



Natuurretraite gebaseerd op het boek;
'Zen of het konijn in ons brein'

Door:
Tom Hannes
&
Pim Hattink

Jij in
de
wereld
om je
heen

Een moment om bewuster in het leven te staan...

Wat gaan we doen?

We nemen drie aaneengesloten dagen (vrijdag t/m zondag) de tijd om met onszelf en anderen een tocht te maken in de natuur.

We wandelen rustig in een mooie omgeving die uitnodigt om bewust te worden van wat er in en rondom ons allemaal speelt.

Om te zien hoe sterk we de wereld om ons heen scheppen naar ons 'eigen beeld en gelijkenis'.
En om op die manier contact te krijgen met wat in onze eigen wereld echt belangrijk voor ons is.

We zullen dan ook vaak stilstaan.
Letterlijk.

Om te voelen hoe we deel zijn van de natuur waarin we leven en iemand zijn.
Pas door te vergeten hoe je jezelf uit het hoofd geleerd hebt, kun je jezelf weer echt ontmoeten.

We zullen ook figuurlijk stilstaan.
Om te zien hoe we het verschil kunnen maken.
Het verschil tussen een leven vol onrust en een leven dat we bewust en zelfstandig kunnen leiden.
Het verschil tussen geleefd worden als slaafjes van onze reacties en een leven geleid als de volle mens die we zijn.

Hoe gaan we dat doen?

We starten op een mooie, onbekende plek midden in de natuur.

Daar beginnen we met de tocht door allereerst contact te maken met het decor waarin ons dagelijkse leven zich afspeelt.

We gaan nergens heen.

We wandelen waar we zijn.

Om weer te zijn waar we wandelen.

Om weer zien hoe we door ons leven trekken.

Hoe we onze eigen weg maken.

We doen dat door weer tot onze zinnen te komen.

Wat gebeurt er bijvoorbeeld als je de stilte kunt horen, wat zie je als je echt om je heen kijkt..

Hoe voelt het om dit te zijn?

Wat stuwt je waarheen?

Kortom.... Wat is écht bepalend voor jouw weg, voor de keuzes op het pad dat jij wilt volgen?

Dát is bewust zijn van het moment.

Het moment waarin je leeft en werkt...

je binnenste-buiten!

Thuiskomen en hoe zen je kan leiden waar je hart naar toe wil...

Dit is dus geen reis om te vluchten. Het is een reis om in je bestaan te duiken. Het natuurlijke landschap is daar een prachtige setting voor. De ontdekkingsstocht die je maakt is er vooral op gericht om je bewust te maken van hoe je het pure in jezelf, je omgeving en de natuur beleeft en... kunt gaan beleven. Om nadien preciezer en ruimer verder te gaan, geleid door je innerlijk kompas.

Een stapje opzij zetten om te ontdekken waar we nu écht mee bezig zijn, dat kan wonderen doen. Om dat te kunnen, moeten we wel even in dit moment durven landen. Waar loop je zoal mee rond in je werk en leven.

Oftewel... Wat zit er allemaal in je rugzak, en wat heb je nu écht nodig?

Als jij je voor deze uitnodiging openstelt en je met je zintuigen werkelijk aanwezig bent, waardevrij kan observeren en ervaren in het moment, dan krijg je contact met wat er werkelijk toe doet. Wie anders dan jijzelf kent hier het antwoord op?

Naast het daadwerkelijk beleven gaat het ook over *verdieping*. Dat betekent openheid, welwillendheid, (zelf)observatie, oefening gebaseerd op zenmeditatie.

Als we inzien hoe vaak we onszelf laten leven door onze eigen vaste patronen, die als konijntjes door onze geest en ons lichaam razen, schijnbaar vanzelfsprekend, schijnbaar onstopbaar, dan kunnen we beseffen hoe vaak we onze eigen geluk in de weg staan.

Deze tocht wil dus naast beleving ook een moment bezinning geven helder te krijgen wat in onze rugzak écht van waarde is voor onszelf. Gesteund door een scherper aanvoelen voor ons eigen kompas en met behulp van de mentale landkaart die hier uitgevouwen wordt, kunnen we zoveel lichter, speelser, dieper, vrijer en waarachtiger met ons eigen leven omgaan.

Niet dat je konijntjes zomaar verdwijnen. Maar als je ze met een glimlach kunt herkennen en begroeten, is het landschap van je leven meteen een stuk ruimer.

Praktische informatie

Data:

19 t/m 21 augustus

of

7 t/m 9 oktober

(We starten op de vrijdag om 9.00 uur, afsluiting zondag 16 uur)

Locatie:

Een natuurlijke omgeving in het gebied rondom Nijmegen

Accommodaties:

We verblijven onderweg in prima hotels/accommodaties.

De etappe die we per dag afleggen vraagt de conditie van een gemiddelde wandelaar, de fysieke prestatie is een *non-issue*.

Kosten:

€ 495,-- all-in

Verdere informatie:

Tom Hannes: 0496933855

tom.hannes@hotmail.be

Pim Hattink: 0653315694

info@hattink-vosters.nl

Begeleiding in en rondom het traject:

Pim Hattink studeerde Sociale Wetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Vragen over onszelf, de relatie met de ander, de omgeving waarin we leven, dat vormt de kern van zijn aanpak. Pim ontwikkelde hiervoor de belevingstrajecten. Trajecten waarin mensen met zichzelf op pad gaan. Op pad binnen hun privésituatie, hun carrière, hun relaties. Kortom hun leven. En aangezien dit doorgaans heel natuurlijke dingen zijn, kiest hij graag voor een natuurlijke omgeving.

Tom Hannes is zenpriester, trainer, coach, vertaler, schrijver en toneelmaker. Studeerde Engelse literatuur in Antwerpen, Leuven en Dublin en (zen)boedhisme bij Goenka-ji, Roland Yuno Rech en Frank Dewaele. Sinds vele jaren is de rode draad in zijn leven de integratie van zijn klassieke zenboeddhistische praktijk en opleiding in de noden en mogelijkheden van onze tijd en cultuur, zowel binnen een spirituele setting als in een artistiek, professionele en welzijnskader.