



21.03.2020

### Åbent brev til alle praktiserende

Vi står midt i en global humanitær krise og er vidne til utryghed, sårbarhed og omfattende lidelse.

På grund af Corona er alle danskere og store dele af verden ufrivilligt kommet i retreat. En bemærkelsesværdig om end tilfældig samtidighed med vores for længst planlagte frivillige 3mdr's retreat ved Limfjorden.

Mange af de temaer der er naturlige på et praksisretreat er pludselig blevet almen-gjort i Danmark: Frygten for smitte og angsten for døden både for en selv men også for ens nærmeste og ens venner er blevet virkelig og pågående.

Livets forgængelighed og skrøbelighed.

Man kunne bruge det til at se ind i frygt, angst og den uundgåelige død. Og integrere disse provokerende følelser med praksis (yoga, afspænding, mindfulness, neutral iagttagelse, bøn, forbøn, videregivelse, dobbeltrettet opmærksomhed, dzogchen, etc.).

Så hvorfor ikke prøve at gøre det ufrivillige retreat til en frivillig periode af isolation og fordybelse, intensive praksisdage eller et kortere retreat, fyldt af videregivelse?

Myndighedernes vedholdende og ansvarsbevidste appel til at udvise samfundssind; nødvendigheden af at stå sammen for at passe på de syge, de sårbare, de gamle, de hjemløse.

Denne appel passer jo fuldstændig med grundmotivationen til at være i frivilligt praksisretreat: At fordybe det indre arbejde for at kunne være mere venlig, hjælpsom, hjertelig og balanceret i forhold til andre mennesker.

Måske denne situation for alle, men ikke mindst for de praktiserende, er en generalprøve på at holde kontakt til hjertet og det højere perspektiv, bevare en rolig centrering, specielt når der er globale kriser og forventelige sammenbrud?

Hvis du vil bruge det følgende som en indre øvelse kan det være en fordel at sætte sig godt til rette, slappe af og lægge mærke til åndedrættet.

Læg nu mærke til ængsteligheden for smitte og mulig død. Man mærker også medfølelsen og omsorgen for sine nærmeste og for sine venner.

Man er opmærksom på nødvendigheden af at alle tager medansvar; man mærker samhørigheden med menneskeheden, medfølelsen med menneskers konkrete lidelser og smerter.

Man er opmærksom på sin egen krop, dens sårbarhed; man prøver at lade åndedrættet falde til ro alligevel.

Hvis opmærksomheden er en fugl, lader man den svæve frit og ikke lande i de enkelte følelser eller tanker eller bekymrende billeder.

Opmærksomhedens fugl svæver over det hele, holder nænsomt øje, men fokuserer ikke og lander ikke.

Opmærksomheden og den blå jordklode svæver lige nu og lige her i verdensrummet.

Og denne frie svæven er båret af medfølelse og af fællesskabsfølelse med menneskeheden, med krisen, naboen, den elskede og biosfæren.

Mærk den svævende opmærksomheds kilde.

Prøv at hvile afspændt og naturligt i opmærksomhedens ophav.

Og lad venlighed og hjælpsomhed sprede sig herfra til medmenneskene.

Som når man køber ind til sin syge nabo og stiller maden foran hendes dør.

Med hjertelig hilsen

Jes Bertelsen

*PS. Hvis du kender nogen som du føler eller tænker kunne få gavn af dette, så del det venligst, og brug det frit.*

