

Silent Retreat Center in Assisi

Tekst fra vore websites www.SilentRetreatCenter.com & www.Stilhedsretreat.dk

I resonans med den kosmiske harmoni

At være til stede, der hvor himmel og jord mødes,
... hvor alt er i harmoni og livet folder sig ud,
... hvor det at være er nok,
... at være med alt som er,
... at blive bevæget af livets strøm og falde til ro,
... i takt med livets puls.

*Et Stilhedsretreat kan støtte dig i at komme i kontakt med
din oprindelig væren og din sjæl.*

Stilhedens fortryllende magi

En Stilhedsretræte tager væk,
Fjerner alt det, der ikke er nødvendigt,
Og giver dermed plads til det, der allerede er her,
Men som vi til tider har for travlt til at se.

Det er ikke let at beskrive en Stilhedsretræte.
Poesi kommer tæt på,
Kunst giver en smag,
Musik rører,
Kun for at efterlade een tomhændet.

Tomhed er hvad det hele handler om.
Fravær af ting,
Enkelhed,
Væren.

Hvis disse ord rører dig,
Er der en klokke af erindring der ringer –
Så læs videre, men vær forberedt på mange ord
I beskrivelsen af Stilhedens Fortryllende Magi...

ET STILHEDSRETREAT & STILHEDSOPHOLD side 2

At være til stede, nærværende, tæt på naturen og i nærheden af Assisi, opleve livet i al sin enkelthed... så er der plads til den indre ro.

Vi tilbyder hver måned (maj-sept) en uges Stilhedsretræte samt mulighed for Individuelle Stilhedsophold.

SILENT RETREAT CENTERET side 4

Vores Silent Retreat Center ligger midt i naturen, afsides og for enden af en grusvej – dog kun ti minutters kørsel fra Assisi. Fra huset og haven kan man nyde en overvældende udsigt til bjergene og skovene i den fredede Parco di Monte Subasio.

THE MOMENT side 5

Vi er et Dansk/Belgisk ægtepar. Vi har siden 1988 under navnet "The Moment" spillet meditationskoncerter, udgivet CD'er og afholdt stilhedsretræter i hele Europa.

Vi bor nu siden 2015 i Assisi og byder velkommen til at deles om Den Store Stilhed.

ASSISI side 6

Assisi er en pittoresk middelalderby i Midtitalien. Byen bliver hvert år besøgt af flere millioner pilgrimme da Frans og Clara levede her i hver deres kloster i tæt kontakt med det guddommelige, noget man stadigvæk tydeligt kan fornemme.

At være Stille...

At falde ind i ...ingenting

Til daglig bruger vi for det meste vores logiske tænkemåde, et redskab, der muliggør en praktisk og velfungerende hverdag. Nogen gange oplever vi, at det er svært at slippe tankerne og at ønsket om afspændthed ledsages af en vis rastløshed. Vores "jeg" vil ikke slippe tænkning... og vil hellere "gøre" noget. At skifte til en mere afslappet tilstand, hvor oplevelsen "bare at være" bliver central kræver en anden slags opmærksomhed.

Med et Stilhedsretreat stopper vi op og tillader os at trække energien væk fra de daglige gøremål, for at falde ind i ...ingenting.

Den meditative (s)tilstand

Et Stilhedsretreat er aldrig ens, dagene afhænger af deltagerne, stemningen og energien.

Men rammerne er altid de samme:

at være til stede,
mærke sig selv og hinandens energi,
fornemme den store frihed i ikke at skulle noget
og ikke mindst ikke at behøve at beskæftige sig med
sin personlighed,
at mærke kroppen,
fornemme jordforbindelsen,
flyde med strømmen,
lytte i stedet for at tale,
og da ingen taler – er der stille...

At deltage i et Stilhedsretreat

At komme sammen med andre mennesker – især når man ikke kender de andre – kræver nogle gange "at man tager sig lidt sammen": Man spørger måske en ven eller veninde som ledsager, så man ikke føler sig alene blandt andre, der kender hinanden godt. Udover det, har man måske fokus på sit tøj, man ser

gerne godt ud, og forbereder sig lidt på hvordan man præsenterer sig. Nogle gange gentager man et mønster, som man engang har udviklet.

