

Mørke Retreat

Jeg er en autodidakt bevidsthedsforsker, og da jeg mødte Andrew Durham i San Marcos La Laguna sidste år og hørte om "The Darkness Retreat" eller "Mørke Retreat", vidste jeg, at det her var noget for mig.

Sidste mandag havde jeg gennemgået 5 dage i mørke retreat og jeg har nu brugt lidt tid til at nedfælde mine oplevelser i denne periode.

2 dage forinden retreaten havde jeg holdt pause med at drikke kaffe for at udrense systemet, men den dag, jeg skulle starte, kom hovedpinen. På trods af den, kom jeg til San Pedro for at købe grøntsagsboullion og drikke min sidste mango smoothie. Andrew plejer udelukkende at servere raw food, men jeg havde insistere på ét varmt måltid om dagen – blot grøntsager og ris/eller pasta, derfor skulle jeg handle lidt ind, inden jeg tog ud til ham.

Jeg ankom ca. kl. 17:00 og så rummet for første gang. Det mindede mig meget om Indien – et seriøst rum til at meditere i – helt enkelt.

Andrew bor i en slags portnerbolig. Et ægtepar havde købt et stykke jord og havde bygget portnerboligen for at have et sted at bo, mens de byggede deres hus. Der var opstået en uoverensstemmelse med elektricitetsværket og hele projektet gik i stå. Parret rejste til Mexico, og Andrew passer stedet, mens de er væk. Det er garagen, han har ombygget til mørke-rum. Han har tætnet alle væggene, så der kommer intet lys ind. Det er ikke lydtæt, men det ligger i et ret øde område, og der er ikke ret meget, der forstyrrer.

I rummet er der en seng, en stol, en lang bæk til ens tøj og ting. Der er en vandbeholder, en stor balje at vaske sig i, en hængekøje, en yogamåtte og et komposttoilet. Jeg er ikke vild med komposttoiletter, men det her var ret godt lavet; det havde et super lækkert træsæde, et regulært låg, og det var ikke så højt som de fleste – jeg sad godt på det. Andrew har udarbejdet et genialt udluftningssystem for rummet med en blæser der sender køligt luft ind i rummet ved sengen, og det strømmer ud bagved toilettet. Således er der frisk luft hele tiden og ingen lugte. Kun en dejlig duft af træspåner, der anvendes til toilettet.

På endevæggen er der en lille låge, som kan åbnes – her er et rum, hvor Andrew sætter maden ind. Således kommer der heller ikke lys ind, når han sætter maden klar til én. Jeg kunne også skrive til ham, hvis der var noget jeg havde brug for. Jeg kunne også blot kalde på ham, for han boede lige ovenpå rummet.

Jeg pakkede ud, og vi spiste et måltid sammen ovenpå og snakkede indtil det var tid til at gå ned til rummet. Det var fantastisk dejligt at sove i så mørkt et rum og så stille. Jeg sov kanon godt og husker min første dag som primært en hvile dag. Jeg mediterede, sov, mediterede, spiste og vænnede mig til at bevæge mig rundt i mørke. Alt ting tog meget længere tid og det sværeste var at dosere tandpastaen – det tog mig 4 dage at lære den fornemmelse!

Det var denne første dag, hvor jeg kunne se, hvor fyldt mit hoved var med pladder ; brudstykker af samtaler, andre folks stemmer (mange med fransk accent for jeg har været en del sammen med franskmænd den sidste tid) usammenhængende tanker, ubrugelige tanker, mm. Da dagen var omme, var der meget mere ro i hovedet og en større klarhed.

Andrew skulle have været til Panajachel for at få syet hængekøjen og købe lidt ind, men der var et fantastisk blæsevej, så han udsatte rejsen.

På andendagen fik jeg skøn frugt til morgenmad, og Andrew fortalte, at han tog til Panajachel.

