



RETREATS

– DET NYE SORT

Med det store udbud af spirituelle, fordybende eller afslappende ophold er det nærliggende at sige, at det er blevet trendy at tage på retreats. Det er ikke længere kun forbeholdt de garvede meditationsdyrkere eller dem med exceptionelt udviklet selvindsigt at tage nogle sammenhængende dage ud af kalenderen for at dyrke den indre ro eller genfinde en indre harmoni.

Det er blevet lige så normalt at bruge en kort ferie eller en forlænget weekend på et retreat, som det for nogle folk er at tage et kort ophold i London eller Berlin. Retreats er det nye sort. Men hvorfor bliver det stadig mere populært at tage på disse ophold? Hvad er det, deltagerne søger? Og hvad får de med fra et retreat?

AFLÆRE FREM FOR AT TILLÆRE - ERFARING FREM FOR FORKLARING

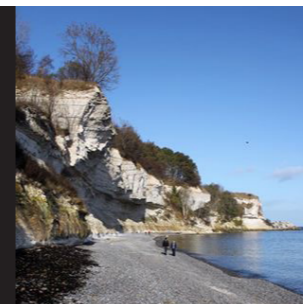
Direkte oversat fra engelsk betyder ordet 'retreat' at 'trække sig tilbage' eller at 'vende tilbage'. I min søgen efter svar på spørgsmålet om, hvorfor stadig flere mennesker tager på retreats eller 'trækker sig tilbage', har jeg talt med flere personer, der enten lige har været på retreat eller står foran at skulle afsted. En af dem, 42-årige Claus Brinch Sørensen, som i efteråret deltog i et meditations-retreat, forklarer:

"For mig handler det ikke om at tillære mig noget nyt. Jeg valgte at tage på retreat for at styrke min egen praksis i meditation – at få det ind under huden eller på ryggraden at meditere dagligt. Fordi det styrker min evne til at være i nuet. Bare at være. Og når det lykkes, har

jeg kontakt med noget, der er større end mig selv, noget, som intellektet forsøger at fortrænge, men som jeg i hjertet og sjælen har vidst hele mit liv. Og ja, det lyder måske religiøst, men det er ikke et behov, jeg har at kalde denne indsigt guddommelig eller referere til store tænkere eller til Brahman, Buddha eller Bono. Det handler om noget helt naturligt, som mennesket altid har søgt og gennem tiden forsøgt at forklare på forskellig vis. Noget, du ikke kan læse dig til eller få forklaret af andre, men som skal opleves og erfares i krop og sind. Men hvis jeg skal opsummere, vil jeg sige, at mit udbytte fra det seneste retreat er, at jeg ikke fik tillært mig ny viden, men rettere aflært mig nogle begrænsninger, der definerede min måde at være på. Jeg oplevede at give slip og slippe fri. Simpelt og samtidig svært... at give mit sind og mit moderne super-ego en pause og dermed plads til at skabe kontakt til og balance med noget naturligt, oprindeligt og uendeligt".

Claus valgte i oktober at tage på et meditations-retreat ved Stevns Klint. Retreatet var arrangeret af Tom Stern, der i mange år har undervist i personlig udvikling og den menneskelige psyke, og som nu afholder retreats med 25-30 deltagere ad gangen. Ifølge Tom Stern har 'forbrugerkulturen' mættet folk. Han mener, at vi har et stadig større behov for at finde ud af, hvad der i sandhed gør os lykkelige. "Vi mangler ikke ting, og derfor er lykken ikke at anskaffe os flere

Stevns klint



Tippi på Stevns klint



ting," har Tom Stern udtalt til LevLykkeligt. "Men lykken er at genfinde den indre ro og harmoni, så du er glad, når vækkeuret ringer om morgenen."

Når Tom Stern arrangerer sine retreats, bestræber han sig på, at der er en så ligelig fordeling af mænd og kvinder som muligt. Eller rettere: Det er et ønske, der har det med at gå i opfyldelse. Og det var denne fordeling samt en personlig anbefaling, der fik Claus Brinch Sørensen til at tilmelde sig: "Jeg forventede, at blandingen af mænd og kvinder ville danne grundlag for en god energi, og mine forventninger blev indfriet," fortæller Claus, men understreger, at Tom Stern som person også har en vigtig rolle i forhold til at få mænd til at 'åbne sig op': "Tom Stern er helt nede på jorden," siger han, "han formår at afmystificere det at meditere - at gøre det simpelt for en mand at turde vise sårbarhed. Og det er afgørende, når man tager på retreat for at finde dybere ind i sig selv."

