

Opplev stillheten i kloster

En stille retrett er en slags pilegrimsreise mot din egen sannhet. Klostrenes ro og rytme inviterer til å la alle krav hvile, og bare være åpen og i stillhet for noen dager.

TEKST OG FOTO: KRISTIN ROSMO



STILLE STUNDER.

Ingebjørg Laache har innsett at stille stunder med rom for refleksjon er viktig for å finne balanse i livet.

En kloster-retrett er en slags pilegrimsreise for å finne Gud, eller en tid for å se på ens eget liv fra en helt annen vinkel. Det skriver Tautra Mariakloster i Nord-Trøndelag om sitt tilbud om retrett opphold. Klosteret, som ligger på en øy midt i Trondheimsfjorden, tilbyr retretter for alle, uansett tro eller ikke tro. For et døgn eller i ukevis, alt ettersom.

Lyden fra kirkeklokken styrer klosterdagens rytme. Her kan jeg delta på tidebønner og messer i kirken så mye jeg selv ønsker. Kirken er ellers åpen hele dagen for bønn, meditasjon og stille refleksjon. Sjøen fråder rett nedenfor klosteret, men det er likevel så uendelig stille på klosterøya Tautra.

I velkomsthett på det enkle rommet jeg får tildelt i gjestehuset, leser jeg at «klosterets vesen er å være tilbaketrukket, og å være et sted for stillhet, ettertanke og fordypning for mennesker som søker sannheten».

– Hit til Tautra kommer folk i alle aldre og med ulike bakgrunner. Et retrett opphold her har ikke nødvendigvis noe med religion å gjøre. Men felles for alle som kommer hit, er at de søker stillhet og ro til ettertanke, sier en av de frivillige ved klosteret etter en stille middag.

Åndelig drivhus

Tautra Mariakloster hører til cisterciensernes klosterfamilie i Den katolske Kirke. Klosteret sto ferdig i 2006, og arkitekturen er prisbelønt. Under planleggingen av bygget skal projekt-

lederen ha påpekt at kirken ligner drivhusene på Frosta som lyser ut i natten, og at klosteret på Tautra er som et åndelig drivhus. Her har åtte nonner viet seg til et liv i en streng rytme mellom felles bønn, meditasjon og åndelig lesning, manuelt arbeid, måltider, søvn og hvile. Mellom de sju daglige tidebønnene arbeider nonnene blant annet med produksjon av såpe, krem og balsam med eteriske oljer for å tjene til livets opphold. Arbeidet gjør de som en bønn for fred, og produktene selges gjennom en rekke utsalgssteder i hele landet.

Den klare, enkle lyden av kirkeklokkene på Tautra Mariakloster lyder fra tolv meter over bakken. Etter tre helt spesielle dager går jeg til en siste messe før jeg vender tilbake til hverdagslivet mitt. Lydene fra kirkeklokken, harpen, orgelet og nonnens korsang er som balsam for ørene.

Cisterciensernonnene som lever her har viet seg til bønn og arbeid ved klosteret resten av livet. Selv har jeg fått en stille pause med rikelig tid til ro, hvile og ettertanke. Jeg reiser fra Tautra til pilegrimsbyen Trondheim, full av takknemlighet og en ny iver etter å gripe dagene som kommer.

Inspirert av klosterrytmen

Kombinasjonen av klosterretrett og natur lokket Trondheims-damen Ingebjørg Laache (60) til Tautra Mariakloster.

– Jeg ønsket å oppsøke et sted hvor stillhet og



BØNNEHJELP. Rosenkranzen er en katolsk hjelp til å be. Den består av et kors og en kran av perler delt i fem ledd.

”Kombinasjonen av stillheten, meditasjonen, klosterrytmen og naturen var veldig sterk.

Ingebjørg Laache



ARRANGØRER. Kristin Flood (t.v.) og Merle Levin arrangerer stillhetsretreter både i Nord-Italia og i Trøndelag.

meditasjon har høy prioritet. Jeg visste fra før at fuglelivet på Tautra er helt spesielt, og at man kommer tett på naturen med bølgeskvulp og sjøluft.

Hun hadde lenge vært innom tanken på å oppsøke stillhet og meditasjon ved et retrettsted i Norge, da hun og en venninne litt impulsivt bestemte seg for et helgeopphold ved Tautra Mariakloster i fjor vår. Laache har ellers travle dager som jordmor ved St. Olavs Hospital i Trondheim. Hun har innsett at stille stunder med rom for refleksjon er viktig for å finne balanse i livet sitt. – Å delta i de mange tidebønnene ved klosteret gjorde det tydeligere for meg hvor viktig det er å sette av tid til åndelig meditasjon. Kombinasjonen av stillheten, meditasjonen, klosterrytmen og naturen var veldig sterk.

Etter retrettoppholdet ble Ingebjørg Laache mer bevisst på å skape en rytme i sin egen hverdag, hvor meditasjon og åndelighet er prioritert.

