



En sjelsettende reise

HENNEs reporter **Pernille Dysthe** søkte indre ro på stillhetsretreat i Italia. Les hennes åpenhjertige skildring om stillhetens åpenbaringer og dens sabotører.

Foto: Pernille Dysthe og Katarina Rothfjell



Retreaten ligger landlig til i Alpene, cirka en time fra Venezia.

– Det er mange forskjellige grunner til at dere er her.

Kristin Flood lar blikket gli over den lille forsamlingen. Hun sitter i sofaen sammen med forfatter og medkursholder Merle Levin. Følelsen av alvor senker seg i rommet. En mild bris fra Alpene kjæler med gardinene i et åpent vindu. Sola har rullet ned bak fjellene i vest, og et blott mørke pakker dagslyset forsiktig inn i floyel. De mange stearinlysene i sirkel på gulvet blafrer.

– Å oppsøke stillheten er et veldig dypt ønske i dere, fortsetter Kristin.

– Noe inni dere har lengtet akkurat hit. Det handler om noe mystisk. Og noe vil forbli mystisk. Når jeg sier at det er en del i dere som trekkes mot mysteriet, så mener jeg at dere trekkes mot opplevelsen av det uforklarlige. Kjenn på kvaliteten av undring. Det gir en spe-

siell atmosfære. Selv om det er vanskelig å forklare hva undring er, vil du gjenkjenne den i hjertet ditt.

Stillhetsretreat. Å trekke seg tilbake til stillheten. Det er det vi er her for. Vi ankom klosteret i Thiene en drøy time vest for Venezia sent på ettermiddagen, noen kvinner og én mann fra ulike steder i Norge. Forskjellige mennesker som søker en felles opplevelse, og som deler ønsket om å finne et stille rom i seg selv.

«Skal DU være stille i to døgn?»

Det var reaksjonen jeg møtte da jeg fortalte at jeg skulle reise på stillhetsretreat. Jeg er ikke mest kjent for å holde kjæft. Faktisk er jeg vokst opp i en familiekultur der det å snakke i munnen på hverandre er obligatorisk. Et av min fars spøkefulle yndlingsuttrykk har bestandig vært: «Ikke snakk mens jeg avbryter.» Og jeg er godt

oppdratt. Følgelig har jeg sett det som min plikt å fylle absolutt alle tausheter som oppstår i en dialog, pinlige eller ikke. Snakke det som snakkes kan.

Så hvordan kom så jeg, av alle, på ideen om å reise til et kloster i Italia for å tie stille? Bakgrunnshistorien er omfattende og personlig, men instantversjonen er at jeg etter en tilfeldig, åndelig bråvåkning for drøye to år siden har vært åpen for litt av hvert på den alternative arenaen. Jeg ønsket rett og slett å dra på stillhetsretreat for å føre en taus samtale med sjelen min.

Men hvorfor reise helt til Italia når Norge bugner av åndsforlatte steder som bare venter på å bli befolket av stillhetshungrige sjeler? Kristin Flood sier at det ikke er noe i veien for å søke stillheten på hytta eller i skogen hjemme.



Til venstre: Klosterets vakre omgivelser er ideelle for meditasjon.

Til høyre: Nonnene gjør mer enn å be. Her tar de del i hardt, fysisk arbeid.

Under: HENNEs Pernille Dysthe fant-fort sin plass blant nonnene på klosteret.

– Men bare hvis du klarer å la være å tenke på vask, beising og skift av sengetøy, sier hun, og jeg føler meg umiddelbart truffet.

– Noen ganger kan det være nødvendig å reise bort fordi vi har så mange ting å forholde oss til hjemme. Det å dra er en slags stillhetspause i seg selv, sier hun.

De som tror at det bare er å lukke munnen og tie stille, tar feil. Den første dagen går med til undervisning og forberedelser. Å være taus er en jobb som krever hele deg og din bevissthet. Ifølge Kristin Flood består vi av fire dimensjoner: kroppen, tankene, følelsene og sjelen. Ja, sjelen!

– Hvordan kan vi gjenkjenne sjelen vår? sier Kristin.

– Det spirituelle arbeidet handler om dette. Vi hadde en kvinne her i fjor høst. Da hun kom ut av stillheten, utbrøt hun: «Jeg har jo en sjel! Og nå vet jeg hvordan det føles!»

Men hva betyr egentlig sjelsarbeid?

Kristin ser utover forsamlingen.

– Jo, det er en utforskning. En selvutforskning. Vi skal jobbe med stillhet på en bevisst måte. Men for å mestre dette arbeidet må det mentale, sinnet vårt, få hvile. Til dette har vi ulike teknikker, blant annet meditasjonsteknikker og skrive- og dialogøvelser, forklarer hun.

