

# Ineenhutjeopdehei.nl

*Een Stilte-retraite, hoe heerlijk, confronterend of onvergetelijk ook, is geen doel op zich. Het is een halt aan het compromis dat je leeft en vraagt lef om te laten gebeuren wat de Stilte je geeft. Zij voert je mee in een onbeschrijfelijk proces en gevoel van thuiskomen. Het effect: meer echtheid in jouw contact met anderen vanuit de waarde dat je het leven alleen nog vanuit de Stilte wilt be-Leven.*

Kwartaalnieuwsbrief

Herfst 2013

## Terug van vakantie

Wie kent het niet: terug van vakantie en na een paar dagen lijkt het wel of je helemaal niet bent weg geweest. Het verhaal OVER je vakantie biedt je dan de troost en energie om het voorlopig weer even vol te houden. We zoeken het in zon, water natuur; zowel actief als passief. We zeggen vakantie nodig te hebben. Het lijkt wel een retraite? Wat heeft het een met het ander te maken?

## Re-treat your Senses 14-21 september

Zin om in sept nog een stilteretraite in Liguria te doen? In Ca du Chittu; waar smaak, geur, zien, klank en gevoel zich verweven tot een intens Hier-en-Nu ervaren. Temidden van prachtige natuur in combinatie met het dagelijkse focus op de zintuigen & slow-food.



## Retreat je Hart 2-6 oktober

Als je het leven meer wilt be-leven vanuit innerlijke stite, in plaats van door de vertrouwde opjutter in je en al je to-do lijstjes; als je je wilt laten bewegen door de stille hints van binnenuit, in de aanvaarding van het leven zoals het zich voordoet; kom dan naar één van deze retraites van wo 2- zo 6 okt. of die van wo 11- zo 15 dec!

## Re-treat je Hart 11-15 december

Beide retraites worden gehouden in Kadampa, in het prachtig glooiend Limburgs Landschap, direct gelegen aan het snelstromend riviertje de Geul



## Individuele retraites

Regelmatig worden we benaderd met de vraag om kortere of langere individuele retraites. Op dit moment zijn we in gesprek met de eigenaar van een 'hutje in het bos'. Daarnaast is er de mogelijkheid om met minimaal 3 en max 6 anderen tegelijk een meerdaagse individuele retraite te doen/. Of een combinatie van individueel en groep (bijv. voor managementteams of andersoortige teams)

## In een hutje 2014

Een datum is nog niet bekend maar in het voorjaar van 2014 wordt een wel heel bijzondere stilte-retraite georganiseerd, waarbij de piano Sonatas van Alexander Scriabin (Moskou 1872-1915) live gespeeld worden door de Russische pianiste Pelageya Dianova, die vanaf haar 20ste deze complexe mystieke composities intensief bestudeert- en op internationale recitals ten gehore bracht.

## Vakantie & Stilte Retraite: allebei wegen naar 'fris en nieuw?'

*Terug van vakantie en weer aan de slag? Het is een bijzonder fenomeen; 'op vakantie gaan'. Eigenlijk is het een soort halfbakken retraite: we willen de dagelijkse sleur doorbreken door die tijdelijk achter ons te laten en ergens héén te reizen om energie & inspiratie op te doen; het liefst ver weg in een zonovergoten paradijsje.*

### Op naar ons Grote Ideaal

We zijn bereid urenlang oververhit in lange files te staan om ons duurbetaalde doel & ideaal te kunnen bereiken. Aangekomen op onze bestemming nestelen we ons in het tijdelijk onderkomen en geven we ons vervolgens, ook al zeggen we dat we dat liever niet te willen, over aan de tot in de haartvaten van het land georganiseerde toeristenindustrie. We slapen uit, lezen weer eens een boek, bezoeken markten en pleintjes, consumeren onze beurs leeg aan zogenaamd authentieke drankjes, gerechten en souvenirs en we laven ons met factor 30 aan de weldaad van de zonnestralen of de pracht van het



Met je hutje in de rij

natuurlandschap dat we hebben opgezocht. Soms voorzien van alle luxe en comfort, soms met slechts een flinterdun tentdoek tussen ons en de werkelijkheid van het vakantieparadijs; we zijn dáár waar we zo naar hebben verlangd.

