



21.03.2020

Kære fastboende og praktiserende

På grund af Corona er alle danskere og store dele af verden ufrivilligt kommet i retreat. En bemærkelsesværdig om end tilfældig samtidighed med vores for længst planlagte frivillige 3mdr's retreat ved Limfjorden.

Mange af de temaer der er naturlige på et praksisretreat er pludselig blevet almengjort i Danmark: Frygten for smitte og angsten for døden både for en selv men også for ens nærmeste og ens venner er blevet virkelig og pågående. Livets forgængelighed og skrøbelighed.

Man kunne bruge det til at se ind i frygt, angst og den uundgåelige død. Og integrere disse provokerende følelser med praksis (yoga, afspænding, mindfulness, neutral iagttagelse, bøn, forbøn, videregivelse, dobbeltrettet opmærksomhed, dzogchen, etc.).

Så hvorfor ikke prøve at gøre det ufrivillige retreat til en frivillig periode af isolation og fordybelse, intensive praksisdage eller et kortere retreat, fyldt af videregivelse?

Myndighedernes vedholdende og ansvarsbevidste appel til at udvise samfundssind; nødvendigheden af at stå sammen for at passe på de syge, de sårbare, de gamle, de hjemløse.

Denne appel passer jo fuldstændig med grundmotivationen til at være i frivilligt praksisretreat: At fordybe det indre arbejde for at kunne være mere venlig, hjælpsom, hjertelig og balanceret i forhold til andre mennesker.

Måske denne situation for alle, men ikke mindst for de praktiserende, er en generalprøve på at holde kontakt til hjertet og det højere perspektiv, bevare en rolig centrering, specielt når der er globale kriser og forventelige sammenbrud?