

JESPER WESTMARK, SHAMAN OG TRAUMETERAPEUT

MEDITATION ER SELVE LIVET

Han har lagt makeup for Cindy Crawford og Helena Christensen. Været ude af kroppen og alene i vildmarken. Han har fundet nuet, balancen og sig selv. Og nu deler han sin viden og erfaring på retreats med Zen Luxury Travels.

Vi lever i en tid, hvor flere og flere søger den indre ro, balancen, kærligheden og meningen med livet. Yoga, meditation, nærkontakt med naturen og sund levevis er blevet en naturlig del af tilværelsen både i hverdagen og i vores ferier. En af de mest erfarne mentorer er Jesper Westmark. Han er i dag 50 år, men vi skal tilbage til teenageårene for at forstå, hvordan det hele startede.

- Jeg kommer i frisørlære som 17-årig og ved hele tiden, at jeg har min spirituelle side, men mangler sproget, erfaringen, noget at bygge på. Som frisør og makeup-artist får jeg lov til at dyrke min kreative side, at være tæt på og navigere med mennesker.

Fra Jesper Westmark er 18 år, plejer han sideløbende sin terapeutiske side med en esoterisk psykoterapiuddannelse.

- Her lærte jeg at se ind i den åndelige eller usynlige del af os. Der, hvor man begynder at forstå, hvordan det hele hænger sammen. Fra jeg er 18 til 25 år er jeg i to verdener.

UD AF KROPPEN

Når Jesper Westmark vælger at dyrke sin spirituelle side, skyldes det en helt speciel oplevelse. Som 17-årig siger han godmorgen til sin mor på en måske lidt utraditionel måde. Han fortæller hende nemlig, at han har været død. Det har moren lidt svært

ved at tro på, for han står jo lige dér, men Jesper Westmark forklarer, at da han faldt i søvn og mærkede det kendte spjæt, vågnede han uden for kroppen.

- Man kan også bare sige, at jeg er vågen i søvne. Jeg oplever det klare lys, mange taler om i dødsprocesser, uden at min krop er truet på nogen måde. Jeg føler en meget nær kontakt med en side af mig selv, jeg ikke har oplevet før. Bagefter er der så meget, jeg ikke forstår, som jeg er nødt til at finde et sprog for.

HVAD ER MEDITATION?

For mange er meditation noget med at sidde i lotusstilling, tænke på ingenting et øjeblik, og så går hverdagen videre. For Jesper Westmark er meditation meget mere end

det. Meditation er selve livet.

- Meditation har ét formål: At finde ud af, hvem man er. Det folk har kaldt meditation i mange år, er forberedelsen til meditation, træningen. Mange kommer derfor ikke dybere end det øjeblik afslapning i stedet for at skabe et talent for at vække os selv til meditation.

Når vi skal lære at meditere, arbejder vi med vores følelser, tanker og energi. Vi lærer, at vi er mere end en fysisk krop, og at acceptere det nu, vi er i, og den måde vi har det på i stedet for konstant at søge mod noget andet og bedre. Når vi har accepteret det, kan vi begynde at arbejde med underbevidstheden.



Bag om Jesper Westmark

Jesper Westmark, 50 år, er en af Danmarks førende meditationsinstruktører og har arbejdet med meditation og traumeterapi i mere end 20 år. Du kan møde Jesper Westmark på retreats i Danmark, Sverige og Bhutan med Zen Luxury Travels.

- Det er først, når vi ved, hvem vi er, at vi kan smide den usikkerhed, der præger og begrænser os. Vi lærer at betragte og forstå os selv og at navigere i livet. Finde ens egen livsvej og det, der er vigtigt for den enkelte, fordi vi nu er i balance med os selv.

