

Oplæg til din egen stille-retræte

Planlæg din retræte (1-3 dage), så du ved at ingen behøver at komme i kontakt med dig. Gør dig uafhængig! Måske er det nødvendigt for dig at tage væk, hvis du bor med din familie. Måske kan du gøre det sammen med dem – dog ikke hvis der er mindre børn, der kræver din deltagelse som mor eller far.

Sørg for at du forinden er trappet ud af kaffe og andre stimulanser – gerne over en to-ugers periode. Sørg for at du har let, naturlig og helst vegetarmad med dig.

Hvis du foretager din stille-dag derhjemme, hvor du eventuelt har tv, computer, stereoanlæg mv., så sørg for at dække det til eller pakke det væk. Mobilen skal også være slukket i hele perioden. Tag smykker, ur og makeup af.

Beslut dig for et spørgsmål som du har lyst til at fordybe dig i under stilheden. Det kunne være "Hvem er jeg" – "Hvem er jeg, sjælen" – "Hvad gemmer sig i stilheden". Eller du kunne vælge at dykke ned i et bestemt tema fysisk/følelsesmæssigt eller sjæleligt, med et simpelt spørgsmål som du på forhånd har defineret. Spørgsmålet skal du kontemplere – stille dig selv – igen og igen i alle dine vågne timer. Så spørgsmålet "lever" i alt hvad du foretager dig den dag; om det er en sjælevandring, madlavning, spisning, fysiske øvelser, meditation eller hvile. Du kan naturligvis også helt undlade at tage et spørgsmål med ind i stilheden, og så blot fokusere på at gøre dig fri af tanker og skabe kontakt til sjælen.

Det eneste du skal medbringe er mad/drikke og en notesbog, kuglepen og evt farver.

Strukturen for din dag kunne se sådan ud:

Fysiske øvelser, gerne chakrayoga (se andet link)

Morgenmeditation, hvor du fordyber dig i dit spørgsmål

Morgenmad og te

Gåtur – eventuelt sjælevandring (se øvrigt link)

Formiddags-snack og te

Meditation

Lave frokost

Spise frokost

Hviletid

Gående kontemplation af dit spørgsmål eller sjælevandring

Åndedrætsmeditation

Fysiske øvelser

Eftermiddagste

Sidde i naturen og forbinde dig med den

Lave aftensmad

Spise aftensmad

Skrive/tegne dagens indsigter og indtryk – del det evt. op i fysiske oplevelser/indsigter – følelsesmæssige, mentale og sjælelige oplevelser og indsigter.

Aftenmeditation

Te

Sengetid.

Uanset hvor mange dage du vælger din retræte skal være, kan du følge dagsprogrammet ovenfor.

Husk at det er en vældig støtte at være sammen med en gruppe der bliver ledt af en lærer. Men at gå ind i stilheden med sig selv, kan være ligeså givende en proces.

Tobias-Skolen udbyder i løbet af 2010 en stille retræte, der er åben for dig der eventuelt ikke er elev på skolen.

Rigtig god fornøjelse

Kærlig hilsen

Lene Ince/Tobias-Skolen