

15 T/M 19 JULI  
2024

# ZANG- EN STILTERE TRAITE

Kasteelboerderij  
De Berckt, Baarlo (L)

---



HET LIED  
VAN DE STILTE

---

# 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 verheugd dat we aankomende zomer de 15e editie organiseren van deze retraite. 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?



"IK HEB ONTDEKT WAT ZINGEN DOET. IN DE EERSTE PLAATS MAAKT HET HEEL ERG BLIJ, MAAR ER GEBEURT VEEL MEER. ER TRILT IETS LOS, IETS WAT IK MOEILIJK KAN BENOEMEN, MAAR HET WIL NAAR BUITEN. IK MERKTE DAT IK STEEDS MEER MOED KREEG EN MIJN STEM DURFDE TE LATEN HOREN."

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. 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 ze misschien uit onbegrijpelijke talen. Een korte introductie wil je dan helpen om je de betekenis van 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 overall 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 verlaat een aantal dagen je vertrouwde omgeving. Om ruimte te maken voor bezinning, voor de verdieping van je eigen vragen én voor de herinnering van je eigen weten. 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.



"ER WAREN MOMENTEN DAT IK MEZELF HOORDE ZINGEN ZONDER IETS TE BEDENKEN, EN DAN SAMEN MET AL DIE MENSEN, ZO HEERLIJK."

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!

## 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?

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Ben je helemaal tot hier gekomen? Dan ben je kennelijk echt geïnteresseerd. En dan heten wij je graag van harte welkom in ons midden. Hieronder nemen we je graag mee in de praktische aspecten van de retraite.

### Zingen, stil zijn, mediteren en wandelen

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. Door de jaren heen heeft zich een programma ontwikkeld waar we erg van zijn gaan houden. Dit zal de leidraad worden, hoewel het hier en daar wat zou kunnen worden aangepast.

### Programma & staf

Het programma van de aankomende editie zal in lijn zijn de met voorgaande jaren. Dat zag er als volgt uit: Er waren plenaire zang- en stilte onderdelen die werden geleid door Jan Kortie en op twee momenten door Anna Fernhout. Elke dag is er een dagopening vroeg in de ochtend en ook verzorgen we iedere dag meditatiemomenten.

Sarah Jens verzorgde een geleide meditatie een het begin en het einde van de retraite. En elke ochtend was er de mogelijkheid voor een stiltewandeling met een van de teamleden. Het team zal bestaan uit: Anna Fernhout, Eric van den Bergh, Jan Kortie, Marjo Brenters en Sarah Jens. Ook Inge Maassen (secretariaat) zal weer aanwezig zijn voor de logistieke ondersteuning van de retraite.

### Waar & wanneer

De retraite van 2024 vindt plaats van maandagmiddag 15 juli om 16.00 uur tot en met vrijdagmiddag 19 juli om 12.00 uur 2024. 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 dus zullen verblijven. Het plenaire programma vindt plaats in de prachtige Legioenzaal met een labyrint in de vloer. De rivier de Maas is op loopafstand. Alle kamers bevinden zich in de Kasteelboerderij, of in de Toren ernaast. Om de Kasteelboerderij heen zijn twee kampeerveldjes.

### Biologisch en vegetarisch eten

We hopen dat deze retraite vervullend zal zijn voor je hart en je ziel. En ook voor je maag! We vinden het belangrijk dat we tijdens deze week niet alleen ons bewustzijn vergroten naar onze binnenwereld, maar ook naar wat we letterlijk van buiten naar binnen stoppen. Vandaar dat we Dirk Plas als kok inhuren, die met zijn zorg, aandacht en liefde voor biologische producten elke dag voedzame en heerlijke vegetarische maaltijden verzorgt met zijn team. Hij heeft een hart voor goed en bewust eten, en dat proef je!

Tijdens deze dagen zijn er vier koffie- & theemomenten, soms met een versnapering erbij. 's Ochtends vroeg, rond 10.30 uur, tijdens de lunch en rond het diner. Er wordt geen alcohol geschonken tijdens de retraite.

