



At rejse er at leve. Sådan har H. C. Andersen engang sagt og mon ikke han har sagt sådan, fordi at rejse næsten altid sætter sindet i bevægelse. Nogle rejser nok mere end andre og i denne udgave af Liv & Sjæl er temaet udviklende rejser. Vi har samlet en bred vifte af beretninger om udviklende rejser, lige fra yoga ferie på Lesbos til Feng Shui i Transylvanien. I alt fire forskellige beretninger, der forhåbentlig kan inspirere til, hvordan en del af sommerferien kunne bruges.

Transylvanien i farver

Af Zandra Henningsen

Fra grå forventninger til farverige oplevelser midt i middelalderens Europa. Stedet hvor Grev Dracula fik liv. En studierejse gennem Transylvanien sammen med mine kolleger - feng shui konsulenter fra hele verden

Det siges, at Transylvanien ligger på et af jordens stærkeste magnetfelter, og at befolkningen har særlige overnaturlige evner. Om det er sandt ved jeg ikke. Jeg mødte helt almindelige søde mennesker, som elskede deres land og deres historie. Mit mål med Transylvanien var en studietur med mine kolleger fra hele verden. Mine forventninger og fordomme til Transylvanien var, at det var gråt, tungt og deprimerende. Vi landede sent om aftenen, da det var helt mørkt, så vi kunne intet se. Vi overnattede på hotel i byen Tirgu-Mures. Hotellet var helt nyt, og vi var de første gæster, så vi fik alle luksusværelser. Jeg fik et dobbeltværelse for mig selv, hvor hver enkelt seng var på

størrelse med en dobbeltseng samlet af ét hovedgærde på 4 meter! Et KÆMPE fladskærms tv (der var langt til sengen) og et badeværelse med en avanceret bruse/spa kabine med så mange knapper og håndtag, at jeg ikke vidste, hvad jeg skulle med dem. En aparte luksus, som jeg ikke havde forventet eller prøvet før. Da jeg vågnede om morgenen og kiggede ud af vinduet, kiggede jeg lige ind i 3 store skorstene, 100 m væk, tilsyneladende fra en a-kraftstation. Efter morgenmaden var det ud i bus-sen og ud i det blå. Turen gennem Tirgu-Mures var farveløs og trist. Alle fordomme bekræftede. Vi kørte sydvestpå ud i en fanstatisk storslået natur gennem mange bitte

små byer, som så virkelig sørgelige og meget fattige ud. Mens så nåede vi Sighisoara.

Farvernes by Sighisoara er fødested for Vlad Dracula, som herskede over Wallachia fra 1456-1462. Fiktionens Grev Dracula er inspireret af den virkelige Vlad Dracula. Men derudover har Sighisoara intet med Dracula legenden at gøre. Sighisoara har rødder tilbage til 1600 tallet, og betragtes i dag som en af de smukkeste og bedst bevarede middelalderbyer i Europa. Byen er fuld af liv på grund af alle turisterne, der farer hertil. Byens gader går lidt op og ned, og man kan se bjerge i baggrunden. ▶





Gamleudsmykninger kigger frem under malingen. Mange steder så jeg, hvordan man bevarede udsmykningerne ved at renoverer rundt om dem.



Mange af husene ser ud som om de er lige ved at falde sammen. Men det, som varså i øjenfaldende, var farverne. Til forskel for mange af de farveløse byer vi havde passeret på vejen, var byen fuld af farver. Også selv om farverne skallede af alle vegne, var det hamrende charmerende.

Gennem byen så jeg de forfaldne og slidte mure med rester af farver. Det var helt utroligt smukt. Ingen helrenoverede facader kan fremkalde den samme unikke skønhed og charme. Det minder mig om Shabby Chic, des senere årstrend, med gamle slidte møbler eller nye møbler, der har fået patina.

Hvis der under renovering træder dyber lag af udsmykning frem, bevares det, og muren rundt om renoveres videre. På den måde kan man undgå at lave byen til et "langhåret" museum, men i stedet gøre det til et levende museum, hvor folk kan bevare deres hverdag, samtidig med, at historien titter frem her og der.

Draculas slot, det yndigste og mest charmerende slot jeg nogensinde har set – der var absolut intet skræmmende ved det.

Det er klare men bløde farver, der dominerer i Sighisoara, og det gør byen til noget helt specielt. Det giver en kølig fornemmelse på en varm dag, men samtidig varmer det om hjertet. Byen er et levende maleri.

Draculas slot

Som udgangspunkt forventede jeg, at Transsylvanien ville være middelalder tung, skræmmende og farligt, ikke mindst Draculas slot, der ligger i byen Bran. Jeg blev jeg snydt. Draculas slot har faktisk ikke meget med Dracula at gøre. Det er det sødeste, hyggelige lille slot jeg nogensinde har set. Det ligger højt og frit med udsigt til oplandet. Det blev bygget i 1377 for at beskytte den nærliggende by Brasov.

Neden for slottet er der et gedemarket af boder med vampyrudstyr og alverdens ting, som har med Dracula at gøre. Så det var det – ganske ufarligt. Det eneste uhyggelige så, var en arbejder, der sad og spiste en knald gul



Gemte i den uendelige gård fandt jeg den smukke facade, som var indgang til en ortodoks kirke, hvor der var fuld gang i gudstjenesten og med det udenfor og inden i kirken.

til at gå ind. I stedet blev vi spredt for alle vinde. Vi havde fartet rundt, frastedt til stedet i rumpen på hinanden siden vi startede, så det var nok undskyldningen, vi manglede, for at gøre vores eget.

