Shhhhh ...

Den er blevet en eksklusiv og eftertragtet vare. Stilheden. Midt i karriere, køkkenudvidelser og kontoudtog får flere og flere behov for at trække stikket ud og trække sig ind i sig selv. FEMINAs sundhedsredaktør testede tendensen, tog på silent mindfulness retreat i tre døgn og opdagede, hvor svært det er. At være. Og være stille.

AF KAREN PALLISGAARD. FOTO: HEIDI MAXMILING

Altså. Hvor svært kan det være? At holde mund! Jeg nyder jo mit eget selskab og er vant til et par alene-aftener om ugen, så det bliver da bare for dejligt. Det fortæller jeg fotografen, da vi er på vej til Sydsjælland. Jeg skal på et såkaldt silent retreat med coach, psykoterapeut og meditationslærer Bo Heimann.

– Flere dage i stilhed er jo mere, end de fleste har prøvet, det kan være en stor udfordring, har Heimann sagt på forhånd. Udfordring? Måske. Men en lækker en af slagsen så. Det bliver fantastisk at få fred fra mails, madlavning, mobil og multi-tasking-krævende to do-lister i et par dage.

JAGTEN PÅ RO

Det er på fjerde år, Bo Heimann afholder denne slags ophold, der bliver mere og mere populære hos danskerne. Vi betaler i dyre domme for at få fred. Efter årtier øverst i behovspyramiden med sommerhuse, samtalekøkkener og overskud i økonomien har mange fået underskud på selvindsigts- og stresskontoen.

– Mange kommer, fordi de er stressede. Karriere og penge-fokus får som modreaktion folk til at stille eksistentielle spørgsmål. Andre stiller de spørgsmål til sig selv uden stress. Ens for dem alle er, at stilheden giver dig mulighed for at være dig selv på ny og mærke efter. Den giver dig bevidstheden tilbage, så det hele ikke bare kører på automatpilot, fortæller Bo, der af samme grund selv starter de fleste dage med en times meditation i stilhed.

Allerede i indkørslen på Langebæk Retreatcenter sænker der sig en ro over mig. Den smukke hvide herskabelige bygning er pakket ind i natur. Den slags natur, der dufter af rosenhave og frisk skovbund, hvor man kan høre, at fuglene er glade, når de synger, og hvor jeg sammen med ti andre skal tilbringe de næste 72 timer og lidt til. Vi er i alle aldre, af begge køn, stressede som overskudsagtige med det tilfælles, at vi søger fred og ro.

– Opholdet er indrettet, så vi skal lave det samme hver dag, fortæller Bo Heimann, da vi samles i rundkreds. Fra 6 til 7 er der silent walk i skoven. 7.30-9 skal vi lave yoga efterfulgt af morgenmad. Meditation kl. 11.30-13 efterfulgt af frokost. Kl. 16 bliver vi budt på mellemmåltid. 17.30-19 er der meditation efterfulgt af aftensmad inden dagens sidste meditation fra 20 til 21. I pauserne imellem er vi overladt til os selv. Alt sammen i stilhed naturligvis. Kæft, trit og retning her, tænker jeg. Og det er der en helt særlig grund til. For kroppen husker. →






"Her er SÅ stille. Så stille, at jeg kun kan **høre mine egne tanker** – og det er ikke altid lige muntert

> "Det er fristende lige at **løse verdenssituationen** i sit hoved, når nu man sidder stille

← – Det er den visdom, klostertilværelsen altid har indeholdt: Der sker det samme hver eneste dag. Enten bliver man sindssyg af det, eller også når man over på den anden side, hvor sindet ikke længere behøver at tænke over, hvad man skal lave, eller forholde sig til, hvad der skal ske. Og her har en dyb ro og klarhed mulighed for at indfinde sig, siger Bo.
Jeg håber på det sidste ...

VÆR MED DET, DER ER

Ingen snak. Ingen kaffe. Ingen tobak. Ingen alkohol. Ingen sukker. Ingen bøger. Ingen blade. Ingen TV. Ingen øjenkontakt – okay, det havde jeg så ikke luret på forhånd. Ingen mobil. Mobil! Min sutteklud, min forlænger til verden, min tro følgesvend. Den skal slukkes. Godt så. Og jeg tænker igen: Hvor svært kan det være? Svært, skal det vise sig ...
– Jeg opfordrer jer til at have "beginner's mind" og lægge alt, hvad I mener at vide på forhånd, på hylden, og være åbne for alt nyt, der måtte komme til jer, siger Heimann, inden stilheden indledes med første runde af mindfulness meditation. Vipassana, hedder det i den buddhistiske tradition, og betyder: at være med det, der er.

