



Bryd med traditionerne og tag på alternativt og spirituelt jule- og nytårsretræte

Mange er begyndt at holde jul og nytår i udlandet, også alene, sammen med en gruppe, de ikke kender, eller sammen med familien. For mange er det en flugt fra vinteren eller bare for at holde en anderledes jul, hvor man kommer væk fra det traditionelle juleræs og kan slappe af.



”Vi kommer til at løbe rundt for at udfylde en skabelon for ”den perfekte jul” eller ”den bedste nytårs aften”, som faktisk slet ikke er vores egen - i stedet for at standse op og mærke efter, hvad vi egentlig har lyst til.”

Cecil Rye Olsen



Der er mange forskellige beveggrunde for at deltage i en jule- eller nytårsretræte, og det er næppe en hemmelighed, at der er mere knas i parforholdene op mod juletid pga. stress og vintermørke, og mange har komplicerede familieforhold, der gør, at julen bare ikke er til at overskue. Andre igen tager afsted, fordi de f.eks. er blevet skilt og børnene er hos eks-partneren – det sætter dem fri til at prøve noget andet.

Nogle tager simpelthen af sted, fordi de har lyst til at prøve at holde jul eller nytår på en helt anden måde – fordi de er vidende om, at de har mere lyst til stilhed og nærvær fremfor det mere traditionelle.

At give ”afkald” på traditionerne kan være grænseoverskridende og et stort skridt at tage. Det kan måske være mere problematisk, fordi vores nærmeste og familien ikke forstår, at de bliver fravalgt. Men at tage skridtet kan tværtimod være en stor lettelse.

HVAD KAN DU FORETAGE DIG?

Der er efterhånden kommet flere muligheder for at holde en alternativ og spirituel jul eller nytår. Det kunne eksempelvis være retræte i Alicante med bl.a. yoga, meditation, sang og lydhealing, sund juleferie og meditativt nytår i Indien, kombineret med yoga eller retræte på Samsø, hvor du udforsker kærligheden og nærværet sammen med en gruppe. Disse er nogen af tilbuddene for at rejse af sted hen over julen og nytåret, som tilbyder dig at gå i dybden med dig selv og arbejde med gamle mønstre og give slip på disse for at give plads til dit nye jeg i forbindelse med det nye år.

Jeg var selv med på en retræte over nytåret 13/14 i Dalsland i Sverige med Naja Vita Nielsen fra Levende Nærvær, der på tiende år holder nytårsretræte i Dalsland i det kommende nytår.

På nytårsretræten var formålet at sørge godt for sine nye overgange og for et fredfyldt indre. Det var virkelig en transformerende en af slagsen for mig. Jeg var faktisk meget tæt på slet ikke at tage afsted,

og var nok heller ikke, hvis ikke det var fordi, jeg havde lovet at være chauffør for tre andre i egen bil op til Dalsland, en køretur på 6 timer fra København. Jeg havde få dage forinden været ude for noget af det mest angstprovokerende, da en nabo truede mig med bank og voldtægt.

Retrætens stilhed og indhold gav plads til at finde frem til min indre ro og til at få givet slip på det gamle, jeg ikke længere havde brug for og blive klar til de nye begyndelser i mit liv. Det var super, som Naja brugte mange forskellige værktøjer. Vi brugte bl.a. meditation, Vipassana, Gayatri Mantra-meditation, og metoden Familieopstillinger, dage i stilhed, Inquiry (udforskende indre øvelser i par), dialog og deling samt stress- og spændingsforløsende kropsovelser (TRE af David Bercei). En rigtig god kombination, der var alt afgørende for mig, og føler, jeg fik rystet alle de ubehagelige oplevelser af mig.

Jeg kom skræmt og lukket til Sverige pga. oplevelserne med min nabo og rejste hjem helt afslappet med åbent hjerte og mere nærværende. Jeg var efterfølgende slet ikke bange for at være i mit hjem. Det var utroligt at opleve at gå fra en ekstrem angst til ro i krop sind og ånd.

AFKALD PÅ TRADITIONERNE

For Naja er nytåret en af de mange overgange, som livet byder ind med, og hun har ikke holdt traditionelt nytår, siden hun var i starten af 20'erne. ”Jeg er i mit liv dedikeret til, at vi som mennesker får en mere klar kontakt til og udfolder det, vi dybere er og ved, og nytåret er oplagt til dette. Her kan vi med et års mellemrum fejre, hvor og hvad vi er i livet, og det er en helt særlig tid lige midt i vinteren, hvor mange har en lydhørhed over for, at det opbrugte kan slippe, og nyt, der står klar i vores liv, kan spire og få fodfæste. Selve stemningen og åbningerne nyder jeg med mulighed for en dyb indre hvile, med frisættelse af gamle slør og åbenbaring af nye kræfter og potentialer”, udtaler Naja.