For mig blev det hele turens højdepunkt. Da de andre gik til højre, gik jeg til venstre, og ved det tilfælde fandt jeg et interessant hul i en mur, med lys i bunden, som tiltrak min opmærksomhed, og der gik jeg ind. Hvilken herlighed. Inde i en gård lå indgangen til en ortodoks kirke. Det vrimlede med mennesker og jeg tog mig sammen og gik sammen med dem ind i deres helligdom.

Selv om jeg lyste langt væk af turist, blev jeg åbent modtaget af en mand, som talte til mig i sit sprog, og jeg talte til ham i mit sprog. Derved blev vi enige om noget, jeg ved ikke hvad, men jeg kunne frit træde ind og deltage i gudstjenesten, som var i fuld gang.

Jeg følte jeg var kommet hjem, og det rørte mig så dybt, at jeg måtte gå ud. Jeg gik ud af en anden dør end jeg kom ind, og havnede ude blandt gravsten. Der udeså jeg en ung mand gemme sig bag en af de store stene, hvor han stod og røg i smug og talte i mobil. Hvor skønt – vi er et eller andet sted en stor familie, med samme behov og laster.

Jeg blev draget ind i kirken igen, og

suppe til med 1 cm FLYDENDE fedt på toppen - arrrrrrgghh.

Til gengæld mødte jeg en smadder sød rumænsk fortællelysten ung studerende, som fortalte mig "den rigtige" historie om Dracula. Og dem går der mange af – de rigtige historier. Så man kan selv vælge, hvad man helst vil tro på.

Slottet var hvidt udvendigt og indvendigt, og alt gøgl var stort set sort og hvidt med masser af plastik vidløg. Så farver var der ikke meget af i Bran, udover farverne i turist og engul suppe. For øvrigt fortalte guiden, at slottet er til salg for ca. 250 mill. \$. Gad vide hvad Dracula siger til det?

Hullet i muren

Vi skulle besøge den Sorte Kirke i Brasov. Brasov er en by fyldt med gotisk, barok og renaissance arkitektur, og den er en af de mest besøgte byer i Rumænien. Vores mål var Den Sorte Kirke. Den kaldes sådan, fordi væggene blev helt sorte af flammer og røg ved en brand i 1689. Renovering ikke "in" dengang!

Da vi ankom til kirken, stod der nogle ældre borgere og fortalte os, at hvis vi gik ind i kirken, ville vi ikke blive lukket ud igen, før gudstjenesten var slut – efter 1 time. Egentlig forståeligt nok, men det blev leveret uden formildende miner, så vi mistede lysten



3 generationer – vores guide, som bor i Ungarn, hendes datter og hendes fantastiske bedstemor, som med sin pension på 10€ viste os en sngæstfrihed og gav os en oplevelse for livet.

En helt speciel frokost
Frokosten blev indtaget på vejen til det næste mål, som vi ikke kendte. Vores guide, som bor i Budapest i Ungarn, kommer fra Transilvanien, og hendes familie insisterede på, at vi skulle "kigge forbi" og spise frokost hos dem. En undselig landsby, som de fleste, farveløs ved første blik. Men inden for murene der ikke kulør. Familien var farverig i sig selv og stadsstuen var lysende turkis. Vi fik en overdådig flerretters menu, velsmagende, spændende lokalt køkken. Familien var meget beæret over vores besøg. Jeg var beæret over at blive inviteret. Det var tydeligt, at de ikke havde mange penge, og alligevel stillede de op med mad til 25 fremmede. Det var gæstfrihed med stort G. Bedstemoderen i familien får 10€ i pension om måneden. Hun er tilfreds, hun har sit hus, så hun klarer sig. Det er svært helt at forstå, uden at kende mere til den overordnede økonomi, men det lyder jo ikke af meget, når man kommer fra Danmark.

sådan gik jeg ind og ud flere gange, da jeg måtte tage det i små doser. Der var så fantastisk der inde. Væggene var fuldstændig plastret til af ikoner fra gulv til loft – en overdådighed af farver, guld, symbolik og rigdom, som var en kæmpe kontrast til de fleste af de grå, sorte, gamle og slidte kirkegængerne. Det betog mig meget at se, hvordan de hver især deltog aktivt i gudstjenestens siddende, liggende og stående. Det var fascinerende at opleve, hvor livligt der var. Folk gik hele tiden ind og ud og rundt i lokalet. Der var overhovedet ikke ro, men gang i den. Der blev messet og svunget med røgelse. En fornøjelse at se så meget liv i en kirke, til forskel for folkekirken, hvor vi skal være alvorlige, stille og andægtige, og hvor børn ikke må være børn. Hvorfor det berørte mig så dybt, som det gjorde, har jeg ingen anelse om, men jeg følte mig meget ydmyg og taknemmelig for, at få lov til at være der og deltage i en gudstjeneste, jeg ikke forstod. Jeg kan godt fundere over kontrasten mellem kirkens overflod, og kirkegængernes mangel på samme, men jeg kan ikke fratage dem, den utrolige glæde og fred, der strålede ud af deres øjne, når de forlod kirken.

