

# Ineenhutjeopdehei.nl

Een Stilte-retraite, hoe heerlijk, confronterend of onvergetelijk ook, is geen doel op zich. Het is een halt aan de verkrampde identiteit van het 'ik'. Het proces van een stilte-retraite ontspant in de realisatie van wie je werkelijk bent. Een Hart dat tot ontwaking komt vormt een levend kompas dat elk moment aanvoelt wat er wil gebeuren in jouw leven. Een stilte-retraite is een onbeschrijfelijk proces van thuiskomen in jeZelf. Het effect: meer open echtheid in je verbinding tot anderen en je omgeving en het inzicht dat je het leven alleen nog vanuit de Stilte wilt be-Leven.

## NIEUWSBRIEF VOORJAAR 2016

### Hutje Mutje

De agenda wordt vanaf augustus aangevuld met kortere activiteiten als losse Stilte-dagen, Zikr-avonden en Follow-up middagen op wisselende locaties in het land. Mocht je in jouw omgeving iets willen organiseren, neem dan contact op!

Wil je een individuele sessie? Bel Robbert op 06-24678735.

### Re-treat your Senses 30 maart - 7 april

Zin om in het voorjaar een stilte-retraite in Liguria te doen? Ga dan mee naar Ca du Chittu; waar smaak, geur, zien, klank en gevoel zich verweven tot een intens Hier-en-Nu in Stilte. Temidden van prachtige natuur in combinatie met het dagelijkse focus op de zintuigen en het Hart.



### Retreat je Hart 22-26 juni

Als je het leven te volste wilt beleven voorbij de 'kramp' waarin je jezelf ervaart; als je wilt ontdekken dat de stem van de 'opjutter' in jou niet meer is dan een rimpeling aan de oppervlakte van wie je waarlijk bent; als je je wilt laten bewegen door Stille hints van binnen-uit, in de aanvaarding van het leven zoals het zich aandient; overweeg dan Re-treat je Hart in juni of in het najaar.

### Re-Member! 13-17 juli 2016

Voor iedereen die aan een Re-treat je Hart of een Re-treat je Senses heeft deelgenomen en verlangt naar verdere verdieping, wordt deze zomer voor het eerst een stilte-retraite georganiseerd met meer stilte en individuele afzondering. Deze 'Re-Member!' biedt de bijzondere context van gedeelde meditatie in de groep in combinatie met contemplatie en meditatie in afzondering.

### Re-treat je Hart najaar 2016

In het najaar worden opnieuw 3 vierdaagse stilte-retraites gehouden in Kadampa, temidden van het prachtige glooiende Limburgs Landschap, direct gelegen aan het snelstromend riviertje de Geul. Data medio april op de site.



### Voorjaar 2017

In het voorjaar van 2017 staan twee bijzondere stilte-retraites op het programma: 1) Een stilte-retraite van een week in Noord Marokko en 2) Een driedaagse stilte retraite rond de mystieke Sonates van Alexander Scriabin (Moskou 1872-1915) die live opgevoerd worden door de Russische concertpianiste Pelageya Dianova, die vanaf haar 20ste deze mystieke composities intensief bestudeert en opvoert.

## Een Stilte-retraite is het mooiste kado dat je je-Zelf kunt geven.

Als je in eenmaal de zoetheid van de Stilte hebt mogen proeven voorbij de *dol-draaiende doe- & be-grijp dynamiek* in het leven van alledag, inclusief de *vertrouwde kramp van nooit goed genoeg zijn*, weet je dat de Stilte niet iets buiten je is waarvan het eng is je er aan over te geven, maar dat je ten diepste zélf de Stilte bent die je zoekt. Geen kale kille leegte maar ontspannen in aldoordringende, alomvattende zacht bruisende ruimte die niet in taal uit te drukken valt. Waarin al het leven plaatsvindt. Waarin ook jij 'gebeurt'.

In een hutje op de hei is een oude metafoer voor het verlangen jezelf tijdelijk terug te trekken uit de wereld om te voelen wat er 'is' en wat er 'wil gebeuren' in je leven. Ineenhutjeopdehei.nl wil die ruimte bieden zonder een nieuwe school te worden, waarin je veel moet leren. Het is een *ontdooien* uit de *gestolde waarheid* van wie je denkt dat je bent.

Je overgeven aan een stilte-retraite is geen keuze voor een 'cursus' die een nieuw *must-do-lijstje* of certificaat voor 'goed bezig zijn' oplevert of een opleiding tot 'verheven heilige', maar een toegeven aan de roep van je ziel om je over te geven aan Stilte om je levende Hart te ontdekken.

Je doet een retraite, omdat ergens in jou een 'fluistering' klinkt die het verlangen aanwakkert om 'los te komen van al die verkleefde identificaties met beperkende gedachten en emotie-patronen die maken dat je het leven niet volledig *be-leeft* waardoor je niet straalt maar voortdurend wordt gedimd.

Durven springen in het onbekende, is overgave aan een 'niet weten', omdat je inzien dat *hoe je kijkt en betekenis geeft aan het leven* in beperkende zin je gevangenis blijkt te zijn geworden. Het is het verlangen naar onbegrensde vrijheid.

Er zijn eigenlijk helemaal geen strikte religieuze regels, geschriften of diëten voor nodig. Geen door anderen vanuit hun Liefde en dankbaarheid ingegeven Gebeden; geen goeroe die je 'het' vertelt of waarop je *eerst* een aantal jaren mag leunen. Al is daar voor hen die dat zoeken helemaal niets op tegen. Het is altijd de *Naamloze ruimte* die in vele vormen vanuit vele oude tradities en *nieuwere niet-tradities* wordt aangeboden aan wie het wil vinden, en waarin je mag ontspannen uit het verengde macramé-werk van wat je eigenlijk bent.

