



Den nya kvinnan är orubbligt hängiven. Vis och förlåtande med en självlysande humor som bottnar i livstider av erfarenheter. Genom kvinnocirklar, retreats och resor stödjer fler och fler kvinnor varandra och utforskar det feminina och den mänskliga naturen. Free var med på en retreat i den grekiska övärlden, där kvinnor återupptäcker sitt sanna jag.

Text Monica Katarina Frisk, Chameli Ardagh Foto Bibbie Friman



Den nya kvinnans väg

Det är den sista kvällen och Chameli Ardagh reflekterar över de gångna två veckornas yogi-niretreat för kvinnor. För fjärde året i rad.

- Det känns verkligen som vi tillsammans har skapat ett enastående kvinnligt ashram här på den ljuvligt vackra ön Korfu.

Varje dag på retreaten börjar med morgonmeditationer och urgamla böner. Klädda i vitt välkomnar trettiotalet kvinnor från hela världen varje ny dag med gayatri-mantrat och andningsövningar inspirerade av sufi-traditioner.

Finns det något litet motstånd mot att gå upp i ottan innan solen går upp, väcker ändå tuppen oss och håller varenda en närvarande, i det gryende nuet. Tuppens energiska galande leder oss djupare inåt till det som är, i stund-

den, förklarar Chameli.

- Vi låter saker vara som de är. Då kan vi sjunka ner i kärlekens pool. Jag njuter själv så oerhört av klimatet, dofterna och omgivningen här.

EFTER FRUKOST ÄR det tid för Liferdancing. Två timmars rörelse och dans. Vi ger oss hän i att uttrycka livscyklerna. Varje dag blir lager av smärta, visdom, raseri och glädje tydligare och mer genomskinliga. Varje kvinna har sitt eget sätt att komma till uttryck genom rösten och i dansen. Dansläraren Carina-Maria Caur leder oss in i djupet av vår själ och skär igenom alla våra försvar.

- En danscykel börjar alltid med förankring, säger Carina-Maria. Vi rör oss sedan genom elementen jord, eld, vatten och luft. Genom elementen utforskar vi olika aspekter av oss själva.

Efter dansen känns det som om kroppen genomgått

en utrensingsprocess, och havet kallar oss till stranden för några timmars sol, avslappning och lunch, eller bara slappna av i sanden.

Förutom att leda retreaten erbjuder Chameli Ardagh enskilda sessioner varje eftermiddag.

- Jag har förmånen att få stå ansikte mot ansikte med



Chameli Ardagh är grundare av Awakening Women Institute, lärare, författare och tempelgruppsledare. Chameli är född i Norge, och bor i dag i norra Kalifornien med sin man Arjuna och hans två söner.

Hon kan ställas inför ett mörker hon helst vill undvika, och plötsligt strålar hon av ett sken bortom sin fattningsförmåga.

andra kvinnors innersta. Kvinnor som darrar av både rädsla och spänning inför att kasta sig handlost in i det mörkaste av mörka i sig själv. Det gör hon för allas vår skull, bara för att på andra sidan dyka upp strålände av visdom bortom ens vildaste fantasi eller vackra ord. ▶



Carina-Maria Caur är grundare av Liferdancing Academy. Carina-Maria erbjuder danslärarutbildningar och ger danskurser. Carina-Maria är också vissångerska och coach. Hon bor i Göteborg med sin son och sin dotter.



Anne-Mari Gustafson, 53 år

FAMILJ Skild sedan sex år, två barn, en dotter 22 år och en son 19 år.

BOR Örebro.

YRKE Personlig assistent åt min bror.

1. HUR KOM DET SIG ATT DU VALDE EN RETREAT MED BARA KVINNOR?

– Jag tycker mycket om att vara med kvinnor, och det är väldigt speciellt med enbart kvinnor, det är lätt att öppna sig och det blir väldigt läkande för kropp och själ. Jag har varit på kvinnoretreat tidigare och har även en kvinnogrupp i Örebro.

2. VILKA VAR DINA FÖRVÄNTNINGAR?

– Jag brukar inte bygga upp förväntningar, utan leva i stunden och den här veckan blev väldigt bra, bra mix mellan övningar och fritid. Väldigt härligt att ha fri tid i fyra timmar för lunch, sol och bad, eftermiddagsvila med mera.

3. VAD BETYDDE MEST FÖR DIG MED RETREATEN?

– Det var många saker: alla härliga kvinnor, var och en unik på sitt sätt. Maten på Zorbas var super. Life-dansen med Carina-Maria var fantastisk och Chameli och hennes övningar och berättelser om gudinnor måste upplevas ...

”Chamelis övningar och berättelser om gudinnor måste upplevas ...”

4. PÅ VILKET SÄTT KOMMER DU FORTSÄTTA TILLÄMPA MANIFESTET I DITT LIV?

– Jag kommer att tillämpa ärlighet och rättframhet i min vardag.

