

HET LIED VAN DE STILTE

18 T/M 22
JULI 2022

ZANG- EN STILTERETRAITE

Kasteelboerderij
De Berckt, Baarlo (L)

CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING

ZINGEN EN STIL ZIJN

Zingen en stil zijn. Dat is het hele concept van onze retraites. Het is zo eenvoudig en zo werkzaam. Wij zijn dus heel blij, om niet te zeggen: heel enthousiast dat we na een pauze van 2,5 jaar weer een retraite kunnen organiseren. We nodigen je graag uit om daar deel van uit te maken, voor de eerste, de tweede, de vijfde of de zoveelste keer.

De kracht van eenvoud

Heb je de onderstaande quote al gelezen? Zo eenvoudig is het eigenlijk echt: zingen maakt blij en er trilt iets los. Niet noodzakelijkerwijs in die volgorde trouwens, het proces laat zich niet voorspellen. De stilte om het zingen heen creëert een bedding voor dat proces en zorgt voor verdieping. Die blijheid is veel meer dan een oppervlakkige, kortstondige ervaring.



Op allerlei momenten in de retraites voelen we hoezeer wij allemaal wezenlijk verbonden zijn met een onuitputtelijke stroom van vitaliteit en vreugde.En dat lostrillen? Zingen brengt ons bij lagen in onszelf waar onze woorden niet kunnen komen. In die lagen bevindt zich van alles wat tot leven wil komen en gehoord wil worden. Verdriet en vreugde, angst en verlangen, hoop en wanhoop, geloof en ongeloof. Bij iedereen anders, en toch ook zo herkenbaar. En de trilling van je eigen stem en van de stemmen om je heen heeft daarbij een magische werking. We zingen verstild, zachtjes, bijna aarzelend. En ook uitbundig, volmondig, hartgrondig. En dat is gewoonweg heerlijk.

De kracht van mooie woorden

Gebruiken we dan helemaal geen woorden? Jawel, maar spaarzaam. We zingen mantra's, korte, eenvoudige teksten die we herhalen. Betekenisvolle teksten, wijze woorden, die soms rechtstreeks tot het hart spreken, ook al komen de woorden misschien uit onbegrijpelijke talen. Een korte introductie wil je dan helpen om je die woorden toe te eigenen. En dan zingen we, en dan zijn we weer stil, en klinkt het gezang in ons hart door.

De woorden die we zingen komen uit allerlei culturen. In alle tijden en overal op aarde hebben mensen getracht om het wonder van het bestaan te bezingen. Om de verbinding te voelen tussen hemel en aarde. Om de mysteries van het leven te verklanken, te ervaren. Om contact te maken met de bron, de oorsprong van het leven.

Om troost te zoeken en dankbaarheid te uiten. Om jezelf te ervaren als deel van het geheel. En om jezelf als één geheel te ervaren, want dat is ook wat muziek kan doen.

De kracht van afzondering

Wie naar een retraite gaat, trekt zich terug om ruimte te creëren voor zichzelf. Je ontsnapt aan je dagelijkse verplichtingen, je gaat weg uit je vertrouwde omgeving. Om ruimte te maken voor bezinning, voor je eigen vragen, voor je eigen individualiteit. En dan helpt het om juist even af te zien van contact, om te voelen hoe het is om genoeg te hebben aan jezelf.

Daarin kom je vast van alles tegen dat gezien en wie weet ook gezongen wil worden. Soms voel je je mogelijk eenzaam, en op andere momenten juist diep vervuld. In die eigen ruimte kunnen vertoeven creëert de beste voedingsbodem voor oprechte verbinding.



In deze retraite zonderen we ons gezamenlijk af. We scheppen een ruimte om stil te zijn naast elkaar. Onze gezamenlijke focus creëert een bedding, en kan ieders eigen proces versterken. En ja, we kunnen samen zingen!

CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING

De kracht van lichtheid

De stilte roept een sfeer op van toewijding, devotie. En de mantra's brengen ons bij diepere lagen en hogere sferen. Dat kan ook confronterend zijn, en het zou zwaar kunnen worden, voor sommige mensen is dat bij momenten ook onvermijdelijk. Maar we hechten eraan om steeds weer lichtheid in dat geheel te kunnen ervaren. Er zullen tranen zijn van ontroering, maar we zullen ook lachen. En ook de stilte is gebaat bij een glimlach om de lippen.

Nogmaals: De kracht van eenvoud

Er zijn verbazend veel mensen die geringschattend zijn gaan denken over hun eigen zingen. Ben jij zo iemand? Maak je totaal geen zorgen: jij kunt zingen, je kunt met ons meezingen en er al doende achter komen dat het veel eenvoudiger is dan je altijd dacht. Zingen zit in onze natuur, in ieders natuur. Tijdens deze retraite zijn we soms alleen maar aan het neuriën, of we zingen gezamenlijk klanken in een spontane harmonie waar niemand buiten kan vallen. Op andere momenten zingen we mantra's op eenvoudige melodieën. En in dat geheel kun je voelen: dit ben ik, dit is mijn stem, dit is mijn bijdrage, dit is mijn muziek. Ik hoor erbij, precies zoals ik ben.

Stil zijn is ook eenvoudig. Je zegt niks, je zoekt geen contact. Dat kan overigens soms wel ongemakkelijk voelen, zeker in het begin. Samen eten en niet praten, niets sociaals uitwisselen, wanneer doen we dat nou?

CENTRUM VOOR STEMBEVRIJDING

Tot slot

Ben je helemaal tot hier gekomen? Dan ben je kennelijk echt geïnteresseerd. En dan heten wij je graag van harte welkom in ons midden.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Programma & Staf

We volgen een vast, kloosterachtig dagritme. In gezamenlijke bijeenkomsten zingen we en zijn we ook stil. En daartussendoor is er tijd voor jezelf, en die brengen we in stilte door. De leiding van de retraite is in handen van Jan Kortie. Hij omringt zich met een ervaren staf, bestaande uit Sarah Jens, Marjo Brenters, Eric van den Bergh, Anna Fernhout.

Waar & wanneer

De retraite vindt plaats van maandagmiddag 18 juli (16.00) tot en met vrijdagmiddag 22 juli (12.00). We worden gastvrij ontvangen in de Kasteelboerderij van de Berckt in Baarlo (bij Venlo). De Berckt is een bijzondere plek. Het heeft eerst als kasteel dienstgedaan en vervolgens als klooster. De afgelopen jaren is er een groot nieuw pand gebouwd achter het oude kasteel: de Kasteelboerderij, waar wij zullen verblijven.

Het programma vindt plaats in de prachtige Legioenzaal met een labyrint in de vloer. De rivier de Maas is op loopafstand.

Je beschikt over een eenvoudige kamer met eigen sanitair. Je kunt kiezen of je gebruik wil maken van een éénpersoonskamer, tweepersoonskamer, of een meerpersoonskamer. En er is ruimte voor mensen die liever willen kamperen. Zowel tenten, caravans als campers zijn toegestaan. De maaltijden zijn voedzaam, lekker, biologisch en vegetarisch. Er wordt geen alcohol geschonken.

Kosten & inschrijving

- De retraite kost € 795,- op basis van een éénpersoonskamer (beperkt beschikbaar).
- Kies je voor een tweepersoonskamer dan betaal je € 665,- (per persoon).
- en voor een kamer met 3 of meer personen €625,-.
- Kampeerders betalen € 545,- (per persoon).

Let op: wie vóór 1 april reserveert krijgt op deze prijzen een vroegboekkorting van € 50,00. Vul als waardebon in: Ikgameemetderetraite!

Bij de prijs zijn (ook voor de kampeerders) de maaltijden, koffie en thee inbegrepen. Er is plaats voor ongeveer 150 deelnemers. Je kunt je inschrijven via onze website:

www.centrumvoorstembevrijding.nl

Voorbereiding

Wil je je voorbereiden of oriënteren? Lees en beluister dan 'Het Lied van Het', het boek met cd van Jan Kortie. Op de cd vind je het soort mantra's dat we zingen, in het boek lees je het gedachtegoed waarmee we werken.