



**Brochure voor ondersteuners
van de retraites en zorg voor
de retraitecentra**



Stichting Filosofie en Meditatie 2022



INHOUD

INLEIDING	2
WAT IS EEN RETRAITE?	5
HET 'GEHEIM' VAN DE RETRAITE	5
DE SATSANG	5
DE VRIJWILLIGERS	7
DE ESSENTIE VAN DE WEG VAN HANDELING	7
- INNERLIJKE HOUDING	7
- NIET WERKEN VOOR HET RESULTAAT	9
- 'WERKEN MET ELKAAR EN VOOR ELKAAR'	9
ONDERSTEUNING VAN DE RETRAITES	11
LEIDING VAN DE RETRAITE.....	11
PLAATS VAN DE MEDITATIE IN DE RETRAITE.....	11
BELANG VAN AANWEZIGHEID BIJ DE OCHTENDSTUDIES.....	11
DE BIJZONDERE PLAATS VAN DE KEUKEN	13
ONDERSTEUNING IN DE KEUKEN.....	13
ONDERSTEUNING BIJ DE HUISHOUDING	13
ONDERSTEUNING BIJ HET ONDERHOUD VAN DE TUIN EN HET BOS.....	15
SPECIALE RETRAITES VOOR DE ZORG VAN DE RETRAITECENTRA	15



■ WAT IS EEN RETRAITE?

Een retraite is tijd nemen voor rust en bezinning. Even helemaal tot jezelf komen en diep voelen waar je staat en mee bezig bent. Een retraitecentrum is een soort 'oase'. Het is een veilige omgeving waar je mag zijn wie je bent, waar je je weer helemaal kunt opladen en waar voedsel is voor lichaam, geest en ziel.

■ HET 'GEHEIM' VAN DE RETRAITE

De SFM organiseert al meer dan 20 jaar retraites en we proberen erachter te komen wat toch het 'geheim' van een retraite is. Eerst dachten we dat het programma met meditatie, studie, samenwerken en rust, het belangrijkste was. Maar later kwamen we erachter dat er een andere factor was die nog belangrijker is, namelijk de liefdevolle zorg die gegeven wordt en in iedere handeling en plek voelbaar is.

■ DE SATSANG

De kern van de retraite is de satsang. Een satsang is een groep mensen die bij elkaar komt om een bepaalde reden. Meestal is het een spiritueel thema, maar dat hoeft niet. Een satsang moet aan de volgende criteria voldoen: in een satsang is het veilig. Iedereen is er gelijkwaardig. Een satsang werkt voor de ontwikkeling van iedereen en niet voor één persoon in het bijzonder. De satsang bestaat uit verschillende mensen met verschillende levenservaringen en ideeën. Dat is belangrijk want dat stimuleert om naar elkaar te luisteren en van elkaar te leren. Als een satsang te homogeen zou zijn, ontstaat het gevaar dat de deelnemers allemaal dezelfde 'blinde vlekken' hebben en dan leer je niet om op een andere manier te kijken en te luisteren.



DE VRIJWILLIGERS

In de SFM wordt zoveel mogelijk gewerkt met vrijwilligers. Daardoor kunnen de prijzen die wij moeten rekenen zo laag zijn. We willen dat financiën geen belemmering zijn om aan activiteiten mee te doen. Maar er is nog een andere reden waarom we met vrijwilligers werken: iedereen die komt helpen, doet dit omdat hij of zij het graag wil doen. De intentie waarmee we handelen en werken, is belangrijker dan hoe goed je iets kan doen. Een zuivere en liefdevolle intentie is voelbaar in al het werk dat je doet. *Eén druppel liefde verandert een korst brood in een feestmaal.*

DE ESSENTIE VAN DE WEG VAN HANDELING

Het werk dat we doen en de ondersteuning die we geven, volgen de basisprincipes van de Weg van Handeling. Deze weg is een volwaardige weg voor menselijke ontwikkeling. De vrijwilligers die komen helpen bij een retraite, zijn een integraal onderdeel van de retraite en zijn onderdeel van de satsang. De satsang werkt voor de ontwikkeling van het geheel, dus ook voor de ontwikkeling van de vrijwilligers.

De Weg van Handeling is bijzonder diep en kent vele aspecten. Een paar belangrijke zijn:

INNERLIJKE HOUDING

De innerlijke houding waarmee we werken, is belangrijker dan hoe goed of efficiënt wij het werk doen. De innerlijke houding waarmee je werkt moet gericht zijn op het welzijn en de ondersteuning van iedereen die aanwezig is. Iedereen heeft een verhaal en een reden waarom hij of zij komt. Iedereen komt bewust of onbewust om even weer de zuivere, liefdevolle zorg te voelen en te ervaren.



■ NIET WERKEN VOOR HET RESULTAAT

Eén van de belangrijkste principes is dat je: 'het recht hebt op het werk, maar niet op de vruchten van het werk'. Opnieuw: de intentie waarmee het werk gedaan wordt, de zuiverheid van het motief, is veel belangrijker. Niet werken voor het resultaat helpt je om je te richten op het motief en dat motief steeds verder te verfijnen. Dat is één van de pijlers waar de Weg van Handeling op rust.

