

Stilte Retraite 'Omarm en Doorzie'

- van aandacht (Shamatha) naar bevrijdend inzicht (Vipassana) -



4 - 9 oktober 2020 in Drenthe

Begeleiders Annick Nevejan & Olaf van Kooten

In de retraite willen we de eenvoud van met elkaar zitten verdiepen. Onze eigen 3 maanden retraite in de zomer van 2020 zal een belangrijke inspiratiebron hiervoor zijn. De rustgevende omgeving van Havelte is een uitgelezen locatie om op adem te komen, de zintuigen te verfrissen, op te ruimen van binnen voor een nieuwe verrukking en de geest te verruimen. Het geeft tijd en ruimte om op een diepere laag te voelen wat er werkelijk toe doet en met het hart de verbinding te herstellen waar die mogelijk verloren is gegaan. De ervaring leert dat de retraite verdiepend en helend werkt voor zowel mensen met geringe als met veel ervaring in meditatie of mindfulness.

Van aandacht naar bevrijdend inzicht

Het programma ondersteunt de natuurlijke ontvouwing van compassie en inzicht in onze meditatie beoefening. We beginnen met de basis, de eenvoud van aandachtig aanwezig zijn /mindful gewaarzijn van je ervaringen van moment tot moment, zonder oordeel. Hiermee ontwikkelen we een diepe rust en evenwichtigheid te midden van de vreugde en de pijn, de angst en het plezier, het verdriet en het geluk.

Om te zijn met wat er is, wat er ook is, vraagt een zachtmoedige houding van vriendelijkheid, geduld en compassie. Vanuit eeuwenoude wijsheid tradities begeleiden we oefeningen om deze innerlijke kwaliteiten te versterken.

Door wat er is aan ons hart te nemen kunnen we ook doorzien wat het werkelijk is. We zeggen wel 'het zien is het doen' in meditatie. Vanuit meditatief zelfonderzoek ontstaat er het bevrijdende inzicht dat we veel ruimer zijn dan de beperkte aannames over onszelf en de wereld om ons heen.

Structuur van de retraite

De dagelijkse structuur van de retraite vormt de bedding om de smaak van stilte en eenvoud te proeven. Iedere dag worden zit meditatie afgewisseld met mindful bewegen en loop meditatie buiten. Waar nodig begeleiden we soms een meditatie en geven we handvatten voor meditatief zelfonderzoek (*inquiry*), zowel alleen als in 2-tal of in kleine groepjes. Er is de mogelijkheid om

een kort persoonlijk onderhoud met een van de begeleiders te hebben. De dagindeling biedt voldoende ruimte om ook alleen de verstillingsopdrachten te zoeken.

Stilte

Na de kennismaking met elkaar aan het begin zijn we gedurende de rest van de retraite in stilte, met uitzondering van uitwisselingen zo nu en dan tijdens een sessie. Het is vaak verrassend hoeveel contact en verbinding we kunnen ervaren wanneer je niet met elkaar praat.

De kracht van de stilte binnen gaan is alleen mogelijk als we dit met elkaar doen als groep en we vragen aan iedereen om dit te waarborgen. Aan het eind nemen we voldoende tijd voor reflectie om de ervaringen in de retraite te integreren en de overgang naar huis te kunnen maken.

Locatie

We houden deze retraite in de Meeuwenveen accommodaties te Havelte (Drenthe). Er zijn één en twee persoons kamers. Een mooie meditatie ruimte is van bankjes, matten, kussens en stoelen voorzien. Een zitruimte met houtkachel zorgt voor een gemoedelijke sfeer. We eten vegetarisch biologisch van twee uitstekende koks. Direct vanuit de locatie loop je het bos en vennen gebied in waar het heerlijk wandelen is.

Adres locatie:

Meeuwenveen Accommodaties, Meeuwenveenweg 1 – 3, 7971 PK Havelte

Investing:

Standaardtarief retraite is € 500,- excl. 21% btw en de verblijfskosten.

Early bird; je ontvangt € 150,- korting als je je inschrijft vóór 15 mei 2020.

De verblijfskosten zijn € 500,- voor een tweepersoonskamer (5 overnachtingen, alle maaltijden, schoonmaak en incl. btw). De toeslag voor een eenpersoonskamer (beperkt aanwezig) is € 150,-

Data en tijden:

Aankomst zondag 4 oktober 2020 vóór 18:00 uur tot en met vrijdag 9 oktober 2020 na de lunch om 14:00 uur.

Aanmelden en informatie:

Stuur een email naar Annick anevejan@xs4all.nl of zie www.nevejan.net