Næste stop - godnat
Byen hvor vi skulle sove så ret uspændende ud fra bussen. Men i Rumænien gemmer der sig meget bag murene og de uforståelige skilte. Så der er meget, man ikke opdager, før det er for sent – som et mudderbad. To bad, to late, der var vi allerede langt væk. En spændende bygning fik vi dog øje på - et af Rumæniens mange malede klostre. De fleste ligger i det nordøstlige hjørne af landet, men her lå



Nogle af de helt fantastiske udsmykninger på klostrets ydervægge.



der altså også et. Det er helt dækket til med fresco malerier, portrætter af helgener, profeter og massevis af symbolske mønstre, der fortæller bibelske historier. Mendes værre varding, der kunne fortælle historierne til os. Min kollega og jeg blev mødt af en nonne, som tilsyneladende var alene om at passe det lille kloster. Det gjorde hende bestemt ikke godt. Hun kom imod os med skældsord og mord i øjnene. Vi forstod selvfølgelig ikke hvad hun sagde, men det var i hvert fald ikke pænt, hele hendes attitude fortalte os, hvad hun mente.

Vi lod os nu ikke skræmme, vi var simpelthen nødt til at gå rundt om klosteret for at studere, måbe og henrykkes. Det var så rigtigt på farver. Noget som er så usædvanligt at se uden på en kirke. Davigik, havde vi ikke så pæne tanker om nonnen, men vi besindede os og gav hende en velsignelse med på vejen. Hendes liv, vurderet ud fra hendes opførsel, var ikke misundelsesværdigt. Normalt spreder farver glæde, men ikke på hende – den dag.

På jagt efter mirakler

Gennem Transylvaniens fantastiske storslåede natur med høje bjerge, brutale kløfter, søer og utallige små undselige landsbyer med sin farveløse og farverige befolkning, med rester af en sigøjnerkultur.

Målet – et kloster, hvor Maria har udført mirakler. Hun står i en storslået kirke, placeret højt på alteret og uden for rækkevidde. Vi fik mulighed for at passere og gøre ophold ved hendes fødder. En speciel oplevelse at få lov til at se op på en så ophøjet "skikkelse". Normalt vrirler det med pilgrimme, men årets store begivenhed var overstået. Et magisk sted, men miraklerne udeblev for os. Jeg havde allerede fået



mit lille mirakel i den ortodokse kirke i Brasov, så jeg var godt forsynet. Dagens frokost foregik ude i et af naturens udflugts- og turiststeder, på vej til en kløft, som er et "must see". Og det var også et af naturens fantastiske værker, hvorman føler sig mindre end en myg, når man står der og prøver at trække vejret mens man leder efter himlen mellem klipperne. Afslutningsvis en turistattraktion med et mylder af mennesker. Jeg droppede minerne og gik mig i stedet en tur i byen, som var meget interessant med sine huse i alle mulige farver - lilla, skriggul, turkis, grøn, orange, you name it, they got it. Her var der penge til maling.

Hvad fik jeg ud af rejsen? Rigtig mange ting, men mit fokus blev hurtigt på farvernes betydning for

En madonna, som er kendt for at have udført mirakler, og som er årsag til at folk farter der til i håb om at opleve deres helt eget mirakel.

os i vores liv og hverdag. Det var tydeligt at fravær af farver hurtigt forbandt sig med fravær af liv og tilstedeværelse af trøstesløshed.

Tilstedeværelse af farver tiltrak liv, energi, udtryksfuldhed og glæde. Der var en kæmpe forskel på farveløse fattigdom og farverig fattigdom. Farverne gav liv i øjnene, selv i tilsyneladende trøstesløse situationer.

Det er smadder charmerende med nedslidte ting (tilbage til shabby chic), men i små doser. Ser du en helby, som er nedslidt og farveløs, så forsvinder det chicke og armoden siver ud gennem alle murene.

Farverne fik også en anden betydning, for der var flest farver, var der, hvor der var penge - og turister.

Alle disse betragtninger er overfladiske, da jeg kun var inde for dørene hos én familie og ellers på hotel.

Men bag facaderne i det større byer var det en helt anden verden, med røde smarte sofaer - ifølge reklamerne. Så måske det lønner sig ikke at passe sin facade.

Som indretnings- og fengshui konsulent får jeg bekræftet, det jeg allerede ved, at farver generelt har stor betydning for vort velbefindende. Næste skridt er at tage stilling til, hvad de forskellige farver betyder i forskellige situationer.

Det bliver en anden god gang.

Af Zandra Henningsen
HenningsenCo + Feng Shui Skolen
www.henningsenco.dk



Lesbos for krop og sjæl

Af Lise Dakinah

En uge i det græske forår med yoga, smuk natur, fantastisk mad og græske landsbyer med masser af charme. Det er balsam for kroppen, sjælen og tankerne.

- Træk vejret helt ned i bughulen, ind gennem den ene næsebor og ud gennem det andet. Og gør nu klar til fem minutters meditation, sigeryoga lærer Karina Helsted, som bor og underviser i Torup ment og omåret tager med et yogahold til Grækenland.

Vi sidder med korslagte ben på yogamåtter i en rund bygning af træ og glas, med udsigt til træer og buske. Lidt længere ude i horisonten - det blå hav og den smukke landsby Molivos med sin 1200-tals borg på toppen af bjerget.

Vieren blandet gruppe på 18 personer. Nogle er med fra yogaholdet i Torup, nogle fra København og enkelte fra

Fyn og Jylland. Nogle af os har aldrig lavet yoga før, andre er på sæson og to af deltagerne gennem flere år.

I løbet af den kommende uge vil vi forhåbentlig blive bedre til at bruge kroppen hensigtsmæssigt og blive mere smidige. Vi skal lære noget om at trække vejret optimalt og forsøge at lade tankerne passere som små hvide skyer på en blå himmel - observer dem uden at lade dem forstyrre. Med andre ord, vi skal lære at meditere. En uge, langt væk fra det der til dagligt stresser os, giver koncentreret kvalitetstid med mulighed for at smide gamle vaner ud og give plads i vores liv til nye og bedre.