Cecil Rye Olsen & Carsten Bruhn-Henriksen fra Center for Indre Frihed på Samsø er også et eksempel på at gøre noget for andre i julen og nytåret. De har de sidste ti år, med enkelte undtagelser, valgt at holde jule- og nytårsretræter, fordi det er den måde, de har allermost lyst til at være sammen med andre på. "Det er rigtig smukt at dele nærvær, fred og fordybelse og finde ind til fornyet livskraft som en god start på det nye år. Vi har defineret nogle andre traditioner selv, som egentlig er meget tættere på de gamle oprindelige traditioner. Det gik ikke helt problemfrit, men i dag forstår familien, hvor vi kommer fra, og det er meget afklaret mellem os", udtaler Cecil.

Cecil udtaler endvidere: "Ingen af os har noget særligt forhold eller tilknytning til hverken jule- eller nytårstraditionerne, som de har udviklet sig i vores moderne samfund. Faktisk har vi begge oplevet, at de ofte kommer til at stå i vejen for ordentligt samvær, nærvær, omsorg for hinanden og fordybelse. Vi kommer til at løbe rundt for at udfylde en skabelon for "den perfekte jul" eller "den bedste nytårs aften", som faktisk slet ikke er vores egen – i stedet for at standse op og mærke efter, hvad vi egentlig har lyst til."

HVEM TAGER TYPISK PÅ JULE- OG NYTÅRSFRIE?

Iflg. Cecil og Naja er der en lille overvægt af kvinder i alderen 25-70 år, med overvægt af folk i 30'erne og 40'erne, der deltager på deres retræter. De har vidt forskellige baggrunde og erfaringer. Alle har et forhold til og værdsætter indre meditativt arbejde og fordybelse, samt at kroppen bliver inkluderet i alt dette.

Der kommer både mennesker, der har haft meditationspraksis og indre udvikling gennem hele livet og mennesker, for hvem dette ikke er så etableret i hverdagslivet endnu.

Deltagerne ønsker alle at holde jul eller nytår, og dagene deromkring, på en anderledes og mere nærværende, værdig og velkomnende måde. De har også et ønske om at komme på plads i sig selv, sige farvel til det gamle år og gøre sig klar til det nye.

HVAD FÅR MAN UD AF AT GØRE NOGET ANDERLEDES?

Med ligesindede, der også prioriterer værdier som hjertets åbning og bevidsthedens klarhed, meditation, at få genetableret kontakt til det, vi hver især dybest ved, kroppens afspænding, god forplejning, hvile, smuk natur, får man en meningsfuld varetagelse af overgangen ind i det nye år.

Naja oplever, at deltagerne får en kærdkommen og meningsfuld pause fra hverdagslivet. De får fejret nytåret på en god måde, og de får hvilet godt igennem på mange niveauer. Det bevirker, at der sker indre åbninger og afklaringer, der kan bruges fortsat i livet hjemme. Jeg oplever, at deltagerne får en dybere og mere direkte kontakt til, hvad de værdsætter i sig selv af meningsfuldhed, klarhed, mildhed, fokus, styrke og retning.

Naja hører for det meste, at deltagerne fik meget mere med sig, end hvad de havde regnet med. Og hun hører ofte, at det er den bedste nytårsaften, de har oplevet.

Cecil og Bruhn oplever altid, at de, der kommer på deres retræter



hen over julen og nytåret, er helt lettede og glade over, at det kan gøres på en helt anden måde, uden at man sidder og tænker længselsfuldt på mad og traditioner.

Mange elsker dog juletiden og kan slet ikke lokkes væk fra julepynt, nisser og juledelikatesser. Dog har de danske rejsebureauer forventning om at sende over 100.000 danskere afsted på juleferie i udlandet, og flere rejser meldes allerede udsolgt på en række destinationer i julen.

Er det første gang, man prøver at gøre op med traditionerne og holde en anderledes jul eller nytår, skal man nok lige træde lidt ud af sin komfortzone, og det er helt sikkert en smagssag.

UDTALELSER FRA NAJA OG CECILS KURSISTER

At tage på nytårsretreat i Dalsland er for mig som at rejse ud for at rejse hjem til mig selv. Den daglige rytme på retreatet med meditationer, kropsovelser, samvær med andre, også i stilhed, hvile, natur og skøn mad – er som en vitaminpille for sjæl og krop, der har sin virkning i lang tid efter retreatet.

Jane, genganger på nytårsretreat i Dalsland

Jeg har deltaget på flere af Najas retreats, hvoraf to har været nytårsretreats i Dalsland, Sverige. For mig har det været en virkelig fin og smuk måde at gå ind i det nye år på. At søge indad og gå mere bevidst ind i det nye år. Nytår drejer sig jo om at et år slutter, og et nyt begynder, og det er en oplagt mulighed for at evaluere på året, der gik og mærke efter, hvilke ønsker der er for det kommende år. Og der synes jeg, at et retreat med meget stilhed er oplagt til at mærke efter, og møde mig selv mere tydeligt og giver en fin start på året, hvor jeg er tættere på mig selv – mærker mit hjerte mere tydeligt. Og kan dermed starte året fra et mere autentisk sted. Kursusstedet Gallnäs ligger dybt inde i den svenske skov, ned til en stor sø og er virkelig smukt, og det er et perfekt sted at trække sig tilbage og lade op. Sidste gang jeg var afsted, var sammen med min kæreste, hvilket gav en ny dimension af fælles forståelse i vores forhold.

