Stille steder i Danmark

Udbydere af stilleseminarer

■ - Bo Heimann. Arrangerer Silent Retreat den 18-21. september i Langebæk, Sydsjælland, læs mere: www.boheimann.com

■ Sofia Manning. Arrangerer Silent Retreat den 23-25. maj i Ebletoft, læs mere: www.sofiamanning.com/silentretreat

■ Janni Vindelev. Arrangerer Silent Retreat den 26-28. maj på Sydfyn, læs mere: www.vindelev.com

■ Retræter i Danmark. Der er cirka 15 retræte-arrangører i Danmark, der har specialiseret sig i dage i fuldkommen stilhed. Ofte med en kristen tilgang til stilhed. Kurserne varierer i længde og indhold alt efter arrangøren. På hjemmesiden: www.retraete.dk kan man læse mere om de enkelte retræter.

Badehoteller, Bed & Breakfast, Kursteder

■ Melsted Badehotel, Bornholm,
læs mere: www.melsted-badehotel.dk

■ Svinkeløv Badehotel, Fjerritslev,
læs mere: www.svinkloev-badehotel.dk

■ Damnegården, Møn,
læs mere: www.dammegaarden.dk

■ Villa Fjordhøj, Skælskør,
læs mere: www.villafjordhoej.dk

Refugier (klostre)

■ Løgumkloster i Sønderjylland.
I smukke omgivelser i Sønderjylland ligger dette refugium, der tilbyder både studie-, rekreations- og »roligdage«. Klosteret er åbent hele året. Prisen varierer, men regn med cirka 650 kroner pr. døgn. Læs mere på www.loegumkloster-refugium.dk

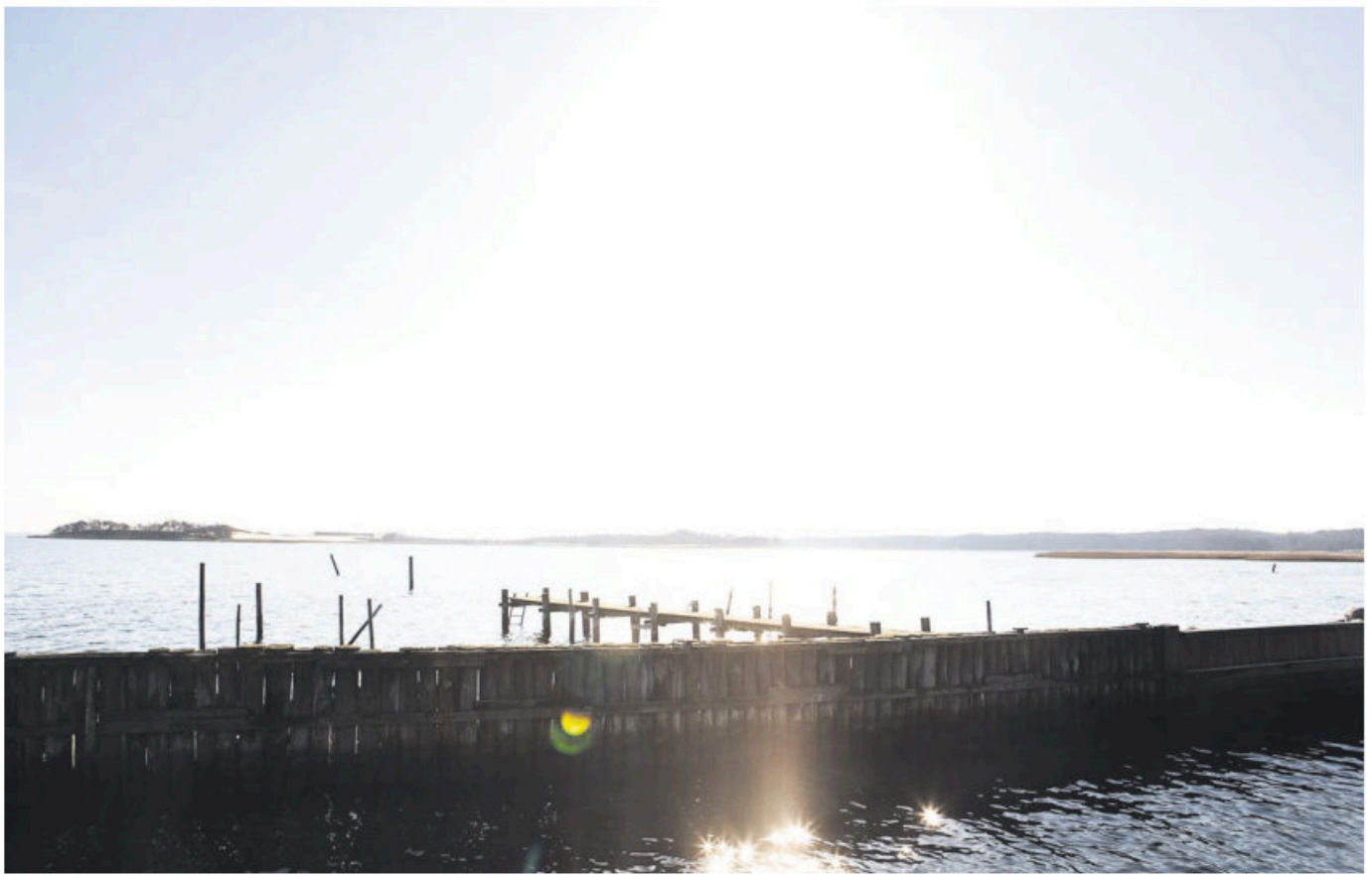
■ Ørslev Kloster
Klosteret mellem Skive og Viborg er et stille sted i sig selv. Det smukke kloster er i dag et refugium med en særlig atmosfære. Bag de tykke mure er der otte værelser, hvor forfattere, komponister, forskere, studerende og kunstnere kan få ro til at fordybe sig i en opgave. Læs mere på www.oerslev-kloster.dk