– Når jeg tar meg tid til litt stillhet og åndelig meditasjon i løpet av hverdagen, lader jeg batteriene. For meg fungerer det fint å meditere på bibelske tekster. Da leser jeg litt, og reflekterer rundt hva det betyr for meg i mitt liv.

Hun har erfart at tid til stillhet ikke kommer av seg selv.

– Jeg opplever at jeg bevisst må sette av noen minutter til en stille stund hver dag, ellers blir det aldri tid. Akkurat dette har klostrene virkelig forstått. Tidebønnene styrer deres rytme og prioritering. De fleste av oss vil nok mene at alle tidebønnene ødelegger for effektiviteten i arbeid og daglig virke, men på et kloster er de faste tidene for bønn aller viktigst. Jeg kan se verdien av den prioriteringen. For meg er det mye livskvalitet i det å jevnlig prioritere en stille stund.

Stillhetens kraftfulle effekt

– Hverdagen vår er blitt så tett pakket, og vi fyller opp alle de små pausene vi tidligere hadde, for eksempel på bussen. Dette jaget presser fram et behov for pusterom. Ta tilbake mellomrommene, ta pauser, oppfordrer journalist og forfatter Kristin Flood.

Hun har skrevet flere bøker om det å bli mer bevisst på hva som rører seg på innsiden av oss. Nylig ga hun ut boken «Nærvær. Hvordan jeg fant min indre hvileplass», som handler om hvordan du kan bli mer tilstede i ditt eget liv. Kristin Flood har mange års personlig erfaring med meditasjon og fordypning i stillhet.

– Reisen mot stillheten er en ferd mot større sannhet. Når vi går inn i stillheten, kommer vi i berøring med det som er vår egen sannhet.

I sin bok «Rom for stillhet», første gang utgitt i 2005, skriver Flood om hva stillhet er, og om hvordan vi kan rydde plass for et stille rom i en hektisk hverdag med mye mental støy. – Mental støy er først og fremst alle tankene som fra morgentil kveld bombarderer oss. Masetanker som aldri gir seg.

Hun forklarer at dette ofte er «sabotasjestyemen» som har til hensikt å gjøre oss små og ubetydelige. – Mange tror det ikke går å roe ned slike tanker, men det er faktisk mulig. Å begynne å studere tankestøyen er både spennende og frukt-



bart. Det er naturlig å være redd for stillheten. Men om vi tåler å stå i det første ubehaget, så roer tankene seg ned etterhvert.

Hun forklarer det med denne enkle metaforen. – Se for deg et glass med gjørmevann. Om du rører rundt, forblir det grumsete. Men om du lar det være litt i fred, synker gjørmen til bunns og vannet blir klart igjen.

Dyp hvile

Etter utgivelsen av «Rom for stillhet», begynte Kristin Flood og sørafrikanske Merle Levin å arrangere ukelange stillhetsretretter ved et aktivt nonnekloster i Nord-Italia, og senere kortere retretter i Norge.

– Retrettene i Norge går over tre dager, og holdes ved Birgittaklosteret på Tiller like utenfor Trondheim. Dette kan fungere både som en selvstendig retrett, og som en forberedelse til en ukelang retrett i Italia. Under ukeretrettene går deltakerne inn i en dypere prosess enn hva som er mulig under den kortere varianten i Norge.

Det å være stille over flere dager er noe de fleste aldri har forsøkt. Mange har kanskje vært alene på hytta, men å være sammen med andre uten å si noe er noe helt annet.

– Like før deltakerne skal inn i taushet, merker vi at det kan oppleves litt skummelt. Etterpå får vi ofte høre at tausheten tvert imot var befriende fordi de kunne hvile på en ny måte, forteller Kristin Flood.

I den dype hvilen åpnes tilgang til kroppens

egen evne til selvhelbredelse på alle plan, mener forfatteren.

Bevisst opplevelse av stillheten

– Flere av dem som er på stille retrett for første gang, har aldri tidligere opplevd en så nær kontakt med sitt indre liv. Mange forteller senere at retretten på klosteret markerte et vendepunkt i deres liv.

Under stillhetsretrettene gir Kristin Flood og Merle Levin veiledning i form av korte undervisningsbolker og øvelser. Deltakerne er på den måten sammen i stillheten. Folk i alle aldre og fra hele landet deltar. Flertallet er kvinner, men det er også alltid menn med på retrettene.

– Vi gir dem nøkler til at stillheten kan oppleves på en bevisst måte. Vi har nå arrangert stillhetsretretter gjennom ti år for mange hundre deltakere, og er stadig like forundret over den kraftfulle effekten av stillhet. ■

TAUTRA. Det nye klosteret på Tautra sto ferdig i 2006.

Retrett

- Betyr å trekke seg tilbake til et kloster eller et annet sted for noen dagers hvile og bønn.
- Noen retretter er tilrettelagt, og omfatter veiledning. Andre tilbyr et sted å være i stillhet. Tausheten er retrettens tydeligste kjennetegn og viktigste virkemiddel.
- Nyttige nettsteder: Oversikt over klostre i Norge finnes på katolsk.no. Oversikt over andre retrettsteder i Norge finnes blant annet på retreter.no