Gunilde, genganger på nytårsretreat i Dalsland

Første gang jeg tog på nytårsretreat var lige efter en skilsmisse, og jeg trængte til ro og fordybelse og havde ikke lyst til det traditionelle ramsjang nytårsaften. Jeg kendte Najas retreatform fra et sommerretreat nogle år forinden, så valget var nemt. Spændt var jeg, tænk at

skulle tilbringe en uge i Sveriges store natur, midt om vinteren – med flere dage i stilhed, wauw. Efterfølgende har jeg deltaget flere gange og nyder denne form med meditation, fordybelse, deling og stilhed som en fin afslutning af året og begyndelse på et nyt. Naja har den særlige evne at favne rummet og deltagerne, så selv den dybeste stilhed bliver meget levende. Jeg er altid kommet hjem med dybere ro og indsigt og større væren. Og så er det altid overraskende, hvordan nytårsaften bliver.

Mehar Kempel, genganger på nytårsretreat i Dalsland

Jeg kom ind i dette nye år uden at have hørt Dronningens nytårstale og drukket mig i hegnet med mine venner. Det blev noget helt andet. Jeg var ellers blevet inviteret til to nytårsfester og havde lige indledt et forhold. Alligevel var jeg ikke i tvivl om, at jeg skulle på retreat.

Jeg fik i november konstateret en sygdom i foden og stress, og det begyndte at gå op for mig, at jeg manglede forbindelse til min krop. Selvom jeg var blevet sygemeldt, havde jeg stadig svært ved at finde roen til at mærke mig selv hjemme i min lejlighed.

Pludselig så jeg muligheden for at komme helt væk fra den virkelighed, jeg kendte, og som havde gjort mig syg. Her var en mulighed for fordybelse og meditation, og det lod til, at jeg kunne få input til at finde min vej videre. Kombinationen med at have ro og tid til at dyrke både de psykiske niveauer og få forbindelse til min krop, var essentielt for mig.

Jeg var også lidt bekymret for at tage af sted. Jeg var bekymret for at være der med fremmede mennesker, fordi jeg havde virkelig brug for ro. Desuden var jeg på krykker og havde ikke føling med, hvad min fod ville kunne klare. Jeg havde mødt træneren en eneste gang forinden, og øjeblikkeligt havde jeg mærket hendes evne til at se mig og til at give mig perspektiver. Jeg havde brug for perspektiver til at se mit liv. Jeg havde brug for hjælp til at mærke min krop. Jeg havde brug for at komme geografisk væk fra det hele. Derfor var det pludselig ikke svært at vælge.

Retreatet gav mig det break, jeg ønskede, perspektiver og ro. Nytårsaften var en symbolsk genfødsel, som har givet mig retning og forankring gennem hele dette år. De øvelser, jeg lærte, laver jeg stadig. Nogle af deltagerne ser jeg stadig.

Ingrid, deltager på nytårsretreat i Dalsland

Det var nogle fredfyldte og intense dage i hjertechakraet af Samsø. Plads til at være mig og lade mig fylde af universets energi og ligetilhed. Ikke at skulle leve op til familiedogmerne om rigtigt eller forkert.

De mange dage gjorde det muligt for mig at komme dybt i mine meditationer.

Jeg fik indsigter gennem mødet på det indre plan med min far og mor, som transformerede indre smerte, som jeg har arbejdet med gennem mange år på mange forskellige måder.

Efterfølgende har jeg lagt mærke til, hvordan jeg ubesværet kan holde fast i min indre kerne, hvor jeg tidligere blev provokeret.

Deltager på juleretreat på Samsø

Jeg var rigtig glad for at kunne tilbringe nytårsaften på retræte med Cecil og Bruhn. Jeg har altid fundet nytårsfestlighederne skuffende, et slags anti-klimaks. Følt presset til at have en "rigtig god aften", når det faktisk bare er endnu en aften blandt alle andre aftener og ikke virkelig forskellig fra enhver anden dag.

Retræten på Samsø var en smuk måde at møde 2014 på. Hvilken bedre måde at starte et år end at være i dyb kontakt med den del af mig, der er opfyldt, hel og ubetinget kærlig. Retræten aktiverede dette, og det var en virkelig god oplevelse. Det gav mig også et meget klarere perspektiv på mit liv, hvor jeg er nu, og hvor jeg gerne vil hen i 2014. Jeg er virkelig taknemmelig for at have haft den oplevelse, og jeg er sikker på, at jeg kommer tilbage. For mig er det den bedst mulige måde at tilbringe nytåret.

Nicola deltager på nytårsretreat på Samsø

”Retreatet gav mig det break jeg ønskede, perspektiver og ro.”

Ingrid, deltager på Nytårsretreat i Dalsland