

Assisi meditatie- en wandelretraite 2016
De Assisi retraite in de voetsporen van Franciscus en Chiara 2016
verf elke porie van mijn wezen in de kleur van de liefde
20 augustus aankomst en vertrek 25 augustus in Assisi Italië

Drs. Loucas van den Berg

Welkom op de Assisi retraite die voor de 21^e keer plaatsvindt in het dal van Assisi, rond de eerste meditatie en verblijfplaats van Franciscus van Assisi, de Porziuncula (het kleine stukje). We hebben een prachtige meditatieruimte tot onze beschikking naast dit heiligdom en we verblijven in Hotel Frate Sole aldaar op een paar minuten lopen. Vandaar uit maken we tochten door de velden en over de berg de Subasio.

Franciscus van Assisi (1181e 1226) kwam tot het besef dat hij niet langer kon leven in een gemeenschap van angst en illusie en gehoor diende te geven aan de stem van zijn hart die hem in de velden bracht buiten de stad, als een niemand, maar vrij en vol vertrouwen om zijn weg te gaan. Aangestoken door dit verlangen brak Chiara (1195e 1253) met haar adellijke familie in Assisi en volgde zijn weg. Veertig jaar lang verbleef zij met enkele gelijkgestemden zoals haar zus Agnes en later haar moeder in het kloostertje San Damiano buiten de stad.

Dit heiligdom alsmede de Porziuncula en het graf van Franciscus zijn bewaard gebleven en hebben bovenal een unieke energie.

Deze retraite staat in het teken van de witte vlam van je hart. Alle onduidelijke onopgeloste gebeurtenissen, angst voor de toekomst en het ontbreken van een doel verzamelen zich in de hartstreek. Er zijn in een mens vele schillen die de diepte van het hart bedekken. Je zou deze lagen het voorportaal van het hart kunnen noemen. De Assisi retraite is de ultieme manier om in de kern van het hart te komen. Het hart is vrij van illusies. Het is de zetel van je diepste zelf, de bron van vreugde, edelmoedigheid, onschuld, zuiverheid, vriendelijkheid, standvastigheid, compassie en onderscheidingsvermogen. De kern van je eigen hart is god.

Je kunt dit ervaren als een witte vlam die binnenin je brandt.

Door de pure stralende energie van de Porziuncula, het heiligdom van Franciscus in te nemen, door te mediteren, bewustzijnsoefeningen te doen en te zingen, te wandelen in het uitgestrekte dal en over de berg de Subasio verjongen onze geestelijke vermogens en voelen we opnieuw wat er echt nodig is om te leven.

Je moet de nieuwheid van je wezen steeds opnieuw ervaren. Als je wilt leven, wil je weten en je wilt je innerlijke kracht inzetten voor de mensheid.

De noodzaak van spirituele oefening om je psychische instrument te zuiveren is groot. De geest heeft van nature de neiging om af te dwalen. Afdwalen naar de buitenkant van de dingen. Wankelmoedig te worden en met het leven te marchanderen: zwemmen in een onderstroom van ruzie en geklaag en proberen daar iets uit te halen. Of zeggen: ik ben 2 keer naar een retraite gegaan, waarom heb ik niet een beter leven? Zo slecht ben ik toch niet? Of: ik heb de mantra nu al zo vaak herhaald, waarom voel ik me niet beter? Dit is de manier waarop wankelmoedige mensen de positieve uitwerking van hun oefeningen in gevaar brengen. Baba Muktananda zei: breng nooit je zuiverheid in gevaar. Dat betekent dat je niet je goede ervaringen ontkent als het even moeilijk is. Je dient dit te gaan aanvoelen en geest en hart steeds terug te voeren naar het rechte pad. Spirituele oefeningen helpen je dus ook om je te herinneren aan je eigen grootsheid. Het is aan jou om te gaan herkennen dat je hart groots is en waarde heeft. Je bent zowel de beheerder als de bewoner van je eigen hart.

Kabir een mysticus uit de 15^e eeuw uit Benares had geen religieuze voorkeur. Hij leefde met een zuiver hart. Hij nam afstand van conventies en conflicten en liet zich evenals Franciscus betoveren door de vlam in zijn hart. Om extase te kennen, om schoonheid te kennen moet je hart smetteloos zijn. Hij schreef:

Toen ik dwaas was van trots
Sprak de Geliefde niet tegen me
Maar toen ik nederig werd als as
Opende de meester mijn innerlijk oog
En verfde elke porie van mijn wezen in de kleur van de liefde

Dat is het thema van de retraite. Voel je je aangesproken schrijf dan in. We hebben een prachtige meditatieruimte tot onze beschikking.

We verblijven op 2 persoonskamers in Hotel Frate Sole op basis van logies en ontbijt op 5 minuten lopen van de meditatieruimte.

Alles is gevestigd in het dal van Assisi te weten: Santa Maria degli Angeli.

Tussen het hotel Frate Sole en onze meditatieruimte ligt het ultieme heiligdom van Franciscus: De Porziuncula. Je zou ons verblijf daar met de meditatieruimte, de Porziuncula en het verblijf binnen zo'n kleine cirkel tot onze beschikking, **het gouden hart** kunnen noemen van de retraite.

Vanuit Santa Maria degli Angeli zullen we ook wandelingen maken in het dal en ook op en over de bergen van de Subasio gaan. Het programma kent een uitgekiend dag ritme met tijd voor wandelen, meditatie, rust en oefeningen.



Speciaal zijn de wandelpaden. ze zijn mannelijk en vrouwelijk van aard. Ze tonen Chiara's weg naar zelfrealisatie, starten met haar geboorte, haar vrijmaken, letterlijk door de poort gaan en eindigen met de plaats waar ze meer dan 40 jaar andere mensen zou genezen: San Damiano. Zij is de helende kracht bij uitstek, het water, het meevloeiën met wat er is en in pure eenvoud genezen. Franciscuspaden zijn de paden naar bronnen en hoog de berg op

waar hij mediteerde. Hij is de bewegingskracht, het gaande, voortbewegende principe dat altijd in vertrouwen ziet.

De Assisi Retraite start zaterdag 20 augustus met een avondprogramma in Brother Sun en eindigt woensdagavond 24 augustus. Vertrek is op 25 augustus. Vliegen kan het beste op Rome Ciampino.

20 augustus vertrek met Ryan air op Rome Ciampino en vandaar uit naar Assisi, aankomst aldaar uiterlijk 19.30 – 20.00 uur. Avondprogramma aansluitend om 21.00 uur in Brother Sun in Domus Pacis.

De overnachting is op basis van B en B met ontbijt. **Boek enkel je vliegreis en zo nodig een huurauto. We kunnen je adviseren.**

Op de dag van aankomst is er in de avond een programma om 21.00 uur Die dag zorgt iedereen voor zijn eigen eten!

Begin van het zonnelied van Franciscus, ook het lied van de schepselen genoemd. Over Broeder Zon, onze meditatieruimte:

Laudato sie, mi' Signore, cum tucte le tue creature, spetialmente messor lo frate sole, lo qual'è iorno, et allumini noi per lui.

Et ellu è bellu e radiante cum grande splendore: de te, Altissimo, porta significazione.

Wees geprezen, mijn Heer, met al uw schepselen, vooral door mijnheer broeder zon die de dag is en door wie Gij ons verlicht. En hij is mooi en straalt met grote pracht; van U, Allerhoogste, draagt hij het teken