■ Hald Hovedgaard ved Viborg
Også kaldet Det Danske Forfatter- og Oversættercenter. Alle, der har fået udgivet mindst én bog, kan opnå et arbejdsophold her. Der er tre former for arbejdsophold på Hald:
– I hovedbygningen (1–4 uger, i fire perioder af året), i kapellet (1–4 uger, hele året), i Smedehuset (1–3 måneder, hele året)
Det er gratis at bo på Hald, men alle gæster på arbejdsophold sørger selv for kost. Refugiet har alle moderne faciliteter. Man skal indsende en ansøgning for at komme i betragtning til en plads. Læs mere på www.haldhovedgaard.dk

■ Klitgården Refugium ved Skagen
Blev opført i 1914 af den daværende kong Christian den 10. som privat feriebolig for den kongelige familie. Efter dronning Alexandrines død gik huset i arv til den kongelige familie, indtil det i 1997 blev solgt til Klitgården Fonden og omdannet til et arbejdsrefugium for kunstnere, videnskabsfolk og ph.d.-studerende. Der kan bo cirka 15 personer på Klitgården.
Læs mere på www.klitgaarden.dk

Kilde: Bogen »Stilhed« af Vibe Nørgaard og Ingrid Ortmann samt diverse hjemmesider (se tekst)

Danskerne køber sig til STILHED



Klostre, refugier, retræter, silent retreats... Antallet af udbydere, der tilbyder stilhed, vokser kraftigt i disse år. Et stigende antal danskere søger roen og tiden til fordybelse disse steder. Eksperterne kalder det en reaktion på det travle hverdagsliv og en længsel efter »indre ro«, men advarer samtidig mod at tro, at et enkelt kursus er nok.

AF CHRISTIAN NØRR FOTO: DITTE VALENTE

Stilhed er blevet en mangelvare, som stadig flere danskere efterspørger. I en hektisk hverdag er der ikke mange stillesteder eller stilleperioder. Det får et stigende antal danskere til at opsøge stilheden – både i hverdagen og mere ekstremt ved at melde sig på silent retreats, tage på retræter, besøge refugier og melde sig på kurser i stilhed.

Ingrid Ortmann, psykolog og forfatter til flere bøger om stilhed, forklarer den øgede interesse med, at et voksende antal mennesker oplever, at de bliver syge og nedtrykte af konstant at være på. Der er ifølge psykologen en stigende ubalance mellem det uadvendte og »larmende« liv og det enkelte menneskes behov for stilhed i omgivelserne (ydre stilhed) og fraværet af forstyrrende tanker (indre stilhed:

»Det er først nu, vi begynder at få øjnene op for, hvad det moderne menneske har brug for. Balancen mellem fuld fart frem og tid til stilhed og fordybelse er for mange mennesker vokset helt skæv. Så meget, at mange har glemt, hvad stilhed er. Ydre stilhed er første skridt til at opnå indre ro og stilhed. Hvis du opholder dig i et hus eller et sted, hvor der er stille, stemmes dit sind mod ro og fred.

Når du er stille indeni, møder du dig selv. Det, du kan møde, når du er stille, er din kreativitet. Du møder her din indre stemme, der fortæller dig, hvad du har brug for, og hvad du ikke har brug for. Du kommer desuden i kontakt med din oprindelige følelse af glæde og fred, for i fravalget af de udadvendte og forstyrrende tanker, ligger kimen til fred og kærlighed, som er de to følelser, flest mennesker efterspørger og længes efter.«

Ingrid Ortmann advarer mod at tro, at stilhed er noget, man opnår ved at læse et par bøger om stilhed eller meditation, tage på et enkelt silent retreat eller kurophold en forlænget weekend: »Der findes ikke noget quick fix, når det gælder stilhed. Hvis oplevelsen af indre stilhed skal være en varig del af livet og netop skabe en ny balance mellem udadvendt aktivitet og indre stilhed, kræver det daglig træning og fravalg af det, der skaber ubalancen, ellers har stilheden ikke mange chancer.«

SOCIOLOG EMILIA VAN HAUEN forklarer vores akutte mangel på stilhed med, at vi lever i en verden præget af »visuel trængsel«, konstante indtryk og krav om at forholde os til alt og alle. Vi skal tage stilling til OL, til Jeppe Kofod, kyllingen i køledisken, børnenes klasselærer, karrieren og vennernes liv.