5. BESKRIV EN NYUPPTÄCKT EGENSKAP SOM RETREATEN VÄCKT HOS DIG SJÄLV.

– Jag har upptäckt att jag är en fantastisk och unik kvinna.



Candra Karlholm, 33 år

FAMILJ Maken Mikael och dottern Frida, 3 år.

BOR Ekerö, utanför Stockholm.

YRKE Egenföretagare inom grafisk formgivning, och kurser i personlig utveckling och kreativa uttryck.

1. HUR KOM DET SIG ATT DU VALDE EN RETREAT MED BARA KVINNOR?

– Det var inte avgörande för mig när jag valde att åka på yoginiretreaten, men väl där uppskattade jag verkligen den enkla och avspända, nära gemenskapen med alla kvinnor.

2. VILKA VAR DINA FÖRVÄNTNINGAR?

– Jag hoppades landa djupare i mig själv, i kroppen och i hjärtats stillhet. Jag fick allt detta och mer därtill!

3. VAD BETYDDE MEST FÖR DIG MED RETREATEN?

– Det var härligt att, efter tre år av mycket fokus på min dotter och familj, åter få känna hur mycket en sådan gemenskap kan ge. Det var en påminnelse om hur viktigt det är för mig att ge mig själv tid för andlighet, reflektion och ”återkoppling” till mitt innersta. Retreaten väckte också mersmak för att fortsätta mötas med andra kvinnor.

4. PÅ VILKET SÄTT KOMMER DU FORTSÄTTA TILLÄMPA MANIFESTET I DITT LIV?

– Jag kommer att starta en tempelgrupp för kvinnor i Stockholm tillsammans med Maria och Lena som var med på yoginiretreaten. Den gruppen kommer bland annat att basera sig på manifestet och det sättet att relatera som beskrivs i det.

5. BESKRIV EN NYUPPTÄCKT EGENSKAP SOM RETREATEN VÄCKT HOS DIG SJÄLV.

– För mig blev det underbart att ge mig själv frihet att vara mig själv, inte bara inuti utan också ”hela vägen utåt” i förhållande till min omvärld, och märka hur mina relationer blir bättre genom det! Det var uppfriskande att så att säga byta några lager jante, anpassning och tillkrånglad hänsyn mot klarhet, flöde och mer kärlek!



Susanne Mulvad, 56 år

FAMILJ Tre vuxna barn, svågerbarn och barnbarn.

BOR På Läsö, den vackraste ön i Danmark.

YRKE Tidigare barnmorska, njuter nu av livet utan arbete.

1. HUR KOM DET SIG ATT DU VALDE EN RETREAT MED BARA KVINNOR?

– Jag ville bara vara öppen och mottaglig för vad som händer, och hade inga konkreta förväntningar.

2. VILKA VAR DINA FÖRVÄNTNINGAR?

– Jag ville bara vara öppen och mottaglig för vad som händer, och hade inga konkreta förväntningar.

3. VAD BETYDDE MEST FÖR DIG MED RETREATEN?

– Att uppleva den stora healing, omsorg och kärleksfullhet som med oändlig kraft kan flöda mellan kvinnor när ramarna är öppna och trygga. Jag har fått så mycket från kvinnor jag aldrig tidigare mött. Och så var det en stor och personligt välgörande upplevelse att dansa med Carina-Marias Lifedancing.

”Det var en stor och personligt välgörande upplevelse att dansa med Carina-Maria.”

4. PÅ VILKET SÄTT KOMMER DU FORTSÄTTA TILLÄMPA MANIFESTET I DITT LIV?

– Orden väcker genklang djupt i mig och jag märker att all kommunikation (också med män) blir så mycket klarare och lättare med manifestet som utgångspunkt. Jag använder det varje dag som en påminnelse.

5. BESKRIV EN NYUPPTÄCKT EGENSKAP SOM RETREATEN VÄCKT HOS DIG SJÄLV.

– Vi är alla gudinnor.



Kristin Wang, 48 år

FAMILJ Sambo med Kjetil. Två egna barn Betine, 21 år och Fabian 19 år.

Sambon Kjetil har tre barn Renate 23 år, Christine 19 år och Elias 12 år.

BOR Vollen, strax utanför Oslo, Norge.

YRKE Tandläkare. Har inte jobbat de senaste åren, på grund av sjukdom.

1. HUR KOM DET SIG ATT DU VALDE EN RETREAT MED BARA KVINNOR?

– Jag har deltagit på Chameli Ardaghs kurser tidigare. Och jag har det senaste året följt *Charlotte Norells* ettåriga ”Womens Way” kurs i Stockholm. Jag har lärt känna mig själv på ett nytt sätt genom detta.

2. VILKA VAR DINA FÖRVÄNTNINGAR?

– Jag har längtat efter att få bli bemött och att själv möta andra kvinnor i förståelse, omsorg och kärlek.

