NFONs medlemsbrev, februar 2014.

Verdien av fordypet retreat praksis.

Høsten 2013 arrangerte NFON sin første 5 dagers retreat. Det var en stille retreat fylt med nærværsøvelser i form av sittende meditasjon, gående meditasjon (i hovedsak ute i naturen), yoga, samt nærvær i forhold til måltider og daglige gjøremål. Vi var 30 stykker og retreaten ble ledet av Linda Lerhaupt og Frits Koster fra det tyske utdanningsinstituttet Insitute for Mindfulness-based Approaches.

I evalueringen siste dag delte deltakerne sine erfaringer, og i etterkant har noen av dem skrevet ned disse og sendt meg. Jeg gjengir dem her som en inspirasjon for dem som lurer på om det å delta på en slik retreat kan være nyttig og givende.

«Tenkte jeg skulle sende noen linjer om min opplevelse av retreaten. Den ble svært betydningsfull for meg, og jeg er ganske så sikker på for en god del andre også. Så tusen takk. Dette var min første retreat og jeg var usikker på hva denne ville innebære for min del. Et aktivt friluftsliv med til sammen mange døgn i telt har lært meg hva stillhet er, men fem dager i stillhet med en rekke ukjente mennesker - litt skremmende. Retreaten ga meg en mulighet til et dypdykk i meg selv. Gjentatte ganger opplevde jeg å komme hjem. Hjem til, og i, meg selv. Bak alle ordene, merkelappene, analysene, og til en indre ro og veldig varsom stillhet som er "meg". Opplevelsen av å komme hjem i meg selv var som å ligge dypt, dypt, dypt nede i sjøen og med full tilstedeværelse observere overflatens bevegelser. Noen ganger store bølger, andre ganger små forsiktige krusninger. Noen ganger helt stille. Og alt er havet, og alt var, og er, meg. Mitt klare inntrykk etter retreaten er at den ga meg muligheten til å fordype meg enda et skritt i min egen meditasjonspraksis, som igjen bidro til at jeg kom enda dypere i innsikten av mitt eget liv.»

«Mindfulness retreaten i Hedal var en utrolig sterk og livgivende opplevelse og erfaring. 5 dager i stillhet, med sittende og gående meditasjon og korte gode instruksjoner fra de to lederne. Dagene var kompakte og med mange øvelser -også med bodyscanning og yoga. Og der var god tid til å reflektere over eget liv og egen trening i mindfulness. Dagene var som et forfriskende boblebad og har gitt god inspirasjon til både jobb og eget liv. Ville ønske at mange som utøver mindfulness vil gi seg tid til slike fordypelsesdager.»

«Retreatens lærere ga mange gode råd om bl.a. Mindful Walking. F.eks. trene på å føle "I have arrived" ved hvert skritt (Lærerne snakket engelsk). De gangene vi hadde Mindful Walking gikk jeg ofte på en vakker vei som lignet på veien til min barndoms hytte, som jeg savner sårt. Jeg gikk ikke der for å føle at jeg var tilbake på hytta, men fordi det var vakkert. Jeg trente på å kjenne "I have arrived" ved hvert skritt, noe som var veldig vanskelig å få til, syntes jeg. ….Men øvelse gjør mester, for berusende var øyeblikket da jeg opplevde nuet i et fottrinn og merket at nuet var STORT og at det rommet så mye lykke! Jeg merket at hyttesavnet bleknet og ble fortid, at der jeg sto - i selveste NUET - var det aller viktigste og aller beste stedet å være! Å videre kjenne "The Now" flere skritt etter hverandre var helt fantastisk. Etter retreaten har Mindful Walking blitt en viktig del av min hverdag.»

 Selv opplevde jeg igjen for egen del at rammen med stillhet, en klar dagsstruktur, fravær av å måtte forholde seg til vanlige sosiale verbale omgangsformer, og en rolig innbydende fysisk ramme, ga muligheter for fordypet væren. Sakte stilnet tankestrømmen, og det ble lettere å tillate det som oppsto i sinn og kropp å få tre fram og være til stede slik det er. Å kunne være helt til stede med det som er, uten å måtte gripe etter det eller skyve på det. Sakte skjedde det som kineserne sier om et sinn som får lov til å stilne. De sammenlikner det med et glass vann med sandkorn i. Når glasset får være i ro, faller sandkornene til bunnen og vannet klarner. Denne prosessen kan ikke forseres eller tvinges til å skje, den kan kun inviteres gjennom etablering av nødvendige betingelser i tillegg til en klar intensjon hos den som ønsker å gå denne veien.

Til høsten arrangerer NFON igjen en 5 dagers stille medlemsretreat på Dharmamountain retreatsenter i Hedalen. I år blir det Linda Lerhaupt og jeg som skal lede retreaten, mens Siri Nordhus også i år vil ha daglige yoga sesjoner. Tidspunktet for retreaten er fra 28. september til 3. oktober 2014 og påmelding skjer via NFONs sider. Jeg anbefaler dere alle straks å gripe denne unike sjansen og melde dere på. Det vil kunne gi dere mulighet til å fordype egen praksis og jeg ønsker dere hjertelig velkommen til et 5 dagers stille felleskap, der vi ikke bare styrker vårt eget nærvær men også hverandres mulighet til nærvær.

På vegne av NFON

Mvh

Michael de Vibe