



Bli
med på
stillhetsretreat
på kloster i
Italia.

CAOS CALMO

Stillhet. Fordypning. Mindfulness.

Stillhet gir oss klarhet. Klarhet er indre ro.

Velkommen til en unik reise.



FORFATTERNE og veilederne Kristin Flood og Merle Levin har siden 2005 organisert retreatar på et vakkert kloster i Nord-Italia. Retreaten, som kombinerer stillhet, nærværstrening, selvutforskning og åndelig utvikling, har hjulpet flere hundre norske kvinner og menn til å komme dypere i seg selv.

I fordypningsprosessen kommer deltakerne i kontakt noe vakkert, fredfullt og klokt som de oppdager er det autentiske, mest ekte i dem selv. Mange, også de som ikke føler tilknytning til noen religion, opplever at det dypeste i dem har en hellig eller guddommelig kvalitet. I etterkant er det flere som hevder at det var kombinasjonen av stillheten, øvelsene, kursledernes nærvær og de åndelige omgivelsene som ga dem mot, styrke og ro til å gå dypere.

Hva skjer på en slik fordypningsretreat? I stillheten renses det indre landskapet. Bekymringer roer seg. Masetanker stilner. Den indre sabotasjen reduseres. En ny, uanstrengt og klar oppmerksomhet får anledning til å folde seg langsomt ut. Sansene skjerpes; synet, luktene, smakssansen. Fornemmelsene øker. Tilgangen til innsikt og visdom åpnes.

Å oppdage en indre rikdom utløser takknemlighet, ærbødighet og ydmykhet. Dermed åpnes hjertet og en annerledes forbindelse oppstår til alt og alle. En ordløs nærhet skapes i gruppen i de dagene deltakerne er i total taushet. Stemningen er preget

av en gjensidig respekt fordi alle har utfordret seg selv og ønsker å lære seg selv å kjenne i stillheten. Å avstå fra å tale, fra å fortelle, fra å kommentere og mene, fra å skravlle, skaper et rom av stor frihet. Alle opplever at de både er sammen – og alene. I det aksepterende og åpne klimaet kan sårbarheten i hver og en åpne seg. I det indre landskapet oppstår en unik egenomsorg. Godt hjulpet av nonnens ivaretagende hjertevarme kan hver enkelt si ja til sin egen selvhelbredende renselsesprosess.

Ved hjelp av stille kontemplasjon, sanne selverkjennelser og ærbødighet transformeres bevisstheten på kun få dager. Mange av dem som er med første gang har aldri opplevd en så sterk kontakt med sin sanne natur. De vender tilbake til hverdagen med ny lærdom og innsikt, med en konkret erfaring av hva det betyr å ha nærkontakt med en ny forståelse av hva det betyr å leve autentisk.

KLOSTERET. Vi er gjester hos en unik nonneorden som har spesialisert seg i kontemplasjon, åndelig fordypning og bønn og de ber i turnus, dag og natt. De kjenner til hva som skjer i en retreat der stillhet er en sentral ingrediens, derfor kaller de seg 'kontemplative nonner'. Deres åndelige praksis har utviklet en unik hjertevarme, empati, omsorg og en evne til barmhjertighet som berører alle som har deltatt på disse retreatene. Deres tilstedeværelse bidrar til å åpne for kontakten med det dypeste. Å være

STILLHETEN

GIR OSS

KLARHET

KLARHET ER

INDRE RO

RO ER FLYT

Å FLYTE ER

Å GÅ MED

LIVET

(sitatet er hentet fra boken 'Amor Fati' av Kristin Flood, den første boken i Norge om mindfulness)



i stillhet på et aktivt og levende kloster kan derfor ikke sammenlignes med det å være på retreat i en gammel klosterbygning som er omgjort til hotell/kurssted - eller å være for seg selv i naturen. Selv om retreaten er livssynsøytral er deltakerne velkommen til å følge klosterets tidebønner.

UTSØKT MAT OG HUSLY. Nonnene er vertskap også i praktisk for stand. De serverer utsøkt, italiensk mat, ekte hjemmelaget husmannskost, og en stor del av råvarene dyrker de selv i klosterhagen. Til alle måltider blir det servert vin.

Retreaten foregår i gjestehuset/annekset der ingen andre gjester oppholder seg mens vår retreat pågår. Alle deltakerne har sitt eget rom med privat badrom. Rommene er enkle, vakre og rene. Sengeene er gode, putene harde. Noen rom vender ut mot klosterhagen, andre mot fjellveien. De første deltakerne som melder seg på vil bli plassert i rommene som vender inn mot klosterhagen. Fra klosteret er det vakker utsikt utover Alpene og slettelandet nedenfor. Vi henstiller deltakerne til ikke å gå utenfor klosterområdet under retreaten. Dagene består av fellessamlinger, undervisning, ulike øvelser og alenetid. Undervisningen er på norsk og engelsk.

PROGRAMMET DAG FOR DAG

Dag 1:

Kl.1800. Deltakerne ankommer Marco Polo flyplass i Venezia. Avgang med fellesbuss til nonneklosteret Casa Gesu Maestro i Thiene utenfor Vicenza. Bussturen tar en drøy time.

