




Tag på RETRÆTE

fordyb dig og find ro

Retræte betyder at trække sig tilbage og bruge nogle dage i stilhed. Man trækker sig tilbage fra hverdagen for at give sig selv tid til at overveje de dybere aspekter i livet; livet som helhed eller i den form eller med det indhold, det for tiden har for den enkelte.



Mange af os lever i en travl hverdag, som kan være meget krævende. En hverdag med højt tempo, tilrettelagt skema og en tit udtalt forventning om hele tiden at være effektiv og være på.

Der skal produceres noget, der skal ydes noget hele tiden; på arbejdspladsen, under uddannelsen, i familien, i bekendtskabskredsen, i menighed og foreninger. Livskvalitet måles kvantitativt: Hvad nåede vi, hvad præsterede vi? Det er blevet en del af vores selvforståelse, vores selvrespekt; vi er, hvad vi præsterer.

Det er svært for os at finde fred og ro i den moderne verden, hvor der er en forventning om, at man altid er tilgængelig på e-mail eller på mobiltelefonen. Derfor er det som oftest lettest at finde ro, når man har hverdagen på afstand, f.eks. som når man tilbringer nogle dage i andre omgivelser.

Mange glemmer at give plads til at finde stilhed, tage en pause og reflektere. Vi har brug for dage med ro... Dage med stilhed og indadvendthed, der kan give plads til den omtanke og eftertanke, der er nødvendig for at kunne finde og genfinde ledetrådene i vores liv; de ledetråde, der skal sætte kursen for hverdagens aktivitet og give os styrke og overskud til mødet og samspillet med andre mennesker.

Fra begyndelsen har "retræte" været en praksis i kirkens åndelige liv. I stilheden kunne man møde Gud. I dag er det ikke nødvendigvis Gud, der søges efter, når man tager på retræte. Det er os selv og det guddommelige i mennesket, og stilheden hjælper os til at blive nærværende.

Et retræte er en krav-fri zone, uden tv, aviser, telefon og e-mails og andre forstyrrende elementer. Efter et par dage vil man måske føle det som at drage op på et meget højt sted, hvorfra man kan overskue sit liv. Hvor kommer jeg fra? Hvor er jeg på vej hen? Svarene på disse helt grundlæggende, men nødvendige, spørgsmål bliver ofte meget tydelige under retræten.

Man sparer så megen nytteløs faren omkring efter blot et par dage i stilhed, ro og tilbagetrækning, hvor man nyorienterer sig samt finder nye og frugtbare veje for ens liv.

Der findes utallige skønne steder at tage på retræte. Det kan gøres herhjemme, hvis pengepungen ikke tillader et større rejsebudget. Eksempelvis kan man tage til Samsø eller Møn. Mange vælger dog at kombinere at holde ferie i udlandet og komme langt væk fra hverdagen. Nogle af de mest eftertragtede destinationer at rejse til er Bali, Grækenland og Indien.

Der findes et utal af tilbud, men gennemgående for de fleste retræter til udlandet er, at der tilbydes mindfulness i form af yoga og meditation således at krop og sind følges ad. ●

Her fortæller Ronni om sin oplevelse af at være på en retræterejse:

Sidder på verandaen på min lille Bungalow i Ubud her på Bali. Er lige ankommet efter en smuk og dejlig tur på "min" Vespa Scooter fra Siminyak gennem rismarker, små landsbyer, storslået natur og ikke mindst glade, smilende og hjælpsomme mennesker.

De sidste 5 dage har været en meget spændende rejse, både indre og ydre.

Da jeg omkring midnat ankom til Bali og trådte ud af lufthavnsbygningen, var det, som om duften, lydene, varmen, ja hele øen sagde "Velkommen", og min rejse begyndte.

Der var sørget for, at vi blev afhentet i lufthavnen og kørt til hotellet, hvor vi ligeledes blev taget imod med en meget stor åbenhed og hjælpsomhed. Blev indkvarteret i de skønneste omgivelser, man kunne tænke sig. Rammerne var perfekte til det, som lå foran os med fordybelse.

