

INTENSIV RETRÆTE

“PORTEN TIL SJÆLEN – HVEM ER DU?”

Generel information om form og indhold på retræten “Porten til sjælen – Hvem er du?”

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? En dybere og dybere søgning ind i dette spørgsmål og i et eventuelt personligt mantra, vil danne bundklang for alle de aktiviteter, retræten består af.

Det vil sige at du dagen igennem kontemplerer/reflekterer over spørgsmålet i løbet af perioder med gang, perioder med fysiske øvelser; dans og chakrayoga, nærværs-arbejde, eftermiddags-hvile, spisning, fælles samling/lektion, massage & musik, kropsterapi samt dyads (forklaring på dyads følger).

Dagen starter kl. 6 om morgenen med morgenvækning 15 minutter før chakrayogaen, der foregår rundt om den glasoverdækkede pool. Bevidstheden inviteres på den måde straks til fokus ind i dybere og dybere erfaringslag ind i spørgsmålet “Hvem er jeg?”. Dagen slutter kl. ca. 21.45. I løbet af dagen, vil der blive serveret 3 skønne vegetariske hovedmåltider 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. Der er stilhed og ingen social kontakt i løbet af retræten. Dog meget meget intens kontakt med med-deltagere under dyads, men på et helt andet niveau end det sociale og personlige og indenfor en meget klar struktur, hvor også grænser og egen identitet bliver mere og mere tydelig.

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 af 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 sansebaseret 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, der agerer tavst men nærværende og kærligt vidne. 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 at sætte alt ind på at overgive mig i åbenhed og med en stærk intention, om at bryde igennem til min sande natur. Og mon ikke blot det er forskellige ord, der søger at udtrykke noget der i virkeligheden skal opleves og erfares?



De første gange du deltager på denne retræte, vil det være godt at bruge spørgsmålet "Hvem er jeg". Når dette er udforsket, har du måske lyst til dykke ned i et af de andre tre mulige spørgsmål: "Hvad er kærlighed?", "Hvad er livet?" eller "Hvem er en anden?". Man kontemplerer over det samme spørgsmål på hele retræten.

DYADS Dyad (udtales "dajad") betyder i virkeligheden "tohed" eller "to-enighed". 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 nærværende og kærligt uden kommentarer eller anden respons end energi 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, kan kontemplere udtrykke det højt, som er lige nu.

Kommunikationen kan foregå som stilhed, ord, følelsesforløsnings, råb eller andet. 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. En gang om dagen er der mandala-dyad, hvilket er en tegneprocess ud fra spørgsmålet "fortæl mig hvem du er? og som foregår i stilhed. Jeg kan varmt anbefale at læse Jake Chapmans bog "Tell me who you are?" – den giver et meget reelt billede af hvordan dele af processen kunne udfolde sig. Tobias-Skolens retræter er dog krydret med nogle væsentlige og meget effektfulde virkemidler som ikke indgår i en Enlightenment Intensive som Jake beskriver i sin bog. [Find bogen her.](#)



KROPSTEARPI OG ENERGIARBEJDE

Siden 2009 har vi gjort os gode erfaringer med at inddrage sekvenser med berøring/massage efter hver 2. Dyad. Dette har vist sig at være yderst forløsende, og vi har derfor de sidste år implementeret en 1,5 time lang professionel kropsterapeutisk session én gang i løbet af retræten til alle deltagere

(indeholdt i prisen). Kropsterapeuterne er alle uddannet på Tobias-Skolen og har selv været på retræte flere gang, så de kender retræteformen og de processer samt udfordringer man kan være i undervejs både fysisk og på anden måde. Kropsterapeuternes opgave er – indenfor formen/i stilhed – at give netop den fysiske støtte, der skal til for at hjælpe dig igennem en proces, til forløsning eller integration af det, der bevæger sig igennem dig, på det tidspunkt du kommer til kropsterapeuten. Det er retrætelederen der vurderer, hvornår det er passende og muligt at modtage kropsterapi ligesom du naturligvis også selv er velkommen til at give udtryk for dit ønske/behov.

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, hvis ikke du har været her før. Det er vigtigt, at du er forberedt på at møde dine eventuelle 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 aldrig er et spørgsmål, om vi kan nå vores mål, men et spørgsmål om *hvordan*". 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. Efter retræten er det mest optimalt, hvis ikke der er for meget du skal, fordi processerne tager tid om at blive integreret. Integrationsprocessen kan tage flere uger, hvor du har mulighed for at høste indsigter og andet som resultat af din indsats.

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 dækket, 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, bør du nedtrappe dit kaffe-forbrug så du har været uden koffein i en uges tid inden retræten (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 undervejs og fysisk kontakt med andre deltagere udover det der indgår som en del af programmet.



TEAM 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/far, der laver dejlig og velsmagende vegetar- og retræterigtig mad. Det vil sige mad der er smukt, veltillavet og yderst velsmagende og velkrydret. 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 16 deltagere og har flere fællesrum tre badeværelser og 36.000 m² smukke omgivelser til vores rådighed. Skolen har en overdækket udendørs swimmingpool, der vil være åben for en dukkert i løbet af dagen, et vildmarksbad, der benyttes til nogle af retrætens ceremonier en klosterhave med duftende krydderurter, en bålplads i vores lille skov samt 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 integrere samt 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 100 timers rigtig effektiv terapi på meget kort tid"....* Men personlige og spirituelle gennembrud og højdepunktsoplevelser, må næres og 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 føler motivation til at deltage i denne unikke, udfordrende og skønne oplevelse med mulighed for at trække dig helt tilbage, og give fuld opmærksomhed til dit indre liv. Det må klart være en menneskeret med mindst én årlig retræte😊😊

Kærligst Lene Ince/Tobias-Skolen