Kl.1930: Velkomstmiddag.

Kl.2045: Sjekk inn på rommene.

Alle får eget rom med dusjbad.

Kl.2100: Presentasjon av retreaten og deltakerne.

Dag 2:

Kl.0830: Frokost.

Kl.0930: Velkommen. Introduksjon i mindfulness meditasjon. Forberedelser for å gå inn i taushet. Skrive- og selvutforsknings øvelser.

Kl.1230: Lunsj

Kl.1400: Hva betyr stillhet? Om hjerneforskning og emosjonell intelligens. Om å lytte – ut og inn.

Kl.1930: Middag

Kl.2100: Kveldssermoni før vi går inn i tausheten ca kl.2230.

Dag 3, 4, 5 og 6:

I disse dagene er deltakerne i 100% taushet.

Hver dag vil det være satt opp et program med faste tider der gruppen møtes til ulike øvelser i stillhet. Programmet blir ikke gitt ut på forhånd. Alle måltider foregår på samme tid og sted.

Dag 6, ca. kl.2100, samles gruppen for å tre ut av tausheten med et spesielt rituale.

Dag 7:

Kl.0830: Frokost i stillhet.

Etter frokost samles gruppen for ulike øvelser, mindfulness meditasjon og selvutforskning.

kl.1930: Avslutningsmiddag

Intervju med nonnene om deres liv i klosteret.

100% BEKREFTET:

Stillhetsretreaten blir bekreftet så snart 10 personer har meldt seg på. Dette er minimum antall deltakere. Hvis det ikke er nok påmeldte og retreaten ikke blir noe av, vil depositum bli tilbakebetalt. Det henstilles til ikke å betale flybilletter før retreaten er bekreftet.

FLYREISEN:

Vi anbefaler å fly til VENEZIA MARCO POLO. Fra flyplassen er det felles bussavgang lørdag



GRO I RO
LÆR AV TRÆR
Piet Hein



kl.18.00 (ca. en times bussreise) slik at vi rekker å spise middag på klosteret samme kveld. Retur til samme flyplass etter tidlig frokost, tiden reguleres etter de tidligste flyene og vil bli oppgitt senere.

PÅMELDING:

Snarest mulig til info@kristinflood.com

Ved innbetaling av depositum sikres plassen.

KURSLEDERNE.. Både Kristin Flood og Merle Levin har jobbet med seg selv i en årrekke for å utvikle nærvær og tilstedeværelse. De har vært elever av ulike internasjonale læremestere og terapeuter og arbeider fortsatt med sin egen indre utvikling parallelt med at de underviser. De mener at det å være i egen prosess er nødvendig for å kunne inspirere andre til fordypning og større nærvær.

KRISTIN FLOOD begynte et arbeid med sitt eget indre liv allerede på 1980-tallet. Hun startet sin daglige meditasjonspraksis i 1986 og har praktisert mindfulness og nærværstrening i mange år. Etter en periode med i ACEM begynte hun i åndelig-psykologisk veiledning hos de norske terapeutene Nina Heim og Eirik Balavoine, begge elever av den danske åndelige læreren Bob Moore. Hun deltok på ulike stillhetsretreater i Oslofjorden på 1980- og 1990 tallet i regi av Heim/Balavoine. Deretter begynte hun å reise alene på retreat i stillhet, på ulike klostre i Norge og Italia, 1-2 ganger i året. Parallelt begynte hun å utfordre sin egen personlighet/ego og har gått i terapi og veiledning i flere omganger, både hos psykosynteseterapeuter, transpersonlige terapeuter og klassiske psykologer. I ett år arbeidet hun kun med drømmeterapi, med en jungiansk psykolog.

I 1999 møtte hun forfatteren Neale Donald Walsch. Møtet med ham personlig og med bøkene hans fikk stor betydning og førte til at hun skrev boken 'Amor Fati – om å elske sin skjebne'. I 2000 begynte hun et selvutforskningsarbeid med 'Diamond metoden', først i Ridhwan skolen i USA, senere i Diamondlogos skolen. Begge skolene er basert på metodene utviklet av Faisal Muqaddam og Ali Hameed Almaas for å utvikle ens sanne natur eller såkalt 'Essence'. Hun har arbeidet med denne metoden, både i grupper og med individuell veiledning. Siden 2011 har hun i tillegg vært elev av den amerikanske psykologiprofessoren og åndelige læreren Daniel Brown (Harvard Univ. USA) og tar del i hans 'Mahamudra' trening, en tusen år gammel buddhistisk meditasjonspraksis.

Hele Kristin Floods forfatterskap omhandler nærvær, mindfulness og tilstedeværelse. Bestselgeren 'Amor Fati, om å elske sin skjebne' var en av de første bøkene i Norge (Cappelen 2002) som beskrev hvordan man kunne bli mer oppmerksom på sitt eget indre liv og hva det fører til. Svært overraskende for forlaget solgte den ut 1. opplag i løpet av 6 uker. Boken 'Rom for stillhet' (Cappelen 2005) – som også finnes som lydbok, lest av Kristin Flood selv - beskriver hvordan stillhet kan brukes som verktøy for å gå dypere i sin egen bevissthet og utvikle større selvinnsikt.

