

ANSIKT TIL ANSIKT MED STILLHETEN

Av Angjerd Aspholt
angjerd@aspholt.no
Foto: Mystic Mountain



Det er ingenting å gjøre. Du sitter. Stille. – Øynene lukket, sansene åpne. Ingen steder å gå – annet enn innover. Du hører din egen puls, kjenner hjerteslagene – sanser din egen rytme. Det er ingen blikk å møte. Hjerter, tanker, kropp – du føler deg selv – hver eneste millimeter. Og puster. Ingen ord å utveksle.

Du sitter. – Ansikt til ansikt med Stillheten.

Vi er på Silent Retreat på Mystic Mountain i Hedalen i Valdres. Et sted for meditasjon, et sted for å finne fred og ro – for å finne seg sjøl. Det er januar, – snøen har lagt seg over naturen, som roen har lagt seg over deltagerne. Nettene er fulle av bunnløs stjernehimmel. Dagene er fulle av klart lys. I 13 dager er rundt 70 mennesker samlet, uten å utveksle ord.

Drevet av en lengsel, har mennesker kommet hit via forskjellige veier. – På en bevisst søken, på en plutselig innskyttelse, eller bare fordi livet tok dem hit. Noen har kommet nettopp for disse stille dagene i januar, andre har kommet for et stille liv, – for et mer bevisst liv og for en dypere fred. Mennesker har kommet fra Argentina, Brasil, England, USA, Tyskland, Sverige... Her er leger, husmødre, advokater, studenter, rørleggere, unge, gamle, kvinner og menn. De kommer fra forskjellige steder, fra forskjellige



kulturer og de har gått langs forskjellige veier – men de har det til felles at de har fulgt sin egen lengsel. Og nå er de her.

Det handler om å stoppe – og gå djupe. Og det sier seg egentlig sjøl: Du kan fjerne støy for å finne stillheten, men du kan aldri fjerne stillheten for å finne støy. – Stillheten ligger djupe. Og du kan fjerne løgner for å finne sannheten, men du kan aldri fjerne sannheten for å finne løgner. – Sannheten ligger djupe. Alt handler om reisen innover – allikevel reiser mennesker langveisfra for å komme hit. Komme hit, – stoppe, gå innover, gå djupe, – søke stillheten, søke sannheten... Eller for å si det med andre ord, – ganske enkelt søke seg sjøl.

Enkelt og enkelt, – det kan for så vidt diskuteres. En trenger ikke å være seks år og fersk på skolen – for å ha problemer med å sitte stille. Kroppen er én ting – du sitter stille i lotusstilling, eller bare mest mulig behagelig, og plutselig kjenner du hver eneste lille muskel som egentlig gjør vondt.

Og så hodet... Det er utrolig hva som kan spinne oppe i en hjerne på størrelse med en kokosnøtt når man prøver å bare slappe av. Når du har stillheten rundt deg, er det akkurat som om du plutselig hører hvor vanvittig høyt støynivå du har på innsida.

”Jeg kan ikke høre hva jeg sjøl tenker”, sier vi gjerne når det er mye

bråk rundt oss. På Silent Retreat kan du føle deg trygg på at du hører hva du sjøl tenker, – hver eneste lille bagatellmessige tanke. Og tankene kan bråke verre enn en barnehage.

Kunsten er å bli sittende. Tankene kommer, tankene går. Bare observér dem, – la dem komme og la dem gå – sitt du bare stille – og synk djupere. Du lukker øynene og du møter deg sjøl, ser deg sjøl, lag etter lag etter lag. Det er ikke alltid behagelig.

Bare bli sittende, se hver millimeter, akseptér, – synk djupere, – det er bare lag. Og under støyet ligger stillheten, under løgnene ligger sannheten, under egoet ligger den virkelige du.

Å finne deg sjøl kan du gjøre hvor som helst. Noen finner seg sjøl i en grøftekant en søndagsmorgen, andre finner seg sjøl på dødsleiet. De færreste gjør det før de møter seg sjøl i døra på en eller annen måte – og livet tvinger en til å se på seg sjøl.

På Mystic Mountain er alt lagt til rette – for å gå inn i seg sjøl, for å gå djupere – som en bevisst søken. Du har naturen,

”Du sitter der. Stille. Og du kjenner lengselen strekker seg. Du kjenner tomheten åpner seg. Du kjenner pulsen lever i deg. Midt i et samfunn av streben, karrierestiger, spisse albuer og reklameplakater – har du funnet noe som er ekte.”

på alle kanter rundt deg. Du har menneskene – som også har blikket vendt innover, som ikke forventer å se noen fin fasade. Du har atmosfæren, sjølvfølelsen av stedet – som ikke kan forklares. Du har stillheten, – som gjenspeiler seg i naturen, i menneskene, i atmosfæren. Og du har Vasant Swaha.

Mange begreper er brukt om Swaha – og det er bare begreper. Det er ikke alt som kan forklares med ord, og det er ikke alt som kan forstås av en hjerne.

Noen ganger trengs et hjerte for å forstå, eller for å i det minste ane. Swaha har ikke noe som vi andre ikke har – man kan kanskje si at han har mindre. Under støyet ligger stillheten, under løgnene ligger sannheten, under møkka



ligger renheten – når støyet er borte, når løgnene er borte, når møkka er borte – hva er igjen da?

