IGNATIUS HEALING OG RETRÆTE

Kærlighedens Hjerte Healing®



Indhold: Evas brev om at forvandle negativitet August 2026

Kanaliseret Budskab fra Ignatius

Åbne Healingsdage på Søtoftekur 12. og 13. september

Sessioner hos Eva

Foredrag om 12 års ophold i Assisi v. Elna Breinholt d. 20.-9. med visning og salg af Ikoner

Åbne Healingsdage på Ignatius Healing og Retræte i efteråret

Ny og vigtig info om Pilgrimsophold på Sant Benet / Montserrat – marts 2027



Kære Venner

Sensommeren er ankommet med den skønhed som karakteristisk for den. Solen er anderledes end i foråret og højsommeren. Lyngen blomstrer. Her i naturen er der fredeligt.

Men verden fortsætter med at larme. Mange bliver ramt af tragedier gennem krig og vold. Andre bliver ramt af naturkatastrofer som f.eks. i Nepal

Meget af dette handler om, hvordan vi tænker, hvordan tankerne påvirker følelserne/emotionerne, og hvordan det påvirker verden og klimaet omkring os.

Når vi identificerer os med egoets krav om magt, penge og succes m.v., kommer vi til at bringe ubalancer ind i forhold til os selv, andre mennesker og klimaet. Vi kan f.eks. se på Trump, Epstein, Putin o.a.

Men det bør ikke tricke os til fordømmelse og selvretfærdighed.

Der kan sandsynligvis være psykologiske grunde til dette: Der er muligvis dybe smertelag i disse mennesker.

Men vi må lære, hvordan vi kan skelne mellem de dybere tanker og følelser, som er forbundet med hjertet i os selv, og så de tanker og emotioner, som er båret af egoet i vores personlighed.

I Ignatius' Spirituelle Øvelser, som han skrev for omkring 500 år siden, er der en af Øvelserne, som handler om, hvordan vi bruger vores sind og vores tanker, og hvordan vi kan bryde fri af negativitet. Øvelsen hedder: 14 regler til at skelne mellem ånderne (tankerne).

I den sidste del af regel nummer 12 siger han på sin 500 år gamle middelalder måde:

"Optræder man med fasthed mod fristelser ved at gøre det modsatte af, hvad fristelserne lokker til, vil den onde flygte, men optræder man med svaghed og taber modet overfor fristelser, vil den onde rasende forfølge med sine nedrige planer"

Hvad mener Ignatius med fristelser og det onde? Jeg forstår det som negativitetens manipulerende måder, der kan virke tillokkende i første omgang, men som i næste omgang trækker os ned i et dynd af smerte og mørke.

For eksempel kan vi imødegå den fristende negativitet således: hvis et menneske har såret os, kan vi i stedet for at lukke hjertet insistere på at holde af det menneske alligevel og åbne hjertet betingelsesløst til det menneske. Det giver en vidunderlig opløftelse og frihed.

Og man er stadig fri til i åbenhed at sige til og fra.

Fr. Timothy Gallagher har et stort og dybt kendskab til Ignatius' Spirituelle Øvelser. Han bruger billedet på det negative som en snebold på toppen af et bjerg.

Lige i den spæde begyndelse, hvor snebolden begynder at rulle ned, kan man stoppe den med en finger; men når den får fart på, vokser den til en stor masse, som kan blive farlig og svær at stoppe.

Det tidlige tidspunkt er det letteste tidspunkt at modstå det fristende ved det negative. Senere bliver det vanskeligere og smerten vokser. Det negative kan være: håbløshed, selvmedlidenhed, sårethed, stolthed, aggression, mindreværd, mereværd, selvretfærdighed m.v.

Den 12. regel er også demonstreret i Bibelen 1. Mosebog, hvor Eva går i dialog med slangen, som frister med æblet. Det tillader snebold-effekten.

Modsat Jesus som i ørkenen omgående møder djævelens fristelser med Guds Ord.
Den ene måde tillader det negative at vokse. Den anden måde stopper det omgående.

Der er en stor frihed i, at vi kan efterlade negativitetens fristende manipulationer, når vi ser og erkender, at det er dét, der er i gang. Vi må gerne være usentimentale, når vi møder det negative i os selv, og i stedet vende os om til Den Ene Elskende Bevidsthed.

Det kræver en vis disciplin i forhold til tålmodighed, vedholdenhed og udholdenhed.

Bob Moore beskæftigede sig også meget med dette. Han sagde, at man må trække noget højere ind i forhold til negativitet. Det kan f.eks. være bøn og meditation. Det stopper eller opløser den negative struktur, så den ikke længere har magt over os.