Og dermed gir hun oss i oppgave å skrive et brev fra sjelen – til oss selv. Jeg legger pennen mot blokka, like blank i hodet som papiret. Men på forunderlig vis flyter pennen av gårde av seg selv, på den glatte, lille kulen sin. Som om den er styrt av noe utenfor – eller innenfor – min bevissthet. Jeg skrev:

«MIN SJELS SORGSANG. Jeg er Pernilles sjel, og jeg ønsker å snakke til deg i jeg-form. Eller synge. Det handler om strenger som vibrerer synkront. En sjels svanesang, kanskje. Pernille sier at hun er dyppet i mollgryta. Hun kom til verden





«STILLHET HANDLER IKKE OM FRAVÆR AV LYD. MEN OM ETTER-TANKE.»

med en dyp melankoli. Gjennom barndommen og oppveksten befestet den seg som uro. Et urosystem som tok all plass i mellomgulvet. 'Universet går like langt innover i meg som evigheten går utover,' sier Pernille. Jeg har sett hvordan hun har lengtet. Lengtet etter å finne meg igjen. Jeg har sett hennes desperasjon, sorg, frustrasjon, uro – og hennes raseri over ikke å finne 'hjem'. Pernille forsøkte å drukne sin sorg. Hun flyktet fra seg selv på så mange kreative måter. Noen var geniale, andre ødeleggende. Pernille straffet seg selv fordi hun hadde gått seg bort. Hun brukte mange strategier som alle hadde en fellesnevner: besettelse. Hun pisket seg selv med sine nihalede besettelser. Til blods. Da Pernille fant meg, opphørte hennes dype indre uro. Hun har søkt stillheten for å lege sine sår og hele sine arr, slik at de ikke lenger rasper henne opp på innsiden med sine grove skorper. Som Pernilles sjel elsker jeg henne. Hun har funnet tilbake og vet at smerten var en veiviser. Men hun bærer i seg en forsteinet dråpe av sorg som hun trenger hjelp til å forløse. Det er offerdråpen. Hun ser sorgen i speilet. Hun ser meg. Hun ser universets kjærlighetsenergi. Men hun klarer ennå ikke fullt ut å elske seg selv. Pernille håper at stillheten har noe å fortelle henne. Solarus i kjærlighet.»

Klokken åtte samme kveld skal vi inn i stillheten. Etter hvert som dagen og under-

visningen skrider fram, bygger det seg opp en underlig spenning i oss.

Det er mye vi ønsker å vite om hverandre før vi ikke lenger kan snakke sammen. Det gjør samtalen fortettet og intense. Jeg kjenner at det bygger seg opp en slags frykt i meg. Frykten for det ukjente, og – skal jeg være ærlig – en viss motstand. Det er sabotøren i meg som stadig hvisker meg i øret: «Dette er sinnssvakt. Se på deg selv! Du oppfører deg som en idiot. Herregud, det er vel ingen big deal å skulle holde kjæft i et par dager.» Stemmen er foraktelig, spydig og tidvis konspiratorisk. Som om den forsøker å lokke meg til å pakke kofferten og reise min vei for det er for sent. Jeg forsøker så godt jeg kan å overhøre den. Det er nok ikke så tilfeldig at en av Kristins leksjoner handler om nettopp den indre sabotøren.

Torsdag kveld, og klokken nærmer seg åtte. Vi sitter igjen samlet i fellesrommet. Øyeblikket er her. En etter en forteller vi hva vi tenker og føler. En kvinne brister i gråt.

– Jeg er så redd, sier hun.

– For hva? spør Kristin.

– For å bli avvist. Fra jeg var liten, har jeg hatt denne frykten i meg. Tenk om gruppen ikke «ser» meg når vi er stille. Tenk om de andre vender meg ryggen. Hvis noen trenger en klem, så kom til meg! Jeg kommer til å behøve den.

De neste dagene følger vi nonnens rutiner i klosteret. Gudstjeneste i kapellet klok-

ken 06.30 for dem som ønsker å delta. Frokost i stillhet. Meditasjon. Lunsj i stillhet. Meditasjon. Skriveøvelser. Meditasjon. Egentid. Middag i stillhet. Meditasjon. Vi svever rundt som eteriske steinerskolelærere i eurytmi. Tidvis visker sabotøren oss i øret: «Dere ser aldeles latterlige ut!» Ja vel. Så ser vi latterlige ut. Men vi er det ikke. Og heldigvis er det ingen utenfra som observerer oss. Flyktige Mona Lisa-smil glir over leppene våre.