Det helt centrale punkt i mindfulness er evnen til nærvær – fuld opmærksomhed på det, der er lige nu. Det handler altså om evnen til at være til stede med alle sanser vågne. Fuldt nærværende på sådan en måde, at følelser og tanker opleves, som de er, uden at vi vurderer dem. Mindfulness er træningen i at være med det, der er – uanset hvad der opstår i nuet. Og ud af det nærvær og den accept lade de rigtige muligheder, løsninger og fokuserede ord og handlinger komme naturligt til én. Det kræver dog, at vi tør være med også der, hvor der umiddelbart ingenting sker; at vi tør lade det stille ingenting råde og tør holde op med at være nogle, der skal noget.
Mæt af vanvittig lækker vegetarmad går jeg i ro og mag op på mit værelse. Uden andet at give mig til kigger jeg rundt. Der er mange knaster i det afslebne trægulv, der knager lidt. Flere knager på døren, end jeg har brug for til mit tøj. Værelset er smukt, hvidt uden så meget slidt. Vandkaraflen på bordet er kølig. Jeg tager en slurk og lægger mærke til lyden af det skylle gennem mit system. Sengetæpperne er fra Indien, tror jeg. Jeg ville spørge om det, hvis jeg kunne. Under dem knasende hvide lagner, som jeg lægger mig i. Kigger op i loftet. Kigger over mod min mobil. Har lyst til at skrive godnat til ham, jeg har derhjemme. Jeg lyner min taske, så jeg ikke kan se mobilen, og så kigger jeg op i loftet igen, indstiller mit blik på søvn og vågner otte timer efter. Kl. 5.30.

SANSEEKSPLOSION I SKOVEN

Duggen indhylder stadig græsset, mens vi gnider søvnen ud af øjnene og skutter os, da vi alle mødes under det store egetræ tidlig morgen. Bo Heimann beder os betragte det store, gamle træ.
– Uden rødder ville træet ikke kunne stå fast. Det er de solide rødder, der gør, at træet kan vokse og stræbe opefter. Ligesom vi har brug for god jordforbindelse for at kunne udvikle os og vokse. Og som træets grene er bløde og bevægelige, må vi også være det. Er grenene for stive, vil de knække i vinden, og er de for bløde, vil de flyve af sted. Det handler om balance. Den ro og klarhed, der kommer ud af mindfulness-træningen, giver balance og fleksibilitet.
Og så bliver han ellers tavs som træet igen, og vi bevæger os på række, med stor afstand, ud på gåtur gennem skoven. Skovbunden, grantræerne og vildblomsterne dufter som noget, der kunne gøre sig som femstjernet ret i Nomas nordiske køkken. Sanseeksplosionen er overvældende, og jeg bliver ført tilbage til barndomsminder om skovture med familien. Når jeg kommer hjem herfra, så skal jeg altså til at ringe lidt mere til familien, siger jeg (ikke højt, selvfølgelig, jeg har jo lært at skulle holde mund) pludselig til mig selv. Og jeg har lyst til at færdes meget mere i naturen, og jeg har lyst til at stå tidligt op hver dag, og ... en gren knækker, og jeg ser et dådyr, der river mig ud af min tankerække og tilbage til nuet. Lige der på den fugtige bløde skovbund. I skovens dybe, stille ro.

AFSTRESSNING MED YOGA

Efter morgenturen mødes vi i retreatcenterets store stue, der er helt lys med vinduer ud til grønne plæner og vuggende marker. Synet og stemningen her er meditativ i sig selv. Yogamåtter er lagt

Bo Heimann

Født i 1971 og oprindelig journalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Han arbejder som selvstændig konsulent med udvikling af mennesker og organisationer. Han er midt i et MA-studium i ledelses- og organisationspsykologi ved Aalborg Universitet og har supplerende uddannelser i psykoterapi og NLP. Han lever vegetarisk, dyrker hathayoga og mediterer dagligt.
Næste silent retreat er 28.-31. oktober 2010.
Læs mere på www.boheimann.com og www.langebaekretreatcenter.dk