Dette er et eksempel på at bevæge sig fra selvudvikling til en dybere mere betingelsesløs åbning i hjertet – en dybere Kærligheds-åbning til Gud - Den Ene elskende bevidsthed, og derigennem en dybere Kærlighedsåbning til andre mennesker og til alt Levende.

På den måde kan vi erfare, at Det Himmelske Hjerte altid er og altid vil være åbent for os.

Mange hjertelige sensommer hilsner
fra Eva



Exercitia Spiritualia by **Ignatius of Loyola**, kobberstik af Gilles Rousselet, 1644.



Kanaliseret Budskab fra Ignatius

Overgiv jer til sandheden af jeres egen indre natur

Det grundlæggende mål for Gud eller det Guddommelige er at frigøre alle fra de smerte-strukturer, der på forskellig måde befinder sig i hvert enkelt individ. For at dette kan ske, må hver enkelt person opgive sin egen vilje og i stedet søge at overgive sig til Guds, det Guddommeliges Højere Vilje.

Guds Højere Vilje og jeres Allerinderste Hjerte, elskede mennesker, er fuldstændig identiske; de er ét. Det betyder, at når I overgiver jer til Gud, så overgiver I jer samtidig til jeres egen sande natur, som er Gud i jer. Dette viser virkelig storheden i Guds skabelse og i jer som menneske. Ser I, dette er den dybeste sandhed om jer, og denne sandhed skal åbenbares på alle niveauer af jeres bevidsthed.

Derfor kan I ikke tillade virkningerne af såretheden i jeres psykologiske selv at diktere, hvordan I er i jeres liv. Smertestrukturerne og udfordringerne i jeres liv er ikke til for at overmande jer. De er der som lærere, der giver jer mulighed for at overvinde dem og vokse på baggrund af dem. Jeg opfordrer jer til - trods jeres erfaringer fra tidligere i livet - at omfavne livet uforbeholdent og til at dyrke åbenhed, generøsitet og varme i jeres Hjerter.

Når I er i overensstemmelse med Gud i jeres måde at være i verden på, vil det altid komme tilbage til jer som livskraft. På denne måde lærer I at overvinde jer selv. Når I gør det, er I i kontakt med jeres væsens indre kerne, som er guddommelig. Dette er sand Kærlighed, det er sand Frihed, og det er sand Glæde. **AMEN**



Åbne Healingsdage på Søtoftekur d. 12. og 13. september

Vi behøver ikke altid at bære eller kæmpe med vores personlige eller spirituelle udfordringer alene! I den åndelige verden er der et altid tilstedeværende ønske om at hjælpe os.

I snart 20 år har Eva Høffding afholdt Åbne Healingsdage. Healingsdagene er præget af samarbejdet med Åndelige Hjælpere - ikke mindst Sankt Ignatius af Loyola, som centret også er opkaldt efter. Samarbejdet giver den bedste og dybeste healing ind i de mennesker, der kommer her.

Eva kanaliserer vejledning fra Ignatius og andre åndelige hjælpere til dig og de andre deltagere. Desuden sidder vi i healingsmeditation, hvor Ignatius og åndelige hjælpere kommer til stede og cirkulerer healingskraft ind i dit system. Herigennem får du hjælp til at forløse blokeringer og traumer, ligesom healingen går ind i fysiske lidelser.

Derudover vil du opleve det som en dyb åndelig og meningsgivende åbning. Sammen med de åndelige hjælpere skaber vi et healende felt, der bringer kærlighed og healingsenergi ind i krop, sind og sjæl. Kærligheds- og healingskraften kan forvandle hårdhed, modstand, angst, håbløshed og mindreværd til blidhed, åbenhed, glæde og nærvær og på denne måde lukke op for og transformere den indre smerte og låsthed, der kan præge dit liv.

Vores erfaring er, at de åndelige hjælpere altid stiller deres deres healingskraft til rådighed for os. Deres ønske om at hjælpe og støtte os er så uendelig kærlighedsfyldt, at det næsten ligger uden for vores fatteevne.

Du kan vælge at deltage én eller begge dage, men vi anbefaler varmt at være med begge dage, så Healingen kan gå endnu dybere.