Vi erkjenner det Kristin har fortalt oss: At stillhet ikke bare handler om fravær av lyd. Det handler om ettertanke og om å kjenne på egne følelser.

Dagen før hjemreise skal vi nøstes ut av stillheten med samme varsomhet som vi listet oss inn i den. Vi får en avsluttende øvelse: Å skrive et dikt om sjelen. Igjen flyter kulepennen over arket, som styrt av en usynlig hånd:

*«La min sjel snakke
med sin stillhet
Fra det absolutte nullpunkt
som er selve skapelsen
Min sjel springer ut av intet
Av alt
Av ingenting
Alltid og aldri
bærer evigheten i seg
Det er sjelen min
som snakker»*

– Nå sparer jeg på ordene

Da Merete Rosenvinge Nygaard (39) leste Kristin Floods bok «Amor Fati», berørte den henne på en spesiell måte. Lenge gikk hun med en drøm om å oppsøke stillheten i Italia – i år ble drømmen realitet.

At jeg skulle havne på stillhetsretreat, er egentlig ganske utrolig, sier Merete. Hun er en 39 år gammel sosiolog og småbarnsmor fra Tårnåsen utenfor Oslo, og jobber som HR-rådgiver i en statlig virksomhet. Mens vi ennå er i stillhet i Italia, skriver Merete et brev til meg: «Jeg er vanligvis en kvinne av mange ord. Plutselig er alt litt ordløst. Jeg er redd for at denne opplevelsen skal forsvinne i alle ordene. Jeg har ofte gitt andre min innerste skatt, uten at de har bedt om det – og har overlatt til tilfældighetene hvordan denne skatten skal ivaretas. Kanskje er jeg aller minst flink til å ivareta den for meg selv.

Når jeg kommer hjem til støyen, til det hektiske livet, så vet jeg at noe av dette vil forsvinne og ikke komme tilbake for jeg igjen søker stillheten. Jeg vil derfor sette ord på det ordløse mens jeg ennå kjenner det. Gi uttrykk for det vakre i det uttrykkløse mens jeg ennå klarer det. Sette ord på det tomme, som fremdeles kjennes godt og befriende.

Jeg vil ikke miste meg selv gjennom alle utenfor som vil betrakte, mene, evaluere, bedømme og kanskje hevde at dette er tøys og tull. Min natur tilsier at jeg vil dele alt, alle detaljer, alle

analyser, alle intellektuelle betraktninger. Jeg ønsker ikke det lenger, det er derfor jeg er her. Jeg vil bevare det mystiske, det varsomme og det spesielle i den skatten stillheten representerer for meg, og som det er så vanskelig for meg å ta vare på.»

Hvordan gikk det med Merete da hun kom hjem? Vi møtes til lunsj en formiddag, et par måneder etter retreaten.

– Jeg opplevde meg selv som veldig egoistisk da jeg reiste, forteller hun.

– Det var første gang jeg var borte så lenge fra barna mine, og det første døgnet var helt forferdelig. Men samtidig kjente jeg betydningen av å gjøre noe bare for meg selv, og på sikt vet jeg at dette også kommer barna mine til gode.

– Hva gjorde stillheten med deg?

– Jeg, som er så engasjert og prater masse, lærte hvor mye ord faktisk forstyrrer. Jeg følte at jeg falt veldig på plass, og jeg nøt stillheten. Det er nesten ikke mulig å sette ord på det. Jeg har satt av tid til å finne noen gode måter å oppsøke stillheten på. For meg handler det blant annet om å være mer sparsom med ordene mine, sier Merete.

Merle Levin har i en årrekke holdt kurs i Creative Writing. Siden 2002 har hun, sammen med Kristin Flood, ledet skrivekursene «Skriv deg innover» og Stillhetsretreater i Italia. Hun har utgitt en bok i Tyskland om den sørafrikanske «san-stammen» og har de senere årene arbeidet med en roman om samme tema. I 2008 skrev hun barneboken «Listenbear», som senere ble utgitt av Internasjonale Redd Barna og brukes i hjelpearbeid med barn i flere u-land.

Kristin Flood er norsk-italiensk og flyttet fra Norge til Italia på 1990-tallet. Hun holder skrivekurs i Norge og stillhetsretreater i Italia. Bøkene hennes omhandler åndelige og filosofiske temaer: «Utenfor allfarvei, samtaler om gåtene i oss» (Tano), 1992, «Amor Fati, om å elske sin skjebne» (Cappelen), 2002, «Rom for stillhet» (Cappelen), 2005 og «Jakten på en annen rikdom, i Frans av Assisis fotspor» (J.M. Stenersen), 2010. Kristin bor og arbeider i dag i Venezia.

