





# Et hus for STILLHET

Å få anledning til å tre inn i stillheten kan åpne for en ny dimensjon i livet. Stillheten kan dempe stress og spenninger – og dessuten påvirke hjernen. Vi besøkte Gaia House i England.

AV KARI HELENA SKOGSEID

På landsbygden i det sørlige England, midt mellom duvende åser og frodige åkre, ligger det et meditasjons- og retreatsenter knyttet til buddhistisk tradisjon. Noe av det første man legger merke til når man kommer dit, er stillheten. Foruten de dagene en ny retreat starter eller slutter, er stedet i stillhet. Utenfor finnes en vakker grønnsakshage med frukttrær, grønnsaker og bær, og midt i hagen en liten vanddam med lotusblomster.

Mennesker beveger seg omkring, men alle er stille.

Stedet har sin egen puls, en egen indre rytme.

## VEKKET AV MEDITASJON

Om morgenen vekkes vi til meditasjon av en som vandrer gjennom korridorene og ringer med en bjelle, og av stedets kirkeklokke ute i gården. Etter frokost er det en times arbeid for fellesskapet, før en veksling mellom sittende og gående meditasjon starter;

tre kvarter hver, frem til dagens hovedmåltid. Etter en lengre pause, repeteres den samme vekslingen på ettermiddagen. Til sammen kan vi delta på syv sittende meditasjoner og fire gående i løpet av dagen.

Blir man innimellom liggende strak på rygg i hagen og se på skyene istedenfor å følge denne rytmen, er det ingen som sier noe til det. Det er ditt eget ansvar.

## PÅVIRKER HJERNEN

Når vi er i stillhet, påvirker det hjernen. Forskning har vist at det dannes nye hjerneceller i områder av hjernen som er knyttet til hukommelse, følelser og læring. Stillhet demper stress og spenninger, og gir økt aktivitet i deler av hjernen som gjør oss mer kreative, bearbeider opplevelser og skaper mening.

Noen ganger kan stillheten virke skremmende. Vi beveger oss utenfor våre vanlige tanker og reaksjonsmønstre. Minner som sit-

ter i kropp og sinn, kan begynne å komme opp i dagen. For noen kan de å ha en god meditasjons-praksis i bunn hjelpe. For å kunne observere det som kommer opp med et mildt, aksepterende sinn, for så å kunne slippe det igjen. Vekslingen mellom sittende og gående meditasjon kan også hjelpe på å integrere opplevelsene. Å kunne reise seg langsomt fra meditasjon, gå rolig gjennom gangene, ta av seg på beina og gå barfoot ut i hagen – alt skjer i en eneste lang flyt. Pust, kropp og sinn hviler i den enhet som de er.

Med meditasjonene ønsker en å utvikle sinnsro, selvinnsikt og forståelse av de erfaringene man har. Det kan gi en mulighet til å utvikle medfølelse og følelsesmessige ressurser for å mestre lidelse. Men også å gjennomskue lidelsen. I stillheten erfarer vi livet direkte. Vi trenger ikke la erfaringene bli filtrert gjennom ord og begreper. Å finne ord og begreper for det vi erfarer har en verdi i seg selv, bl.a. for bevisstgjøring. Men begre-





Til Gaia House kommer mennesker fra hele verden for å synke inn i stillheten.

pene kan også virke begrensende. Kunsten er å la ordene og begrepene være et verktøy, ikke en endelig form som erfaringen må passe inn i.

#### RETREATS

Før en kommer på personlig retreat på Gaia House, må man ha vært med på en gruppe-retreat. Disse ledes av lærere fra ulike deler av verden og har fokus rundt egne tema. Senteret er knyttet til Vipassana-tradisjonen (innsikt, direkte oversatt; å se dypt eller klart) og den Zen-buddhistiske tradisjonen. Noen retreats er åpne for alle, mens andre krever et grunnlag. Man trenger ikke være buddhist for å komme hit. Det legges stor vekt på åpenhet knyttet til både religion, kultur og seksuell legning. Kjønnfordelingen er relativt balansert, men kvinner er i overvekt. Her er deltakere fra 20 til rundt 80 år.

På Gaia House kan man også delta på familieretreat – den eneste som ikke blir holdt i stillhet. Senteret drives med et aktivt engasjement i miljøvern. Flere av lærerne holder kurs, både på senteret og andre steder, om våre holdninger knyttet til alt liv på jorden, og hvordan vi kan ivareta jordens ressurser. Å gi rom for stillhet i livene våre, er ikke det samme som å være stille i forhold til verden.