Meningen med et Stilhedsretreat er at sætte disse mønstre til side. Man behøver ikke at gøre indtryk, man behøver ikke at blive set eller hørt. Dette kan være skræmmende – men også meget befriende. At få lov til at "lade være" giver enormt meget plads og rum.

En intens oplevelse af Øjeblikket

Når vi ved et stilhedsretreat i fællesskab er enige om at være sammen, uden at skulle gøre noget, kreeres en intens stemning, som øger opmærksomheden på de mest enkle oplevelser. Dufter, lys, varme eller kulde, ens egen krop og omgivelserne.

Dagens faste rammer

Vi oplever, at faste rammer frigør energi, som normalt ville bruges til at vurdere, hvad der kunne gøres anderledes, om noget andet ville være mere i harmoni med øjeblikket, om kroppen nu lige har lyst til at sidde længere eller røre sig lidt mere. Alle disse overvejelser sættes til side ved at acceptere en fastlagt struktur.

Til gengæld er det ligeså vigtigt, ikke at overdrive opfordringen til en disciplin, som så igen ville tage overhånd og dominere på ny vis. Derfor laver vi korte sekvenser à 20 minutter. Det kræver ikke meget at sidde stille i den tid – længere ville måske give ubehag. Det er ligeledes ikke krævende at lave walking meditation i 20 minutter. Ideen er netop at lave en sekvens, hvor man hver gang oplever en befrielse, en dejlig fornemmelse af afveksling, uden at skulle tage sig sammen og holde ud.

At sidde stille

Det er vores håb, at vores stilhedsretreat skaber en situation, hvor der "ikke skal gøres noget" – som så resulterer i "at sidde stille". Det er ikke selve det "at sidde stille", som er målet. Meningen er at falde ind i en tilstand, hvor man ikke har lyst til at bevæge sig!

Det samme gælder "ikke at sige noget". Heller ikke dette i sig selv er målet. Teoretisk set kan der sagtens tales på et stilhedsretreat. Det er dog op til hver deltager at vurdere, hvorfor der skulle siges noget: er det information, som er praktisk og nødvendig? I dette tilfælde ville der ikke være noget i vejen for det. Det er ved et stilhedsretreat f.eks. ikke meningen at hviske, bruge tegnsprog eller at føle sig "ved siden af" hvis man siger noget.

Vores erfaring er, at det egentlig er meget nemt, at falde ind i det stille rum. Det meste af vores tale til daglig er faktisk fordi vi ønsker at dele vores mening, holdning, tanker eller følelser. Og det er netop disse emner, vi tager pause fra på et stilhedsretreat: "i dag behøver jeg ikke at mene noget om noget."

At gå

- Walking-meditation praktiseres af buddhistiske munke. En sti på ca. 10 meter, hvor man går langsomt frem og tilbage. Hvert skridt opleves intenst: hælen som berører jorden, fodsålen som bliver masseret af overfladen, tæerne som giver afsættet... og derefter det næste skridt, og det næste, og det næste... med vejrtrækningen som bærende element. Det anbefales at bruge samme sti igennem hele dagen.

- Camino-Walk praktiseres ved længere gåture. Igen forbinder man sig med rytmen og det kontinuerlige i bevægelsen. Også her "bliver vi gået". I begyndelsen

kan det (igen) hjælpe at være opmærksom på jordforbindelsen og vejrtrækningen.

Meditation

Vi opfordrer ikke til en bestemt måde at meditere på. Du kan komme med dine egne foretrukne teknikker eller bare *være*.

Vores lærer Michael Barnett siger selv, at han aldrig mediterer – og jo, han befinder sig ofte i den meditative tilstand, men dette er ikke resultatet af meditation – snarere af at give plads til selve oplevelsen af livet, som det falder for lige nu... som så ofte resulterer i, at man falder ned i tempo og ind i roen.