Tid til at være
Vibor på Milelja Guesthouse, som ligger på en skråning med huse gemt mellem træer, blomster og buske. Med plads til at man kan være sig selv og samtidig have et fællesskab over nogle fantastiske vegetarmåltider, som værtsparet Gisa og Detlef fremtryller. Ud over to velindrettede lokaler til yoga, er der også swimmingpool og en udendørs jacuzzi med 45 grader varmt vand, der vælder op fra en af de mange underjordiske kilder på

øen. Det er balsam for krop og sjæl at sidde i den blå time og opleve lysprojektørerne blive tændt på borgen, som ligger på bjerget over for, høre fårene med deres klokker om halsen nede på marken, cikaderne, der sidder rundt omkring i græsset og stjæler stilhedens sammen med et kæmpe kvækkekor af elskovssyge frøer.

hendes første bekendtskab med yoga. Hun fortæller i slutningen af turen: "Oplevelserne var langt over mine forventninger. Karina er et dejligt, kærligt og varmt menneske, som har en evne der gør, at man bare udfører øvelserne og bliver længe i strækkene, og undervisningen flyver afsted. Jeg skal med på yogaferie igen"

Yogaundervisningen foregår fire timer om dagen, morgen og eftermiddag. Det kan lyde af meget, men afspænding, åndedrætsøvelser og meditation er en del af programmet, og tiden flyder stille og roligt afsted uden jag og stress.

Rundt om yogalæreren
Karina Helsted kan skrive yogalærer, psykoterapeut og fysioterapeut på sit visitkort. Derfor arbejder hun også med individuel samtale- og kropsterapi, hvor hun integrerer det, hun har lært.



Trods forskellig erfaring med yoga fungerer undervisningen fint. Karina er god til at give individuel opmærksomhed og få os til at give den en tand mere, samtidig med, at hun understreger, hvor vigtigt det er at mærke efter i kroppen og stoppe der, hvor den vil. Man kan også få individuelle behandlinger i løbet af ugen, hvor Karina bruger sin mangeårige erfaring med psykoterapi, fysioterapi og yogasom terapeutiske redskaber, der hjælper med at løsne op for fysiske og psykiske blokeringer.

- Kroppen har et sprog, som mange af os ikke er opmærksomme på. Men ved at lytte og mærke efter kan du få frigjort gamle muskelspændinger og derved blive mere opmærksom på dine egne grænser og uforløst følelser. Kroppen har en formidabel evne til at reparere sig selv og genfinde balance. Hvis den vel at mærke får lov, fortæller Karina. Hun arrangerer også yogasommerkursers samt faste- og gudrensningskurser i Torup.

I løbet af ugen går vi hver dag ture i bjergene, ned til vandet og den nærliggende landsbyer, hvor vi spiser græs på havnen, besøger et kurbad med varme kilder, nyder tilværelsen og spirende venskaber. Dagen forsvinder som dug for solen. For Maria Diederichsen på 45 år er det

Det næste yogakursus på Lesbos er d. 10.04. og 23.09.2009. Læs mere på www.tilbageikroppen.dk eller telefon: 25 48 11 95



Spændende læsning

Redaktionen anbefaler

Forfatter: Anne Jørgensen
Som havet sliber sten

Anmeldelse i magasinet Psykologi, nr 14 maj 2007:

EN REJSE FOR LIVET
"Som havet sliber sten" - en spirituel rejse ind i det ukendte, er et ægte slow fix, hvorikropspsykoterapeutogkursuslederAnne Jørgensen åbent, ærligt, inspirerende, rørende og befriende roligt fortælleromsinlivsrejse-bådepådetindre ogdetydreplan. Hendeshistorietagersin begyndelse, daenstærktrangtilfordybelse ogfredfårhendetilatsættesithverdagsliv i Danmarkpåstandbyforatrejsetil Indien, hvorhun fornemmerat skulleudforskesig selv på et dybere plan.



Det bliver en rejse hvor alt lige fra det kaotiske menneskemylder i de indiske byer, naturensstorslåethedudenfordem, ogde kvinder og mænd hun får kontakt med undervejs, på fascinerende vis lukker og åbner de rette døre i hendes indre. I Anne Jørgensens version, kræver en sådan personlig udvikling hen imod livsglæde og indrefred både ro, tid, mod og ikke mindst ubegrænsetåbenhedfor, hvadder kommer. Ogibogenbeskriverhunogsåden frygtog usikkerhedderfølgermedbeslutningenom atudforskedet ukendte. Sådet stårklart, at detikke ernogen nemrejse, menderimod alle strabadserne værd, at træde den sti, man selv føler er sand...

Lise Nehm

Forfatter: Kirsten Dietrich
Pilgrimsrejser i Ægypten: bind 1
Overgivelse til det ukendte

Forfatteren og billedkunstneren har gennem fem års pilgrimsrejser i Ægypten oplevet store forandringer i sit liv. De visuelle oplevelser på turen langs Nilen, i templerne og ikke mindst i ørkenområderne har sat sine spor i sjælen, og hendes indre oplevelser har resulteret i kvantespring, som hun selv overbevist om, udelukkende skyldes de betingelser, der er til stede i et af verdens mest spirituelle områder. Ægypten er et af de områder på jorden, hvor alle dimensioner er til stede, og hvor det føles enkelt og ligetil at mødesig selv på alle planer - hvis man tør at overgive sig til det ukendte.

