

INTENSIV FORÅRS-RETREAT

"PORTEN TIL SJÆLEN – HVEM ER JEG?"

23.-27. maj 2012

Start sommeren med fordybelse og selvindsigt!

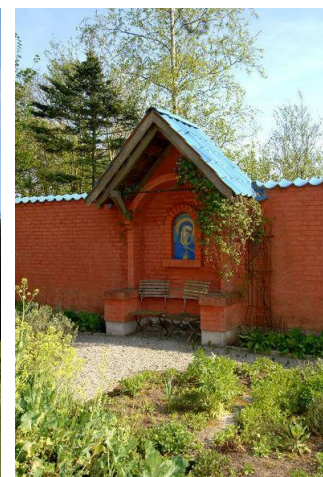
Ønsker du at gå dybt i din personlige og sjælelige udfoldelse? Trænger du til at frigøre dig fra dét i din personlighed og livsførelse, som er et udtryk for overlevelse frem for sand livsudfoldelse? Og er du parat til at tage nye skridt ind i den, du dybest set er?

På dette retreat integrerer vi "væren i stilhed" med kraftfulde og kreative psykoterapeutiske processer samt med den gennemprøvede buddhistiske struktur; dyads. Intentionen er at bevæge os gennem lag efter lag i sindet og nå ind til den, vi dybest set er. Igennem intervaludveksling af spørgsmålet "**Hvem er jeg?**", kan du nå længere og længere ind i denne dybe kerne af din essens og her erfare tilstande af enhed, ren væren, samklang og sandhed: Oplevelser og indsigter, der vækker viljen i de frø, du blev lagt i vuggen med, og som kan blive retningsgivende for dit videre liv. Krops- & Psykoterapeut samt grundlæggeren af Tobias-Skolen, Lene Ince faciliterer retræten, der foregår på Tobias-Skolen i det stille landskab mellem Randers og Århus.

Tid: Onsdag d. 23. maj kl. 18.00 - søndag 27. maj kl. 15.00.

Pris: kr. 3.900,- inkl. kost (veltillavet vegetarmad) og logi. Indkvartering på 2-3 mandsværelser – teltplads er mulig, hvis du ønsker enenum☺ (teltrabat kr. 500,-).

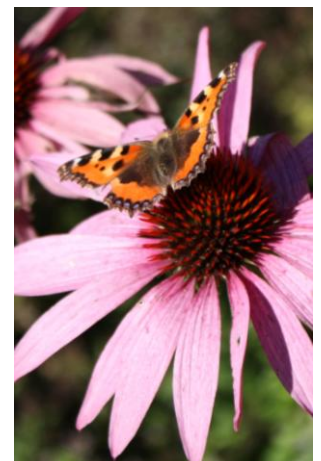
Tilmelding til: Lene Ince på tlf: 2845 0045/leneince@tobias-skolen.dk senest d. 1. april 2012. Ved tilmelding indbetales depositum på 1000,- restbeløbet betales d. 1. april. Der er et begrænset antal pladser. Kontakt skolen hvis du savner mere information om retræten indhold.



Generel information om form og indhold på retræten "Porten til sjælen – Hvem er jeg?"

FORM Selve formen og opbygningen af denne retræte tager udgangspunkt i en gammel buddhistisk selvudviklingsteknik, hvor du i alle døgnets vågne timer stiller dig selv spørgsmålet; hvem er jeg? Spørgsmålet; Hvem er jeg?, Vil således danne bundklang for alle de aktiviteter der opbygger retræten. Det vil sige at man dagen igennem kontemplerer/reflekterer over spørgsmålet i løbet af perioder med gang, perioder med fysiske øvelser, arbejde, eftermiddags-hvile, spisning, fælles samling/lektion samt dyads (forklaring på dyads følger). Dagen starter kl. 6 om morgenen med morgenvækning 15 minutter før første dyad og inviterer på den måde straks bevidstheden til fokus ind i dybere og dybere erfaringslag ind i spørgsmålet "Hvem er jeg?". Dagen slutter kl. 21.30. I løbet af dagen, vil der blive serveret 3 måltider og 3 mellemmåltider samt te. Maden bliver serveret som delikate, fyldige og sunde tallerkenanretninger. På den måde skal du ikke tage stilling til, hvad eller hvor meget mad du skal have, og din energi kan fuldt og helt fokusere på indre processer. En klokke vil indikere, at det er tid til at samles i fællesrummet efter gåtur, hvil eller andet, og instrukser vil være klare og simple uden sociale undertoner som du skal forholde dig til.