MEDITATION OG RELIGION

Jesper Westmark er meget bevidst om de religiøse referencer, der ofte dukker op, når man taler meditation. Han har selv arbejdet med guruer i blandt andet Indien fra han var 17 år, så han kender denne verden indgående på godt og ondt

- Når du taler om guruer, nærmer du dig det religiøse, hvor gurun er en formidler



af religionen og en, du følger i håb om at få svarene på det, du søger. Du skal være din egen guru, have modet til selv at tage ansvar og finde svarene i dig selv. Du skal ikke være afhængig af en guru, du skal selv lære at navigere.

RETREATS I NATUR, DER ER I BALANCE

Jesper Westmark kalder sig selv for shaman, for shamanen er den, der skaber forbindelse mellem naturen og mennesket, og naturens energier og ro er vigtige for Jesper i hans træning. Naturens balance gør det nemmere selv at finde balancen. Derfor vil du kunne opleve retreats med Jesper i de smukkeste omgivelser ved Sjövik i Sverige, i Bhutans bjerge. Derfor vil du bl.a. kunne opleve retreats med Jesper i de smukkeste omgivelser ved Sjövik i Sverige og i Bhutans bjerge.

Når du tager på retreat med Jesper Westmark, tager du på en rejse, hvor der skabes et miljøskifte væk fra hverdagen, og du får nogle værktøjer og praktikker, hvor du giver dig selv lov til og tid til meditationen. De praktikker lærer du at tage med hjem, så du kan fortsætte meditationen derhjemme i stedet for at lade hverdagen overmande dig. Jesper selv bruger helårsbadning og sauna hver morgen for at vække sig selv. Og gennem dagen har



han flere teknikker til skabe fordybelsen og bevidstheden.

- Det behøver kun tage et splitsekund at vække sig selv i løbet af dagen. For eksempel hver gang der er et skift, er jeg bevidst om at bruge åndedrættet og mærke, jeg er der.

Jesper understreger, at et retreat er for alle. Han er trænet i at undervise alle uanset udgangspunkt. Det vigtige er, om

Jesper understreger, at et retreat er for alle. Han er trænet i at undervise alle uanset udgangspunkt.

man er åben for at meditere og finde sig selv. Nogle "uøvede" kan allerede være så opmærksomme på at opdage livet uden nogensinde at have kaldt det meditation, at de er langt længere, end de troede. Andre "øvede" kan være præget af misforståelser fra noget, de troede var ægte meditation.

- Det er f.eks. en illusion, at man skal være tanketom, når man mediterer. Hjernen kan jo ikke stoppe med at virke. Vi skal skabe rum for vores tanker, betragte dem og bruge dem til at finde hjem.

ALENE I VILDMARKEN

Hvis du synes, at Jesper virker bekendt, har du nok set ham i Alene i vildmarken på DRTV, hvor han kun blev overgået af to andre deltagere.

- Jeg kom ind i nogle dybe lag af, hvad isolation kan omkring meditation og opdagelser af både mig selv og naturen. Det var et kald for mig at overgive mig til min sande natur gennem meditationen. At vinde konkurrencen var ikke et mål. Jeg havde allerede vundet ved at komme så dybt ind i mig selv. ♦

RETREATS MED JESPER WESTMARK



RECHARGE MEDITATIONSRETREAT I SJÖVIK, SVERIGE

Fordybelse, ro, meditation, nærende mad, friske juicer ved den smukke Mjörn-sø. 4 dage.



Scan koden med telefonens kamera eller en QR-app og læs mere om Recharge meditationsretreat i Sjövik.



SHAMANSK MEDITATIONSRETREAT PÅ IBIZA

Luksusvilla, forkælelse, fordybelse og positive energier på Middelhavsøen Ibiza. 5 dage.



Scan koden med telefonens kamera eller en QR-app og læs mere om shamansk meditationsretreat på Ibiza.



MEDITATIONSRETREAT I BHUTAN

Sjælefred og ophøjet ro midt i Himalayabjergenes gudesukke natur. 10 dage.



Scan koden med telefonens kamera eller en QR-app og læs mere om meditationsretreat i Bhutan.