Misschien denk je dat een stilte-retraite een 'trendy product' is dat je 'gevonden hebt' en dat jouw 'doel dient' om je leven meer op orde te krijgen. Stel je eens voor dat het precies andersom is; dat het Leven je verleidt door je-zelf heen te zakken in een bodemloze staat van zijn, waarin het leven je zomaar draagt, je geeft wat je nodig hebt, waarin alles vanuit een vanzelfsprekend en met een levend gevoel van richting en vertrouwen simpelweg gebeurt.

Je hoeft niet krampachtig 'balans' na te streven; alle disharmonie die je op je pad ontmoet draagt een potentieel nieuwe harmonie in zich. Een nieuw ervaren waarin het leven zichzelf be-leeft, als jou, inclusief alle menselijke beperking die dat met zich meebrengt. Alles is nodig, alles wil geleefd worden; ook dat wat we bestempelen als 'afgescheiden', 'in de knel', 'in het hoofd' of 'niet goed genoeg'. De vroegste identificaties zijn soms het taaist, zijn zo 'vanzelf'

en nabij dat ze moeilijk kunnen worden 'gezien' en 'gedragen'. We zijn er voortdurend mee in gevecht, ervaren het als falen of we ontwikkelen een spiritueel ego waarmee we dat deel verdoven of ontkennen.

Het is niet zo dat je kunt afdwingen wat je uit een retraite wil halen, iets dat je vooraf al hebt bepaald. Er is niks dat *moet* gebeuren. De mate waarin je je overgeeft aan de retraite,

is de mate waarin de Stille jou iets geeft.

Ineenhutjeopdehei is slechts één van de vele variaties aan vormen waarin ruimte voor stilte wordt aangeboden. Geen enkel woord, model, techniek, meditatie, klank, gezang, beweging, goeroe, anti-goeroe, frustratie, emotionele doorbraak, of mentaal inzicht biedt garantie voor ontwakking; en toch is de stap naar Waarheid er nooit meer dan één!

## Re-treat your Senses

Een 5-daagse stilte-retraite met een verblijf van 7 dagen in Luguria, Italië, vlakbij de Cinque Terre.

Het proces van verstilling wordt dagelijks verrijkt met concentratie op één of meer zintuigen, om de Stille van deze plek ten volste te beleven. Naast de bekende vijf zintuigen zien, horen, ruiken, proeven en aanraking wordt ook aandacht besteed aan de onderbuik als 'sense' voor het aanvoelen van gevaar en veiligheid, en het Hart als het meest essentieel 'aanvoelend' en 'ingevoend' centrum van ons wezen.

De retraite wordt voorafgegaan door een dag van aankomst, ook na afloop van de retraite is er tijd om je voor te bereiden op de terugreis. Het is mogelijk om aansluitend op de retraite een paar dagen langer te verblijven op Ca du Chittu of aan de Cinque Terre

Aankomst : zaterdag 30 april  
Aanvang retraite: zondag 1 mei 17.00  
Einde retraite: vrijdag 6 mei 20.00  
Vertrek: zaterdag 7 mei  
Info & kosten: zie flyer op de website  
Max aantal deeln. 10



## Re-treat je Hart

Een 4-daagse stilte-retraite aan de rand van de prachtige Geul en de natuur in Zuid Limburg.

Deze vierdaagse stilte-retraite is een uitnodiging om volledig te accepteren wat en wie je bent; elk moment weer anders, als een veelkleurige levende caleidoscoop. Laat je agenda's, je stokpaardjes en al je percepties en brillen over de waarheid maar thuis. Laat simpelweg komen en gaan wat zich aandient. Vanuit de innerlijke rust van simpelweg 'zijn' zullen plezier en genieten als vanzelf ontstaan en stromen. Wanneer we in vrede leven met onszelf, bewegen we ons in de wereld als deze natuurlijke liefde en in de duizendvoudige uitdrukking ervan.



Re-treat je Hart is zowel geschikt voor hen die nog nooit een stilte-retraite hebben gedaan als voor hen die hiermee reeds ervaring hebben.

Aanvang: woensdag 22 juni 17.00  
(data voor het najaar vanaf 15 april op de site)  
Einde: zondag 26 juni 15.00  
Locatie: Kadampa, Schin op Geul  
Info & kosten: zie flyer op website  
Max aantal deeln. 14

## Re-Member !

Een 4-daagse stilte-retraite aan de rand van de prachtige Geul en de natuur in Zuid Limburg.

Overgave aan Stille en afzondering; vertrekkend vanuit de jouw vertrouwde verstrikkende identificaties en jouw unieke manier van leven. De confrontatie met alles wat zich in de stilte aandient wanneer sociale verbinding, vertrouwde vormen vermaak en het toegeven aan kleine verslavingen tijdelijk achtergelaten worden. In deze vooral individueel gerichte retraite verblijf je veelvuldig in afzondering op je kamer en in de natuur; de stilte-meditaties en ZIKR's vinden plaats in groepsverband. Eenmaal per dag is er 20 minuten individuele begeleiding, waarin meditaties en oefeningen op jouw proces worden afgestemd.

Deze retraite is geschikt voor iedereen die eerder één of meer keren deelgenomen heeft aan 'Re-treat je Hart', 'Re-treat your Senses' of elders heeft deelgenomen aan een intensieve meerdaagse stilte-retraite of bekend is met het doen van individuele retraites en de discipline



die dat vraagt. Deelname aan 'Re-Member !' wordt voorafgegaan door een individuele ontmoeting/gesprek.

Aanvang: woensdag 13 juli 17.00  
Einde: zondag 17 juli 15.00  
Locatie: Kadampa, Schin op Geul  
Info & kosten: Flyer 1 mei op website  
Max aantal deeln. 10