SPØRGSMÅLET For at kunne fokusere fuldt og helt på spørgsmålet, er dagene netop struktureret og sammensat på en måde så du ikke skal tage beslutninger og træffe valg i den ydre verden. Der er skabt rum til 100% at have indre fokus samt at bringe dette indre/dine oplevelser ud igennem dyads (tale/lytte), som pillede man lag af løget, eller rettere egoet. Kernen bliver i denne proces mere og mere synlig, og viser sig ikke blot som en mental forståelse af hvem du er, men kan vise sig som en funklende klar sansbaseret erfaring af din dybeste natur – en højdepunktsoplevelse, der måske ændrer noget i dig for altid. Det er således ikke et spørgsmål om at finde korrekte svar på hvem du er, men om at møde det, der er lige nu, enten i stilhed med dig selv, eller i en udveksling gennem dyads med en partner. Det er en kraftfuld og stærk proces, hvor du har mulighed for at "føde" indsigter om dit liv lige nu, de større sammenhænge i bestemte problematikker, der optager dig eller andet. Selve strukturen er sammensat og afprøvet siden 60'erne. Den er "opfundet" af amerikanske Charles Berner, der igennem mange år forsøgte sig med forskellige processer til opnåelse af såkaldt oplysning. Selve dét at kontemplere/reflektere dybere og dybere ind i et spørgsmål stammer fra Zen-buddhismen. I andre dele af verden kører teknikken under navnet Enlightenment Intensive/intensiv oplysningsproces. At processen er intensiv er der ingen diskussion omkring, men bevidst at søge "oplysning", vil jeg lade op til den enkelte. For mig føles det mere rigtigt blot at sætte alt ind på at overgive mig i åbenhed for hvad der



måtte ske.

DYADS Dyad (udtales "dajad") betyder i virkeligheden "tohed". I praksis foregår en dyad på den måde at man sidder overfor en partner i en periode på 40 minutter og skiftes til i 5-minutters intervaller at kontemplere højt/"udtrykke det der er", imens den anden lytter uden kommentarer eller anden respons end nærvær og øjenkontakt. De fleste oplever det en smule konfronterende de første par runder, men efterhånden som man falder ind i strukturen, åbner der sig et fuldkomment trygt og tilladende rum at være i og en ny og meget healende måde at kommunikere med et andet menneske på. Formålet med en dyad er netop, at der imellem to parter bliver skabt et rum, hvori man frit og uden dømmende respons fra den anden part, kan tale og kontemplere det højt, som er lige nu. Dyads'ene er en væsentlig og meget effektiv del af retræten, dels fordi man i sine selvstændige og stille perioder i løbet af dagen kommer dybere og dybere i lagene af ego og/eller sjæl og kan bruge rummet i en dyad, til at integrere eller forløse de indsigter, frustrationer, følelser eller højdepunktsoplevelser som man gennemlever. Og effektiv fordi der kan opstå noget helt særligt i det rum som en dyad skaber, og hvor der som nævnt ikke er nogen "normal social" respons, blot et menneske der deler af sit inderste igennem ord og øjenkontakt og et menneske der lytter uden fordom og med fuldt nærvær. Alle deltagere vil blive instrueret nøje i formen før og undervejs efter behov. Der vil være ca. 6 dyads om dagen. Jeg kan varmt anbefale at læse Jake Chapmans bog "Tell me who you are?" – den giver et meget reelt billede af processen. Du kan få en pdf udgave tilsendt eller et link.

HVORDAN KAN DU FORBEREDE DIG? Hvis du har spørgsmål til form, indhold, dit eget udgangspunkt eller hvad som helst, bør du ringe og få en snak – eventuelt besøge skolen og få en snak med mig. Det er vigtigt at du er forberedt på at møde dine indre modstande og at du er klar til at overgive dig til processen uanset, hvad modstanden måtte "byde" dig. Selv har jeg siddet på et tidspunkt på en Enlightenment Intensive i England med migræne og konstante opkastninger i ca 2 døgn. Det var ufattelig hårdt, pinligt og pinefuldt men at blive i det viste sig at være en transformerende oplevelse, der for mig slog fast, at jeg har al mulig ret til at være mig selv – uden omsvøb og dikkedarer☺ Jeg fik hjælp af Jake Chapman samt assistenten, der ledte retræten til at komme igennem mine "smerter/mit ego"; blev tilbudt lidt massage og fik lov til at sove, når de andre spiste og arbejdede. Jeg tror det vigtigste mantra i at udvikle sig sjæleligt er at "det er aldrig et spørgsmål om vi kan nå vores mål men et spørgsmål om hvordan". Og jo færre afstikkere vi tager, jo kortere bliver vejen. Så det er vigtigt at du er beredt på at være med så godt du overhovedet kan i stedet for at hoppe af midt i en indre proces, der måtte synes uovervindelig lige i momentet, men som blot skal have lidt tid og støtte til at forløse sig. Når du har taget beslutningen om at deltage, skal du sørge for at du er "fritaget" for sociale og familiære forpligtelser i de dage retræten varer. Dine pårørende vil