## Sinds vorig jaar:

### Deelnemen, werken & kamperen

Dit jaar willen we opnieuw de mogelijkheid aanbieden voor mensen die het leuk vinden om deels te werken in de keuken (of sanitair) tijdens de retraite, en voor de rest van de tijd deelnemer zijn in het programma. Dit was ons de afgelopen keer goed bevallen!

Dit houdt in dat je per dag 4 uur werkt in de keuken, van maandag tot en met vrijdag (totaal 20 uur). In de keuken werk je op gezette tijden. Er zijn ochtend, middag en avond shifts. De inloop van de retraite is maandag 15 juli om 14.00 uur. Om 13.00 uur verwachten we de werkende deelnemers, zodat we de tijden van de shifts kunnen doorspreken en verdelen. Let op: het kan betekenen dat je het begin of het einde van de retraite niet meekrijgt, als je net dan je shift hebt. We zullen je dan van te voren (of erna) op de hoogte brengen als er iets plenair is besproken wat belangrijk is om mee te krijgen als deelnemer.

We zoeken ook 1 of 2 mensen die het sanitair zouden willen schoonmaken, evenals de ruimtes ordenen en netjes houden (hier heb je meer vrijheid om zelf je tijden in te delen).

Hoewel je een deel zult missen van het programma, kan de afwisseling tussen werken en deelnemen heel prettig, verdiepend en aardend zijn. Je draagt bij aan het geheel, terwijl je zelf ook meereist als deelnemer in het programma. Daarbij kan dit een fijne optie zijn voor wie weinig te besteden heeft, maar toch graag zou willen meegaan met de retraite.

### Kosten & inschrijving

- De retraite kost € 935,- op basis van een éénpersoonskamer (beperkt beschikbaar).
- Kies je voor een tweepersoonskamer dan betaal je € 695,- (per persoon).
- En voor een meerpersoonskamer met 3 of max 4 personen €645,-.
- Kampeeders betalen € 585,- (per persoon).
- Kom je werken, deelnemen en kamperen? Dan betaal je €335,-.

Bij de prijs zijn (ook voor de kampeeders) de maaltijden, koffie en thee inbegrepen. We verwachten tussen de 100 en 200 deelnemers.

*\*De prijzen van de accommodatie en de catering zijn behoorlijk gestegen. We hebben deze stijging doorberekend in onze prijzen en dan het meeste in de 1p-kamers. We hebben hiervoor gekozen omdat we het belangrijk vinden dat de retraite ook toegankelijk blijft voor mensen die minder te besteden hebben.*

*Afgelopen november hebben we een dag met stembevrijders gehouden, waarvan de opbrengst deels gaat naar mensen die een lager inkomen hebben en graag mee zouden willen met de retraite. Wil je graag mee, maar heb je weinig te besteden? Mail ons dan op: [info@centrumvoorstembevrijding.nl](mailto:info@centrumvoorstembevrijding.nl)*

### Verblijf

Je beschikt over een eenvoudige kamer met eigen sanitair. Je kunt dus kiezen of je gebruik wilt maken van een éénpersoonskamer, tweepersoonskamer, of een driepersoonskamer. De driepersoonskamers zijn een stuk ruimer. Wie bij inschrijving voor een meerpersoonskamer geen kamergenoot opgeeft wordt door ons ingedeeld op een mannen- of vrouwenkamer. Op het kampeerveld zijn tenten, caravans en campers toegestaan.

### Dieet/allergie

Heb je een allergie of dieet? Dit kun je doorgeven door te mailen naar Inge Maassen op: [info@centrumvoorstembevrijding.nl](mailto:info@centrumvoorstembevrijding.nl) Indien de kok een aparte maaltijd moet maken voor diëten zal er per extra maaltijd €6,- (excl btw) bijkomen. Twijfel je ergens over? Neem dan ook contact met ons op. Bij glutenvrije of veganistische maaltijden betaal je niet iets extra's. Wel vernemen we dit graag van je, zodat de kok hier rekening mee kan houden.

### Vroegboekkorting

Let op: wie vóór 1 februari reserveert krijgt op deze prijzen een vroegboekkorting van € 50,00. Vul als waardebon in: **lkgameemetderetrquite2024!**

Ben je enthousiast geworden en wil je je graag inschrijven? Dit kan via onze website op: [www.centrumvoorstembevrijding.nl](http://www.centrumvoorstembevrijding.nl)