

Tillid til livet

Kan man lære at overgive sig til livet og nære dyb tillid til den intelligens, der ligger bag universet og alt liv på jorden?

Et retreat på Samsø gav mig svaret.



af Irene Stelling,
journalist

Færgen lægger til i tåge ved Kolby Kås. Taxaen kører ad snørklede veje til en gård lidt

uden for landsbyen Besser i hjertet af Samsø.

Jeg er på vej til Center for Indre Frihed og et firedages retreat om tillid og overgivelse. Målet er at lære at

overgive mig til en kraft, der er større end mig selv. Til en intelligens og en kærlighed, der manifesterer sig hvert eneste øjeblik, og som vi vil kunne se og mærke, hvis vi

lærer at åbne vores øjne.

Carsten Bruhn-Henriksen og Cecil Rye Olsen tager imod os med åbne arme. Sammen driver de Center for Indre Frihed. De har afholdt retreats de seneste ti år. De næste fire dage gælder det et emne, der ligger deres hjerte nært.

- Tillid er nærvær. Mistillid er det, der adskiller os fra det øjeblik, der allerede er ankommet. Det giver ingen mening at sige nej til nuet. Det er den vildeste spildte energi. Men sindet har mange redskaber til at etablere mistillid, siger Cecil, da vi alle er samlet i det smukke meditationsrum på førstesalen.

Vi er en lille gruppe på syv kursister. På skift fortæller vi, hvorfor vi er kommet. En kvinde i 30'erne siger, at hun forsøger at overgive sig til livet efter en hjernerystelse. En svensk kvinde har lige sagt sit job op og har brug for tillid til at finde en ny vej. Jeg har et dybt ønske om at finde ro i mig selv og opnå større kontakt til hjertet og verden.



Carsten Bruhn-Henriksen - kaldet Bruhn - og Cecil Rye Olsen driver Center for Indre Frihed på Samsø. De afholder også kurser i udlandet.



Frygten for kaos

Efter at være tjekket ind både fysisk og mentalt går vi ud i den store smukke have. Vi skal lave tillidsøvelser. En person skal stå i midten, mens de andre står omkring personen i en ring.

På skift går vi ind i midten, lukker øjnene og lader os falde som et træ. Bedst som vi tror, vi rammer jorden, bliver vi grebet af hænder og skubbet tilbage.

Vi gentager øvelsen, hvor man står på en stol og lader sig falde bagover ned i armene på de andre. Øvelserne giver os en følelse af, at tillid er et spørgsmål om valg og mod. Bagefter går vi ind for at meditere.

Vi sidder i stilhed i et kvarters tid og undersøger, hvad det modsatte af tillid er. Distance, ensomhed, adskillelse, uærlighed og kontrol er de ord, der kommer til mig.

- Hvis vi er sammensmeltet med alting i den dybeste tillid, er der ikke mulighed for dualitet. Dvs. vi er ikke længere adskilt fra verden og fra os selv.

- Kontrol er forestillingen



CENTER FOR INDRE FRIHED

om, at vi kan regne den ud, forudsige og styre, hvad der sker. Det handler om, at man i bund og grund ikke har tillid til, at man er elskelig, som man er, siger Cecil. Dagen er slut, og vi får besked på at "sove på det hele" og drømme om, hvad vores mistillid gror i.

Næste morgen har flere drømt om rod og kaos. Om mennesker, der smadrer ruder og brænder køkkenlåger af, om huse med mærkelige ting i og om at frygte, at der er sket ens nærmeste noget og i stedet finde dem oppe på loftet i færd med at pakke julegaver ind.

- Det handler om, at man forventer det værste. Samtidig har vi lært at være så ordentlige, at der ikke er plads til rod eller overraskelser. Men livet roder. Vi kan ikke kontrollere det. Det binder vores kraft og energi, at vi hele tiden forventer noget bestemt. Det eneste sunde er at gå åbent ind til hvert øjeblik, siger Cecil.

"Hallo, jeg er Gud"

Senere på dagen arbejder vi med at kortlægge, hvor vi udøver kontrol og ikke har tillid. Ifølge Bruhn og Cecil er der to ben i det arbejde: Det ene er at arbejde med de blokeringer, der er for overgivelse. Det andet er at træne overgivelsen, tilliden og nærværet gennem meditationer, dans og fysiske øvelser for kroppen.

Vi slutter af med en meditation over, hvem vi er, efter at have udfyldt et såkaldt ID-kort med oplysninger om bl.a. navn, adresse, titel, navn på partner, forældre og børn.

- Identifikation er en måde at sige *Jeg er her, og du er her i*

den fysiske verden. Det er lidt nemmere at sige et navn, når man tager telefonen, end *Hallo, det er Universet eller Gud.* Problemet er, at vi begynder at opfatte os selv som en separat enhed. Vi er det guddommelige i vores kerne. Vi er alt og intet, men det er umuligt for sindet at forstå.