Jeg havde det lidt mærkeligt ved at han tog af sted, men man kan forlade rummet når som helst, hvis man ønsker det. Jeg havde dog taget en beslutning om at gennemføre alle 5 dage og tage udfordringerne op som de kom – det her var åbenbart min første.

Formiddagen var skøn – stille og rolig. Jeg fik en tanke om at se, om jeg kunne se min hånds aura i mørket. Det kunne jeg slet ikke, men det synes at tænde noget andet – en anden måde at se på. Der kom et stærkt rødt lys til højre og bagved min skulder. Lyset oplyste rummet, men ikke det rum, som jeg befandt mig i, men et andet rum, eller rettere andre rum. Til at starte med, lignede de meget grotter, eller underjordiske gange med sten og jordklumper, men der var også vægge i terrakotta farver og store flader, som havde interessante teksturer.

Der kom også et hvidt lys, der lignede månelys. Sceneriet så også ud, som når man vandrer i månelys – du kan se former, men ikke detaljer. Denne første dag, jeg havde disse lysoplevelser, så jeg tre portaler: den ene mod øst, den anden mod vest og den sidste opad. Jeg var en kujon og turde ikke gå ned igennem portalerne, men til tider åbnedes en portal mod himlen, og jeg kunne se landskaber og til tider hvad der lignede en nattehimmel og stjerner. Disse lysoplevelser fortsatte al den tid, jeg var i mørke retreatet og ændrede ikke karakter – dvs. scenerne og "rummene" ændrede sig men ikke det overordnede helhedsindtryk.

Det var begyndt at blæse rigtig meget nu, og jeg spekulerede på, hvad klokken egentlig var. Nu boltrede sindet sig i bekymringer – måske var bådene holdt op med at sejle (det gør de nogle gange, hvis det blæser for meget); den sidste båd var kl. 19 og godt nok havde jeg nogle bananer at spise ... men.. det interessante var, at det røde lys synes at dukke stærkt op, når jeg flippede ud – som om det trøstede mig. Ellers havde jeg ikke nogen følelser i forhold til disse lys fænomener – jeg iagttog scenerne og var forundret, men det var med en rolig observerende væren fra min side. Det viste sig også, at det var lige meget om mine øjne var åbne eller lukkede, jeg så nøjagtigt ens.

Så var det, jeg hørte yderporten åbnes – og jeg ventede at Andrew ville sige "hej", men der var intet (det viste sig, at Andrew forsøgte at være stille for ikke at forstyrre mig!) han fjernede skålen fra rummet meget forsigtigt, og så flippede jeg helt ud – for hvis det ikke var Andrew HVEM VAR DET SÅ????!! Jeg stod bomstille for at samle mig, og så begyndte det røde lys at fylde hele "rummet". Det virkede også beroligende – for jeg kunne trods alt se "noget", selv om det ikke lige var det rum, jeg befandt mig i. Kort tid efter kom Andrew ned og bankede på for at give mig aftensmad – det viste sig, at det ikke var så sent, som jeg havde troet. Efter denne oplevelse bad jeg Andrew om at giv besked, når han kom og gik, så jeg ikke blev kastet ud i spekulationer!

Jeg opdagede at hvide objekter i vores virkelighed til tider kunne ses i det rødlige lys, men jeg så dem som rødlige. Da Andrew hang hængekøjen op kunne jeg se den, men troede den var rød (den var hvid). Min dyne og tæppe var hvide og dem kunne jeg også nogle gange se som hvide i det hvide lys, men synet blev underligt i kraft af andre store hvide former, der fyldte rummet og flød sammen med dynen.

Én morgen vågnede jeg, og det hvide lys oplyste rummet omkring sengen. Det så ud som om der hang myggenet eller tynde, hvide gardiner rundt omkring sengen. Det var pudsigt at bevæge mig rundt i det fysiske rum, for det var ikke det rum jeg "så" men et helt andet – til tider med buede vægge.