Claus fortæller endvidere, at Tom Stern gør meget ud af at guide deltagerne i at føle efter samt stole på, hvad der sker i sindet under og efter meditationen. "Tom lod os ikke slippe med at sige man, vi, måske, jeg tror eller det ved jeg ikke. Med hans direkte og oprigtige facon blev vi i gruppen fortrolige med at være ærlige om de oplevelser, tanker og følelser, der kom til os under de forskellige meditationer."

RETREAT VED STEVNS KLINT

Når Tom Stern planlægger sine retreats, lægger han vægt på, at rammerne ikke er alt for fastlåste, men at der er plads til spontanitet og at følge den energi, det flow, der opstår. Dog er der en struktur på dagene, som han så vidt muligt følger. Typisk mødes nogle af deltagerne til morgenyoga eller en tidlig meditation. Andre vælger at gå en

tur i den smukke natur inden morgenmad, der varer frem til ca. 9:30, hvorefter den første fælles meditation begynder. Det kan eksempelvis være en meditation på lyde eller musik, hvor deltagerne ved hjælp af tonerne bliver ledt til en tilstand af at være til stede i nuet eller, hvis det er behovet, at lade tankerne få frit løb. Det kan også være en guidet meditation, hvor Tom Stern med en fortælling leder deltagerne dybere ind i sindet – eksempelvis den guidede meditation 'Den Hemmelige Have' (som kan findes på iMeditation). Den smukke og unikke natur ved Stevns er med til at skabe den fredfyldte ramme for retreatet. Stevns Klint er på UNESCO's liste over verdensarv grundet det mørke lerlag, Fiskeler, der er indlejret i klinten, og som vidner om et meteornedslag for mere end 65 millioner år siden.

Deltagerne på retreatet bor i mindre hytter, hvilket giver rig mulighed for alene-tid, men det helt specielle ved dette ressort på Stevns er en stor tipi med plads til næsten 100 personer og med et bål i midten. Det er her, fællesmeditationerne finder sted. Efter en frokostpause, hvor der også er henlagt tid til, at deltagerne kan være lidt alene, mødes holdet igen ca. 13:30 til en ny fællesmeditation, der er forskellig fra dag til dag. Senere på eftermiddagen er deltagerne ude at gå med en opgave i 'indre arbejde', som Tom Stern kalder det. Efter aftensmad er der fra ca. 19:30-22:00 igen meditation i tipien, men hvor der også er fokus på at dele sine oplevelser fra dagen med de øvrige deltagere. Det understreges, at der ikke er krav om, at deltagerne delagtiggør de øvrige i deres 'indre arbejde' eller de følelser, der rører sig, men Tom Sterns erfaring er, at stort set alle deltagerne når et niveau, hvor man har behov for at drøfte sine oplevelser med de andre. "Selv de der ikke ønsker at tale højt om nogle af de følelser, der rører sig i dem, får nogle 'aha-oplevelser' ved at lytte til de andre," forklarer han, "og det er ofte i sådanne situationer, at de får en åbenbaring af den styrke, der ligger i at dele de indre opdagelser med de andre deltagere."

"I bund og grund handler det om at give sig selv lov til og mulighed for at kigge indad fremfor udad. For mange af os kræver det ro og en pause fra de daglige vaner at søge efter svarene på, hvad der i virkeligheden skaber vores lykkefølelse."

Robert Kirstejn Schmidt

Retreat påStevns klint

"Inger Marie Amdi, som er uddannet psykolog, mener, at 'samfundets' krav om, at vi i så høj grad skal eksponere os selv og leve op til mange forskellige roller, er medvirkende årsag til, at mange mennesker i det moderne liv føler sig stressede."

Robert Kirstejn Schmidt

ERFAREN VEJLEDER ØNSKES

Mange af deltagerne finder det vigtigt eller ligefrem afgørende, at han eller hun, der vejleder deltagerne på retreatet, er en person med stor erfaring inden for meditation. Som en af deltagerne udtrykker det; "hvis jeg skal følge med en person hen ad en for mig ukendt vej, ser jeg gerne, at denne person tidligere har gået vejen selv." Tom Stern har arbejdet med personlig udvikling og meditation i mere end 25 år og er uddannet som meditationslærer hos den indiske meditationsguru Maharaji.