»Man må ikke bare melde sig ud og sige: »Det har jeg ingen mening om. Det ved jeg ikke noget om...« Alt skal der tages stilling til. Både på et indre og ydre plan. Det er der flere og flere danskere, der vender sig imod. De vil ikke kun leve et »ON-liv«, de vil også have »OFF-perioder«, hvor der ikke skal ske noget.«

Fremtidsforsker Anne-Marie Dahl fra virksomheden Futuria, er enig i, at stilhed er en mangelvare og dermed en efterspurgt luksus for stadig flere danskere. Hun kalder behovet for stilhed for en af tidens »nye store modtrends«, men det er også en skræmmende følelse for mange, påpeger fremtidsforskeren:

»Det er svært at være stille i et samfund, der kører på højtryk. Det kræver mod at trække stikket ud, når alle andre »larmer« videre. Angsten for at vågne op og opdage, at toget er kørt, ligger latent hos mange mennesker – især på arbejdsmarkedet, hvor man hele tiden skal være tilgængelig og omstillingsparat. Men ikke desto mindre vil flere mennesker i fremtiden stå af toget for en periode og så komme tilbage igen, der hvor de gerne vil være,« vurderer Anne-Marie Dahl.

chr@berlingske.dk

Ind i



Langebæk Retreatcenter ligger smukt i den sydsjællandske natur – lidt uden for Vordingborg

I værelset er der to knagerækker med otte knager, 11 bøjler i sort plast, to spots og en flaske vand på bordet, der vipper let. Tredje planke fra døren knirker, når jeg går på den. Radiatoren trænger til at blive luftet, der er en lille revne i det ene vindue, hvor kold luft suser ind. Den ene seng knirker, den anden gør ikke. Sengetøjet dufter af skyllemiddel og frisk landluft. En edderkop sidder på lur i det ene hjørne.

Det bliver nogle lange dage.

Jeg er på Langebæk Retreatcenter, 17 kilometer sydøst for Vordingborg, det er torsdag eftermiddag, og jeg er på vej ind i tre dages total stilhed og afholdenhed. Afskåret fra min mobiltelefon, computer, tv, litteratur, musik, tobak, alkohol, sukker, løb og øjenkontakt med andre mennesker. »For at finde stilheden og dig selv,« som Bo Heimann, silent retreatens arrangør, forfatter og coach, forklarer de mange restriktioner.

Jeg lægger mig på sengen og kigger op i loftet. Jeg kan da sagtens være stille. Er det faktisk flere gange om ugen uden andre mennesker omkring mig. Men hvorfor banker mit hjerte så ekstra hurtigt? Hvorfor kribler nervøsiteten frem i alle blodårer og får mig til at grine smånervøst og tælle plastbøjlerne endnu en gang?

Måske fordi jeg kun ganske få gange i mit 32-årige liv har været helt stille. Der har altid spillet et stykke musik i baggrunden, ligget en bog på mit natbord, været en ven, jeg kunne ringe til. Computeren, fjernsynet, telefonen, alt sammen inden for tryg rækkevidde og med lange fangarme ud i verden, når jeg er alene.

EN SVAG DUFT AF MAD finder vej op gennem gulvbrædderne og får min mave til at rumle. Jeg rejser mig og går nedenunder. Selv om vi er 15 mennesker i det store hus, der engang har været forvalterbolig til den nærliggende herregård, er her stille som i et gravkapel.

En time senere sidder vi i retreatens første rundkreds. Fem mænd og fem kvinder. Ingen kender hinanden, andet end det korte håndtryk og navn, som alle høfligt gav, da de kom, men som ingen bagefter kan huske. Den første af mange engle går gennem stuen i den gamle forvalterbolig, indtil Bo Heimann kommer ind og sætter sig med ordene:

»Velkommen og til lykke med jeres store mod og nysgerrighed til at udforske stilheden og finde jeres egen indre ro.«

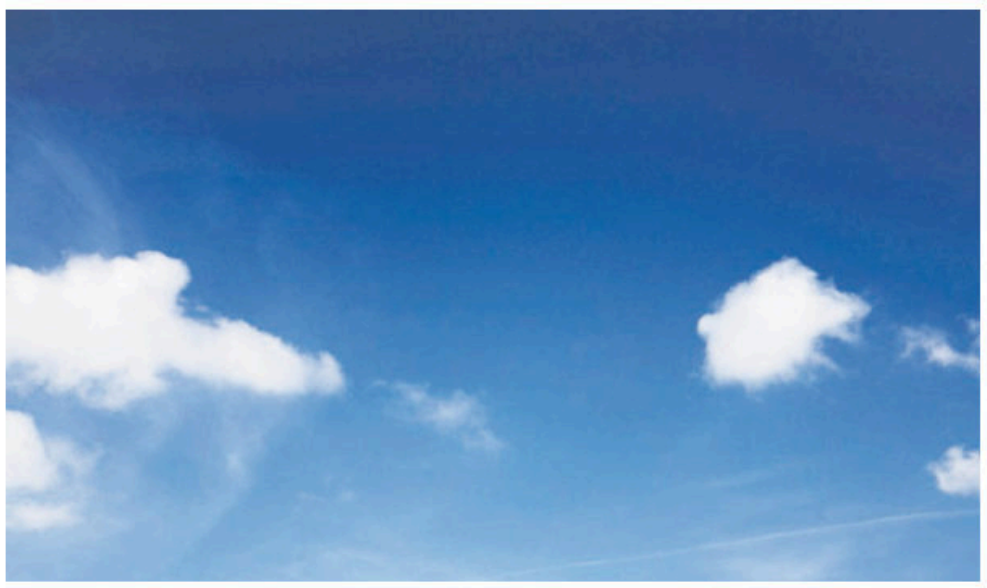
Jeg har det, som om han ikke taler til mig. Eller også er det bare den sædvanlige lyst til at løbe i stedet for at blive, når det bliver svært.