'I Frans av Assisi fotspor – jakten på en annen rikdom' (Stenersen 2009) er en litterær dokumentarisk bok skrevet som en fortelling om en kvinne som ønsker å forstå den italienske helgens åndelige budskap; kontakten med hjertet - og dessuten hvordan Frans sitt budskap har aktualitet i dagens samfunn. Et av hovedbudskapene er at sårbarhet kan utvikle barmhjertighet og empati. Boken, som setter det åndelige inn i et universelt perspektiv, uavhengig



TAUSHET. RO.
REFLEKSJON.

*Det er verktøyene vi
tilbyr deg for å
oppdage den du
egentlig er.*



Bildene er tatt av Nina Rangøy, Tor Amundsen, Trygve Indrelid og Kristin Flood

av kristendommen, er også en spennende fortelling. I NRK P1s anmeldelse ble bokens spenningskurve sammenlignet med den i 'Rosens navn' og 'Da Vinci koden'.

Også Kristin Floods første bok, som kom ut på TANO/Aschehoug forlag så tidlig som i 1992 - 'Utenfor allfarvei - samtaler om gåtene i oss' - omhandler menneskets indre og den delen av livet vi ikke kan forklare rasjonelt. Boken er en samling dialoger med usedvanlige skikkelser i Norge med en utpreget tilstedeværelse. Flere av temaene som omtales i boken var tabu belagte tidlig på 1990-tallet, men i dag er åpenheten en annen. Boken er fortsatt aktuell i sitt innhold, men er ikke i salg lenger. Den kan imidlertid lånes på bibliotekene.

MERLE LEVIN. På 1970 tallet ble Merle og Jeff Levins hjem i Johannesburg i Sør-Afrika et fristed for åndelig søkende mennesker som praktiserte healing og meditasjon. Merle var en av de første som praktiserte Transcendental Meditasjon i Sør Afrika og var elev av den åndelige læremesteren Maharishi Mahesh Yogi. I seks år drev ekteparet meditasjonsgrupper i sitt eget hjem.

I 1977 forlot hun Sør-Afrika pga. de politiske forholdene under apartheid og bosatte seg i Canada med mann og barn. Her startet de et åndelig bosamfunn som hadde forbindelse med 'The Emisaries of Divine Light' og de hadde dessuten nær kontakt med Peter og Eileen Caddy i Findhorn Community i Skottland, den første åndelige bevegelsen i Europa.

I nesten ti år bodde Merle og ektemannen Jeff Levin (kjent også i Norge for sin healingmetode Life Alignment) i ulike bofellesskap i Canada og USA. I et av dem bodde de sammen med 180 personer. Felles målsetting var en bærekraftig livsstil basert

på økologisk landbruk og holistiske verdier. På 1980 tallet åpnet hun det første holistiske helsesenteret i Toronto Canada, Natural Health Institute, og ble konsulent for Canadas største Helse Spa 'King Ranch'.

På 1990-tallet reise hun på retreat alene i stillhet i flere måneder. Senere fikk hun kontakt med San Bushman stammene i Kalahari ørkenen i Sør-Afrika og lærte deres åndelige tradisjon, som hun skrev en bok om. Den ble publisert i Sveits av eFeF Verlag under tittelen 'Spurensiche' og førte til at hun ved flere anledninger deltok i FNs internasjonale konferanse for urinnvånere. Siden 2007 har hun vært elev ved Ridhwan skolen under ledelsen av Sandra Maitri. Skolen er ledet av Ali Hameed Almaas og formålet er å utvikle ens sanne natur eller såkalt 'Essence'. De to siste årene har hun vært elev av den amerikanske professoren og åndelige læreren Daniel Brown og deltar regelmessig i hans 'Mahamudra' meditasjons trening, en tusen år gammel buddhistisk praksis for å utvikle tilstedeværelse og nærvær.

Merle skriver også bøker, både om San Bushman stammene i Kalahari ørkenen og andre bøker for barn som har til hensikt å utvikle barnas forhold til den spirituelle delen av tilværelsen bl.a gjennom læreren Thich Nhat Hahns mindfulness meditasjon. Boken 'Listenbear' (Lyttebjørnen) er kjøpt opp av Redd Barna International og oversatt til en rekke språk.

Vi ønsker velkommen til en uforglemmelig uke. Hilsen Kristin Flood & Merle Levin

www.kristinflood.com
www.merlelevin.com

*- Høydepunktet?
At de to delene av oppholdet; stillheten og inspirasjonen til å skrive, henges sammen og blir en enhet.*

GB

- Jeg føler meg ladet opp og alle gode energier er tilbake på plass! Dere var utrolige til å lede og energien alle fikk fremkalt var en utrolig vakker opplevelse!

MH

- Øvelsene viste meg at JEG er så uendelig mye... jeg kan egentlig bare være meg selv akkurat slik jeg er.

AS

- Ressurssterke, spennende, unike mennesker å være sammen med. Stillheten var bedre enn forventet.

RH