I takt med Livets Puls

Stilhedsretreatets dynamik kan sammenlignes med pendulets evindelige bevægelse: frem og tilbage, træk vejret ind og pust ud, fokuser og slip. At deltage som individ i en gruppe. Vi bidrager alle med vores tilstedeværelse, skønt oplevelsen af stilhedsretreatet er individuel.

Vores Silent Retreat Center

Da vi ankom til stedet i 2015 blev vi overvældet af samme følelser som nogen må have haft hundrede år tidligere: "her er godt at være, lad os slå os ned her."

En fin, let og klar energi. Og stille!

De byggede først en lade af stenene de samlede fra egnen. I den tid levede dyr og mennesker jo tæt sammen. I 1957 blev 1. salen bygget til, denne gang af mursten, da det var mere civiliseret end de rå og ujævne natursten, som vi jo nutildags synes er så smukke.

Omkring 2000 blev stueetagen – som indtil da stadig var reserveret til dyrene – ombygget til beboelse. Der har vi nu vores private afdeling samt det store køkken, hvor vi spiser sammen.

Hele førstesalen er beregnet til vore gæster: to dobbeltværelser og et enkeltværelse med fælles badeværelse samt et meditations / musikrum. Udenfor er der meditationspavillon, terrasser, olivenlund og forskellige hyggelige hjørner.

Huset er en gammel gård som ligger midt i den fredede Parco di Monte Subasio. Herfra er der en majestætisk udsigt til bjerget, skove og marker så langt øjet rækker.

Monte Subasios kraftige kosmiske indstrømning er meget tydelig og vi oplever ofte, at et planlagt kort ophold i olivenlunden bliver til en lille times opladning af det indre.

Tidsfornemmelsen forsvinder simpelthen og man kan ikke andet end at blive ét med naturen...

Her kan vi hengive os til den Store Stilhed og kraftfeltet fra det magiske Assisi...

Den daglige rutine

08:00 - 08:30: Morgenmad individuelt, *i stilhed*

09:30 - 11:00: Morgensession

11:00 - 11:20: Fælles pause, *i stilhed*

11:20 - 12:30: Fri tid i Centeret

12:30 - 13:00: Frokost, *i stilhed*

13:00 - 15:00: Fri tid i Centeret

15:00 - 15:20: Fælles pause *i stilhed*, derefter Sharing

16:00 - 18:00: Eftermiddagssession

19:00 - 20:00: Aftensmad, *i stilhed*

Fire korte stille meditationer i løbet af dagen

Spisning og pauser foregår i stilhed, hvor bevægelsen fra at "være i gang med spisning" til "at sidde stille" til "at rejse sig igen og gå videre" opleves som naturlig og organisk.

En form som integrerer meditation ind i hverdagen og omvendt...

Personlig vejledning

Hver eftermiddag er der mulighed for Sharing (dog ikke obligatorisk). Hvis det viser sig, at en mere dybtgående samtale er nødvendig, kan der bookes en individuel session med Mayadevi.

Om at være stille

Vi behøver vel ikke yderligere at forklare at vores Silent Retreat Center er et sted, hvor der er ... stille. Men praktiske informationer som støtter hverdagen bliver selvfølgelig kommunikeret uden at man behøver at hviske eller føle sig fløvet over at bryde stilheden.

Vi samtaler dog ikke.

Vi lytter til hinanden, og da ingen taler, er der stille...

The Moment

Vi mødtes i 1988, mens vi boede i Italien i det spirituelle bofællesskab omkring Michael Barnett. Efter nogle år flyttede vi tilbage til Danmark for at starte et familieliv der.

Mens vi nød dagligdagen med vores to børn, udviklede vi vores musikalske karriere. Vi udgav forskellige CD'er, spillede meditationskoncerter og tilbød stilhedsretreats. Du kan læse mere om vores musik på www.TheMoment.dk.

Desuden arbejdede vi begge i mere end et årti for kommunen som rådgivere for borgere med både fysiske og psykiske handicap. Dette arbejde har givet os en enorm indsigt i hvordan man kan støtte mennesker i at finde balance i livet.