3. VAD BETYDDE MEST FÖR DIG MED RETREATEN?

– Jag hade det helt fantastisk på Korfu. Mycket humor och gemenskap, och känslan av att ingenting är så farligt. Det fick jag på Korfu. Vi sjöng mycket och att sjunga gör mig glad. Vi dansade med Carina-Maria, som var en otroligt speciell upplevelse. Jag tycker att kombinationen meditation, dans och sång var upplagt på ett föredömligt sätt. Kände att hela jag var omhändertagen.

4. PÅ VILKET SÄTT KOMMER DU FORTSÄTTA TILLÄMPA MANIFESTET I DITT LIV?

– Jag vet hur viktigt det är för mig att möta likasinnade på det här sättet. Jag vill försöka möta, inte bara kvinnor, utan alla människor i förståelse för vem man är. Möten med empati, respekt och kärlek. Vara medveten om detta. Följa hjärtat.

5. BESKRIV EN NYUPPTÄCKT EGENSKAP SOM RETREATEN VÄCKT HOS DIG SJÄLV.

– Det som är tydligast är hur jag under alla år har ställt orimligt höga krav på mig själv. I denna gemenskap mötte jag något som var färdigt att transformeras i mig. Jag är är fylld av tacksamhet och glädje.



► - Jag ser det sippra fram i varje por av kvinnors skimrande hud. Hon kan ställas inför ett mörker hon helst vill undvika, och plötsligt strålar hon av ett sken bortom sin fattningsförmåga.

SENT VARJE EFTERMIDDAG möts gruppen igen för övningar som går på djupet med vars och ens alla erfarenheter och upplevelser.

- Vi gör oss av med varenda lånad eller pådyvlat idé. Vi vill ha det på riktigt. Ett förverkligande av den rena skönhet som vi verkligen är.

En av grundarna för retreaten och hennes eget arbete är "Awakening Women Sisterhood Manifesto", förklarar hon.

- Vi tar ställning för ett vaket, närvarande och stärkande sätt att vara tillsammans som systrar. Just i ögonblicket känner jag i hela kroppen att manifestet är förverkligat helt och hållet i mitt eget liv. Manifestet är inte bara vackra ord, utan är själva grunden för allt jag är i dag. Jag vet också att vi är tusentals kvinnor som känner på samma sätt. Den här

världsomspännande kvinnogemenskapen gör allt för att förkroppsliga uppvaknandet.

En uppvaknande kvinna är en andlig rebell som ruskar om våra ingrodna trosföreställningar för att ge en direkt, hudnära och förankrad kontakt med det gudomliga, säger hon.

- En uppvaknande kvinna står upp för sanningen och verklig kärlek ... för allas skull. Hon tänker uppvaknandets eld hos alla genom sitt modiga åtagande att alltid vara sann och generös. Likaså hennes gränslösa förmåga att förlåta alla de gånger hon själv misslyckas att göra just det. Hon talar obehindrat både änglars, primadonnors och Kalis rytande modersmål, avslutar Chameli.

Not: En yogini är kvinnan som är hängiven att leva sitt liv fullt ut med hjärtat, med en brinnande ärlighet, med omtanke och ovillkorlig kärlek. Hon praktiserar sin övertygelse genom att förkroppsliga medvetenhet och kärlek för alla levande väsens väl och ve. Hon är också hängiven "Manifestet för uppvaknande kvinnors globala systerskap". 🌸

Plus mer

"Create your own women's temple", Chameli Ardagh, Helena Montelius.
 "Embodying the Feminine", Chameli Ardagh (eget förlag).
 Kurser med Chameli under våren: 10-13 mars, The Deeper Love Women's Retreat.
 30 april, 3:e Women's Group Facilitator Training.
 Läs mer om den 5:e yoginiretreaten den 4-17 juni på:
www.awakeningwomenblog.com där du också kan beställa Chamelis böcker.
 Resa till Korfu, logi och info: www.alexiszorbas.com
 "Shake Your Everything, vol. 1", cd med samlat urval dansmusik
 "Lifedancing", cd, Carina-Maria Caur. "Lifesinging, vol.1", cd, Carina-Maria Caur
 Beställ från: www.lifedancing.se

Manifest för uppvaknande kvinnors globala systerskap

Jag lovar att vara ärlig och rak på sak mot dig.

Jag lovar att ta ansvar för mig själv.

Jag kommer att fråga om stöd när jag behöver det.

Jag ber om tid och rum för mig själv, och det har inget med dig att göra.

Jag kommer inte att försöka lösa dina problem.

Jag kommer att lyssna på dig.

Jag kommer att hålla allt du delar med dig för mig själv, och inte skvallra.

Jag kommer aldrig att tala negativt om dig inför andra.

Jag kommer alltid att celebrera och högakta din skönhet och dina talanger.

Jag kommer aldrig att hålla mig själv tillbaka bara för att passa in, och jag stödjer dig att göra det samma.

Läs mer: www.awakeningwomen.com