Vi sidder med lukkede øjne, mens Bruhn guider os. "Hvis dit navn ikke er X, hvad er det så?", siger han, og vi gentager spørgsmålet med vores eget navn. "Hvis din adresse ikke er X, hvad er den så?"

Efter meditationen har flere af deltagerne fået en ny identitet. En kvinde oplever at være en fransk landmandskone fra først i 1900-tallet. Hun ved præcis, hvad hun hedder, og hvordan hun ser ud.

- Alle mine svar kom sådan her, siger hun grinende og knipser med fingrene.

Jeg er stadig mig selv, men har en følelse af, at jeg har udvidet mig, og at jeg bor der, "hvor mit hjerte er."

Den nat drømmer jeg om

"For første gang gav jeg op"

Det kan både Bruhn og Cecil sige! De måtte igennem hver sin dybe krise for at få ubetinget tillid til livet.

af Irene Stelling

- Da jeg holdt op med at holde sammen på alting, kunne noget andet få adgang. Der rejste sig en kæmpe livskraft i mig. En følelse af fuldstændig sårbar usårlighed.

Sådan fortæller Cecil Rye Olsen om den dag for godt

12 år siden, da hun for første gang i sit liv gav op. Hun og Bruhn var flyttet til Samsø og havde fået datteren Milla. De havde en drøm om at udbygge den gamle gård til retreat- og kursus ejendom med en stor smuk have.

Men de oplevede svære mønstre i deres relation og var på vej i forskellige retninger. Bruhn drømte om at flytte til New Zealand med en buddhistisk lærer, de kendte fra Indien.

Det satte gang i en enorm

sorgproces for Cecil.

- Jeg satte mig op i pigekammeret på loftet og græd i syv dage. Det var første gang, jeg tillod mig selv at føle dyb smerte og ikke skulle tage mig sammen, som jeg plejer. Jeg lavede nogle cirk-

hjemløse og vågner med koldsved og bankende hjerte kl. 4 om morgenen. Jeg er angst og urolig og husker Bruhns ord fra dagen før: "Det er hårdt og angstprovokerende at vågne op af illusionen."

Den forsvundne telefon

På tredjedagen arbejder vi videre med identifikation. Denne gang skal vi identificere vores såkaldte "attachments" - alt det, vi holder ekstra fast i, fordi egoet frygter, at det vil medføre enorme tab at miste det. Det kan være mennesker, ting, overbevisninger, mad, udseende og vaner.

Det pudsige er, at jeg netop denne dag har været ude på en dejlig cykeltur op til Stavns Fjord, hvor jeg virkelig følte mig ét med naturen.

På vejen hjem beundrer jeg de enorme rødkålsmarker og beslutter mig for at tage et billede. I det øjeblik opdager jeg, at min mobiltelefon er væk.

"Åh nej, jeg har tabt den" tænker jeg og føler pludselig, at jeg har mistet noget af mig selv. Jeg finder min telefon igen, men oplevelsen giver mig en fornemmelse af, hvordan identifikation gør det svært at være nærværende.

Mit ophold på Samsø lakker mod enden. Vi har arbejdet med hoved, tanker, drømme, følelser og kroppen. Gået barfodede rundt i naturen, set solnedgang fra en nærliggende bakketop, spist blomster og svampe fra haven, danset til afrikansk musik, lavet yoga og resonans-meditation (det betyder samklang eller fælles vi-



- Jeg oplever en ekstrem glæde ved at mærke Guds lyst til at manifestere sig gennem det punkt, der bliver kaldt Bruhn, fortæller Carsten Bruhn-Henriksen.



At tage livet som det kommer ... Denne Buddha i centrets have ser i hvert fald ikke ud til at have problemer med at blive overrendt af snegle.

ler, og det eneste, jeg kunne forholde mig til, var, at jeg var mor for Milla. Det ville jeg være, til jeg døde.

- Resten måtte jeg give slip

på. Give slip på Bruhn, min kærlighed til Samsø og forestillingen om det liv, vi skulle have sammen. Det var en stor befrielse at give slip på

det hele. Jeg mærkede en stor kraft strømme igennem mig, og for første gang i mit liv følte jeg mig ikke alene. Selvom jeg var allermest alene.

Bedst som Cecil havde givet slip på Bruhn, fandt de sammen igen. De fik bearbejdet de uheldige relationsmønstre og fik hevet alt det negative, de så i hinanden, hjem til sig selv igen. De blev også opmærksomme på den dybe forbundethed og kærlighed, de nærrede til hinanden.

- Det var tungt arbejde. Vi kunne ikke løbe fra vores eget skrammel. Det var en kæmpe hjælp at være på en ø som Samsø, hvor der ikke er så meget støj som i København, siger Cecil, der har en fortid som karrierekvind i reklamebranchen.

Hun har i dag den dybeste tillid til, at livet er i orden, uanset hvad der sker.