Rejsen mod det befriede hjerte
Pilgrimsrejser i Ægypten: bind 2
Pilgrimsrejser i den sorte, den hvide og den røde ørken - udkommer i 2009.

Andet bind handler om hendes store kærlighed til Den hvide, sorte og røde Ørken i Ægypten. Hvor magien ligger i den indre stilhed, det store tavselandskab og lykken ved aturdere agere på hjertets kalden.

Forfatter: Agneta Sjödin
En kvindes rejse

Maria er en søgende sjæl. Hun skjuler sit dårlige selv-værd og sin uro bag en glad og munter facade, og hun fortrænger oplevelser, som hun ikke har overskud til at konfrontere sig selv med.

Hvad skal hun gøre for at bryde det destruktive mønster? Hvordan skal hun leve sit liv for at blive lykkelig? En klog mand råder hende til at drage på pilgrimsrejse til Santiago de Compostela i Spanien. Undervejs på rejsen vil hun findes varet, siger han.

For Maria former rejsen sig både indad og fremad, og mødet med andre pilgrimsrejsende med andre livserfaringer og tanker giver hende styrke til at møde sig selv. Endelig vover hun at åbne for de fortrængte minder, og pilgrimsrejsen bliver en uforglemmelig oplevelse - og starten på et nyt liv for Maria.



Forfatter: Shirley Maclaine
Camino - En spirituel rejse

En fantastisk beretning om Shirley MacLaines 800 km lange pilgrimsfærd til fods. Den berømte pilgrimsrejse, folk har foretaget gennem århundreder, kaldes Santiago de Compostela Camino og går gennem Nordspanien. Det siges at Caminoen - vejen - ligger direkte under Mælkevejen og følger bestemte linier, der afspejler energien fra stjernesystemerne over den.

Forfatter: Hans Lyngsgård
Marias lære
- Jomfru Marias pilgrimsroute

En jordnær arkitekt fra Skanderborg får uventet nogle åbenbaringer, som i 2004 bringer ham til at gennemføre en vandring fra Bingen ved Frankfurt til Efesos i Tyrkiet med Jomfru Maria som indre rejseguide. Han følger en rute, som Maria efter sigende selv har gået, og som hun beder ham følge for dermed at åbne en ny pilgrimsroute gennem Europa. Indimellem optræder opgør med mindre venlige åndelige kræfter og Hans Lyngsgård sættes undervejs på stadige prøvelser, som tester og udvikler hans engagement som pilgrim. Bogen er formet som en usædvanlig - jordisk som åndelig - rejsebeskrivelse i en stadig dialog med Maria, som ofte citeres, men der er også møder med bl.a. Sankt Mikael, Frans af Assisi, elverfolk og naturånder.



Forfatter: Simon Graves
Caminovandring for begyndere

- 30 dage og 800 kilometer med rygsæk på pilgrimsruten i Nordspanien. Camino-vandring for begyndere er en ny guidebog for dem, der spekulerer på, om 800 km pilgrimsvandring er for barsk eller giver oplevelser og balsam for livet.

Simon Graves søgte selv efter bøger, som kunne stimulere ham på hans første lange vandring, men fandt dem ikke. Derfor har han selv skrevet denne lomme-guide, som overbevisende og anvendelig forener, som overvejer udfordringen med 30 dage med rygsæk. Simon Graves skriver, at han ofte får spørgsmålene:

Var det ikke hårdt? Hvordan var det?

Og svaret er:

Nej, det var ikke hårdt, der er ingen ekstremt stejne eller afgrundsdybe klippesider, og kroppen vænner sig hurtigt til det daglige "arbejde". Psykener langs sommeret til at vænne sig til den simple livsførelse. Når disse to størrelser mødes, er resten af turen ren nydelse i en skøn natur, hvor det ikke er muligt at finde problemer, der skal tages stilling til.

Forfattere: Henrik Friediger
Mig og caminoen

- om at finde sig selv og de andre på Camino de Santiago
Der er stadig flere danskere, der tager på pilgrimsvandring. Assisi, Lourdes og ikke mindst Santiago de Compostela i Nordspanien er blandt de foretrukne mål. Sidst nævnt kaldes Caminoen og Mig og Caminoen er en personlig beretning fra en veteran, der har gået turen en gang årligt siden 1992. Han fortæller om de strabadser han (og alle andre) uvægerligt møder, de praktiske overvejelser der følger og de tanker han i øvrigt gør sig undervejs på den ca. 800 kilometer lange vandretur, som han tilbagelægger på 4-5 uger.



Parforhold i Tyrkiet

Af Nina Søs Vinther

Hvad er det, der begrænser dig i at leve i det perfekte forhold for dig?

På et smukt træskib i den tyrkiske skærgård, bliver singler klar til en ny kærlighed på en uge.



Den måde flest af os løser parforholdsproblemer på, er ved at vælge en ny partner – den eneste og rigtige for os. Alligevel oplever vi, at vi gentager gamle mønstre og at vi tager oplevelser fra tidligere forhold med ind i det nye, hvor vi igen får problemer. Regine Bidstrup tager singler med på en båd tur i den Tyrkiske skærgård, hvor kursisterne på en uge får healet gamle forhold, bliver klar over deres behov og bliver klar til at rumme og give kærlighed til en ny partner.