kunne ringe på skolens telefonnummer i tilfælde af akut behov, men ellers vil der ikke være nogen form for kontakt til dit sociale netværk i løbet af retræten. For at hjælpe dig til at fjerne enhver identifikation med "det ydre" eller de ting du normalt identificerer dig igennem, bedes du lade alle dine smykker (inkl. vielsesringe mv.) og dit ur blive hjemme, eller det vil blive opbevaret sammen med din mobiltelefon indtil søndag middag. På samme måde vil alle spejle være fjernet fra skolen og du skal være forberedt på ikke at gå med makeup indtil søndag middag. Allerede der kommer nogen i konflikt med en lille ego del – jeg gjorde og endte så med at måtte "kaste" al forfængelighed overbord☺ For at hjælpe dig til ikke at skulle kæmpe med abstinens-symptomer af nogen slags, anbefales det at du nedtrapper dit kaffe-forbrug så du har været uden koffein i nogle dage inden (der serveres ikke kaffe). Det samme gælder cigaretter, alkohol samt overdrevet indtag af sukkerholdige mad og drikkevarer. Hvis du er ryger kan du ringe og tale om, hvordan du evt. kan tackle dette og måske nyde fordel af retræten også med hensyn til din nikotinafhængighed. Idét der i løbet af retræten opbygges en mængde energi i dit system, som er med til at løfte dig til indsigter og højdepunktsoplevelser skal du være indstillet på helt at afholde dig fra seksuel aktivitet og fysisk kontakt med andre deltagere.

PERSONALE OG FYSISKE RAMMER Der vil være en leder af retræten (Lene Ince) samt en assistent, der begge er tilstede for at hjælpe og støtte din proces på forskellig vis. Begge er uddannet indenfor psykoterapi blandt andet og har erfaringer fra tidligere retræter. Derudover har vi en skøn madmor med tilsvarende baggrund, der laver dejlig og velsmagende vegetar- og retræterigtig mad. Det vil sige mad der ikke stimulerer det sympatiske nervesystem eller opildner kroppen på nogen måde, men som både er smukt, veltillavet og yderst velsmagende. Du vil blive indkvarteret på 2-3 mandsværelser medmindre du ønsker at sove i telt og på den måde opnå enerum og en tættere kontakt til naturen. Vi bliver en gruppe på ca. 10-14 deltagere og har flere fællesrum to badeværelser og 36.000 m² smukke omgivelser til vores rådighed. Da man bliver vækket om morgenen kun 15 minutter før første øvelse, er der ikke tid til dit sædvanlige morgenbad, og deltagerne bader som regel på skift i løbet af hvileperioden om eftermiddagen eller i en te- eller spisepause. Skolen har en overdækket udendørs swimminpool, der vil være åben for en dukkert på fastlagte tidspunkter i løbet af dagen, en klosterhave med duftende krydderurter og andre områder, der egner sig til meditation, fordybelse og nærvær.

INTEGRATIONSPROCES At deltage på denne retræte giver dig mulighed for at nå igennem lag af dit ego og udfolde sider af dig selv, som måske har ventet på en intensiv mængde energi og fokus, for at muliggøre processen. Som en tidligere deltager udtrykker det: *"Det er som 400 timers rigtig effektiv terapi på meget kort tid"....* Men personlige og spirituelle gennembrud og højdepunktsoplevelser, må bæres ud i det daglige liv/den ydre verden for at få relevans. Retrætens sidste del om søndagen benyttes derfor til en integrationsproces, hvor du arbejder med de indsigter, du har fået undervejs og sætter skruen i vandet, for livet efter denne retræte.

Jeg håber du har lyst til at deltage på denne unikke, udfordrende og skønne oplevelse med mulighed for at trække dig helt tilbage, og give fuld opmærksomhed til dit indre liv. Det må være starten på en god sommer☺

Ring 28450045 for spørgsmål og/eller send din tilmelding til leneince@tobias-skolen.dk. Du vil da få tilsendt et tilmeldingsskema og information angående betaling.

Kærligst Lene Ince/Tobias-Skolen