

## STILLHETSRETREAT MED KRISTIN FLOOD OG MERLE LEVIN

TRONDHEIM

26. – 29. NOV. 2015

Siden 2005 år har forfatterne og veilederne Kristin Flood og Merle Levin organisert stillhetsretreater. Flere hundre norske kvinner og menn har deltatt. Retreatene kombinerer stillhet, nærværstrening, meditasjon, og selvutforskning. Det er en anledning til å komme vekk fra hverdagens mas og jag og få tid og rom til å roe ned. I løpet av de stille dagene får du kontakt med seg selv på et dypere plan enn det du har til daglig. Stillheten åpner for større indre ro, men også for innsikt.

Interessen for de ukelange stillhetsretreatene som Kristin og Merle holder i Italia har økt. Derfor lanserer de fra 2015 en kortere retreat i Norge. Det er et alternativ for dem som ikke har anledning til å være med en hel uke i Italia, men også en god oppfølging til dem som har vært på nonneklosteret i Nord-Italia en eller flere ganger.

*"Rydder du plass for en stille stund i ditt liv, vil du etter hvert oppdage at det ikke lenger er du som rydder plass for stillheten, men den som rydder plass for deg."*

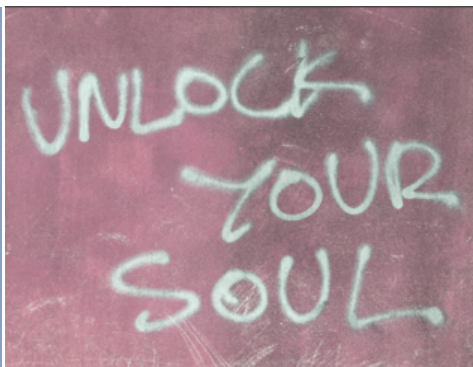
Fra Kristin Floods bok Rom for stillhet,  
Cappelen Damm, 2005/2014



### CAOS CALMO I NORGE

**Stillhet.  
Selvutforskning.  
Mindfulness.**

Stillhet gir oss klarhet.  
Klarhet er indre ro.



Retreat betyr tilbaketrekning. De tre dagene er nettopp det, en tilbaketrekning fra den alminnelige hverdagen, fra støy og avbrytelse, fra krav og forpliktelse, for å skape ro og rom til fred og fordypning.

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, smaksansen. Fornemmelsene øker. Tilgangen til innsikt og visdom åpnes.

Å oppdage en slik 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 to dagene da deltakerne er i total taushet. Stemningen er preget av gjensidig respekt fordi alle har utfordret seg selv på denne måten 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 prate, 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.

Mange av dem som er på retreat for første gang har aldri opplevd en så nær kontakt med sitt indre liv – og med sin sjel. De vender tilbake til hverdagen med ny lærdom og med en konkret erfaring av hva det betyr å være nær seg selv.

### HVA SKJER PÅ EN STILLHETSRETREAT?



## Silence

There is a part of you that is perfect and pure. It is untouched by the less than perfect characteristics you have acquired by living in a less than perfect world. It is filled with wisdom and so is a constant source of well-being. Its total absence of conflict and negativity of any sort makes this part of you a still-point - a deep enriching experience of silence. Make time to practise reaching this inner place of silence. It will bring you untold benefit.

## KLOSTERET

Vi er gjester på Birgittaklosteret på Tiller like utenfor Trondheim. Her bor vi i vakre, enkle eller doble rom med eget bad. Klosteret ligger i et boligområde. Vi henstiller deltakerne til å være innenfor klosterets område i de stille dagene. Nonnene serverer tre måltider daglig og vi spiser sammen i spiserommet, i stillhet. Deres dedikasjon til et åndelig liv bidrar i arbeidet med meditasjonene og fordypningen. Å være i stillhet på et aktivt og levende nonnekloster kan derfor ikke sammenlignes med det å være på retreat på en gård eller et hotell. Dagene består av fellessamlinger, undervisning, ulike øvelser og alenetid. To hele dager er i total taushet, også under måltidene. Undervisningen foregår på norsk og engelsk. Retreaten er åpen for både kvinner og menn.

### KORT RETREAT – LANG RETREAT

På en tre dagers retreat er det mulig å få en kort erfaring av hvordan stillheten 'virker'. Å ta avstand fra hverdagen selv noen få dager, er en god investering i indre velvære. Den korte retreaten kan være en fin løsning for den som ikke våger, kan eller ønsker å prioritere en ukers retreat med oss på klosteret i Italia.

For den som har vært med oss på stillhetsretreat i Italia, kan dette være en mulighet for å ta vare på kontakten med stillheten som åpnet seg i klosteret og knytte kontakt igjen med oss og vår veiledning.

Vi understreker at langhelgen i Norge ikke kan sammenlignes med stillhetsretreaten i Italia som varer en uke. I Italia er stemningen, naturomgivelsene, fordypningen, maten og vinen annerledes, naturlig nok. Men vi er heldige som får lov til å være gjester på et av de få katolske klostrene i Norge, i nyoppussede, fine og romslige lokaler. Vår erfaring er at det å kunne arbeide i åndelige omgivelser, uansett hvilket livssyn vi har, har en dyp effekt.

### PRIS RETREAT:

GBP 320 (engelske pund). Sjekk kronkursen - valuta vekslingen varierer. Plassen er bekrefte ved innbetaling av hele kursprisen. Beløpet betales med Pay Pal via Merle Levins nettside: [www.merlelevin.com](http://www.merlelevin.com). Nærmere betalingsinstruksjoner vil bli sendt til hver enkelt ved påmelding.