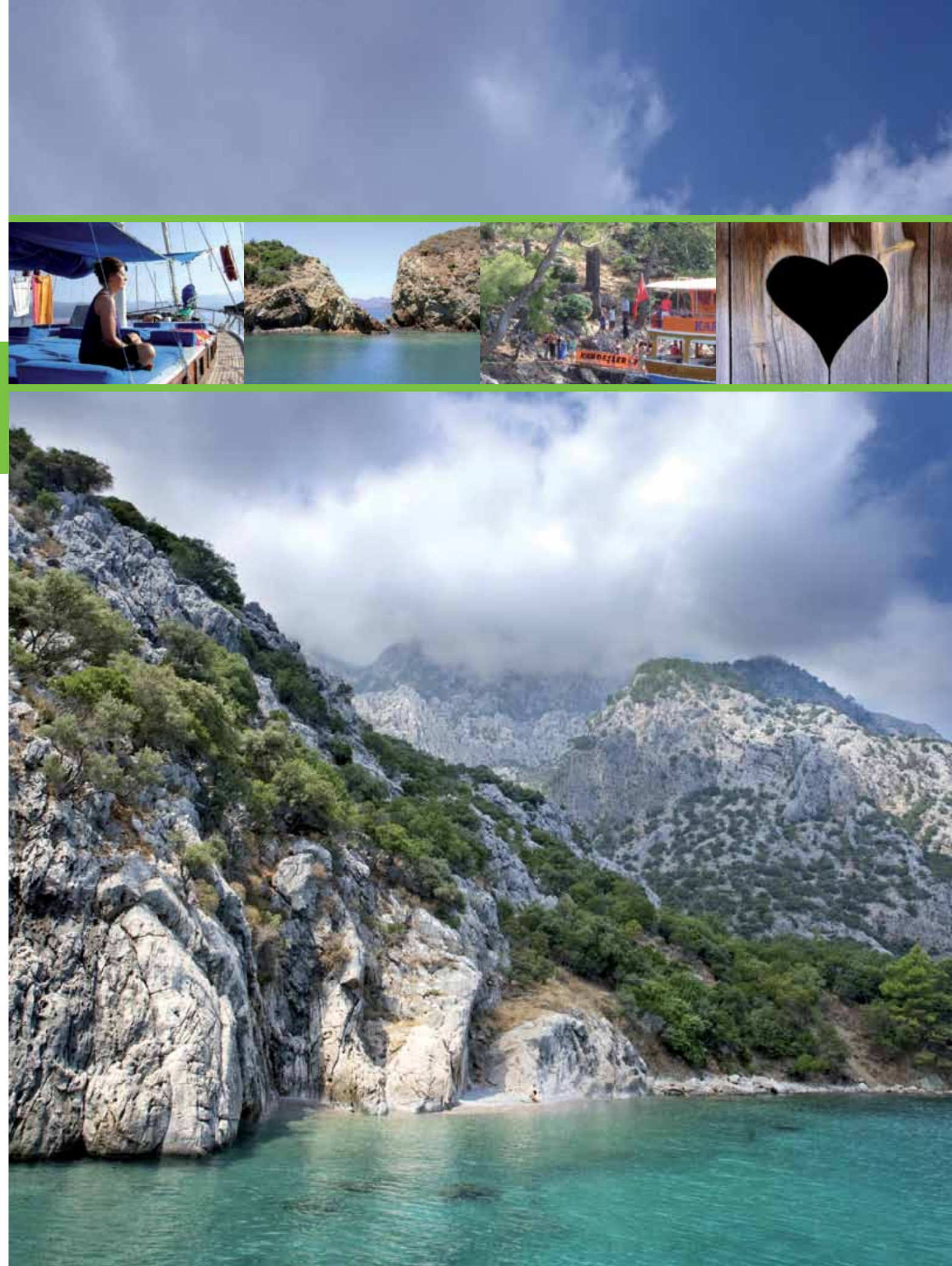
Vi har hørt det før: vi skal elske os selv, og det er også nøgleordet, når Regine Bidstrup underviser singler i at turde og at blive klar til at åbne op for et nyt forhold.

- Der er simpelthen så mange singler i verden nu og folk bliver ældre og ældre og lever alene i længere og længere tid. De får dårlige oplevelser, traumer og skuffelser og bliver bange for at prøve og for at tro på, at det

er muligt at finde én. Men i det øjeblik vi har fået healet vores forhold, for eksempel til vores forældre, men også tidligere partnere, så bliver det både nemmere for os at være i verden, og det bliver nemmere for vores omgivelser at være sammen med os, fortæller psykoterapeut Regine Bidstrup, der er leder af singlekurset af en uges varighed, på et skib i den tyrkiske skærgård.

- Der er mange, som siger, at de elsker sig selv, men har det dårligt med alle andre. Men hvis de ikke har det godt med alle omkring sig, så elsker de ikke sig selv, eller så er der dele af sig selv, de ikke elsker og accepterer. At elske sig selv er, at elske sig selv præcis som man er, så man kan acceptere andre, præcis som de er.

Det betyder, at den forandring, man oplever ved at være på kurset, ikke mærkes så meget som et forandret forhold til sig selv, som det opleves som et forandret syn på en partner og





andre relationer. Vores relationer afspejler nemlig altid vores forhold til os selv, siger Regine Bidstrup.

Kursisterne kan enten vælge at bo i kahyteller og så sove under stjernerne på dækket, hvad de fleste foretrækker. Skibet ligger for svaj om natten og går kun i land en gang i løbet af ugen, hvor kvinderne kan lade sig forkæle med massage i et tyrkisk hamam, indkøbe i bazaren og aftensmad på en restaurant.

