



STILTE RETREAT

ABSTRACT Elke keer ik terugkeer verbaas ik mezelf hoe stil het is in de Sinaï woestijn en voel ik mezelf helemaal thuis komen. Zo stil het is in de Sinaï woestijn, zo stil ervaar ik de stilte in mijn hart.

Mo El Bazi

“Stilte Retreat in de Sinai Woestijn”

Inhoud

De kracht van de stilte in de woestijn	2
Ontstaan van een nieuw programma in de woestijn	3
Dagelijks programma	4
Ochtendmeditatie:	5
Stilte en reflectie:	5
Geleide wandelingen:	5
Workshops en sessies:	5
Individuele tijd:	5
Gezellig samenzijn:	5
Avondmeditatie:	5

De kracht van de stilte in de woestijn

De zachte hitte van de woestijnzon brandde op mijn huid terwijl ik dieper de eindeloze zandduinen inliep. Ik had mezelf aangemeld voor een **retreat** in de **Sinaï woestijn**, een spirituele ervaring die me zou verbinden met de essentie van het leven. De stilte zou mijn gids zijn, en de woestijn mijn tempel.

De eerste dagen waren moeilijk. Mijn geest was nog steeds vol met het lawaai van het dagelijkse leven: werk, relaties, verplichtingen. Maar langzaam begon de stilte tot me door te dringen. Ik hoorde het zachte suizen van de wind, het kraken van het zand onder mijn voeten, en het ritmische bonzen van mijn hart.

Overdag zocht ik een schaduwplekje onder een rots of een eenzame boom. Ik zat daar, mijn ogen gesloten, en luisterde naar de stilte. Soms kwamen er gedachten op, maar ik liet ze voorbijdrijven als wolken aan de hemel. Ik leerde dat stilte niet afwezigheid is van geluid, maar een innerlijke ruimte waarin je jezelf kunt horen.

's Nachts was de woestijn een andere wereld. De sterren fonkelden als diamanten aan de hemel, en ik voelde me klein en nietig. Ik lag op mijn rug in het zand en staarde omhoog, mijn ademhaling synchroon met het ritme van de sterren. Ik voelde me verbonden met alles om me heen: de sterren, het zand, de stilte.

Na een tijd begon ik te dromen. Ik zag oude beschavingen die hier ooit hadden geleefd, hun sporen achterlatend in de vorm van verweerde rotstekeningen en half begraven ruïnes. Ik voelde hun aanwezigheid, alsof ze me wilden vertellen dat ik niet alleen was en mij veilig mocht voelen.

Op de laatste dag van mijn retreat klom ik naar de top van een hoge duin. Ik keek uit over de eindeloze ruimte van zand, en ik voelde me licht en vrij. De stilte was niet langer een beperking, maar een bevrijding. Ik had mezelf gevonden in de woestijn, en ik wist dat ik deze innerlijke stilte met me mee zou dragen, waar ik ook ging.

En zo verliet ik de woestijn, mijn voetstappen uitgewist door de wind, maar mijn hart vervuld van vrede. De stilte retraite had me geleerd dat stilte geen leegte is, maar een bron van kracht en wijsheid. Ik zou altijd terugkeren naar De woestijn, om mijn innerlijke kompas opnieuw af te stemmen op de stilte van de Sinaï woestijn.

Ontstaan van een nieuw programma in de woestijn

Door de kracht van de stilte te ervaren, ontstond een nieuw project in de Sinaï woestijn, “de Stilte retreat” Ik kwam er al jaren om er te verblijven, alleen of met een groep die ik begeleidde. Uit alle ervaringen bundelde ik het programma van de “stilte retreat” in de Sinaï woestijn. Hier leerde ik de stilte kennen die mij haar kracht en wijsheid toonde. Het delen van deze ervaring om anderen te mogen inspireren en te begeleiden naar de innerlijke stilte van ons bewustzijn kreeg vorm.

Uit het niets kwam de vraag om de ervaring van stilte te delen met anderen om de kracht van stilte te delen met anderen en om de onnoemelijke rijkdom die in stilte aanwezig is te delen in de Sinaï woestijn.

Hoe kan stilte ons iets aanreiken als we niets horen? Zolang je doof-blind blijft voor stilte zal je niets horen of zien, zodra jij je durft over te geven aan stilte om die zachte stem of de vele kleuren waar te nemen zal jij je rijk voelen. Deze rijkdom die voortvloeit uit stilte als een persoonlijke boodschap zal innerlijke rijkdom met zich meebrengen omdat jij leert luisteren naar je eigen innerlijke stem die altijd oprecht en eerlijk tegenover je is.