Bo fortæller om stilhedens inderste væsen, hvor magtfuld og skræmmende den kan være, men også hvor stor en gave stilheden er. Han taler om vejrtrækningen som det faste »anker« til at finde tilbage i os selv og vores væren. Om livet som den store centrifuge,

stilheden...

RELATIONER Tre dages total stilhed. Uden nogen kontakt til andre mennesker eller adspredelse undervejs. Udfordringen var til at tage at føle på, da Fri's Christian Nørr meldte sig til et silent retreat for at prøve kræfter med den stilhed, som stadig flere mennesker søger. Læs den personlige beretning om jagten på indre og ydre stilhed.

AF CHRISTIAN NØRR FOTO: DITTE VALENTE



Skyer driver forbi på en åben himmel, ligesom Bo Heimann beder os om at gøre med vores problemer, tanker og bekymringer. Lade dem drive af sted



Gåture i skoven er tilladt. Men al anden aktivitet som løb, læsning, lytte til musik, se tv, tjekke mails er ikke tilladt på et silent retreat

der driver os af sted, hvis ikke vi evner at stoppe op og bare være.

Efter et par indledende meditationer, lidt stille musik og de sidste tilladte spørgsmål i 72 timer, erklærer Bo stilleperioden for indledt, inden han rejser sig og går. Vi er med ét overladt til os selv. Det er mørkt udenfor, og der er tre dage til, vi atter må sige noget og få øjenkontakt med nogen mennesker igen. Jeg sætter mig på en stol og forsøger at fokusere på mit åndedræt: Ind-ud. Ind-ud. Ind-ud...

Nogle er flygtet op på værelserne, andre skriver i det hæfte, vi har fået udleveret, atter andre sidder i spisestuen og drikker te. Jeg snupper en kop te med op på værelset, selv om vi ikke må. Men hvem kan sige noget til det? Jeg kommer til at grine. Af mig selv, af hele situationen. For bare at gøre noget. Jeg skynder mig i seng med blikket stift rettet mod gulvet.

FREDAG

05.40. Vækkeuret ringer. Om 20 minutter skal vi stå klar ude foran til en times silent walk i den nærliggende skov. Jeg opdager, at jeg er for sent på den og stresser helt vildt. Flot, når nu det handler om alt andet end stress og jag. Jeg når det som den andensidste.

Bo bryder stilheden. Han er den eneste, der må sige noget undervejs: »Godmorgen, håber I har fået sovet og ikke drømt for meget. Nogle mennesker tror på drømme og drømmetydning. Det gør jeg ikke. For mig er det som oftest »centrifugen« fra hverdagen, der fortsætter.

Hvis I absolut vil tænke på noget under jeres »silent walk«, så tænk på træerne. De gamle indianere sagde: Der findes ikke træer, kun »tall people«. De hyldede træerne for deres egenskaber, deres stærke rødder og stræben mod himlen. Så hvis I vil tænke, så tænk på jeres egne rødder. Har I plantet jeres rødder i den rigtige jord? Stræber I efter de rigtige ting?«

Han drejer om på hælen og begynder at gå. Vi andre følger efter med 30 meters mellemrum mellem hver. I det fjerne er Solen ved at stå op. Fra skoven høres mærkelige lyde. Af dyr, der pusler, og træer, der knager. Som om de også er ved at vågne op. Jeg tænker på »the tall people«, men efter det første skovsving går det galt. Jeg begynder i stedet at tænke på min kommende tandlægetid, vennerne derhjemme, og om jeg mon har fået overskydende skat tilbage.

Jeg får øje på de andres fodspor og tænker på, hvor tit vi mennesker går i andres fodspor uden at forholde os til, om det er det, vi skal. Om det overhovedet er vores vej. I skovbunden er aftrykkene tydelige: Stor fod, lille fod, tung fod, plat fod. Jeg sætter mit fodspor oven i de andres. Det er jo det, jeg har fået at vide, jeg skal.

Klokken er næsten 7.30, da vi er tilbage. Vi har været stille i mere end et halvt døgn nu. Om et kvarter er der yoga med en gennemgang af de mest basale asana-yoga stillinger. Min krop vånder sig. Den er ikke vant til den slags. Jeg ligger på en grøn måtte og stritter med røven, mens jeg forsøger at holde en stilling, som Bo dikterer. Jeg føler mig som den dummeste og stiveste fodboldspiller i kongeriget. Og endda med ti tilskurere.

Men udspændingen og øvelserne hjælper mig til at holde koncentrationen bedre. Yogaen er som en ventil midt i al stilheden. Her er bevægelse, frisættelse af energi, der gør det nemmere at meditere og sidde stille bagefter.

Efter yoga er der morgenmad. Vores første måltid i total tavshed. På buffetbordet har de to værtinder, der varter os op, disket op med den lækreste morgenmad. Hjemmelavet, økologisk, uden sukker og komælksprodukter. Jeg er sulten som en bjørn, der vågner efter flere måneder i hi, men jeg må pænt vente i køen.