■ 'WERKEN MET ELKAAR EN VOOR ELKAAR'

Het centrale thema in alle retraites is: 'werken met en voor elkaar'. Iedereen wordt uitgenodigd om te helpen de retraitecentra mooi en fijn te houden en het samen werken is hierbij een groot hulpmiddel. Het maakt een groot verschil of een paar mensen deze zorg geven of dat we het met elkaar doen.



ONDERSTEUNING VAN DE RETRAITES

LEIDING VAN DE RETRAITE

De leiding van de retraites ligt bij de SFM. Het bestuur wijst iemand aan als verantwoordelijke. Externe partijen verzorgen hun eigen programma, maar de keuken en de huishouding blijven altijd onder de verantwoordelijkheid van de SFM vallen.

PLAATS VAN DE MEDITATIE IN DE RETRAITE

Meditatie is belangrijk om werkelijk contact met jezelf te maken en te houden. Iedereen die in het retraitecentrum aanwezig is, wordt uitgenodigd om met de ochtendmeditatie mee te doen. De avondmeditatie is voor de vrijwilligers optioneel. In je meditatie kan je contact maken met de diepere lagen in je geest en voorbij de stroom van gedachten en gevoelens komen. Je kan in verbinding komen met je motieven en diepe wensen. Je voelt als het ware de energie die de retraite draagt en alles met elkaar verbindt en een eenheid vormt.

BELANG VAN AANWEZIGHEID BIJ DE OCHTENDSTUDIES

In de retraites die door de SFM worden verzorgd, is er een ochtendstudie. Hierin worden het thema en de praktische oefeningen voor de dag gegeven. Iedereen wordt van harte uitgenodigd om deze studie mee te maken, zodat je dan weet waar iedereen mee bezig is. Ook de ondersteuning wordt van harte uitgenodigd deel te nemen aan deze studie. Tijdens de dag en de werkzaamheden kan je elkaar dan herinneren aan het thema en de oefeningen. Het krachtigste hulpmiddel om mensen te doen herinneren, is je eigen voorbeeld.



DE BIJZONDERE PLAATS VAN DE KEUKEN

De keuken neemt een speciale plaats in in de retraitecentra. Het is de plaats waar het voedsel bereid wordt. Het is ook een plek voor mentaal en spiritueel voedsel. De Perzische dichter Djalal ad-Din Rumi (1207-1273) beschrijft het als volgt: brood op tafel is een levenloos ding. Pas als je het eet, wordt het levengevende geest. Maar wie transformeert het tot voedsel voor de ziel? De keuken is ook een 'buutvrij' plaats waar je even kan zitten en waar iedereen die dat nodig heeft even tot rust kan komen. Je kan er ook meehelpen met het bereiden van de maaltijden.

ONDERSTEUNING IN DE KEUKEN

De ondersteuning in de keuken helpt tijdens de retraite mee bij de bereiding van de maaltijden en houdt de voorraden in de gaten en helpt bij de inkoop van het voedsel. Dat wil niet zeggen dat je alles zelf moet doen. Er zijn meestal mensen die de boodschappen kunnen doen en die helpen bij het bereiden van de maaltijd, maar je bent wel verantwoordelijk voor het aansturen en de planning.

ONDERSTEUNING BIJ DE HUISHOUDING

De ondersteuning bij de huishouding zorgt voor de hygiëne, de was en de 'straling' van de gebouwen. Ook houd je de voorraad schoonmaakspullen en andere benodigdheden in de gaten. Je hoeft ook hierbij niet zelf de boodschappen te doen, die kunnen meegenomen worden met de inkoop van de levensmiddelen. Je blijft wel in samenspraak met degene die de leiding heeft over de retraite dat alle goed verloopt, verantwoordelijk voor het goede verloop.

ONDERSTEUNING BIJ HET ONDERHOUD VAN DE TUIN EN HET BOS

Er is altijd veel te doen in de tuin en in het aangrenzende bos. Je helpt mee om de werkzaamheden in de tuin en het bos te organiseren en zorgt ervoor dat er veilig gewerkt kan worden.

SPECIALE RETRAITES VOOR DE ZORG VAN DE RETRAITECENTRA

Aan het begin en het einde van het retraitseseizoen worden er in Brognon speciale weken georganiseerd voor het onderhoud van de gebouwen en de tuin. Het is een echte retraite. Het is veel meer dan een 'klusweek'. We werken met en voor elkaar om alles weer helemaal klaar te maken voor het retraitseseizoen of voor de winterperiode. Alle vrijwilligers worden uitgenodigd om enkele dagen of de hele week mee te helpen.

In het retraitecentrum de Cynham in Egmond aan den Hoef worden onderhoudsdagen georganiseerd om het centrum extra glans te geven. Ook dit volgt de structuur van een retraite en is meer dan alleen zorg voor het huis. Het is fijn om met elkaar te zorgen dat de gebouwen mensen op passende wijze kunnen ontvangen zodat iedereen de liefdevolle zorg kan ervaren.





info@filosofieenmeditatie.nl

www.filosofieenmeditatie.nl