Der er gode overnatningsmuligheder på Søtoftekur. Læs mere **her**

Tilmelding til Healingsdagene **her**



Sessioner hos Eva

Med personlig og åndelig vejledning samt kanaliseringer fra de åndelige hjælpere, bliver du hjulpet dybere ind i din livsproces. Det kan hjælpe dig til at få en dybere forståelse og se en sammenhæng og mening med din livssituation og -formål, samt om du eventuelt har brug for at ændre noget. Desuden er det muligt at supplere med healing eller krystalbad.

En fuld personlig session varer typisk en time, men kan også være af kortere varighed. En telefon-session kan foregå som en fuld individuel session, men kan også være af kortere varighed på enten 14 eller 29 minutter.

Det er muligt at bestille 4 forskellige former for session / konsultation med Eva:

- Telefonisk session
- Individuel session, hvor du mødes med Eva
- Parsession, hvor I som par mødes med Eva
- Session over WhatsApp eller Facetime

Bestil tid til session på telefon 30 30 61 42 på hverdage mellem 10.00 og 10.30 eller på mail: mail@ignatiushr.dk

Se mere om sessioner på hjemmesiden **her**

Hvis du ikke har besøgt Eva Høffding før, kan du finde en kørselsvejledning på hjemmesiden **her**

Vi mennesker har det rigtig svært med uvished
og mangel på kontrol.
Men det er netop, når vi bliver ramt på vores tryghed,
at vi får mulighed for at stifte bekendtskab med
Uvishedens Visdom.

Citat: Eva Høffding



Den Hellige Frans' Besilika i Assisi

Foredrag om 12 års ophold i Assisi v. Elna Breinholt
Søndag d. 20. september kl. 14.30
på Ignatius Healing og Retræte

Da Elna tog hjem fra Assisi fik hun at vide – først af Den store Moder på bjerget Monte Subasio (det hellige bjerg, som Assisi ligger ved foden af) og siden i Porziuncola af Frans og Klara - at det hun havde modtaget af velsignelser og integreret - dét var hendes opgave at give videre i en transmission. Det har hun gjort i de sidste ca. 5 år.



Det Elna fortæller, bliver om hendes arbejde i Assisi. Desuden tager hun os med på gå-tur i den smukke middelalderby - Assisi

Det var en livsforandrende oplevelse for Elna at være i Assisi i 12 år. Elna fortæller: "Mit hjerte voksede og voksede. Ikke nødvendigvis ved at gå i kirkerne. Det kunne lige så godt være at sidde på torvet med en cappuccino og en croissant. Og jeg fik kontakt til min sjæl på vej op ad bjerget".

Alle der kommer til foredraget får Elnas bog: "Sjælens hjem Assisi" En beretning om en indre og ydre rejse – gratis. Foredraget tager cirka 1 time og er med billeder på PowerPoint.

Der serveres kaffe/te med kage. Der er plads til spørgsmål efterfølgende.

Prisen for foredrag: 150 kr.
Tilmelding til Elna: Telefonnummer: 28 44 65 80
Betaling for foredrag på mobile pay: 28 44 65 80



Den Hellige Claras Basilika i Assisi

I forlængelse af foredraget viser Elna Breinholt nogle af sine ikoner frem – bl.a. de, der er vist nedenfor. Elna har skrevet ikoner blandt andet i Assisi. Ikonerne er i den byzantinske tradition og de er til salg og kan købes på dagen.



Guds Moder af Vladimir. 35 x 25,5. Pris: kr. 3500

Skrevet på buet plade af Elna Breinholt



Åbne Healingsdage
på Ignatius Healing og Retræte i Nørre Snede

Datoerne i efterår / vinter for afholdes af Healingsdagene på Palsgårdsvej 10 B, Nørre Snede. er:

10. og 11. oktober

5. og 6. december

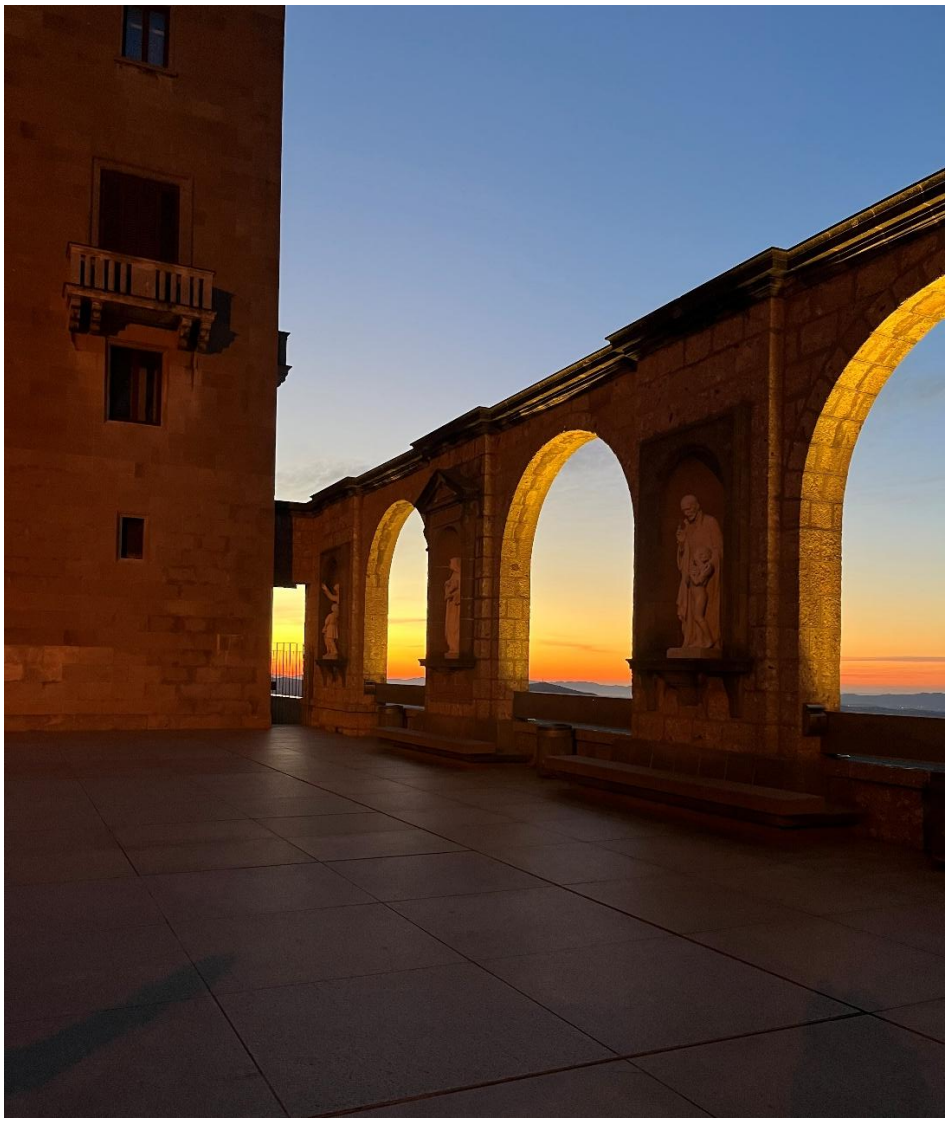
Du kan deltage en eller begge dage. Vi anbefaler 2 dage, da Healingen således kan gå dybere in i dit system. Hver dag får du en personlig kanalisering/vejledning fra Ignatius eller en anden Åndelig Hjælper. Du modtager healingsenergien under healingsmeditationen to gange i løbet af dagen.

Du kan læse mere om de Åbne Healingsdage **her**

Der er god mulighed for overnatning i forbindelse med healingsdagene. Se mere **her**

Tilmelding til Healingsdagene **her**

Se kurser i 2026 og 2027 i kalenderen her.



Morgen på pladsen foran Basilikaen Santa Maria de Montserrat – foto: Christina

Pilgrimsophold på Sant Benet / Montserrat

15. – 23. marts 2027

Nogle af jer har sikkert allerede bemærket, at vores pilgrimsophold på Montserrat i november er aflyst. Rejsegarantifonden har lovhjemmel til at kræve at vi betaler en større sum penge til dem eller sørge for, at vi har en godkendt rejsearrangør. Det har betydet, at vi barsler med en ny kontakt til en rejsearrangør. Det kommer ikke til at påvirke selve pilgrimsrejsernes form eller indhold. Vi er i gang med at lave aftaler med en rejsearrangør, som er i overensstemmelse med loven. Det betyder, at vi først kan være klar med næste rejse i marts 2027

Forårsopholdet er en kombination af ophold på Sant Benet Klosteret og ved Santa Maria Klosteret på Montserrat, hvor Den Sorte Madonna er i den smukke Basilika.

Vi kan endnu ikke oplyse den endelige pris på opholdet. Prisen vil være inklusiv flybillet.

Der begrænsning på deltagerantallet, da der kun er få værelser på Sant Benet. Så har du allerede nu besluttet dig for, at du skal med på retræten i marts -27, skal du kontakte os hurtigst muligt. Skriv til tove@ignatiushr.dk

Har du ikke tidligere været med på pilgrimsophold på Montserrat – eller været på ophold, hvor Sant Benet indgår som en del af opholdet, bringer vi vores beskrivelse af opholdet fra marts 2026.