Pludselig bliver stilheden påtrængende og nærmest klaustrofobisk. Jeg øser op på tallerkenen og sætter mig ved langbordet lige over for en af de andre. Han kigger ned, jeg kigger ned. Jeg begynder at svede, og det er ikke kun de netop overståede yoga-øvelsers skyld.

Hvor lang tid tager det at spise en rugbrødsmad med ost? Hvor mange gange kan jeg tygge hver mundfuld, før den opløses i munden på mig? Hvor lang tid tager det at drikke en kop te, før den bliver iskold? Mine tanker bliver forstyrret af en højlydt smasken fra min sidemand efterfulgt af en mave, der knurrer, en skrabende ske mod bunden af en tallerken, en indestængt bøvs, som ikke får lov at undslippe.

Nok har Bo dikteret total stilhed, men kroppen er ligeglad.

9.30: Egen tid og stille tid.

10.00: Stilhed.

10.15: Nej, hvor er her stille...

10.17: .....

11.03: Der er 19 skridt fra mit værelse hen til badeværelset og det er næsten lige så mange timer siden, vi mødtes.

VI MØDES TIL fredagens første meditation. Vi øver stilhed. Jeg selv kan ikke just siges at have haft det ene magiske øjeblik af berusende stilhed efter det andet i mit liv. Måske fordi jeg ikke rigtig har ønsket det. For hvad hører man mon, når der er helt stille?

Det spørgsmål stillede jeg engang til en kvinde på en helsemesse i Falconer Salen på Frederiksberg. Hun kiggede på mig og svarede: »Kroppen har brug for ro og stilhed ligesom et sår, der skal hele. Får det ikke det, vil det blive ved med at springe op. Det er først, når vi tør være stille, at vi rigtig kan komme overens med os selv, og hvem vi virkelig er.«

13.00: Frokost og endnu en tur i lydenes teater. Det er sjovt, jeg er ovenpå. Leger med tanken om at lave en scene og få en af de andre til at grine. Jeg lader være. Om lidt vil jeg gå en tur i det begyndende forår.

Hende, der sidder overfor mig, tænder et fyrfadslys, der står imellem os. Gudskelov, så er der i det mindste ét sted, øjnene kan søge hen.

15.30: Det var så den gåtur. Dejligt at blive blæst igennem. Blæsten fik næsten også has på de flyvske tanker, eller »skyer« for at blive i Bo's terminologi. Jeg har altid elsket at gå eller løbe, men løb er forbudt på denne retreat. Det er en distraktion, ligesom litteratur, musik og alkohol er det.

17.30: Meditation med afsluttende bevægelses-øvelse, hvor vi skal ryste kroppen fra side til side, op og ned, mens vi holder øjnene lukket. Den medfølgende musik går lige i mellemgulvet. Det lyder okkult, men følelsen er fantastisk, som om alle ens facader bliver rystet løse og krakelerer.

En i gruppen græder. Musikken fortsætter i opskruet monotont tempo. Armene begynder at snurre, sveden begynder at pible frem på min pande. Kroppen ryster af sig selv. Jeg glemmer et øjeblik, at jeg ikke er alene.

Efter aftensmaden tager Bo os gennem dagens sidste meditation. Jeg har efterhånden vænnet mig til at sidde i skrædderstilling, men det har ryggen ikke. Den slappe kontorryg klager sig og stjæler min koncentration.

21.36: Jeg går i seng. Sidst, jeg lagde mig til at sove så tidligt, havde jeg 39,5 i feber. Jeg føler mig næsten i samme tilstand nu. Min krop er drænet for energi, men jeg er ikke syg. Det er en dejlig træthed, en slags afklarethed og ro helt ind i sjælen.

LØRDAG

6.00: »Silent walk igen samme tid.« Det var det sidste, Bo sagde i går aftes. Nu står vi her atter under det store træ og skutter os i morgenkulden. Som køerne på marken med ryggen til hinanden og blikket apatisk stirrende frem for sig. Det er mere gråt og koldt i dag. Naturen tester os, tænker jeg, inden Bo afbryder mine morgentanker.

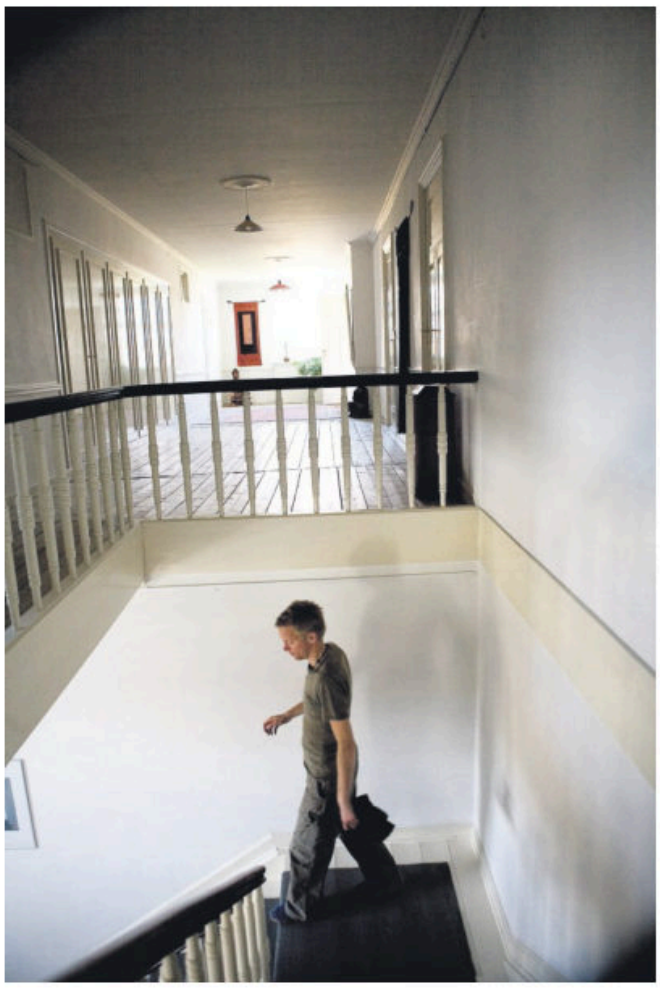
»Godmorgen. I går talte vi om »The tall people«, træerne i

