

## Min Magiska Sjuttiofemårsdag...

Redan i somras, när jag fick inbjudan till **Mantra Mind & Meditation på Villa Dorothea Retreat i Spanien**, blev det enkelt att ta ett beslut om att resa. Perfekt timing med tiden. Resa ut den 2/11 och komma hem den 9:e, fira mig Själv den 4:e.

I november 2007 deltog jag i en kurs med Elisabeth som handlade om "Yoga mot utbrändhet", där jag fick uppleva Elisabeths unika förmåga att inspirera och förmedla visdom. Hon hade i många år arbetat inom svenskt näringsliv, men efter en utmattningsperiod valt vägen in till Yogans värld. Mötet då kändes naturligt och enkelt. Att mötas igen som att fullborda.

*Så här tänker jag kring möten som haft en viktig betydelse, positivt eller negativt... och som jag för mitt eget bästa vill fullborda. Ser framför mig en cirkel som jag medvetet vill sluta genom att symboliskt fästa den löst hängande "tråden i livsväven". Då skapas i mig en rörelse/energi som leder uppåt och utåt. Som öppnar för nya nivåer av Medvetenhet... Nyfikenhet, djup längtan, förlåtelse och försoning skapar möjligheter, essensen till den rörelsen...*



**Landade en lördagseftermiddag** på Alicante flygplats. Här blev jag varmt mottagen av Liv Freya och hennes man Kenneth som äger och driver Villa Dorothea. <https://www.youtube.com/watch?v=coHbEIG65DK>

Det blev en gemenskap jag sent ska glömma. En välorganiserad retreat för oss deltagare (18 + 2 ledare).



Morgonsadhana kl 06.00 i över två timmar varje morgon, med efterföljande vegansk frukostbuffé bestående av frukter och grönt. Allt ekologiskt och närodlat. Maten upplagd i vackra formationer och där dagarna i tystnad, gav en hedrande närvaro till "jordens frukter och människornas arbete, till födans väg genom kroppen, till hav och land och jordens framtid..." Lunchbuffé mitt på dagen med efterföljande siesta, och middagsbuffé på kvällen.

Efter frukosten utbildning/föreläsning i ämnet KVANTFYSIK, som även innefattade övningar och samtal. Numerologi stod med på agendan och som utgår från 12 aspekter/medvetandenivåer av sinnet/mindet, vilket utvidgar förståelsen om oss själva. Ger ett helt nytt perspektiv till den mänskliga processen. En helt ny världsbild tonar så sakta fram...  
*(Tack Elisabeth för ditt gedigna material/kompendiet MANTRA MIND & MEDITATION med vägledande visdom och kunskap... samt inspirerande yogapass.)*

**Åter till min Dag** som jag medvetet valt att fira med mig Själv och med de "gåvor", i form av möten och upplevelser som kom till mig... Britt som fångade in mig i den tidiga morgontimmen innan vår sadhana. Visade mig på den stjärnklara himlen. Tysta stod vi under det vackra mörka himlavalvet och höll om varandra, förundrades över Karlavagnen sett ur ett helt nytt perspektiv. Nu med svansen nedåt... Alldeles dessförinnan hade jag öppnat presentpaketet som sonen skickat med mig från hela min familj och som innehöll ett par små presenter samt en resa till ett okänt mål i början på december. Dagen innan hade jag haft tankar om att "... varför köpte jag inte med mig en chokladask... att bjuda alla på..." Så döm om min förvåning när jag öppnar familjens paket och här finner den sötaste lilla ask, med chokladbitar till alla...

**Dagen fylldes på** av "gåvor"... **dikten\*** som Suzanne läste upp efter vår sadhana... kändes riktad till mig... sms med vackra ord, telefonsamtal, maten, solen, värmen, leenden... Och så på eftermiddagen en vandring i tystnad med Liv Freya. Och plötsligt befinner vi oss på Il Caminoleden, som så många vandrat före mig! Vid en liten skranglig bro stannar vi upp. Nu ska vi mentalt och känslomässigt släppa allt vi inte längre vill bära på.