Den nat havde jeg en slags klardrøm Jeg vågnede ved at jeg lå på maven, og da jeg åbnede mine øjne, så jeg et stykke stof, der strakte sig ud fra min hovedpude. Det var i stærke pink og orange farver i en blanding mellem et mexicansk mønster og et mønster fra 70'erne. I modsætning til alt det andet jeg så, var det her meget klart og næsten syntetisk i farverne. Jeg forsøgte, om jeg kunne se mine hænder – men forgæves. Jeg rullede om på venstre side og der hang et stykke mere af det stof. Jeg faldt i søvn igen.

Tredje dag var en rigtig hviledag ovenpå min flippen ud. Det er fantastisk hvor meget energi, der bruges til emotioner – særlige de negative, frygtbaserede følelser – og hvor nemt jeg stadig hopper ind i dramaet.

Denne dag begyndte jeg med at lave et lille hatha yoga program om morgenen og siden mediterede jeg 4 gange i løbet af dagen. Jeg lavede Kriya Yoga tidligt om morgenen. Vipranassana midt på dagen, Kriya Yoga igen om eftermiddagen og Vipranassana om aften. Jeg havde en fornemmelse af tid om morgenen, for jeg vågner pt. ca. kl. 4:30 om morgenen for at meditere. Andrew kom ca. kl. 10 med morgenfrugt . Det var mest om eftermiddagen, at jeg mistede fornemmelsen for tiden indtil cirka kl. 16, hvor folk gik på vejen hjemad efter arbejdsdagen.

I modsætning til min daglige meditation, som kræver disciplin fra min side, var det i mørket nemt at gå i gang med at meditere – der var en naturlighed til meditation, som gjorde det til en naturlig del af opholdet. Nogle gange var der stærkt hvidt lys over mig, mens jeg mediterede.

Det er det mest perfekte rum at meditere i, og jeg sendte daglige takkehilsner til Purushutamananda. Han var en yogi, der boede i en hule ved Ganges floden nær Rishikesh. Hulen siges at have huset yogier i gennem tusinder af år. Jeg fik en stærk livs lektie, da jeg mediterede i hans hule – han havde været død i en del år, men han var helt klart tilstede i den hule!

Hængekøjen var helt vidunderlig. Jeg lå i den i timevis; med luftstrømmen på venstre side og den stille vuggen af hængekøjen følte jeg, at jeg var om bord en båd, der sejlede på et roligt hav. I modsætningen til de "støjende" tanker, der fyldte mit hoved første dag, oplevede jeg, at der dukkede tanker og billeder op fra et sted dybt inde i mig. Jeg lod tankerne strømme, og det var en dejlig fornemmelse. Nogle var erindringer fra barndom, andre fra episoder i mit liv som voksen. En pige, jeg kender, dukkede op flere gange, og jeg måtte skrive til hende for at spørge, hvorfor hun dukkede op så meget! På et tidspunkt stod jeg i en butik i Teglgårdsstræde og kiggede på julegaver. Jeg har ikke tænkt på den butik i årevis!

Noget af tiden lavede jeg indre tilgivelsesarbejde. Inden retreaten havde jeg været hos Pascal (www.vitalis.com), der arbejder med psyko-kinesiologi, kvantum healing og Bowen teknik. Jeg så på noget skyld, som jeg slæbte rundt på i forhold til min mor. Mørkeretreaten gav plads og rum til at jeg kunne fortsætte denne proces – snakke med min mor og bede om tilgivelse. Ho'opono'opono tilgivelsesprocessen virker så dejligt og opløftende. Den er enkel og effektiv og den brugte jeg en del igennem de 5 dage.

Et andet tidspunkt begyndte jeg spontant at recitere det tibetanske "Om Mani Padme Hum" mantra – det sluttede lige så spontant, som det var opstået.

