



# Retreat – en åndelig vejtrækning

O rdet Retreat stammer fra det franske 'retraite' og betyder "trække sig tilbage". Det er et signal, der tilkendegiver, at soldater skal være i kvarter og gå til ro. Fra kristendommen møder man de første Retreats i det 3.-4. århundrede. Mænd forlod byens hektiske liv og valgte at leve asketisk i ørkenen og blev siden kaldt ørkenfædre. De levede i en længsel efter Gud hele livet alene. Efterhånden dannede de fællesskaber, som grundlagde den senere klosterbevægelse. Efter reformationen, hvor klostre blev nedlagt, forsvandt "retreterne", som først inden for nyere tid er begyndt at se solens lys igen – på en ny og tidssvarende måde med deltagelse af kvinder såvel som mænd.

I dag er det ofte spirituelle strømninger fra øst og vest – kristendommen, buddhismen og beslægtede østerlandske filosofier, der kombineres og inspirerer til Retreats på nye måder.

## RETREAT SOM ET LIVGIVENDE ÅNDEDRAG

I mødet med vores accelererende, højeffektive, innovative og præstationsprægede verden, trækker kræfterne, inde som ude, os uden nåde mod uanede højder og ekspansion – og måske fald. Breathe!

Her må der, lige så naturligt som indånding hører med til udånding, efterhånden indfinde sig en modreaktion, som med rette kunne kaldes

en medreaktion, der som en naturlov og urkraft er med til at sikre den samlede balance: Aktiv-Passiv. Udad-Indad. Maskulin-Feminin. Kontrol-Overgivelse. Osv. Ingen kraft er noget i sig selv uden den dynamik, bevægelse og vekselvirkning, der netop opstår i samspil med dens opposition som medpartner.

For opretholdelse af balancen i denne Livets Tango er det derfor ingen overraskelse, at uddannelsessteder, kursuscentre og institutioner netop nu i stigende grad udbyder Retreats, ligesom der gennem de seneste år er kommet øget fokus på wellness, meditation, yoga, selvudvikling og spiritualitet. I den sammenhæng er et retreat-ophold en udvidet luksusmulighed for at smide "overfrakken" og tage en dukkert i sit indre univers med dets naturlige rytmer, impulser, lytte til kroppens sprog og signaler, få kontakt til fortrængte mekanismer, der står i kø for endelig forløsning eller transformation, samt intuitionen og sjæls stemme. Og – ikke at forglemme – genforeningen med naturen, som i sig selv er en essentiel nøgle til balance og at "finde hjem" til centrum af sit væsen.

Mange kender det fra sig selv eller naboen, at vi plejer vores interesser et par timer, én eller to gange om ugen, hvis vi overhovedet magter det efter den effektive arbejdsdag, der temmelig sikkert kræver et overskudsmenneske i action, foruden familien med praktiske gøremål, hvor kærlighed og nærhed skal trylles ind i nogle komprimerede

minutter, der går alt for stærkt. Minutter, hvor vi desperat ønsker, at tiden enten går i stå eller åbner en tidslomme med et stort, åbent og uendeligt NU.

Bilen får undervognsbehandling, der holder to år. Haven ordnes og hækken klippes, så den er fin til næste Sankt Hans. Huset får en hovedrengøring. Vi rydder op, ommøblerer, sorterer og smider ud. Ved frisøren får vores hår den helt store tur, når det trænger. Osv. Men hvad med hele dig som menneske. Ja, dig. Helt ind til knoglerne. Hvornår er det din tur?

På et Retreat er det HELE dig, der træder ud af verdens larm og hamsterhjul og ind i en væren og stilhed, som åbner for det NU, du måske har flygtet fra eller længtes efter. Du havner lige midt i det, og NU'et er der hele tiden. Du skal hverken væk fra eller hen til noget. Bare være. Netop dér kan der opstå de dybeste møder, oplevelser og erkendelser af områder i dig, som åbner for det sjælsvæsen, du er.

Proppen i flaskehalsen kan komme fri, og ny energi i din krop, sind, sjæl og hjerte kan få plads og levendegøre på en opdateret og tidssvarende måde. En lethed og frihed kan komme til, så noget nyt kan svangre og fødes.

## HVORDAN FOREGÅR DET ...

Et Retreat kan i kraft af dets længde på ofte 2-14 dage medvirke til, at vi forbliver koncentrerede og centrerede i processerne, samarbejdende og lyttende indefter, reflekterende og ræsonnerende. Ikke bare to timer om onsdagen, men i en vedvarende tilstand 24 timer i døgnet. Ja, her regnes søvnen også med, for den er et livsvigtigt univers i sig selv for samtlige af kroppens og sindets processer.

Under et Retreat er der kontinuerlig guidning og hjælp gennem det tilrettelagte program fra professionelle, der selv kender vejen. Der findes også modellen, hvor man lever mere eller mindre afsondret og måske minimalistisk, eller et Retreat, der er som en "balsam-ferie" med fred, ro, glæde og nydelse ind under huden.

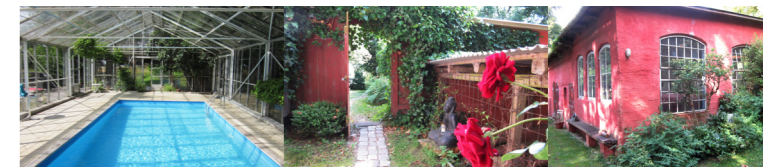
Retreat-steder er ofte beliggende i naturskønne områder, og der er efterhånden rige muligheder for at finde dem i vores smukke Danmark. Fællesnævneren for mange udbydere er: Stilhed. Økologisk veltillavet vegetarisk kost, som ernæringsmæssigt tilgodeser, hvad et menneske har behov for. Yoga. Bevægelse i naturen. Meditationer. Dans. Stress-reduktion. Badning i bassin/fjord/hav. Detox m.m. Det vægtes højt, at aktiviteterne indgår i en fast rytme, som sparer én for beslutningen, om man har kræfterne i dag, eller hvornår man starter. Gentagelserne er som pulsslag, der virker befriende og forstærkende. De sætter energi fri.