### Opgelost in de archetype van de toerist

Het ideaalbeeld dat we vooraf op de vakantie projecteren pakt in de realiteit altijd anders uit en is minder authentiek dan we vooraf hoopten. En ook dichterbij huis trouwens, doordat blijkt dat we onszelf hebben meegenomen. Tja en dan zijn we op vakantie ook weer de 'sociale burens' van anderen, moet de 'gezins- of partnerdynamiek' zich vaak eerst knetterend van onderhuidse spanningen ontdoen; kijken we toch naar onze emails; maken we toeristische to-do lijstjes van plekken waar we dan vervolgens lang niet de enigen zijn; fotograferen we ons weg uit het hier-

en-nu 'voor later' en voor we het weten is de vakantie weer voorbij. Thuisgekomen blijken we na een paar dagen terug op het werk alweer volledig ingezogen, alsof we nooit weg zijn geweest en construeren we een 'succesvol vakantieverhaal' om niet zozeer anderen de loef af te steken maar waaraan we vooral zelf de energie ontlenen ('wat hebben we het leuk gehad!') om weer een poosje door te kunnen, met datgene wat we al deden voor we op vakantie gingen. We zijn misschien een beetje uitgerust en hebben kunnen lanterfant, maar...is er werkelijk wat veranderd?

### Er wil iets anders tot leven komen

Het verlangen naar vakantie toont absoluut de behoefte om zich te ontdoen van de balast van de cadans van ons leven, waarvan de ervaringen half verteerd zich als een chronische vermoeidheid tonen, omdat we altijd maar 'doorgaan!' Daardoor snakken we naar het doorbreken van het dagelijks patroon waarin we te weinig vanuit onze authenticiteit leven. We zijn eigenlijk 'moe' van het compromis dat we leven en willen ons maar al te graag terugtrekken in een tijdelijke droomwereld elders die daar verandering in zal brengen; om vervolgens terug te kunnen keren met een 'frisse blik en nieuwe energie'. Vakantie is best leuk als je vertier zoekt, maar...het is ook maar een halfbakken retraite. Het verlangen ontstaat weliswaar uit het gemis aan onze authenticiteit, maar dat proberen we dan 'buiten' onszelf te vinden. De hele toeristenbusiness is erop gericht om dat verlangen in ons in de watten te leggen. Het

uiterlijk scenario maakt plaats voor een stralend plaatje, maar van binnen blijft alles gewoon hetzelfde. Er wordt niks werkelijk 'fris en nieuw' door een vakantie. Het is het zoeken van afleiding en een ontwijken van de werkelijke vragen: 'wie ben ik nou eigenlijk echt' en 'wat wil tot leven komen?'

### Het leven leeft zichzelf door jou & als jou

Als we dát inzien is een Stille-Retraite misschien een welverdiende vakantie van je 'ik' en ontstaat er ruimte voor een beweging van verdieping, die om terugtrekking in een atmosfeer van stilte vraagt, waarbij we onszelf niet steeds tot onze geautomatiseerde sociale rollen laten verleiden en waarbij we onze verhalen en stokpaardjes niet wéér hoeven af te draaien om 'iemand' te zijn.

Onze verkleving met al die rollen en verhalen trekt in dit stilte-proces door ons heen in een voortdurende stroom van innerlijke sluiers. 'Sluiers', die bestaan uit een brei aan gedachten, gevoel en beelden. Soms herkenbaar, soms als een 'wolk'. Zonder in te willen grijpen ('ik wil dit niet'), laten we die sluiers in het nu simpelweg door ons heen trekken, zonder er in mee te gaan. Daarbij ontdekken we dat er achter die voortdurende stroom een levende tegenwoordigheid is waarin dit alles verschijnt, vorm krijgt en vervolgens weer verdwijnt. Een alles doordringend en wakker bewustzijn dat onbegrensd is en helemaal niet tot een 'ik-je' valt terug te voeren. Het leven leeft zichzelf door jou & als jou. Zoals Soefi Inayat Khan zei: 'Een golf is niet afgescheiden. Het is de zee zelf, die zich tot golf verheft.'

