



KenKon Winterretraite 2022

'5 dagen samen in stilte verblijven'

Beste allemaal, vanwege de COVID ontwikkelingen en regelgeving zullen wij ons programma moeten aanpassen. Ook inhoudelijk gaan we off-script. We zullen een andere, en in potentie even diepe, meditatieve reis aanbieden. Zoals gewoonlijk zullen we vele substantiële sessies van diepe en stille meditatie aanbieden, maar deze keer zullen deze worden voorbereid met en gekatalyseerd door adem- en energiewerk uit de Tibetaans boeddhistische traditie. Traditioneel worden ze vaak aangeduid als werken met onze energiekanalen, ademenergie en psychofysieke essenties [*tsa, lung & thiglé*].

In termen van oefeningen betekent dit dat we de zogenaamde negenvoudige ademzuivering, meditatieve oefeningen met adem en beweging [*tsalung trülkhor*] en misschien enkele basisversies van de innerlijke vuuroefening [*tummo*] zullen doen, afhankelijk van hoe het groepsproces zich ontwikkelt gedurende de vijf dagen. Deze oefeningen worden afgewisseld met perioden van stille meditatie, die uiteindelijk uitmonden in ontwaakt rusten in de natuur van de geest. Voor beginners zullen meer basale alternatieven zoals concentratie op de adem worden aangeboden. We zullen ook [minstens] één Qigong-sessie per dag toevoegen.

Er zal dus iets meer instructie zijn, meer ademwerk en meer beweging, maar er zullen ook flinke periodes van 'niets' zijn. Deze benadering zal potentieel diepe, belichaamde meditaties katalyseren en zal je waardevolle praktische en ervaringsmatige inzichten brengen, die van grote waarde kunnen zijn voor de rest van je jaar, wanneer je het in je dagelijkse routine opneemt.