Det er vores erfaring, at indre fred kommer, når man kan acceptere virkeligheden som den er. Når "hvad jeg er" harmonerer med "hvad jeg kan og vil" og alt "skulle, burde og kunne i fortiden" forsvinder. Når denne tilpasning sker, opstår magi.

Efter omkring 25 år lærte vi om "forgængelighed", et aspekt af eventyret kom langsomt til en ende. Vore to prinser var pludselig blevet voksne og fandt deres prinsesser! Så vi besluttede at forlade vores slot (dvs. et beskedent træhus tæt på strand og skov) for at flytte sydpå ... til magiske Assisi, hvor et andet eventyr starter ...

Her kan vi slutte os til "The Spirit of Assisi" og blive del af noget større.

Mayadevi

I begyndelsen af 70-erne studerede jeg musik på Københavns Universitet. Få år efter tog jeg ligeledes uddannelse som afspændingspædagog/ kropsterapeut. Dette har været mit arbejde gennem årene: undervisning i krop og afspænding, fødselsforberedelse og efterfødselskurser.

Mit møde med Michael Barnett viste mig ind i det meditative rum. Det er en stor glæde stadig at have en nær forbindelse med ham.

Op gennem 90erne deltog jeg i adskillige meditationsretreats med munke eller nonner fra Thich Nhat Hanh's Plum Village.

Jeg har ligeledes fulgt den psyko-spirituelle undervisning af Faisal Muqqadam's Diamond Logos Teaching – faciliteret af Velusia Van Horssen og Jeremy Klein – hvilket har givet mig værdifuld indsigt i sammenhængen mellem krop, sind og ånd.

Min endelige øjenåbner var min uddannelse som Somatic-Experiencing Practitioner med forlængelsen af Diane Poole Heller's Attachment Work. Herefter har jeg arbejdet som chock/traumeterapeut.

Jeg glædes over at have muligheden for at dele denne viden og disse erfaringer her i vores Silent Retreat Center.

Shintai

Da jeg var teenager i slutningen af 60'erne blev jeg berørt – som så mange andre – af den indiske kultur. Ravi Shankar's musik åbnede en ny verden for mig. Jeg ledte efter al musik og bøger jeg kunne finde.

Jiddu Krishnamurti introducerede mig derefter til den åndelige dimension. Jeg var så heldig at have overværet flere af hans foredrag i Schweiz og England.

Så kom Osho på min vej. Hans bøger viste mig så meget og gav så mange indsigter. Han formåede at sætte alle de løse eller knækkede stykker af min katolske opvækst på plads. Så i 1980 besluttede jeg at tage til Indien for at se ham. For at finde harmoni der. Jeg fandt ud af at læse bøger er én ting, at sidde foran en oplyst lærer og for at bo i energifeltet omkring ham er noget helt andet ...

The Work var begyndt, noget blev rørt og intet ville nogensinde blive det samme igen.

Et år senere mødte jeg Michael Barnett, dengang én af de vigtigste terapeuter omkring Osho. Mit møde med ham ændrede mit liv for evigt. Siden da har jeg været – og stadig er – tæt involveret med Michael og hans arbejde.

Assisi

For os er tilstedeværelsen af Klara (Chiara) lige så vigtig som Francescos. Klarisserne bor i deres kloster i den østlige side af byen. De lever i klausur, i stilhed og samles til bøn flere gange om dagen...

Basilica di San Francesco ligger på den vestlige side af byen. Så meget som den feminine energi af Klarisserne går indad, ekspanderer de franciskanske munke. Kirken og klosteret er imponerende store! Og dog, når man betræder den nederste krypt, hvor San Francesco er begravet, omgivet af fire af hans nærmeste disciple, forsvinder den ydre storhed og en oprigtig enkelhed udfolder sig...

Ved deltagelse i et Stilhedsretreat vil du kunne opleve disse steder, samt de oprindelige kirker og klostre hvor Chiara og Francesco levede.