Pilgrimsophold på Montserrat i foråret 2027

Tiden kalder på fordybelse og nærvær. Det vil du få rig lejlighed til ved at deltage i dette pilgrimsophold på Montserrat, hvor Den Sorte Madonnas, Ignatius' og de andre åndelige hjælperes healende energier strømmer igennem og understøtter vores indre arbejde.

Første del af pilgrimsopholdet er på Sant Benet. Dette nonne-benediktinerkloster er det første kloster, vi møder, når vi bevæger os op ad Montserrat-bjerget. På Sant Benet er der meget fredeligt. Området, klosteret ligger på, er ikke så stort og vi er tæt på nonnernes spirituelle praksis i kirken.

Vi deltager i Laudes, Sixth og Vesper og har adgang til kirken i løbet af dagen. Klosteret stiller et grupperum til rådighed for os, hvor vi mødes til udveksling og dialog i gruppen, healings-meditation og kanalisering. Den stille og dybe atmosfære på Sant Benet kalder på egen fordybelse både indenfor og ude, hvor vi har adgang til en have.

Sidste del af retræten forgår længere oppe på Montserrat ved Santa Maria Klosteret, hvor benediktiner-munkene bor. Området Santa Maria ligger på, er meget større end på Sant Benet, så hos munkene er der mange andre pilgrimme og besøgende end os.

Her bor vi 2 personer i hver lejlighed hvor du har dit eget soveværelse, men deler fællesrum, køkken og bad med din bofælle. Vi vil også mødes i gruppen til udveksling, healings-meditation og kanalisering, ligesom der vil være rig lejlighed til at fordybe sig ved messer, meditation og bøn i Basilikaen, Our Ladys Chapel – den Sorte Madonnas kapel – samt andre kapeller i Basilikaen. Der vil være rig mulighed for at være i Guds fri natur på bjerget i stilhed, på vandring eller begge dele.

Både hos munkene og hos nonnerne kan du nyde at være i Den Sorte Madonnas healende energi.

Pris for retræten er ???? kr.

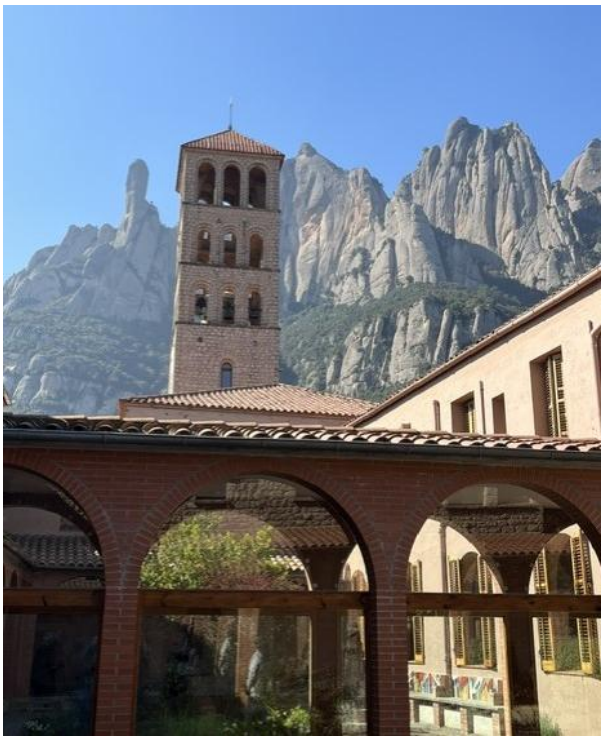
I prisen er inkluderet:

- flybilletter
- afhentning og retur i taxa til lufthavnen i Barcelona,
- delt lejlighed på Montserrat – eget soveværelse
- ene-værelse på Sant Benet
- fuld forplejning på Sant Benet
- tur i taxa til Manresa, hvor vi besøger Ignatius-kirken

Egenbetalingen er:

- din egen forplejning, mens du opholder dig i lejlighed på Montserrat
- én fællesmiddag i restauranten på Montserrat ca. 35 euro
- donation på 3 euro i Ignatius-kirken

Læs mere om vores retræter på Sant Benet / Montserrat **her**



Sant Benet, Montserrat – foto: Christina

Ignatius Healing og Retræte

Palsgårdsvej 10 B, 8766 Nørre Snede

+45 30 30 61 42

Afmeld nyhedsbrevet ved at returnere det til: tove@ignatiushr.dk