Framför mig ligger ett vackert arrangemang av släta ljusa stenar och blommor. Spontant böjer jag mig ned och väljer "min" sten. Vill här och nu "släppa taget" om en djupt rotad känsla av att inte vara "önskad". Som jag vet har sina förklarliga skäl... "Du har överflod av kärlighet. Nyt!" är ord skrivna i rött, på min sten. Norska, detta vackra språk... samt norskorerna (3) vilka gav en magisk krydda till hela vår samvaro. Tusen Tack!

När alla samlats igen efter en, för många av oss, stark ceremoni, vandrade vi vidare genom den lilla byn Orcheta där kyrkorummet öppnades enbart för oss. När jag går genom porten fylls jag av en stark och djup känsla av tillhörighet... tårarna rinner nedför mina kinder... Här har tusentals Pilgrimer varit på besök före mig... Upplever en djup känsla av förening... Allt är Ett.

Den avslutande etappen sker genom lundar av apelsiner, citroner och mandelträd, med magnifika bergsformationer som skydd runt oss...



Och så efter en god middagsbjudning, delandestunden i vår vackra yogasal... *Den Bästa Dan' i Mitt Liv ...* strofen som bara kom... härliga skratt, sång och hurra... och en chokladbit till alla. Det blev en välsignad avslutning på en helt oförglömlig födelsedag.



**Dagen efter...** Spännande att i den tidiga morgontimmen åka ned till stranden och där mötas av havets brus och tända lyktor. Göra vår morgonsadhana och efteråt frukosten uppdukad på stranden. Vår stående mantrameditation *Ad Gurey Nameh...* frammanade solens värmande strålar.

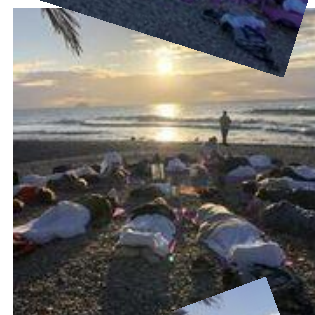


Vi levde dagar i tystnad, med en befriande frånvaro av mobiler. Ja, helt klart infinner sig en märkbar skillnad i atmosfären, i kroppen och sinnet... stärker den inre upplevelsen av Närvaro och Gemenskap.

Nu hemma igen! Fylld av TACKSAMHET, dels för mitt Mod att medvetet välja den här "utmaningen"... dels för min makes bejakande av min längtan efter att få fira på mitt eget sätt... tillsammans med min Stora Yogafamilj.



**Varmt Tack** till dig Elisabeth, kursansvarig... <http://elisabethengqvist.se/> till dig Susanne som alltid fanns till för oss. Hjälpsam och lyhörd. Alltid med vänliga leenden och kärleksfyllda ögon. Tack också till Matkonstnärerna, som gav näring till kropp och själ... Stort Tack till Liv Freya & Kenneth för skapandet av Villa Dorothea som en plats med möjlighet att även stärka den andliga dimensionen av Liv... Och till sist... mitt Hjärtinnerliga Tack till Alla som fanns runt mig...



Har nu även firats av min fantastiska "Kärnfamilj", med många skratt och fina samtal. Och Livet Skapas vidare...

Namasté  
Margaretha  
[www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se)



Med vänner på promenad...

#### **\*) Morgon av Karin Boye**

När morgonens sol genom rutan smyger,  
glad och försiktig,  
lik ett barn, som vill överraska  
tidigt, tidigt en festlig dag -  
då sträcker jag full av växande jubel  
öppna famnen mot stundande dag -  
ty dagen är du,  
och ljuset är du,  
solen är du,  
och våren är du,  
och hela det vackra, vackra, väntande  
livet är du!