### PRIS OVERNATTING:

Overnatting m/fullpensjon på Birgittaklosteret. Enkeltrom kr. 750,- pr.natt, dobbeltrom for 2 personer pr. natt kr. 1200,-. Rommet bookes og betales direkte til klosteret etter at du har fått bekrefte din plass på retreaten.

### PÅMELDING:

Snarest mulig til [info@kristinlood.com](mailto:info@kristinlood.com)

Påmeldingsfrist: 1. oktober. Begrenset antall plasser.

### REISEN:

Har du ikke anledning til å komme med bil, er det mulig å ta toget til Trondheim eller fly til Værnes flyplass. Fra flyplassen er det kan du ta buss til sentrum og buss videre herfra, eller taxi, til Tiller.

Hvis flere kommer med samme fly vil vi sende ut deltakerliste slik at dere kan koordinere taxi fra flyplassen til klosteret.

## PROGRAMMET

### TORS DAG

Kl.1800

Deltakerne ankommer Birgittaklosteret på Tiller. Innsjekking på rommene.

Kl.1900

Velkomstmiddag.

Kl.2000 – 2200.

Presentasjon av retreaten og av deltakerne.

Vi stiger inn i tausheten.

### FREDAG OG LØRDAG

Kl.0800

Morgenmeditasjon.

Kl.0830

Frokost.

Kl.0930

Velkommen. Hva er meditasjon? Forberedelser for å gå inn i taushet. Skrive- og selvutforsknings øvelser.

Kl.1100 - 1130

Meditasjonsøvelse.

Kl.1230

Lunsj

Kl.1500 - 1600

Hva betyr stillhet? Om å lytte – ut og inn.

Kl.1900

Middag

Kl.2100 - 2200

Kveldssamling

### SØNDAG

Frokost i stillhet.

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

Kl.1230

Lunsj

Kl.1400

Avslutning



Begge kurslederne er aktive forfattere som skriver og publiserer bøker. Hele Kristin Floods forfatterskap omhandler utvikling av oppmerksomhet, nærvær, mindfulness og tilstedeværelse. De fire bøkene hun har skrevet har ulik innfallsvinkel. Bestselgeren 'Amor Fati, om å elske sin skjebne' var en av de første mindfulness-bøkene i Norge (Cappelen 2002) som beskrev hvordan man kunne bli mer oppmerksom på sitt eget indre liv og hva det fører til.

Merle har skrevet bøker om San Bushman-kulturen i Sør-Afrika og barnebøker som har som mål å utvikle barnas forhold til den spirituelle delen av tilværelsen. Boken 'Listenbear' (Lyttebjørnen) er kjøpt opp av Redd Barna International og oversatt til en rekke språk.

Foto: Tor Amundsen og Siv Smedseng

## KRISTIN FLOOD

Kristin begynte sin meditasjonspraksis allerede på 1980-tallet under veiledning av de norske psykoterapeutene Nina Heim og Eirik Balavoine, begge elever av danske Bob Moore. På 1990-tallet begynte hun å reise regelmessig på stille retreats. I 1999 møtte hun Neale Donald Walsch og det personlige møtet og bøkene hans fikk stor betydning. Hun har vært inspirert av ulike lærere, bl.a. Krishnamurti og Deepak Chopra. De siste 13 årene har hun arbeidet med Diamondlogos metoden, både i gruppe og individuelt, med læreren Faisal Muquaddam som er bosatt i California og er nært knyttet til sufienes åndelige tradisjon. De siste to årene har hun vært elev av den amerikanske psykologiprofessoren og læremesteren Daniel Brown og deltar i hans 'Mahamudra' meditasjonstrening.

I flere år var Kristin ansatt i Aftenposten og skrev flere reportasjer om alternative temaer. Hennes første bok 'Utenfor allfarvei' (Tano, 1992), er en samling samtaler med nytenkende norske menn og kvinner. 'Rom for stillhet' (Cappelen 2005) beskriver hvordan stillhet kan brukes for å utvikle større selvinnsikt. 'I Frans av Assisi fotspor – jakten på en annen rikdom' (Stenersen 2009) er skrevet som en fortelling om en kvinne som ønsker å forstå den italienske helgens åndelige budskap; kontakten med hjertet - og hvordan budskapet har aktualitet i dagens samfunn. I 2014 ble bestselgeren Amor Fati (2002) og Rom for stillhet utgitt i nye reviderte utgaver på Cappelen Damm.

Se også [www.kristinflood.com](http://www.kristinflood.com) og [www.mittvenezia.com](http://www.mittvenezia.com).

## 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 hun fikk en nær tilknytning til den indiske læremesteren Maharishi Mahesh Yogi som stiftet TM. 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 spirituelt bosamfunn som hadde forbindelse med 'The Emissaries of Divine Light' og de hadde nær kontakt med Peter og Eileen Caddy i Findhorn Community i Skotland, den første åndelige bevegelsen i Europa. I nesten ti år bodde Merle og ektemannen sammen med 180 personer i bofellesskapet. Felles målsetting var en bærekraftig livsstil basert på økologisk landbruk og holistiske verdier. På 1980 tallet åpnet hun det første holistiske helsesentret i Toronto Canada og ble konsulent for Canadas største Helse Spa 'King Ranch'. De siste fem årene har hun vært elev ved Ridhwan skolen under ledelse av Sandra Maitri.

I 2011 begynte hun et arbeid med den amerikanske psykologiprofessoren og læremesteren Daniel Brown - en trening i buddhistisk 'Mahamudra' meditasjon som utvikler tilstedeværelse og nærvær.

Se også [www.merlelevin.com](http://www.merlelevin.com) og [www.listenbear.com](http://www.listenbear.com).



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