Bemærk venligst:

Ved et Stilhedsretreat har vi fokus på Assisis *Energifelt*. Vi falder ind i en dyb stilhed, føler i stedet for at se, oplever i stedet for at vide.

Til klosterturene bliver du kørt til indgangen af klostrene med tydelig udskrevet vejledning, så du kan udforske stederne på egen hånd og i eget tempo.

Ved din ankomst ligger på værelset en illustreret Assisi guide (på engelsk), som du kan konsultere for mere detaljeret information.

Vi inviterer dig til at besøge Assisis Sacred Places som ved en *Tao-Walk*, som bedst kan beskrives som "at blive bevæget af Tao'en, Livets Puls":

Intet skal – alt kan: at stå stille, at gå langsomt, at knæle ned eller at sidde lidt... at have øjne åbne eller lukkede, at nyde sollyset eller blive tiltrukket af en mørk skygge i et hjørne af en kirke. Det hele i ét flow, som kan opleves lige så intenst som en dans eller en stille sidde-meditation.

Vi tror, at det er sådan, man bedst kan opleve Assisi's magiske energi...

Frans af Assisi

Osho's fortælling om San Francesco beskriver fint den glæde og lethed, der findes her i Assisi ...

Frans af Assisi lå på sit dødsleje. Han sang, og sang så højt, at hele nabolaget var klar over det. Broder Elias, et pompøst, men fremtrædende medlem af den franciskanske orden, kom til Francesco og sagde: "Fader, der er folk stående på gaden uden for dit vindue." Da det var klart at det sidste øjeblik af Francescos liv var kommet, havde mange, der elskede ham, samlet sig omkring huset.

Broder Elias sagde: "Jeg er bange for, at vi ikke kan forhindre dem i at høre dig synge. Dette kunne sænke deres agtelse om dig. Mange der er kommet betragter dig som en helgen. Ville det ikke være mere overbevisende for dem, hvis du ville, øh, dø med mere kristen værdighed?"

"Undskyld mig, Broder," Francesco sagde, "men jeg føler så meget glæde i mit hjerte, at jeg virkelig ikke kan styre mig selv. Jeg må synge!"

Og han døde syngende. I hele den kristne historie er han den eneste, der død syngende. Mange Zen mestre er døde syngende, men de hører ikke til kristendommen. Han er den eneste Zen mester blandt kristne helgener. Han brød sig ikke en smule om kristen værdighed.

Francesco har en anden vision – han er blot almindelig. Han siger: "Undskyld mig, Broder, men jeg føler så meget glæde i mit hjerte, at jeg virkelig ikke kan styre mig selv. Jeg må synge! "I virkeligheden er det ikke, at Frans synger, Francis er blevet sungen. Det er derfor, han ikke kan kontrollere det. Der er ingen tilbage til at kontrollere det. Hvis sangen sker, så sker den. Det er ikke under en kontrol, kan ikke være det, fordi styringen er forsvundet. Selvet, ego, eksisterer ikke mere. Francesco eksisterer ikke som et individ. Der er absolut stilhed indeni. Ud af denne tavshed er denne sang født. Hvad kan Francesco gøre? Det er derfor han siger "Jeg kan ikke gøre for det. Jeg må synge!"

Og han døde syngende. Og der kan ikke være nogen bedre død. Hvis du kan dø syngende, beviser det, at du levede syngende, at dit liv var en glæde og død blev et crescendo af det, kulminationen.

Francesco er en Buddha. Det karakteristiske ved en Buddha er, at han er almindelig, at han ikke har nogen ideer om sig selv eller hvordan han skulle være. Han er simpelthen spontan. Det der sker, sker. Det er hans ægthed. Du kan kalde det hans karakteristika, men hvilken slags kendetegn er dette? Det er simpelthen, at han ikke har nogen kendetegn, han har ingen spændetroje omkring sig selv, han har ingen rustning, han lever ikke fra fortiden at han ikke ved, hvad kristen værdighed er. Han lever i øjeblikket som et barn.