Dagene startede hver dag kl. 10.00 i pavillonen, så der var god tid til en løbe- eller gåtur ved stranden i solopgangen, hvor tanker og indtryk for den/de foregående dage kunne rundes under den store åbne himmel inden morgenmaden.

I løbet af de 5 dage, som retrætet varede, har vi gået tur langs stranden og gennem de små gader og stier i Siminyak. Gåturen skulle egentlig foregå i stilhed, (vi ku' ikke være stille, for der var så meget, vi havde lyst til at dele med hinanden, men bevarede essensen for gåturen) »At gå som "Guder" og være nærværende«. Vi har mediteret, dyrket Yoga, fået massage, haft fokus på at være nærværende og være i NU'et, mærket efter, hvordan det føltes inden i og har været hele følelsesregistret igennem.

På retrætets sidste dag var det for mit vedkommende, som om at det hele, alle de mange tanker og følelser, faldt på plads, og jeg vidste, hvorfor jeg dengang i august måned bare følte, at jeg "skulle" med. Det var ikke med vemod, at retrætet blev afsluttet, for dette er kun starten på en ny og spændende rejse, som jeg, med de redskaber, oplevelser og den indsigt, jeg har fået i forbindelse med retrætet, glæder mig til at opleve.

En rejse, hvor det er vigtigt at huske at nyde "NU'et" og ikke mindst at give slip på "NU'et", således at der kan blive plads til endnu et "NU". På den måde kan vi udvikle os hele tiden og være nærværende, hvilket giver os så stor glæde og oplevelser. ☺



Charlotte fortæller

om sit livs oplevelse:

Føler mig dybt taknemmelig. Og har en ro, jeg ikke mindes at have oplevet før. Det er på alle måder den største oplevelse - udover at føde mine unger - jeg har haft i mit liv. Det burde være en menneskeret at komme af sted. Det kommer i stor grad min familie til gode. De kan tydeligt mærke, jeg har en hel anden positiv tilgang til livet, og lader mig ikke påvirke af tingene, som før jeg tog af sted. Det er den bedste investering i mit liv.

Trængte til at komme væk hjemmefra, stresse af og få nogle redskaber til at arbejde med mig selv. Samtidigt havde jeg snuset lidt til meditation og var blevet ret interesseret i at lære meget mere.

Det var med is i maven, jeg meldte mig til. Fik en bekræftelse på pladsen – og bestilte flybillet. Der var ingen vej tilbage. Jeg skulle af sted i 10 dage. Kæmpe langt væk hjemmefra... På helt egen hånd.

Det er det bedste, jeg nogensinde har gjort i hele mit liv.

Vi arbejdede med os selv i en lille intens og tryk gruppe på 6 mennesker gennem meditation, enneagram, yoga og ad andre veje til indsigt. Fik virkelig åbnet øjnene for nogle ting, jeg end ikke anede, jeg havde brug for at arbejde med. Ikke mindst fik jeg overflod af redskaber og muligheder for arbejde med det, der skal til, for at jeg kan leve som det menneske, jeg er og ønsker at være.

Det lod sig kun gøre i kraft af en seriøs og professionel guidet rejse ind i selvet, hvor der blev givet plads til, hvad der end måtte dukke op af følelser omkring mine oplevelser og indsigter. Der blev skabt en atmosfære af frit at kunne lade sig "falde" og folde ud uden at "komme til skade", for jeg var i sikre og trygge hænder. Der var ro, tid og nærvær til den enkelte, og alt var okay. Intet blev sat overhørigt – alt blev mødt, modtaget og givet tilbage med positivt fortegn. Jeg har fået så meget med hjem fra denne rejse i mit ydre og indre liv, som vil gavne ikke kun mig selv for livet, men også alle dem, jeg holder af. ●