- Det betyder ikke, at det ikke ville være smertefuldt at flytte fra dette sted eller at blive skilt fra Bruhn. Men det er ikke i mine hænder. Det er et vidunderligt paradoks, som hjernen ikke kan forstå.

- Jeg ved, at jeg i min proces har gjort alt og mere til for at stille mig til rådighed for livet. Hvis du taget et skridt mod det guddommelige, tager det guddommelige ti skridt mod dig.

Ingen retur billet

For Bruhn skete overgivelsen i Indien i 2004. Han var taget til Indien for at "vågne op", fordi han følte sig træt af sin egen indre dommer, der hele tiden sammenlignede ham med andre og satte ham op på en piedestal.

Bruhn har altid mediteret meget og læst et hav af spirituelle bøger. Han havde smagt friheden og følelsen af at være i "flow". Nu skulle

bration): Bruhn og Cecil går rundt imellem os og lægger en hånd på vores hoved, skuldre og ryg.

Den sidste dag oplever jeg virkelig at være ét med Cecil og rummets kærlige energi, da hun lægger en hånd på min ryg ud for hjertet og den anden hånd foran på brystet. Tårerne løber ned ad mine kinder, og jeg mærker, at noget slipper i mig. Mit hjerte føles stort og varmt. Det føles som at komme hjem. Til et hjem, der har været forsomt alt for længe. □

Irene Stelling er journalist, henv.: ist@newspaq.dk, tlf. 20 68 96 56.

Henv.: Center for Indre Frihed, Sildeballe 17, 8305 Samsø, tlf. 29 92 43 48, www.innerfree.dk

Også individuelle sessioner i Aarhus og København.



Fotos: Irene Stelling

- Det binder vores kraft og energi, at vi hele tiden forventer noget bestemt. Det eneste sunde er at gå åbent ind til hvert øjeblik, siger Cecil.

denne tilstand gøres permanent.

- En dag troede jeg, at "nu sker det", men det skete ikke. Jeg gik fuldstændig i selvmedlidenhed og var helt nede i kulkælderens. "Så hellere slå mig ihjel", tænkte jeg.

- Det var lige det, der skulle til. Jeg gik i en form for akut depression. Jeg gav op, og idet jeg gav op, slap jeg den del af mig, der havde været målrettet og dedikeret, og som havde stået i vejen for en overgivelse. Jeg gik i seng og vågnede op næste morgen. Det var så syret. Jeg vågnede for alvor op.

- Jeg gik ud på marken kl. 5 om morgenen. Solen stod op over bjergene, og jeg var renset. Let i kroppen. Som om jeg svævede hen over marken. Jeg var bjergene. Jeg var solen. Der kom en tanke, men den forsvandt igen. Der var kun ren bevidsthed. Jeg græd og grinede.

- Efter en times tid skulle jeg mødes med en munk. "Jeg er det hele, og det er der hele tiden. Hvor lang tid kommer det til at vare?", spurgte jeg. Munken sagde: "Bruhn, der er ingen retur-billet." Det var der så heller ikke. Det har været sådan lige siden.

Han beskriver skiftet som en tilstand, hvor ego-brillerne er faldet ned over næsen, og han nu ser verden med øjne af ubetinget kærlighed og accept.

- Jeg oplever en ekstrem glæde ved at mærke Guds lyst til at manifestere sig gennem det punkt, der bliver kaldt Bruhn. Jeg har lyst til at være i en udviklingsproces sammen med folk og skabe nye ting. Ikke ud fra en oplevelse af, at det er mig, der gør det, men ud fra en oplevelse af, at det er en vidunderlig skabelsesproces, der sker helt af sig selv.

5 råd til overgivelse og tillid

1. Lav en forbindelse til det guddommelige; ikke en straffende gud, men en vidunderligt kærlig og intelligent ven. Tak det guddommelige, og for samtaler med det. Bed det guddommelige om hjælp.
2. Overgiv dig til øjeblikket. Husk at det allerede er ankommet - det giver ingen mening at sige nej til øjeblikket. Lær af dine børn. De oplever tingene helt vildt intenst. Vær i naturen og oplev det mirakuløse, fx ved en solnedgang.
3. Disidentificer dig med alle ting, personer og overbevisninger. Når du slipper din tilknytning og afhængighed, kan du gå i forbindelse med universet.
4. Udfordr egoet og leg med dine kontrolmekanismer. Sig ja, når du plejer at sige nej. Gå langsomt, når du plejer at gå hurtigt. Hold mund, når du plejer at tale. Prøv at faste i én dag, og prøv i én dag at sige: "Jeg opgiver at vide noget om noget som helst."
5. Erkend, at vi ikke kan kontrollere verden. Og tillad dig selv ikke at vide. Det pivåbne i ikke at vide er kæmpestort. Det er skræmmende at være i dette ingenmandsland, men det er her, kraften ligger, for vi er overgivet til alle muligheder.

Kilde: Center for Indre Frihed