Cirka halvdelen af deltagerne på retreatet ved Stevns har tidligere mødt Tom Stern, enten via deltagelse på et af hans øvrige kurser eller gennem kendskab til iMeditation – Guidede Meditationer, som er en populær app til mobiltelefoner med mere end 14.000 brugere. Inger Marie Amdi, som valgte at deltage på det seneste retreat sammen med sin voksne søn, har tidligere fulgt et kursus i mindfulness, hvor Tom Stern underviste sammen med Henning Daverne. Inger Marie har praktiseret meditation i et par år og blev tiltrukket af retreatet på grund af længden – fire dage – hvor der skabes rum og plads til fordybelse: "Der opstår en speciel energi, når mange mennesker er sammen i flere dage med ét og samme formål, nemlig at meditere," fortæller hun, "og ved at meditere med andre og dele sine oplevelser, hvis man har lyst til det, er der mulighed for at komme i dybden i sit eget sind og opnå en tilstand af blot at være til stede".

NÅR STILHEDEN BREDER SIG I SINDET

Inger Marie Amdi, som er uddannet psykolog, mener, at 'samfundets' krav om, at vi i så høj grad skal eksponere os selv og leve op til mange forskellige roller, er medvirkende årsag til, at mange mennesker i det moderne liv føler sig stressede. Det kan man søge væk fra ved at tage på retreat, forklarer hun: "På et retreat kommer vi tættere på os selv uden at skulle være på vagt over for, hvordan man bliver set af andre. Følelserne byder ind og kommer til overfladen, når stilheden breder sig i sindet, og vi opdager, at vi alle har en række følelser som glæde, sorg og vrede, og de er alle helt ok! Følelserne må godt være der, og for mig er der ikke et behov for at blive trøstet eller mødt af andre reaktioner på mine følelser, men ved at anerkende de følelser, der rumsterer inde i mig, bliver jeg opmærksom på mine forskellige overlevelsestrategier – og det åbner dermed også for en indsigt i, hvad jeg ønsker mig inderst inde."

Der er altså et gennemgående 'tema' hos deltagerne på dette retreat,

som er, at mange ønsker en fordybelse og indsigt i eget sind. Flere af deltagerne har tidligere praktiseret meditation – eller gør det fortsat – og har erfaret, at meditation for dem er et godt værktøj til at fjerne forstyrrende tanker, mental støj og de abstraktioner, der i en måske travl hverdag gør, at man ikke får lyttet tilstrækkeligt til, hvad der er det vigtigste i ens eget liv.

Flere fortæller, at det er bemærkelsesværdigt, hvor forskelligt deltagerne oplever de enkelte guidede meditationer og, hvis man altså ønsker at dele sine indsigter med de øvrige deltagere, bliver vidne til, hvor forskellige og unikke vi mennesker inderst inde er. Som en af deltagerne ved Stevns siger: "Når vi starter på retreatet og ikke har kendskab til hinanden, ser alle de øvrige deltagere mere eller mindre ens ud. Som fly i en lufthavn, der alle ligner hinanden. Men efter 'take-off' viser det sig, at vi alle har hver vores destination."

KÆRT BARN HAR MANGE NAVNE

Betegnelsen 'retreats' dækker over mange forskellige typer af ophold, hvor deltagerne tager nogle dage fra deres ofte travle hverdag for at finde en indre ro, som det kan være svært at finde overskud til i det daglige. En hurtig søgning på nettet giver mange hits på stilhedsretreats, mindfulness-retreats, meditations-retreats, spirituelle retreats, yoga-retreats og mange andre.

En del mennesker vælger at rejse til Bali, til Nordindien eller sågar på kloster-retreat i Assisi, men beliggenheden er ikke afgørende, når der søges fordybelse. I bund og grund handler det om at give sig selv lov til og mulighed for at kigge indad fremfor udad. For mange af os kræver det ro og en pause fra de daglige vaner at søge efter svarene på, hvad der i virkeligheden skaber vores lykkefølelse. At finde ind til – eller at genfinde – hvad det er, der i sandhed gør os glade og får os til at føle os levende og i harmoni med vores medmennesker og omgivelser. Det kræver fordybelse, og det kræver, at man vender opmærksomheden mod sit inderste selv. At man 'masserer' sit indre. Og det er akkurat, hvad man kan opleve på et retreat med andre, der søger samme fordybelse. I en gruppe af folk, hvor alle på forhånd har besluttet, at de indre værdier lige nu er det vigtigste.

INFO: Den guidede meditation 'Den Hemmelige Have', som nævnes tidligere i artiklen, er en af tre gratis meditationer, der følger med download af app'en iMeditation – Guidede Meditationer. ●