



KenKon Winterretraite 2020

Waarom organiseren we de KenKon Winterretraite?

Op retraite gaan betekent letterlijk: je terugtrekken. Even pas op de plaats maken en afstand creëren van de waan van alledag. Zonder afleiding. Geen telefoon, krant, boek of verplichte praatjes.

Misschien ben je wel nieuwsgierig hoe het is om in retraite te gaan maar durf je de stap in het onbekende niet te nemen. Misschien vind je het moeilijk om één of meerdere dagen echt stil te zijn en denk je het niet vol te kunnen houden. Dan is ook voor jou de KenKon Winterretraite bedoeld. De KenKon Winterretraite is een aantal jaren geleden ontstaan om (oud)leden van KenKon op een laagdrempelige wijze kennis te laten maken met een retraite. Inmiddels hebben ook veel niet leden onze Winter retraite ontdekt. De KenKon Winterretraite biedt ook de mogelijkheid om te proeven aan de ervaring van een langdurige retraite. Je kan daarom ook kiezen om één of meerdere dagen mee te doen. Ook is overnachten op KenKon niet persé noodzakelijk. Jij hebt zelf de regie in handen over de duur van je retraite. Het enige dat we vragen is om wat algemene afspraken, de stilte en andermans retraite te respecteren.

Hoe doen we de KenKon Winterretraite?

We volgen geen traditie met rituelen. Het enige wat we doen is: datgene waar onze geest nog aan vastklampt af te laten sterven door stil te zijn. We zitten dus samen stil, op een meditatiekussentje, een bankje of een stoel. Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt omdat lang zitten ook fysieke klachten kan opleveren. Laat je niet "intimideren" door ervaren beoefenaars die lang zitten gewend zijn. Hoe je stil zit is minder van belang. Het gaat om het proces van stilzitten, en van stil *zijn*.

Wat doen wij tijdens de KenKon Winterretraite?

We doen geen specifieke meditatie-oefeningen. We volgen een dagprogramma waarbij we mediteren, aan loopmeditatie doen en aan *qigong*. Koken, eten, afwassen, schoonmaken doen we ook samen. Voor een diepere ervaring kun je ervoor kiezen om op KenKon te overnachten. De vrouwen slapen gescheiden van de mannen en er zijn ook aparte waslokalen en toiletten. Je mag thuis overnachten als dat beter voor jou is. Het dagprogramma start om 07.00 uur en eindigt om circa 21.00 uur. Wat we vooral ook doen is elkaar ondersteunen bij het stilzitten door er te zijn.

Heb je vragen over de Winterretraite neem dan contact op met Raymond Wiggers. Vragen kun je ook mailen naar Kenkonretreat2020@gmail.com

We hopen dat je zal besluiten om samen met ons een paar dagen stil te *zijn*. Je bent meer dan welkom!