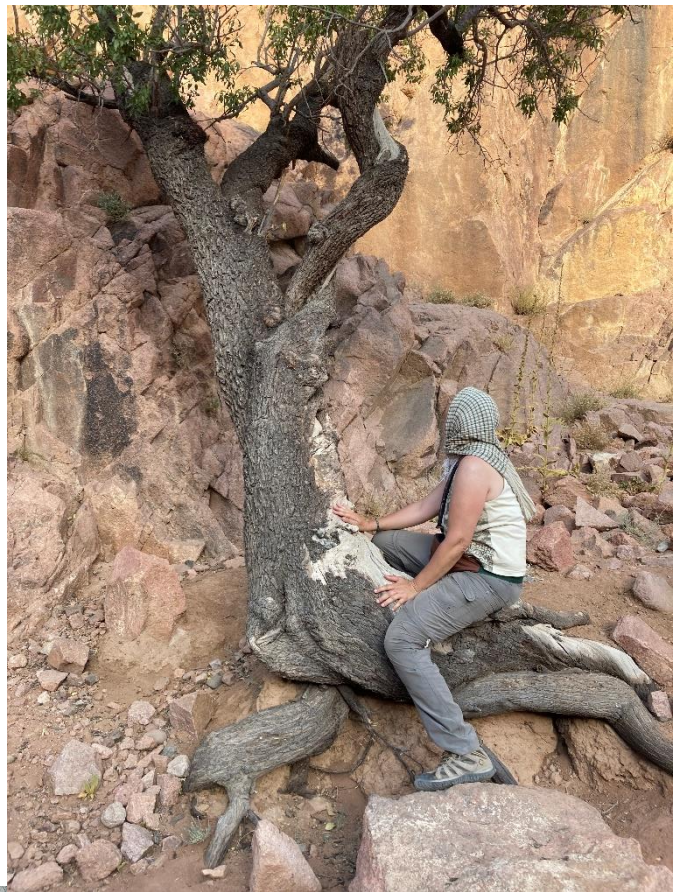
Hier leer je in stilte je Ego te onderscheiden van je ware “Ik”!

Je moet geen geofende zijn in het mediteren of omgaan met stilte. Ik zal je langzaam begeleiden naar je innerlijke stilte om te horen wat te horen valt en te zien wat te zien is. Oprecht en eerlijk. We bouwen jouw stilte stap per stap en op jouw ritme tot jij begrijpt wat stilte voor jou betekent.

Wanneer stilte vorm krijgt ontstaat er een lege ruimte waar niets aanwezig is en net daar zal ik je begeleiden om er te vertoeven. In de lege ruimte die jij mag ervaren zal jij je waarheid mogen ontvangen!

Dagelijks programma

Hier krijg je al een indruk van wat je mag verwachten tijdens “de stilte retreat”. Velen die Mo kennen weten dat Mo altijd een programma heeft, gebruikt en volgt, maar Mo is ook iemand die zijn innerlijk gevoel volgt. Zo volgt Mo de dynamiek van de groep. Hij kijkt naar dat wat zich toont en aan het gebeuren is, in plaats van het programma boven alles te stellen. Het sturen gebeurt subtiel en krachtig zodat iedereen op zijn/ haar spoor blijft van stilte!



Ochtendmeditatie:

De dag begint met een rustige meditatiesessie om je geest te laten ontwaken en je voor te bereiden op de dag. Richting wordt elke ochtend gegeven!

Stilte en reflectie:

Gedurende de dag wordt er stilte in acht genomen. Dit geeft je de ruimte om naar binnen te keren, je gedachten te observeren en dieper in jezelf te duiken.

Geleide wandelingen:

Je maakt wandelingen door de prachtige Sinaïwoestijn, waarbij je kunt genieten van de natuur en de stilte om je heen. Je zintuigen worden op scherp gesteld dankzij de stilte.

Workshops en sessies:

Er kunnen workshops en sessies zijn met thema's zoals mindfulness, zelfontdekking, energieheling, creatief bezig zijn en meer.

Individuele tijd:

Naast groepsactiviteiten is er ook tijd voor individuele reflectie en zelfzorg. Je hebt de mogelijkheid om alleen te zijn, te schrijven, te lezen of gewoon te zijn en niets te doen.

Gezellig samenzijn:

Naast stilte is er ook ruimte om geest en lichaam de nodige ontspanning te geven door gezellig samen te eten of te babbelen; Altijd met respect voor elkaar en voor ieders wens om alleen te zijn.

Avondmeditatie:

De dag wordt afgesloten met een meditatiesessie om helemaal tot rust te komen en je voor te bereiden op een goede nachtrust onder een hemel van sterren.



PRAKTIJK
DE STEEN

Reiki - Coaching - Healing - Shambhala

www.de-steen.be 0485/606 247