Alt i alt aktiviteter, der fører til balanceret synergi mellem det stille meditative og det udadvendte dynamiske.

## EKSEMPEL FRA ET RETREAT

At gå i proces, forvandling og blive dybt inspireret tror jeg uundgåeligt sker for enhver deltager, hvilket jeg netop har oplevet på et sjælsretreat på Tobias-Skolen, et uddannelsessted beliggende mellem Aarhus og Randers.

Her var det med udgangspunkt i en gammel Buddhistisk selvud-



viklingsteknik, hvor man i alle døgnets vågne timer spørger sig selv: "Hvem er jeg?" Alt sammen i stilhed. Temaet fulgte med i samtlige aktiviteter. For at kunne give plads til, og åbne sig helt for processen, blev de ting, som vi i dagligdagen identificerer os med i "det ydre", og lader os styre/forstyrre af, sorteret fra:

- Ingen mobiltelefoner eller computere under hele Retreatet. Befriende og skønt! Farvel til den "tics-agtige" rutine at tjekke samtlige former for beskeder!

- Ingen ure på, og de som var på stedet, var fjernet eller tapet til. Sidenhen har jeg ofte glemt at tage ur på, og tingene synkroniserer sig alligevel på en måde, så jeg når det, jeg skal, på sin egen positivt overraskende måde.

- Spejle var skiftet ud med billeder eller dækket til. Herligt – man skulle fx ikke forholde sig til "charmerende" morgenhår – vi var alle i samme båd.

- Smykker og makeup var vi også foruden. Forfængelighed og andre ego-finurligheder fik trange kår og en fornem mulighed for at blive sendt med 'delete-ekspressen'.

- Ingen kram. Berøringer og seksuel aktivitet, med andre såvel som med sig selv, kan påvirke og mindske fokus fra den enkeltes indre proces, hvor de koncentrerede og "opsparede" energier herved kan svækkes (om teorien holder i tantrisk tradition, lader jeg stå åben).

Kroppen blev der også arbejdet med gennem daglige livgivende chakra-yogaøvelser ved poolen, dans og bevægelse en gang dagligt (fem rytmer og musik ræsonnerende med hvert chakra), svømmeture i det klare blå vand (hvis man lige trængte), gående og arbejdende kontemplationer/refleksioner i naturen, som fremmer fordybelse men også åbninger i sit indre, skøn massage og dyads, hvor sidstnævnte fortjener ekstra spot på, da det er en metode, som intenst understøtter og fremmer den proces, hver enkelt gennemlever under et Retreat.

## DYAD

Dyad (udtales "dajad") betyder "tohed", og er et unikt redskab gennem et stilheds-retreat. Det stammer fra amerikanske Charles Berner. I praksis kommer man under stilheden og kontemplationerne dybere og dybere i lagene af ego og/eller sjæl, hvor indsigter, frustrationer,

følelser eller højdepunktsoplevelser kan henholdsvis forløses eller integreres under dyads.

Det foregår sådan, at vi seks gange om dagen sidder i to rækker og er sammen to og to med den, man sidder overfor. Hver seance varer 40 minutter, hvor vi skiftevis, i fem-minutters intervaller kontemplerer højt ("udtrykker det, der er"), imens den anden lytter med et åbent hjerte, uden kommentarer eller anden respons end fuldt nærvær og øjenkontakt. Det er meget tillidskabende og ikke-dømmende. De første par runder kan opleves lidt konfronterende, men det bliver hurtigt ganske naturligt. Hurra for øjenkontakt resten af mit liv! Kommunikation fra den talende kan foregå som stilhed, ord, følelsesforløsnings, råb, sangtoner eller andet. Alt i alt et meget levende og intenst rum at være i, med summen af alt, hvad mennesker er – eller tror, de er. Jeg oplevede det som meget smukt og bevægende, at 14 mennesker smider facader og blokeringer og tør bevæge sig ind, hvor det gør ondt, gennem had, gennem skam, dér, hvor man måske er led ved sig selv eller livet, hvor man er lille og usikker, hvor man ikke har fat i sin sande kraft, dér, hvor man er en nøgen krebs, men lyserød og levende. Ind til dér, hvor spiren gror. Kernen, der lyser, for den har vi alle. Ind til tilgivelsen. Ind til kærligheden og livsgnist. Til glæden. Til samhørighed med alt. Tårerne måtte altså ud en enkelt gang over den styrke, jeg oplevede, når vi turde 'face' hinanden, alt fra det "grim-meste" til det smukkeste – og jeg kan ikke i dag skelne, hvad der var hvad, andet end at alt, der blev delt i det rum, blev forvandlet til noget uendelig stort! Det må være kærlighed og bevidsthed hånd i hånd, når det folder sig ud.

Tiden efter retreatet er for mig at se mindst lige så vigtig – at der ikke "kun" i et afmålt tidsrum søges dybere for at 'finde' – men også at 'leve' og omsætte det gennem krop, sjæl og ånd i levende pulsslag og ræsonans med livet og verden omkring os.

Tilsammen bliver det som et naturligt livs-åndedræt i veksel og balance. Mon ikke ørkenfædre blinker og smiler hertil?

Buddha lærte os, at "Glæden er Vejen", og i den retning kan vi så vælge at sætte vores fodspor. ●