Min appetit svingede en del. Om morgenen spiste jeg de skønne guatemala frugter, og om eftermiddagen havde jeg lidt tilovers at spise samt de små søde bananer, der vokser på denne egn. Om aften fik jeg varm mad – nogle dage var jeg sulten, andre dage slet ikke. Men jeg spiste ikke nær så meget som til daglig og mad havde slet ikke den interesse som i mit daglige liv. I modsætning til de gange jeg har været på kur eller saft-faste – havde jeg ingen længsel efter søde ting, kaffe eller lign. Det var ret befriende.

Jeg tror, at det var fjerde dag, hvor jeg vågnede og havde det helt fantastisk. Jeg mediterede det dybeste nogen sinde og faldt i søvn bagefter. Jeg vågnede senere på dagen og kunne mærke, at der var mere indre arbejde at forholde mig til. Det var denne dag, hvor sengen var omringet af det tynde hvide "stof". Det var en af de tungere dage og den nat kunne jeg ikke sove. Jeg var rastløs og så begyndte de frygtsommelige tanker igen. Denne gang kredsede de omkring jordskælv. "Hvad nu hvis der var jordskælv og jeg sad her i dette rum?????????" Jeg kunne til enhver tid gå ud af dette rum, så det her handlede mere om en følelse af magtesløshed end noget andet. Jeg besluttede at sove i hængekøjen og havde min lommelygte med mig. Jeg vendte og drejede mig i lang tid – sov en lille smule. Men på et tidspunkt droslede hængekøjen ned til jorden og der lå jeg på gulvet. Noget i mig sagde "gå dog i seng med dig", hvilke jeg gjorde. Den nat havde jeg mareridt for første gang og vågnede med en fornemmelse af at være ubalancerede og træt. Her er

mørket en sand gave, der omfavner én – giver plads og ro til at hvile og komme sig. Der var ikke så meget lysfænomen, der var kun mørke og ro. Jeg hvilede og sov og vågnede senere på dagen – vaskede håret, mig selv og redte sengen (ikke nemt at gøre i mørket).

Det var en gave ikke at tænke på fremtiden – I mørket var jeg meget opmærksom på nuet, og det var der i det nu, at det hele foregik – det nyttede ikke en disse at tænke på fremtiden eller hvad der ventede efter jeg kom ud – sikke en befrielse!

Min sidste dag var stille og rolig – plads til at forberede mig på og indstille mig på, at jeg skulle ud i lyset den næste dag.

Jeg havde tid til at meditere og sige mine takkebøn til stedet, til alle dem, der passede på mig og hjalp mig, til Andrew, der gjorde det muligt, til rummet, for at have mig.

Klokken 5 mandag morgen, kom Andrew og hentede mig. Jeg gik igennem de tre døre ud til en skøn oplevelse af en himmel fyldt med stjerner. Vi gik op ad bjerget til et smukt sted, hvor vi kunne sidde og se morgengryet over Lake Atitlán. Det var fantastisk simpelthen. Venus stod på himlen i en lige linje fra der, hvor jeg stod. Langsomt blev det lysere og lysere og solen lyste vulkanerne op bagfra. Fuglene begyndte at synge og flyve omkring. Jeg var ret overvældet og følte det som om jeg så alt på ny!

Andrew gik ned for at sove mere, og jeg sad og frydede mig, mens solen stod op. Jeg drejede mig rundt og bjerget bag mig var badet i lys, og himlen var den stærkeste blå, jeg nogensinde havde set. En masse gule fugle hoppede rundt i et træ til højre for mig, og den første båd mod Panajachel sejlede over søen. Da solen var kommet helt op over bjergene og jeg var varmet helt igennem, gik jeg ned og pakkede min kuffert.

Det var en kæmpe gave, at have haft disse dage i mørke. At opdage mørkets blidhed og rummelighed; at have haft mulighed for at se ind i en anden verden/dimension. At organismen får en mulighed for at hvile dybt og inderligt – det er en unik oplevelse. At mærke mørkets blide omfavelse – tak!

Chrissy Weisgard

San Marcos Lake Atitlán,

Guatemala

Planet Jord

December 2010