frem, og den næste halvanden time laver vi dybe stræk. Bo Heimann guider os sikkert gennem de mest basale yogaøvelser, så alle kan være med. Øvelserne både styrker, afspænder og udrenser kroppen og sindet. Mit energiniveau højnes hurtigt, og oven på morgenskovturen gør mit lykkeniveau det samme. Yogaasanas (stillinger) fungerede helt oprindelig blot som forberedelse til meditation, for at man kunne sidde længere og mere afslappet. Jeg gætter på, at Heimanns tanke også går i den retning her, for der er meget meditation på programmet, og hvor simpelt det end lyder, så kan det være svært at sidde så stille længe. Heldigvis er der først morgenmad. Jeg kan bogstavelig talt høre min mave og lytter til min sult. Det er jeg ikke vant til fra livet bag computerskærmen, hvor kaffe og kage let ryger indenbords, uden at min autopilot overhovedet registrerer det. Tanken om computeren kører videre til min mailboks. Jeg er vant til, at mailene tikker ind på min telefon. Jeg håber, alt er okay hjemme på redaktionen, det er noget nær angstfremkaldende ikke at kunne holde øje med, hvad der foregår, hvem der vil have fat i mig, og hvornår jeg får svar på diverse henvendelser. Det ville være nemt lige at tænde mobilen. Ikke for at svare, men bare lige for at se. Heldigvis overdøver min mave den tanke. Godt så. Tilbage til nuet. Jeg hører Bo Heimanns stemme for mig: "Vær med det, der er." Og lige nu ... er der morgenmad.

STOP CENTRIFUGEN

Alle dagene ser jeg frem til alle de små og den lange eftermiddagspause. For det der med at meditere er faktisk meget hårdere, end jeg havde regnet med. Og det er endda slet ikke nyt for mig. Jeg sidder gerne ti minutter om dagen derhjemme, men mere end en time er hårdt. Og hvorfor egentlig, når man skal sidde og lave ingenting? Netop derfor! Når støjen, overspringshandlingerne og alt det andet, vi bedøver os med, forsvinder, så er der mulighed for at komme dybt.

Bo Heimann guider os til at scanne vores krop med det indre blik, og jeg mærker, at jeg har stærke spændinger i brystet, mit diafragma (mellemgulv) er hæmmet, og der sidder noget meget ømt under mit venstre skulderblad.

– Observér blot de sansefornemmelser, og vær det tavse vidne, der ikke vurderer, men blot er med virkeligheden, som den er nu, opfordrer Bo Heimann, inden vi går dybere ind i meditationen.

Det svære er at holde fokus og ikke forsvinde i tankerne. Egoet banker på med tankerækker hele tiden. Det er fristende lige at løse verdenssituationen i sit hoved, når nu man sidder stille. Hvor skal vi på ferie i år? Åh, jeg fik aldrig svaret på den der mail! Jeg kunne også indrette køkkenet på den der måde? Jeg skal til at spise sundere! Hvorfor har jeg ondt i skulderen? Shit, min fod sover! Hvorfor kan jeg ikke bare lade være med at lade mine tanker løbe af med mig? Tålmodighed tester mig. Okay. Åndedræt. Fokus. Nu. Og sådan kører jeg så, frem og tilbage, ind og ud af tilstedeværelse i nuet, indtil Bo Heimann med sin buddhistiske klokke blidt kalder os tilbage fra meditationen. Heldigvis oplever jeg gennem weekenden, at jeg kan sidde længere og længere uden at bide på krogen, hver gang tankerne smider en fristende fiskestang ud, og i stedet falde til ro med mit åndedræts anker.

– Tænk på din hverdag som en vaskemaskines centrifugeringsprogram. Det, vi gør her, er at stoppe maskinen og lade tingene falde lidt til ro. Sindet er fuldt af tanker og sansefornemmelser. Det er naturligt, og mindfulness handler ikke om at skubbe noget væk eller fortrænge noget, men om at være med det, der er. →

> "Det er bizart at gå op og ned ad folk i et par dage **uden at måtte se dem i øjnene** eller snakke med dem

← Det er en træning i at være den evige blå himmel frem for at identificere sig med de skiftende skyer, siger Bo Heimann.

STILHEDEN I VIRKELIGHEDEN

Så er der pause igen. Hvor absurdt det end må lyde, er jeg helt vildt træt. Af blot at have siddet stille. Bo Heimann fortæller, at kroppens behov her og nu kommer til udtryk, når vi lader den slappe af. Og min trænger åbenbart til at slappe af. Jeg går ud i den store have og lægger mig under et smukt højt træ og blunder. Omtumlet vågner jeg og tuller op på mit værelse. Her er SÅ stille. Så stille, at jeg kun kan høre mine egne tanker – og det er ikke altid lige muntert.