På spørsmål om hva han kan gjøre for mennesker, svarer Swaha ”jeg kan ikke gjøre noe”. Allikevel skjer det noe med mennesker rundt ham. Og kanskje er det bare hans tilstedeværelse, – alt lys lyser opp mer enn seg sjøl. Han er tolt tilstede her og nå, – som et opplyst speil foran deg.

Å speile seg i blikkstilte vann. Klart, klart lys – du veit knapt hva som er speiling og hva som speiler seg. Det er natur, alle bilder som kommer. Rådyrets uskyldighet, stjernehimmelens uendelighet, vårens lekenhet, høstens klarhet, fuglenes frihet – det er ingen skille mellom styrke og sårbarhet, – det er bare naturlighet, enkelhet, – så enkelt, så enkelt – at kompliserte begreper ikke kan forklare det, og kompliserte hjerner ikke kan forstå det.

Og hva skal du med en forklaring? Du sitter der. Stille. Og du kjenner lengselen strekker seg. Du kjenner tomheten åpner seg. Du kjenner pulsen lever i deg. Midt i et samfunn av streben, karrierestiger, spisse albuer og reklamepla-

kater – har du funnet noe som er ekte.

Som en oase av stillhet – ligger Mystic Mountain i et landskap av fjell og skoger. Elva – sildrer et sted og buldrer et annet sted – om sommeren. Nå rumler den her og der, under isen. Snøen ligger som en dyne – og tar vare på alt som skal spire. Snart. Når vinteren er over.

Stillheten synker i menneskene. Du kjenner atmosfæren, djupere og djupere for hver dag. Under snøen lever røttene,

– henter kraft fra dybden – kraften som skal til for å spire, – for å slå ut i full blomst. Det er ikke noen grense mellom natur og menneske, eller mellom menneske og menneske. Alt er en del av det samme. Alt er i naturlig harmoni.

Når stillheten er over og du møter blikkene, – det er ingenting nytt som har kommet, men noe er borte – og du kan se djupere. Kraften er hentet opp – fra dybden – Mennesker fulle av sevje og fornyet liv – renhet, klarhet...

De første ordene, etter 13 dager i stillhet, – varsomme – med en ydmykhet for stillheten under.

Så er retreaten over. Mennesker reiser,



– tilbake til der de var, eller til noe nytt
– alle har sin vei. Noen har flyttet til dalen for å være her – nær atmosfæren, nær Swaha. Noen kommer og går. Noen er bare på gjennomreise. Utfordringen er den samme uansett hvor veien går videre, – å beholde kontakten med den tilstanden du var i, da du satt der – ansikt til ansikt med Stillheten. Og det var ingenting å si.

For det finnes et sted djupere enn ordene, – det finnes et sted der bare stillheten snakker og bare hjertet forstår. •

”Når du møter din egen essens, din evige stillhet, freden, gud eller hva du vil kalle det, – blir du fylt av ydmyk kjærlighet. En spontan hengivelse skjer ut av en dyp forståelse av hvordan ting egentlig er.”

Swaha



Vasant Swaha

”Alt handler om reisen innover – allikevel reiser mennesker langveisfra for å komme hit. Komme hit, – stoppe, gå innover, gå djupere, – søke stillheten, søke sannheten... Eller for å si det med andre ord, – ganske enkelt søke seg sjøl.”

Mystic Mountain (MM) er et sted hvor forholdene er lagt til rette for at søkende mennesker kan gjenfinne indre fred, stillhet og kjærlighet. MM ble etablert rundt Vasant Swaha og han er den viktigste inspiratoren for det som skjer her. MM er en del av aktivitetene som foregår på Vassfaret Kursgård i Hedalen, helt sør i Valdres. MM har to årlige sesonger, en i desember/januar og en i juli/august. På MM arrangeres det satsanghelger og retreat med Swaha. De varer fra et døgn til fire uker og foregår ofte i stillhet. Det daglige programmet innholder meditasjoner og forskjellige “workshops”, i tillegg til satsang med Swaha.

Satsang betyr et møte i Sannhet med en som har funnet seg selv fullt og helt – og som derfor lever i indre frihet og kjærlighet. Satsang er en hjelp til å legge fra seg alt som ikke er sant; alle ideer, roller og identifikasjoner, og tillate seg å bare være. På satsang svarer Swaha på spørsmål fra de frammøtte.

Retreat er et opphold sammen med andre hvor deltakerne bevisst skifter fokus fra det ytre til det indre. Tiden og oppmerksomheten brukes til å studere det indre landskapet, som en metode til å finne ut hvem man er. Retreaten foregår ofte i stillhet, noe som styrker prosessen ved at man ikke kaster bort unødig energi på ubevisst og vanemessig småprat. Under en retreat er det et daglig strukturert meditasjonsprogram.

Meditasjon er en tilstand av dyp og fredfull avslapning som gjerne oppleves som en velsignelse. Denne tilstanden er fra fødselen av helt naturlig, men vi mister som regel tidlig kontakten med den. De fleste av oss har hatt opplevelser av dyp fred, stillhet og kjærlighet. Vi kan godt kalle disse erfaringene sjelefred eller meditasjon. Meditasjon er også navnet på mange forskjellige teknikker som brukes for å gjenfinne eller komme i kontakt med meditasjonstilstanden. På Mystic Mountain tilbys mange forskjellige meditasjoner.

“Meditasjon er din naturlige tilstand, – hinsides tanker, idéer og ego, – ditt frie selv.”

Swaha