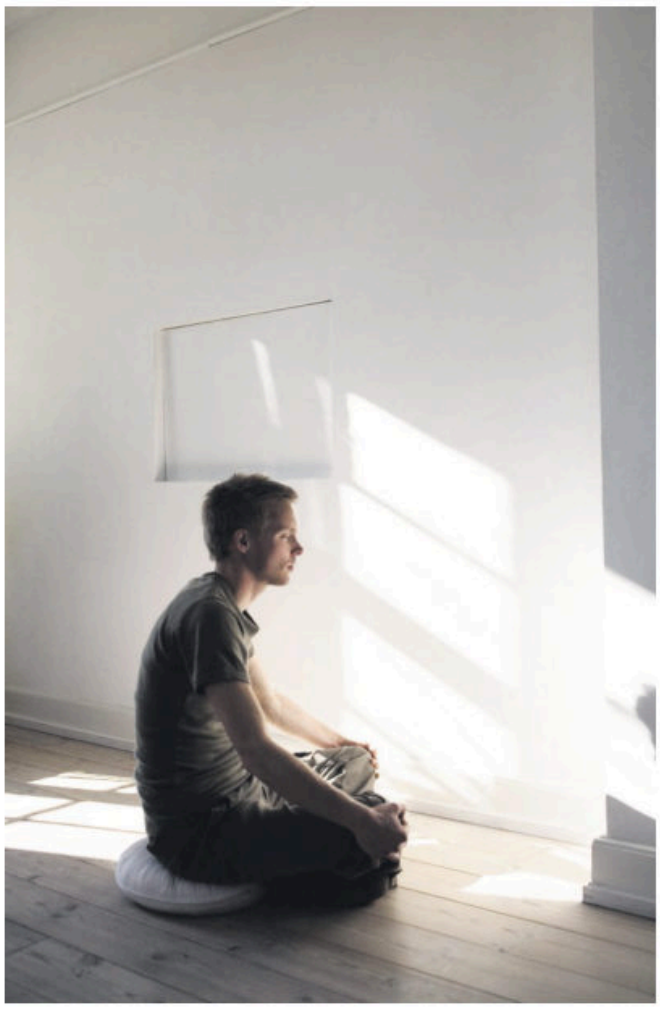
skoven, som indianerne hylder. Træerne kan også lære os en anden ting, nemlig både at stå fast og bøje sig, når det er nødvendigt. Uanset, hvilket stormvejr, de er i, har de en enestående evne til at bevæge sig. De er ikke for stive, så de knækker, men de er heller ikke for bløde, så de bliver liggende, når det blæser op...«

Bo begynder at gå uden yderligere forklaring. Jeg venter og falder ind i rækken, som den fjerde sidste. Vi går hen ad skovstien, mens træerne lukker sig omkring os. De tre bag ved mig går langsomt. Jeg er ved at tabe dem af syne og mærker, min puls stiger: »Så gå dog...« Irritationen skyder op i mig, men afløses hurtigt af en galopperende ansvarsfølelse.

Jeg begynder at knække siv af og lave pile i skovbunden, hver gang vi drejer, så de andre kan finde vej. Det gør jeg tre gange, jeg er så optaget af at hjælpe, at jeg ikke opdager, at de tre bagerste har fået kontakt og går lige bag mig med 30 meters mellemrum. Jeg lader forvirret sivene falde til jorden og skynder mig at gå videre.

Måske er det ikke alle, der skal hjælpes? Måske har de slet ikke bedt om min hjælp? Måske er det slet ikke synd for den enlige gæst i restauranten, der sidder for sig selv og spiser? Jeg kommer til at tænke på dét at være noget for andre. Nogle gange er det måske ok at vægte sine egne behov højere end andres, og lade de andre selv bede om hjælpen, kontakten, det gode råd, hvis de vil.





8.30: Alt går langsomt nu. Mine bevægelser, skridt, åndedræt, selv tanken er blevet langsom, nogle gange helt væk. Jeg har været stille i halvandet døgn. En pludselig glæde bobler indvendig: Over at være nået så langt, over at kunne »høre« mig selv. Over bare at være – hvor korte de perioder end er.

