



ELENCHIS

business in being



Retraite

HET GROTE
MYSTERIE
VAN LEVEN EN DOOD

De Dood als ingang
naar het Leven zelf

Retraite

Een retraite waarin de dood een centrale plek zal innemen, met als doel om het leven vollediger, dieper, vreugdevoller te ervaren.

HET GROTE GEHEIM VAN DE DOOD EN ZIJN DIEPSTE BAND MET ONS IS DIT:
DE DOOD VAN IEMAND DIE WE ZO LIEF HADDEN, VERWONDT ONS ÈN TILT ONS
TEGELIJKERTIJD OP NAAR EEN MEER VOLMAAKT BEGRIP VAN ZOWEL DEZE MENS
ALS ONSZELF

~ RAINER MARIA RILKE (VRIJ VERTAALD).

De dood is een intrigerend onderwerp om je toe te verhouden. Leren omgaan met de dood betekent niet alleen in vrede kunnen sterven als je tijd daar is, maar ook om in elk huidig moment volledig aanwezig te zijn. Om alles wat zich aandient volledig te kunnen toelaten en ervaren.

Hoe vreemd het ook mag klinken, we hebben de dood nodig om het leven volledig te leven en te begrijpen. De dood is onlosmakelijk verbonden met het leven. De eindigheid van alles maakt ons bewust van het leven zelf. Eindigheid stelt ons in staat om diep door te dringen in het mysterie van het leven zelf. Afscheid confronteert ons radicaal en direct met onze hechtingen en met alle illusies van het ego over wat we moeten doen of wie we moeten zijn.



ACHTERGROND

Contemplatie op de eindigheid van alles dat is, is een heel directe en radicale manier om te werken met onze hechtingen en illusies. In de retraite ga je stap voor stap toelaten dat niets definitief is en dat de dood alles 'wat je lief is' zal wegnemen. En er is veel dat 'ons lief' is. We hechten ons aan mensen in liefde en vriendschap. We hechten aan spullen, bepaalde ervaringen, aan het ritueel van je kopje koffie 's ochtends, aan een lievelingstrui of je gezondheid maar ook aan je opvattingen over eten of over politiek. En we houden vast aan de identiteit die we hebben, aan dat wat we menen te zijn.

In deze retraite dalen we langzaam af in de eindigheid van alles en wat het betekent als je je hechtingen gaat loslaten. In eerste instantie zal dit voelen alsof je alles zult verliezen, alles waarvan je houdt en wat kostbaar en waardevol voor je is. Dat kan intens verdrietig en angstig zijn. Een grote schrik voor het ego. Maar gaandeweg zul je merken dat je dát wat je los hebt gelaten weer terugvindt, maar dan in een vrije onthechte vorm. Dit is de diepere wijsheid van de uitspraak van Rumi: sterf voordat je sterft. Dit met jezelf aangaan, heeft een bevrijdend effect en opent een grote liefde in jezelf.

OPZET

Aan de hand van het sjamanenwiel, ook wel levenswiel genoemd, nemen we je mee in het proces van loslaten, afsterven, op krachten komen en opnieuw geboren worden. Je zult ontdekken wat het is waaraan je (nog) gehecht bent, en hoe dat je in de weg zit. We gebruiken de symboliek van verschillende tradities en filosofieën om af te dalen in je eigen onthechtingsproces. Hierdoor ga je de 'bardo' binnen. De bardo is het niets, het alles, het kwantumveld en tegelijkertijd een overgangsfase waarin je tot op zielsniveau kunt ervaren wat belangrijk voor je is.

We ondersteunen dit proces met verschillende werkvormen, waaruit je gelouterd tevoorschijn komt. Het proces is zo ingericht dat je kunt afstemmen op je eigen Essentie en op dat wat er voor jou toe doet. Dat onderga je niet alleen mentaal en intuïtief; ook fysiek zul je ervaren wat 'waar' is voor jou, een waarheid die je vervolgens meer en meer naar buiten kunt en durft te brengen.

VOOR WIE

Deze retraite is bedoeld voor mensen die een volgende stap willen zetten op het Pad van Zelfacceptatie en Zelfrealisatie en voller en bewuster willen leven.

De retraite is ook bedoeld voor mensen die met de dood te maken hebben (gehad) in hun leven. Daarnaast is de retraite geschikt voor coaches en begeleiders van rouwprocessen. En voor mensen voor wie loslaten een uitdaging vormt.



DOOR WIE

Carmen Altena coacht en traint 25 jaar zowel individuen als groepen. Haar kracht schuilt in het zichtbaar maken van de diepere, verborgen lagen op een holistische en sjamanistische en toch concrete wijze. Zo heeft ze velen laten ervaren dat ze veel meer kunnen beïnvloeden dan ze dachten. Deze ervaring heeft haar geleerd het goede in mensen te zien. Te zien dat ieder mens zijn eigen leerproces en uitdagingen heeft. Net als zichzelf. Haar eigen levenservaringen en lessen neemt ze mee. Net als haar verschillende achtergronden als technisch bedrijfskundig ir, lichaamsgericht psychotherapeut en energetisch therapeut. Samen met haar nieuwsgierigheid om te willen begrijpen wat we doorgaans niet kunnen zien, maar zij wel kan voelen.



Erica Rijnsburger is meer dan 35 jaar coach en trainer in zowel diep traumawerk als in de bewustzijnsleer. Haar werk kenmerkt zich door een diep begrip van de persoonlijkheid en is o.a. gestoeld op een non-duale zienswijze. Ze heeft meerdere boeken op haar naam staan en geeft retraites in binnen- en buitenland. Met een combinatie van humor, liefde en wijsheid weet ze iedereen te triggeren om onbevooroordeeld naar het diepst van zichzelf te kijken.



LOCATIE

De retraite wordt gegeven op een locatie ergens midden in het land waar het prachtig toeven is en er ruimte is om naar buiten te gaan en te genieten van serene rust. Pure en eerlijke voeding vormt de basis van de maaltijden en ondersteunt je proces.

DATA

Zie website voor actuele data.

KOSTEN

De training kost € 350,00 particulier en € 750,00 zakelijk.

Daarnaast geldt een bedrag van € 425,00 voor verblijfskosten (je overnachtingen en alle maaltijden incl. extra's) op basis van een eenpersoonskamer.

Bij een gedeelde kamer ontvang je 50 euro korting per persoon.

Alle prijzen zijn excl. 21% BTW.

INFO OF AANMELDEN

Carmen Altena, carmen@puur.cc, 06 - 17 81 69 89

Erica Rijnsburger: erica@elenchis.nl, 06 - 51 53 30 01