Regine Bistrup forklarer, at i tantra siger man, at kvinden er vandet og manden er båden, der sejler på vandet. På den måde hark kursisterne både det mandlige aspekt og det kvindelige aspekt med, når de arbejder på skibet i skærgården.

Hver morgen begynder med en energigøvelse for kroppen. De første dage bruges på at få healet gamle forhold og givet slip på dem, som vi stadig væk føler os forbundet med, fordi der er noget i den relation, som ikke er blevet healet. Desidstedag går med at blive klar over sine behov og bygge op til og blive klar til at møde det nye.

Imellem undervisning og arbejdet kan kursisterne få skyllet processerne, de har været igennem, af i det klare blå vand eller solbade på dækket.

-Det er min overbevisning, at alle er født til at være lykkelige og at inderst inde, så er der kun fred og kærlighed. Hvis vi ikke oplever det, så er det

fordi, der er nogle traumer, som står i vejen og deskalbare heales og fjernes, så er der fri bane til at skabe præcis det, vi ønsker, siger Regine Bidstrup.

Hun definerer ordet traume bredt, således at alle dårlige oplevelser, som ikke er blevet healet, sidder som en energiblokering i krop og sind, og styrer vores tanker og forventninger til fremtiden. Et traume kan for eksempel være et chok, et øjeblik, hvor vi forlad vores krop, fordi følelserne sværet rumme. Og det øjeblik, vi forlader kroppen, bliver ikke healet, før vi kommer ind i kroppen igen og får gennemlevet og healet det traume.

letkæresteforhold kan det være traumatisk, når en kæreste siger: "Jeg elsker dig ikke mere" eller, "du lugter ud af munden", forklarer Regine.

Regine Bidstrup led af angst i mange år, og i sin søgen efter en terapiform, som kunne helbrede den, uddannede hun sig blandt andet som zoneterapeut, kinesolog, psykoterapeut, rebirther og healer. Endelig uddannede hun sig til tankefeltsterapeut, som var den terapiform, der endelig helbrede hendes angst fuldstændigt.

Kurset er derfor sammensat af flere af disse metoder. Der bliver mediteret og visualiseret og kursisterne lærer at udøve tankefeltterapi til husbehov, som de på kurset igennem kan give til hinanden.

Desuden er det spirituelle aspekt vigtigt for Regine Bidstrup. Spiritualite-

ten kan bringe os i kontakt med den kærlighed, som bor inde i os og det er, når vi er i kontakt med den, at kærlighed, tryghed og tillid vokser frem.

For Regine Bidstrup er der en pointe med at kurset varer en uge. "Hvis man går i terapi en gang om ugen, kræver det 100 sessioner at lære det, som man gør her på syv dage, fordi kurset er tilrettelagt på den måde, at man går dybere og dybere dag for dag. Desuden er der en støtte ved, at man gør det i en gruppe, hvor alle er i samme situation, så er der ikke så meget at forklare og folk kan støtte hinanden. Og der er god tid - hvis man er midt i en proces, er der folk omkring en, der støtter en, der hvor man er. Det ville der jo ikke være, hvis man skulle hjem og passe børn.

Det, kursisterne får med hjem, er, at deres grundfølelse er løftet nogle grader. De har fået indset hvilke mønstre, som de er styret af, og hvad der går galt, når noget går galt. De får desuden healet en masse traumer, opnår ny optimisme, mod på livet, tro på at det nok skal lykkes og at livet og parforhold kan være fantastisk.

De typiske kursister er kvinder mellem 25 og 60 år, men mænd er også velkomne. Den eneste forudsætning for at deltage er, at man har mod på at arbejde med sig selv, sin egen proces, at man ønsker at lave om på sin situation og gøre det arbejde, der skal til. Hvordan man så gør arbejdet og bliver klar over, hvad der skal arbejdes med, det lærer man på kurset.

Næste single-kursus i den Tyrkiske skærgård er d. 5. - 12. juni 2009. Læs mere på www.coachforlife.dk



"Styrken indefra" i Katharlandet i Sydfrankrig

Af Annalise Stourup

Den sidste morgen i Peru gik jeg ind i Katedralen i Cusco. Tidligere har jeg mediteret med den lidende Kristus på korset, men den gang kunne jeg mærke, at det var overstået, og jeg blev ført over til venstre side af kirken, hvor jeg mediterede med henholdsvis Kristus med det åbne hjerte, Maria med barnet og Maria Magdalene. Jeg stod lige foran det gamle store stenæg, som har været dets siden i katidene og medens jeg stod der og mediterede, kom en indianer kvinde og satte et lille billede af Maria Magdalene på venstre side af mit bryst - Kristus med det åbne hjerte - på højreside og midt imellem en regnbue farvet sløjfe, inkaernes regnbue. Jeg havde indtænkt, hvordan energierne i Peru forbundet med min kommende rejse til Sydfrankrig - og det blev vist mig nu.

Da mine børn var rejst til deres far, kørte jeg videre syd på til Katharlandet ved Pyrenæerne i den sydligste del af Frankrig med intuitionen og bogen "Gral" af Lars Muhl som guide. Jeg havde fået bogen i fødselsdagsgavelige inden og havde ikke læst i den før jeg tog ad sted. Så jeg vidste ikke, at bogen rent faktisk indeholdt vej-numre m.v.

Jeg kørte først gennem Rennes les Bains til Rennes les Chateau, hvor jeg ankoms tid på eftermiddagen og jeg oplevede genkendelsens glæde (skønt jeg aldrig før i dette liv havde været i området). Rennes les Chateau ligger på toppen af et bjerg med fantastisk udsigt hele vejen rundt mod dale og bjerge - og jeg følte kærlighedentil det sted. Kæmpe store bier summede i lavendel hækken og solen gik ned i et orange ildhav, der skiftede til violet henover det storslåede landskab.