Stedet har et eget bibliotek fylt fra gulv til tak med litteratur først og fremst knyttet til buddhismen, men også andre tradisjoner. Siden fokus er vendt innover i egen prosess, blir du bedt om å ikke lese profan litteratur under oppholdet, og biblioteket er kun åpent for de som er på senteret over litt lengre tid. Er du på senteret i mer enn syv dager, har du også en time med en av stedets lærere en gang i uken.

#### Å FALLE TIL RO

Å være i stillhet åpner sansene både innover og utover. Tankene faller til ro. Vår egen historie oppløses. Vi kan komme i kontakt med andre erfaringer knyttet til det å være menneske. Vi er del av noe større; både rytmen som driver stedet, andre medmennesker som vi mediterer sammen med, deler måltider med, jobber sammen med; hagen, trærne, horisonten. Det indre og det ytre glir over i hverandre. Alt hviler i stillheten. Vi kan få dyp, indre næring som vi tar med oss tilbake i hverdagen og de stille stundene vi finner rom for.

.....  
[www.gaiahouse.co.uk](http://www.gaiahouse.co.uk)  
.....

## OM KARI HELENA SKOGSEID

Driver alternativmedisinsk praksis og kurssenter med sang, meditasjon og drømmetolkning i Bergen. Hun er utdannet klassisk homeopat, og har deltatt på ulike kursrekker over flere år innen meditasjon og energiforståelse hos bl.a. Bob Moore og Audun Myskja. Hun har utdannelse fra Complete Vocal Institute i København og har deltatt på kurs hos den franske musikeren Gilles Petit i en årrekke.

[www.stemme-og-stillhet.no](http://www.stemme-og-stillhet.no)



Stadig flere av oss søker stillheten og oppsøker den delen av oss som eksisterer bakenfor tanken og sinnets uro. Her er noen bøker og forfattere som tar oss med inn i stillheten og nærværet.

#### **INDRE STILLHET AV VIGGO JOHANSEN**

I denne boka formidle Viggo Johansen hvordan mindfulness er noe mer enn bare å få det litt bedre. Hensikten er å klargjøre det åndelige aspektet ved mindfulness, det vil si det i mennesket som går utover kropp og psyke. Her deler også Viggo Johansen sin egen livshistorie.

Som 21-åring begynte han sin tilværelse som buddhistmunk i India og Nepal. Etter fire år kom han tilbake til Vesten. Da begynte også utfordringen med å integrere erfaringene.

#### **STILLHET I STØYENS TID AV ERLING KAGGE**

Hva er stillhet? Hvor er den? Hvorfor er den viktigere enn noen gang? Tre spørsmål, og denne boka gir 33 forsøk på svar. «Å stenge

verden ute handler ikke om å snu ryggen til omgivelsene, men det motsatte: å se verden litt tydeligere, holde en retning og forsøke å elske livet.»

#### **NÆRVÆR AV KRISTIN FLOOD**

Nærvær er første skritt på vei mot noe mer enn større ro og balanse, mener Kristin Flood. Det åpner for nærhet, empati, toleranse og tålmodighet, essensielle kvaliteter i vår urolige tid - og kan føre til at vi våger å vise større sårbarhet.

Hun skriver om at nærvær er en nøkkel som åpner opp for en utvidet og mer levende del av vår bevissthet. Ved å flytte oss til et mer nærværende ståsted i oss selv kan vi få tilgang til et lag av virkeligheten som ligger bakenfor det hverdagslige. I berøring med det kan vi oppleve en glede i bare å være til.

Ved å fortelle om sin nysgjerrige søken,

menneskemøter, meditasjon, fordykning i stillhet og hendelser som endret henne, inviterer Kristin Flood oss til å være utforskende og nysgjerrige på vårt eget liv. Hun oppfordrer til å slippe tak i strevet etter å oppnå noe - og i stedet søke etter hvileplassen der et naturlig nærvær kan tre fram.

#### **STILLHETENS STEMME AV ECKHART TOLLE**

Med denne boka tar Eckhart Tolle deg med noen steg dypere inn i stillheten. Han åpner nye, åndelige dimensjoner, presentert gjennom korte tekster og vers. Det er lagt inn refleksjoner underveis, hvor vi inviteres til å bruke tid på å fordøye budskapet. Hvert budskap er en inngang til dypere nivåer og dimensjoner som besvarer eksistensielle spørsmål. Boka inneholder bl.a. kapitler om "stillhet og ro", "nået" og "lidelsen og lidelsens opphør".