Hmm, den mobil der. Jeg debatterer med mig selv, om jeg lige skal kigge i den, det er alligevel sidste dag. Om jeg tænder den nu eller om fire timer, er vel ligegyldigt? Sådan sidder jeg så frem og tilbage i en halv time med den i hånden. Det er mærkeligt ikke at have været på mail eller Facebook (!) og ikke vide, hvilke ENORMT interessante sms'er der ligger og venter. Jeg tænder, og idet jeg skal til at trykke pinkoden, tager fanden, åndedrættet eller noget andet ved mig og siger nej. Jeg giver slip. Jeg er her. Nu. Vejrtrækning ind ad næsen og ud ad næsen. Igen. Igen. Igen. Det er også, hvad jeg prøver at sige til mig selv under eftermiddagsmaden. Følelserne svinger frem og tilbage hele tiden. Jeg kan sidde og kigge på de andre kursister og tænke, hvor smukke de er. Og det næste øjeblik kan deres smaskelyde (bliver meget høje i stilhed, skulle jeg hilse og sige) give mig vanvittige nerver. Accept, accept, accept, fortæller min nye bedste ven, åndedrættet, mig, og jeg kigger ud på det store egetræ, der står så solidt.



Gad vide, hvem de egentlig er, indehaverne af smaskelydene? Det er bizart at gå op og ned ad folk i et par dage uden at måtte se dem i øjnene eller snakke med dem. Vi er samlet for sidste gang. Bo Heimann guider os med visualiseringer og positive overbevisninger gennem en sidste meditation, der efterlader mig tændt af energi, taknemmelig og med lyst til også, tro det eller ej, at være stille ude i virkeligheden. At tage den med ro, at gøre en ting ad gangen, at spise med øjnene lukkede og sanserne åbne, at finde svar i naturen og at lade mobilen forblive slukket.

Vi skal til at runde af. Bo Heimann placerer os to og to over for hinanden. Med lukkede øjne starter vi med at røre ved hinandens hænder. Det er varmt og fugtigt og energigivende. Vi bytter partner. Vi åbner og kigger hinanden dybt i øjnene. Det er mærkeligt, og fnisene trænger sig på. Vi bytter partner og skal fortælle hinanden, hvordan det har været at være stille. Men ord er faktisk overflødige. ■

FIND STILHED I HVERDAGEN

1. Dyrk naturen. Selv om Danmark er lille, og vi er omgivet af bebyggelse, veje og lyde, så er naturens dybe, stille ro overraskende tæt på. Vælg et område, en sti eller en vej, som frister, og følg den gennem lysningen, gennem tykningen, langs med åen, og fald til ro. Bliv siddende, og mærk efter, hvad der sker.

2. Gå offline. Bestem dig for i en periode – en time, en halv dag, en uge – at holde helt fri fra mobiltelefoner, internet, TV og radio.

3. Træk vejret. Tilbring stunder helt for dig selv, hvor du sidder med hænderne i skødet og lytter til stilheden. Sid og mærk dit åndedræt. Hold en lille pause mellem ud- og indånding. Lad den vare i nogle sekunder, mens du lukker øjnene. Mærk den indvendige stilhed.

4. Lyt. Pauser er vigtige i al form for aktivitet. F.eks. i en god samtale. Gør dig umage med at lytte til din samtalepartner. Vær ikke kun optaget af at forberede dit næste "indlæg", men lad hans eller hendes ord falde til ro inden i dig. Mærk efter, hvilke tanker det sætter i gang. Mind hinanden om pausernes betydning, også i det intime samvær med din partner.

5. Brug natten. Stå op om natten, og gå en tur i det område, du befinder dig i. Bemærk, hvor anderledes alt er. Gå evt. sammen med dine børn, din ven eller kæreste, og lyt til stilheden sammen.

6. Luk ørerne. Vi kan ikke stænge helt for høresansen. Men vi kan dæmme op for noget af lyden og larmen, f.eks. med øreprupper. Hvordan lyder verden, når der kommer filter på? Hvordan påvirkes de andre sanser? Træder den indre stemme tydeligere frem? Hvad har den på hjerte?

7. Hold mørkning. Lad skumringen komme til jer i stilhed. Dæmp alt kunstigt lys, og sluk for alle lyde. Måske får I lyst til at fortælle en historie, f.eks. om noget vigtigt, der er sket i jeres liv. Hold pause efter hver beretning, og lad den synke ned i bevidstheden.

KILDE: TERJE NORDBERG