### Echtheid gaat van-Zelf

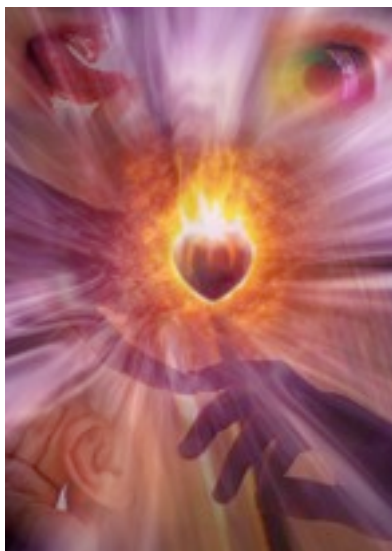
In dat Ene bewustzijn doet zich het 'ikkende' voor als een veelkleurige caleidoscopische beweging van leven. Het gebeurt gewoon! Er ontstaan plotselinge inzichten over wat we werkelijk willen be-leven. We worden ons bewust van innerlijke fluisteringen die door ons en als ons tot bloei willen komen, maar die we nooit hoorden omdat we ons 'beoordelend hoofd' op de troon hadden gezet. Tijdens een Stille-retraite ontstaat het verlangen om in jouw leven iets uit te drukken, aan te gaan, een stap te zetten; niet mentaal geconstrueerd, maar vanuit echtheid - met de vanzelfsprekende vastberadenheid die impuls te volgen. Echtheid gaat van-Zelf. Elk stapje ontstaat nu. Steeds weer nu. 'Fris en nieuw'; als jouw leven!

## Re-treat your Senses

Een vijfdaagse stilte-retraite met een verblijf van 7 dagen in Luguria, Italie, 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 onderbuil als zintuig voor het aanvoelen van gevaar en veiligheid, en het Hart als het meest essentieel 'aanvoelend' zintuig van ons wezen

Aankomst : zaterdag 14 september  
 Aanvang retraite: zondag 15 september 17.00  
 Einde retraite: vrijdag 20 september 20.00  
 Vertrek: zaterdag 21 september  
 Info & kosten: [download brochure](#)



'Deze retraite heeft mij mijn koning laten ontdekken, letterlijk. De stilte heeft mij geholpen om 'God' te mogen ervaren. Ik ben inderdaad letterlijk én figuurlijk in een nieuw koninkrijk teruggekeerd. Ik heb mijn sprankeling weer terug, en die ben ik lang kwijt geweest. Ik heb het plekje weer ontdekt waar ik liefde had verstopt, en mijn ondeugendheid. Ik voel weer liefde! Eerst voor Italië, toen voor Ca du Chittu, toen voor hun keuken, de Stille en geleidelijk ook weer voor mezelf!'

Gerard, rij-examinator

## Re-treat je Hart

Een vierdaagse 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.

Aanvang: woensdag 2 oktober 17.00.  
 Einde: zondag 6 oktober 15.00  
 Locatie: Kadampa, Schin op Geul  
 Info & kosten: [download brochure](#)



'De Soefi oefeningen en de verhalen waarmee Robbert het stilzitten afwisselt waren zeer inspirerend. De opbouw van de stilte-dagen was heel erg goed, er was een duidelijke kop en staart. De oefeningen hielpen mij om nog meer verbinding te maken met mijn hart, de stilte, de liefde, de vreugde, de rust in mijzelf. Wat mij het meest heeft geraakt en zeer emotioneerde, is dat als ik mijn hart verder en verder open ik er alleen maar hoeft te zijn!'

Paul, eigenaar therapeutisch centrum

## Re-treat je Hart

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

Door overgave aan Stille en met behulp van (geleide) meditaties, afzondering, reflecties, oefeningen uit het Soefisme, Zen en Advaita Vedanta. wandelingen in de natuur en poezie verwelkomen we wat zich van binnenuit aandient en door ons heen trekt, inclusief de hardnekkige obstakels die we als 'ik' ervaren, waardoor het Hart zich meer en meer kan openen in het bewustzijn dat ons Ware Zelf is.

Aanvang: woensdag 11 december 17.00.  
 Einde: zondag 15 december 15.00  
 Locatie: Kadampa, Schin op Geul  
 Info & kosten: [download brochure](#)



'Ik heb een emotionele brief aan mijn hart geschreven en heb hier later die dag ook een reactie op gehad vanuit mijn hart. Dit was wat ik wilde. Dit voelde zo bijzonder, contact met mijn hart ipv mijn hoofd. Dat kende ik niet! Het contact met mijn hart wil ik koesteren. Ik voel me vol van liefde, dankbaarheid, energie, positiviteit en vooral rust! Wat stilte met je doet is onbeschrijfelijk. Na deze week heb ik met vrienden en familie gesproken over mijn ervaring.. maar het is niet uit te leggen.'

Debbie, functie bij een grote reisorganisatie