Bo guider os ind i en meditation. Han taler om de fire sider (fortid, fremtid, »jeg« og »andre«), der gør, at vi har så svært ved at være til stede i vores liv. Med sin monotone stemme tager han fat på de indre stemmer, de, som har så svært ved at være stille og bare lade os være:

»I Vesten taler vi om personligheder, personlighedstest, store personligheder. I Østens religiøse traditioner er der intet ønske om et stærkt »selv«, der søger man »væren«. Det er svært for os, for vores indre stemmer lader os ikke være. De slås om vores opmærksomhed, vores »nu«. Jeg vil bede dig være din indre kontrollør. Han eller hun som gør, at du opfører dig rigtigt, sidder ordentligt, er social og omgængelig. Hvem er du? Hvordan arbejder du? Hvilke ord bruger du? Bliver du anerkendt for dit store arbejde...

Jeg vil nu bede dig slippe kontrolløren. Anerkende at han eller hun er der. At det er en stemme i dig, men det er ikke hele dig. Giv stemmen lov at være der. Den er okay. Du er okay.«

KLOKKEN ER 16.00. Det er 48 timer siden, vi kom. På én måde har det været de længste 48 timer i mit liv, på en anden måde er det gået betydeligt bedre med at være alene og stille sammen med andre, end jeg havde frygtet.

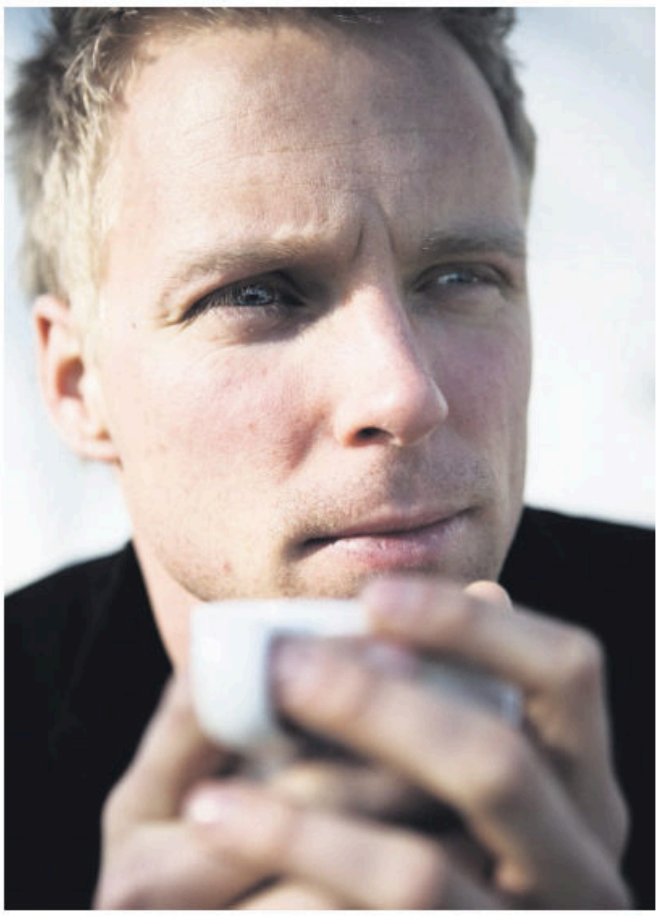
17.30: Meditation. Denne gang med åbne øjne. Vi får besked om at finde hver sit stykke hvid væg, sætte os så tæt på den som muligt og bare stirre ind i væggen i 45 minutter.

17.31: Jeg er ved at eksplodere. Af grin og indestængt frustration. Det her er dog det tåbeligste: 10 voksne og på papiret fornuftige mennesker med blikket stift rettet mod en hvid væg.

Kort efter sidder jeg selv med åbne øjne og lader blikket »forsvinde« ind i væggen. Det lykkes. Kun duften af mad fra køkkenet forstyrrer mine forsøg på at være absolut tankefri. Nå ja... Og så min ryg. Jeg får en ubændig lyst til at lægge mig ned. Bare et øjeblik.

Endnu et måltid er indtaget i absolut stilhed. Disse små frikvarterer af mad. Utroligt, hvor stor pris man kan sætte på en fyldt tallerken, når tiden nærmest er sat i stå, og man kun er overladt til sine egne tanker og væren. Det er, som om maden dulmer og trøster. For første gang forstår jeg, hvordan svært overvægtige må have det i deres kamp for at vinde deres kroppe og psyke tilbage.

Jeg forundres nok en gang over, hvordan man kan sælge tre dage i absolut stilhed til flere tusinde kroner. På den anden side er det tre fridage, hvor man som deltager bogstavelig talt har fri fra alt. Også sine egne tanker og bekymringer, når det ellers lykkes. Det er der mange mennesker, som gerne vil betale for.



Stilheden i det store hus er nærmest total. I tre dage er al tale, øjenkontakt eller berøring forbudt, til gengæld er der adgang til ens indre ro og stilhed, hvis ellers man tør gå ind i det »rum«. Bo Heimann guider os ind i meditationer, der skal hjælpe os til at bryde tankernes konstante larm. En voldsom og bevægende oplevelse.

