8:4-10)

- I När jag ser din himmel, som dina fingrar format,
månen och stjärnorna du fäste där,
- II vad är då en människa att du tänker på henne,
en dödlig att du tar dig an honom?

- I Du gjorde honom nästan till en gud,
med ära och härlighet krönte du honom.
- II Du lät honom härska över dina verk,
allt lade du under hans fötter:

- I får och oxar, all boskap,
och markens vilda djur,
- III himlens fåglar och havets fiskar,
allt som vandrar havets stigar.

- I+II Herre, vår härskare,
våldigt är ditt namn över hela jorden.

Bön

Välsignad är du Herre vår Gud, som låter bröd växa fram ur jorden. Tack, Gud, du som är god, evigt varar din nåd. Amen

Välsignelse

Låt oss gå med välsignelse från Gud, som skapar och ger ljus, som räddar och ger frihet, som förnyar och ger liv.

Aftonbön – lördag 19.00

Växelläsning (Luk 2:29-32)

- I Herre, nu låter du din tjänare gå hem,
i frid, som du har lovat.
- II Ty mina ögon har skådat frälsningen
som du har berett åt alla folk,
- I ett ljus med uppenbarelse åt hedningarna
och härlighet åt ditt folk Israel.
- I+II Ära vare Fadern och Sonen och den helige Ande
nu och alltid och i evigheters evighet Amen.

*I frid vill jag lägga mig ned och i frid vill jag somna in,
ty du, Herre, låter mig bo i trygghet och i ro.
I trygghet och i ro.*

Bön

Bli kvar hos oss, Herre, ty kvällen nalkas och dagen går till vila. Bli kvar hos oss och hos alla människor. Bli kvar hos oss vid dagens slut, vid livets afton, vid världens afton. Amen.

Vi läser välsignelsen tillsammans

Herren välsigne oss och bevare oss.
Herren låte sitt ansikte lysa över oss och vare oss nådig.
Herren vände sitt ansikte till oss och give oss frid.
I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn. Amen.

Avsluta gärna andakten med en stunds tystnad.



Morgonbön – söndag 9.00

Ta en liten stund och känn igenom din kropp. Böj försiktigt nacken åt ena sidan, och sen åt den andra. Dra upp axlarna och släpp ner dem. Skaka lite på armarna. Lägg över tyngden på ena sidan av rumpan och sen på den andra. Rulla axlarna mjukt och försiktigt bakåt. Sträck lite på ryggen. Vicka på fötterna och sträck ut benen framför dig. God morgon.

*Nu är det morgon, dimmorna lyfter,
fågelsång över vaknande jord.
Tacka för sången, tacka för ljuset
och ljusets källa som är Guds ord.*

*Skapelsemorgon - nu genom regnet,
havsbruset, vinden, Guds röst oss når.
Tack, Gud, för marken, skogarnas grönska.
Varje ny morgon, ny är din nåd.*

Bibelord får idag:

Jesus säger: ”Jag är livets bröd. Den som kommer till mig skall aldrig hungra, och den som tror på mig skall aldrig någonsin törsta.” (Joh 6:35)

Bön

Herre, var en lysande flamma framför mig,
var en ledstjärna över mig
var en jämn stig under mig,
var en vänlig herde bakom mig
i dag och alla dagar. Amen

Välsignelse

O Gud, du som skapat stjärnorna och från vilken skapelseljusets för evigt strålar: välsigna oss och fyll oss med liv och kärlek.

Avsluta gärna andakten med en stunds tystnad.

Middagsbön – söndag 11.45

*Till de fångna säger jag: »Gå ut!«
och till dem som sitter i mörkret: »Kom fram!«
De skall finna bete längs vägarna,
alla kala höjder skall bli betesmark.
De skall inte hungra eller törsta,
ökenvind och sol skall inte bränna dem.
Han som förbarmar sig över dem skall leda dem
och föra dem till flödande källor. (Jes 49:9-10)*

Växelläsning (Ps 8:4-10)

- I När jag ser din himmel, som dina fingrar format,
månen och stjärnorna du fäste där,
- II vad är då en människa att du tänker på henne,
en dödlig att du tar dig an honom?

- I Du gjorde honom nästan till en gud,
med ära och härlighet krönte du honom.
- II Du lät honom härska över dina verk,
allt lade du under hans fötter:

- I får och oxar, all boskap,
och markens vilda djur,
- III himlens fåglar och havets fiskar,
allt som vandrar havets stigar.

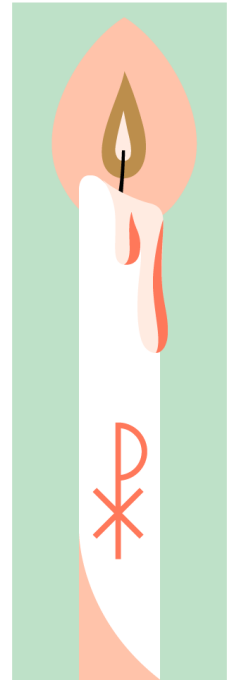
- I+II Herre, vår härskare,
våldigt är ditt namn över hela jorden.

Bön

Välsignad är du Herre vår Gud, som låter bröd växa fram ur jorden. Tack, Gud, du som är god, evigt varar din nåd. Amen

Välsignelse

Låt oss gå med välsignelse från Gud, som skapar och ger ljus, som räddar och ger frihet, som förnyar och ger liv.



Avslutande bön – för dig som inte går till mässan i Utby

Försoningens Gud, vi tackar dig som sände din Son att rädda världen. Av din kärlek lever vi. Omslut oss med barmhärtighet och hjälp oss att ta emot din nåd. Amen.

*Ta en stund och tänk tillbaka på helgen.
Har du hittat vila? Hur hittade du den?
Vad har pockat på din uppmärksamhet den här helgen?
Utifrån och inifrån?
Vad vill du lämna till Gud?*

Läs söndagens psaltarpsalm tyst för dig själv (Ps107:1-9):

Tacka Herren, ty han är god, evigt varar hans nåd.
Så skall de befriade säga, de som Herren befriat ur nöden
och som han har hämtat hem från alla länder,
från öster och väster, norr och söder.
Några gick vilse i öde öknar, de fann ingen väg till bebodda städer.
De var hungriga och törstiga, och deras krafter sinade.
Då ropade de till Herren i sin nöd, och han räddade dem ur deras
trångmål.
Han lät dem finna den rätta vägen till en stad där människor bodde.
De skall tacka Herren för hans godhet,
hans underbara gärningar mot människor.
Han ger de törstande att dricka och mättar de hungriga med allt gott.

Tack & kontakt

Tack till dig som har varit med. Även om vi inte har sett varandra, eller hört varandras röster vid bönerna, så har vi delat dessa stunder av vila och bön. Tack.

Om du vill boka en tid för samtal med diakon eller präst så är du välkommen att höra av dig. Om du vill ha information om kommande retreatdagar eller liknande får du också gärna höra av dig. Maila mig på sara.wrige@svenskakyrkan.se.