Jeg kørte i mørke ad små veje tilbage til Rennes les Bains, hvor jeg fik et værelse på et hyggeligt gammelt hotel. Næste morgen var jeg nede og meditere

For 20 år siden begyndte jeg bevidst at følge intuitionen - hjertets vej. Det har ført mig vidt omkring gennem uddannelser, terapi, rejser og meget mere. I sommeren 2006 førte intuitionen mig endnu engang til Peru, hvor jeg arbejdede med Quero-indianske-mestre i 2 uger, inden jeg rejste hjem for at tage til Sydfrankrig til Camarque - deltaet med mine tre børn.



ved og bade i floden, der løber gennem byen, før jeg igen kørte op til Rennes les Bains for at besøge Maria Magdalenekirken og Saunieres bolig. Jeg tilbragte mange timer i meditation og følte en stærk kontakt til Maria Magdalene.

Herfra kørte jeg sydpå til Les Contes, spirituel bed and breakfast, som ligger få kilometer fra Montsegurbjerg. Der var ingen værelser at få på Les Contes, men heldigvis havde naboen ledige rum. Jeg fik lov til at meditere i haven og ved floden ved

Les Contes, hvor jeg fandt en dyb og livgivende ro. Og det var her min intuition fortalte mig, at jeg ville komme tilbage med en gruppe og arbejde med "Styrken indefra" i dette kraftfulde område.

På Montsegurbjerg bag ved borgen oplevede jeg at blive ført tilbage til Kathartiden, at være en ganske ung kvinde og da jeg overnattede ude i bjergene, fik jeg flere detaljer fra min inkarnation der. (Indtil da havde jeg ikke nogen erindring om at have levet i Kathartiden – vidste blot at jeg

skulle til Katharlandet – og at min intuition ville vise mig det, jeg havde brug for at se og opleve).

Jeg besøgte også mange andre kraftfulde steder i området og overnattede flere gange i bjergene i min søvnpose, hvor min intuition førte mig hen.

Efter endnu en researchtur sammen med min partner tog jeg i sensommeren 2008 en gruppe med mig fra Danmark til Les Contes for at arbejde med "Styrken indefra" på kraftfulde steder i Katharlandet.



Allerede første morgen, da jeg mediterede i labyrinten i haven og min intuition sendte mig sangen "Fly like an eagle", som jeg gik og sang indvendigt, kom en ørn flyvende og skreg og jeg begyndte at synge højt min pris til den.

Senere på dagen, da vi kørte fra Foix til Roquefixade, fløj 6 ørne tæt på os. Vi besteg bjergene og borgen og oplevede den kraftfulde energi. Davikom nedfløj 3 store fugle – ørne ungertæt på os.

Jeg ser alt i det ydre, som værende spejle på aspekter i os selv, så vi mediterede på ørnens kvaliteter, som: Værdighed, Visdom, Frihed, Overblik, Styrke, Ro, Evnen til at kunne løftesig og se uden begrænsninger – se med himlens – Guds ubetinget kærlige øje på alle sider af os selv og verden – Se store visioner og samtidig have evnen til at slå ned på det væsentlige – Flyve vinge ved vinge med den store ånd.



Styrken indefra handler bl.a. om at være i kontakt med intuitionen og kunnese uden begrænsninger og det er den kraft, som ørnen har. Den løfter sig op over grænserne og ser med himlens – Guds øje – så ørne kom og hjalp os med det.

På kraftfulde steder i området bl.a. Rennes les Bains, Rennes les Chateaux, Olbierbjerg, Bethlehemshulen, Montsegurbjerg og på Les Contes arbejdede vi med på forskellig vis at kontakte den indre styrke – en slags spiraldans – hvor vi går ind til kernen, finder styrken for derefter igen at gå ud og tage del og bidrage i verden med vores sande styrke.

Den utryghed, som nogle følte i starten for at vandre ad stejle stier, blev helet og afløst af forundring og glæde.

Udtalelser fra nogle af gruppedeltagerne:
"Fed ferie! Jeg følte mig tanket op spirituelt og socialt. Fik fat i mine rødder og blev afklaret med tidligere inkarnationer i området. Turen rundt i området var stærk, fordi vi hele tiden havde det spirituelle sigte med. Jeg kan bruge turen som en form for anker"



"Tak for den måde du var der for mig og de andre på holdet og specielt på Montsegur. Det var en meget følelsesladet tur og ned ad bjergene, men et meget stort skridt i min udvikling"

"Styrken indefra" afholdes igen den 28. august til 5. september i samme område, helt sikkert med nye oplevelser. Hvis du har lyst til at deltage, men er uvant eller bange for at gå i bjerge, så kontakt mig og vi healer det sammen.

Til daglig arbejder Annalise Stourup de Molade i sit firma Hjertets Vej – med Intuitiv Life-Coaching og Healing (med udforskningsdialog, regression, fordybelse, drømmetydning, giraf-sprog og shamanistisk healing og sjælehentning) med individuelle, par og grupper samt foredrag og kurser og den 2 årige Uddannelse til Intuitiv Life-Coach og Healer (nyt hold starter september 2009) med at hjælpe mennesker til ved intuitionens hjælp at få kontakt til styrken indefra – genfinde indre svar og ressourcer og genføde deres oprindelige kraftfulde natur – og søger selv at lade intuitionen vise vej, hvorhen den end kalder.