

Weekeind mediteren en zingen

Vrijdag 30 september 15 uur tot en met zondag 2 oktober 16 uur
In "de Maanhoeve" Exloërveen, Exloërveen 18a, 9574 PB Exloërveen (zie
www.maanhoeve.nl)

Door **Ank Schravendeel** (meditatie) en **Cees Leurs** (zingen)

"In ieder spirituele traditie wordt gezongen" (Jan Kortie)

En bij vipassana retraites is zingen of chanten een ondergeschoven kindje ... Zingen als een vorm van mediteren, naast zit en loopmeditatie. De woorden van de Dhamma zingen, zo dat ze ons aanspreken en we ze makkelijk kunnen onthouden. Een weekeind mediteren en zingen om dat te ervaren en als start van een zoektocht naar vormen, liederen, melodieën, om zingend te mediteren. Je hoeft geen ervaren zanger te zijn om mee te kunnen doen!

Zingen resoneert van binnen. Het hart kan niet anders dan meetrillen waardoor het kan verzachten en openen. Dat geeft toegang tot levendigheid, tot vreugde. Het spreekt het lichaam aan en leidt de aandacht weg van denken en analyseren.

Misschien komt ook emotie aan het licht, over wat niet gezien of geuit kon worden. Zingend opmerkzaam zijn geeft verbinding. Niet alleen naar jezelf maar ook met elkaar. We resoneren met elkaar, we horen elkaar, er ontstaat saamhorigheid.

Jan Kortie beschrijft in zijn boekje "het lied van Het" de relatie tussen mystiek en muziek. "Zingen begint met stilte. Vanuit stilte, niet weten wat er komt, op laten komen wat gehoord en gedeeld wil worden. Vanuit innerlijke ruimte, present zijn, luisteren en je verwonderen. Mediteren maakt open naar binnen, ingetogen. Zingen maakt open naar buiten, opgetogen"

Bij het chanten van Pali teksten geven we expressie aan wat voor ons van waarde is, de woorden maken verbinding met de Dhamma. Zo raken ze het hart en kun je de Dhamma-woorden beter onthouden.

We gaan experimenteren met woorden en melodie die het chanten een onderdeel van meditatie beoefening maken, op een manier die aanspreekt, die leeft. Dat is een zoektocht waar we in dit meditatieweekeind een begin mee maken, die wellicht langer tijd nodig heeft om te groeien en vorm te krijgen. Dat is een zoektocht waar na het weekeind verschillende mensen hun bijdrage aan kunnen gaan geven.

Programma

Tijdens het weekeind doen we zit, loop en zang meditatie.

Cees Leurs begeleidt het zingen, improviserend, op woorden uit de Dhamma, met mantra's, liederen uit de Dhammapada die hij op muziek heeft gezet. Cees heeft veel ervaring als pianist, koordirigent en heeft 13 jaar samengewerkt met Jan Kortie.

Ank Schravendeel begeleidt de vipassana meditatie. Ze zingt sinds 1982, beoefent Vipassana meditatie sinds 1988, ze begeleidt retraites sinds 2007.

Aanmelden

Kosten

€ 355,- op basis van een éénpersoonskamer en 3 vegetarische maaltijden per dag. Zolang er coronamaatregelen noodzakelijk zijn, is er alleen individueel gebruik van elke kamer. (Tenzij je een samenwonend stel bent of in hetzelfde huis woont, de prijs per persoon is hiervoor hetzelfde.)

Indien financiën een belemmering zijn om je in te schrijven, dan kun je gebruik maken van het ondersteuningsfonds van de SIM en contact opnemen met Peter Nieuwenhuizen (06 109 240 54)

Inschrijving voor deze retraite doe je door het aanmeldingsformulier in te vullen op www.simsara.nl en te mailen aan welkom@ankschravendeel.nl. En door overschrijving van 370 euro op IBAN NL72TRIO 0338 469 087, t.n.v. Stichting Inzichts Meditatie te Halsteren onder vermelding van "*mediteren en zingen 30 sept 2022*" Als je naam als deelnemer niet overeenkomt met de naam op het bankafschrift, dan graag ook je naam vermelden.

Inschrijving vindt plaats in volgorde van binnenkomst van betalingen, geef je zo snel mogelijk op, er is een beperkt aantal plaatsen. Mocht je vragen hebben: stuur een email aan welkom@ankschravendeel.nl.

Van harte uitgenodigd!

Ank Schravendeel en Cees Leurs.