Læs også interviewet på side 14

LØRDAG AFTEN. Jeg er i krise. Godt nok er der kun en enkelt nat tilbage, før vi må sige noget igen, men lørdag aften er ikke just det tidspunkt, jeg normalt dyrker stilheden på. Min krop sitrer af indestængt energi. Tager mig selv i at vippe ukontrolleret med foden.

Jeg får samling på mig selv og skynder mig at stive mig selv af med forsikringen om, at jeg skam er her i min egenskab af journalist på arbejde. Den slags plejer at hjælpe, når det bliver svært. Men her midt i al stilheden virker det ikke rigtigt. For sæt nu, at dette armslængde-princip ikke kun gælder, når jeg er på arbejde, men at det har bredt sig! Hvis hele livet leves bag visitkortet, en god armslængde væk fra der, hvor det bliver rigtig personligt...

Jeg går en tur. Frisk luft og bevægelse har altid haft en magisk evne til at vende mit humør. Jeg kommer ned i kroppen igen. Indånding, udånding... Vejrtrækning og »skyer«, der driver forbi. Bo's prædiken om at acceptere virkeligheden, som den er, at være med det, der er, får atter overtaget. Jeg lægger mig til at sove klokken 22. I morgen er sidste dag.

SØNDAG

Klokken 6 sidder vi klar til en times meditation. Bo kommer ikke. Den ene minut tager det næste, uden at der sker noget. Hvorfor kommer han ikke? Hvor er han? Tester han os mon? Uroen i flokken breder sig. Først 6.30 viser han sig. Han lader sig ikke mærke med noget og går med sin monotone stemme i gang med dagens første meditation. Foran os brænder et stearinlys.

7.30: Yoga og derefter morgenmad. Der er ikke længe til, at vi har gennemført. Der er en anden energi i gruppen, som om alle ved, at de gennemfører.

13.00: Vi mødes efter frokost til den »indledende tilbagevenden til virkeligheden«. Bo har sat de ti stole helt tæt. Han spiller et gammelt hinduistisk musikstykke for os. Det handler om taknemmelighed og glæde. Vi må stadig ikke sige noget eller få øjenkontakt. Bo beder os om med lukkede øjne at trække os tilbage og sætte os sammen to og to.

Helt tæt uden at kigge eller røre ved hinanden. Varmen fra det andet menneske føles tæt og intim. Vi bytter pladser. Ny varme, ny energi. Bo beder os række hænderne frem og holde hinanden i hænderne, stadig uden øjenkontakt. Berøringen giver et stød op igennem mig.

Mit hjerte slår hurtigt. Synes nærmest man kan høre det. Bo beder os løfte blikket og for første gang i tre dage kigge på den, vi sidder overfor. Foran mig sidder en kvinde i 40erne. Hendes blik er stærkt, men øjnene smiler, et lettelsens smil. Det er meget følelsesladet at kigge et andet menneske så intenst i øjnene.

Efter 70 timers total tavshed må vi for første gang tale sammen. Vi bliver bedt om at fortælle den, vi sidder overfor, hvordan det har været, hvad vi har fået ud af det, hvilke oplevelser, der har været bedst, sværest, størst, etc. Der er helt stille i rummet. Indtil én rømmer sig. Et par rustne stemmer bryder tavsheden og begynder tøvende at tale sammen.

Efter et par minutter genlyder rummet af snak, snøft, grin og lyde igen. Stemningen er som på et gymnasium, hvor overlæreren siger »tiden er gået...«, og alle eleverne strømmer ud i aulaen efter den store skriftlige eksamen for at sammenligne resultater. Vi bliver siddende halvanden time mere og deler vores oplevelser, beslutninger og tanker.

DER ER EN BOBLENDE energi og glæde indeni mig ved siden af en dyb indre ro. Måske har jeg for første gang oplevet, hvad stilhed virkelig er, tænker jeg. Selv om min krop er øm af de mange timers meditation og yoga, er den ladet op og udhvilet, som den sjældent har været før. Måske fordi sindet også er ladet op denne gang.

To timer senere står jeg på Københavns Hovedbanegård. Larmen er øredøvende. Det er, som om alle mennesker løber, råber og bevæger sig alt for hurtigt og alt for højt. Jeg smiler for mig selv og prajer en taxi. Roen og stilheden er stadig i min krop og sind. Det har været fantastisk at møde sin egen indre stilhed, og tilmed blive forkælet undervejs med sublim beværtning og tankevækkende fortællinger om stilhed og alt det, der gør, at den er så svær at fastholde i et fortravlet liv.

EFTERSKRIFT (EN UGE EFTER)

Jeg er tilbage i den daglige trummerum, eller »centrifuge«, som Bo kalder det. Og den kører allerede vel stærkt. Men alligevel er der en forskel. Jeg tager mig i at stoppe op og øve mig i at trække vejret. Første gang var på arbejdet, hvor en kollega spurgte, om jeg var i dårlig form, inden han grinende smækkede døren bag sig.

Jeg har mødt min egen stilhed, for mange mennesker er det en daglig foreteelse og ikke noget særligt, for mig er det som at møde en kær ven, man ikke vidste eksisterede. Desværre viser han sig ikke så ofte, men nu ved jeg i det mindste, at han lever, og det er en god start på et forhåbentlig livslangt venskab – stilheden og jeg.

chr@berlingske.dk

Vi tog med på Bo Heimanns »Silent Retreat«
Læs mere på: www.boheimann.com