

Agape-WE-2018

Een tweede 'Agape-weekend' gaat door in de Ardennen
in het kasteel van 'Villers-Saint-Gertrude' op 1-2-3 juni 2018



Langs de "Draad van Ariadne" stijgen wij op naar onze monade. Wij brengen de mystieke oogst van dit jaar naar de graanschuren van de Hogere Triade in 'La Ferme'.

In het kasteel van Villers-Sainte-Gertrude verinnerlijken wij de consolidatie van het voorbije jaar. Naar analogie van de kleine cyclus van leven op onze planeet en rust in de devachan – kennen wij ook hier onze rustperiode. Wij kunnen onze hongerige zielen voeden voor een volgend jaar.

Door de uitstraling van de 'Dolmen' krijgen wij nieuwe energie. De sappen van genezende kruiden zullen onze etherische lichamen ondersteunen voor de overgang van causale werelden. Door onze 'Yoga-oefeningen' zullen wij de chakra's opwekken in vooruitzicht van totale eenwording.

Logoi van de sterren nodigen ons uit in de hemelse sferen. Daar ontvangen wij het fonkelende "Licht" van hun liefde.



DOELSTELLING: het is de bedoeling dat we in de stille bossen tot rust komen, weg uit de jachtige en opgewonden wereld. We kunnen in ons zelf gekeerd uitstijgen boven de zichtbare dingen om te verwijlen bij het 'geheel' van deze wereld. In het kasteel van Villers-Sainte Gertrude brengen we ons hart tot rust en wandelen we samen tussen de sterren van het 'universum'. We stappen voorbij de horizon, op zoek naar de grote antwoorden. Daar pas ligt de verklaring van 'ons bestaan'.

PRAKTISCH:

1. Het is ten zeerste aan te raden tijdig te vertrekken om de files vanaf 15:00u op de ring van Brussel te vermijden.
2. Vrijdag **vanaf 14:00u** krijgt u de sleutels van de kamer. Marnic/Chantal zal u begeleiden naar uw kamer.
3. Daarna kan u nog een verkennende tocht maken in de omtrek.
4. De gîte is een kasteel in het centrum van het kleine Villers – Sainte Gertrude, u kan er niet naast kijken: **Rue du Millénaire 1, 6941 Villers-Sainte-Gertrude** – tel.no. 086/49.95.31

PROGRAMMA :

DAG 1: VRIJDAG

18:30u: Avondmaal in het kasteel.

20:00u: Mantra- en klankconcert met begeleiding van drums (*in open lucht of in de 'Aula'*)

21:30u: Er kan worden 'verbreederd' in de 'taverne'

DAG 2: ZATERDAG

08:00u: Yoga (zonnegroet: de 12-bewegingen worden aangeleerd) voor het ontbijt (*buiten in de tuin indien het weer het toelaat – ong. 20 min*)

08:30u: Ontbijt

10:00u: Begeleide tocht met Jeroen. Hij zal u al wandelend de boeiende geschiedenis van Wéris vertellen: het Belgische Stonehenge in de Ardennen!

12:00u: Lunch in de prachtige natuur. (*U kan vooraf een lunchpakket laten klaarmaken in de gîte, bij Gaby/Chantal vooraf aan te vragen*)

13:00u: Wandeltocht (ong. 10-12km) in de streek van Wéris onder begeleiding van Etienne

17:00u: De wandelaars kunnen eventueel douchen. De taverne is open voor een drankje/aperitief

18:30u: Avondmaal

20:00u: Groene Tara meditatie (begeleid door klankschalen) (*in de 'Aula'*)

21:30u: Er kan worden nagepraat in de 'taverne'

DAG 3: ZONDAG

08:00u: Lu Jong Yoga in combinatie met Kum Nye massage voor het ontbijt (*buiten in de tuin indien het weer het toelaat – ong. 30 min*)

08:30u: Ontbijt

10:00u: Kruidenwandeling onder begeleiding van Arlette. We kunnen starten met een 'meditatief labrynt' moment (*in Villers-St-Gertrude*)

12:00u: Afscheid & kleine attentie – ruimte voor eigen initiatieven

EXTRA INFO:

1) KLANKSCHALEN/DRUM-MEDITATIE & GROENE TARA MEDITATIE:



Een Helende Klankschalen en Drum Meditatie omvat 3 elementen:

1° Door te mediteren richten we onze gedachten en emoties op het Hier & Nu. Via bewust ademen komen we dichterbij onszelf. We laten los. We komen in ontspanning.

2° We komen in contact met “trillingen” die een massage geven, zowel innerlijk als uiterlijk. Deze trillingen zijn in verbinding met ons subtielere lichamelijke en fijn-stoffelijke energieën. De klanken helpen ons om blokkades op te lossen en scheppen ruimte voor harmonie en welzijn. Ze zijn ook een krachtige brug tussen je binnenwereld en je buitenwereld.

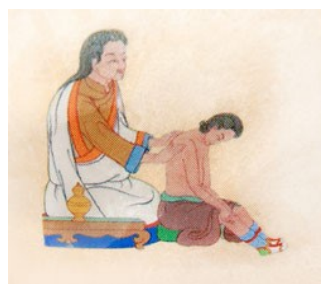
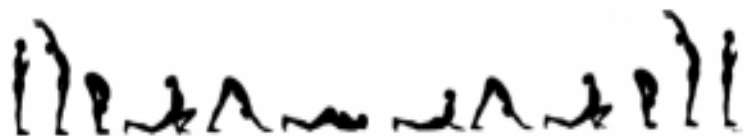
3° De meditatie met klankschalen en drums zorgt voor een helend effect, doordat de trillingen resoneren met je aura en lichaamscellen. Zo komt er een natuurlijke verbinding tot stand tussen lichaam, ziel en geest en komt je hele energetische systeem in stroming. Dit helende aspect helpt je om emoties te transformeren en geeft je in een lichamelijke en geestelijke ontspanning.

De Groene Tara meditatie:

In het Tibetaans boeddhisme neemt de Groene Tara een centrale plaats in. Ze belichaamt de zuiver vrouwelijke energie. Ze staat voor het mededogen van alle Boeddha's, alsook voor het aanvaarden en transformeren van onze emotionele blokkades. Ze helpt ons op weg naar meer geluk en het overstijgen van onze

angsten. Op die manier betekent ze een wezenlijke steun voor elkeen die het spirituele pad bewandelt. Deze begeleide meditatie wordt aangevuld met ademhalingsyoga en klanken, voor de diepere werking ervan.

2) YOGA: ZONNEGROET (HATHA yoga) & LU JONG (TIBETAANSE HEALING yoga):



De **zonnegroet** werd traditioneel beoefend in de morgen bij het opkomen van de zon met als doel om de energie in het lichaam te activeren. Dit is een uitstekende algemene warming-up oefening die bestaat uit 12 houdingen voor je ruggengraat, die zorgt voor flexibiliteit in de ruggengraat en in de andere ledematen van het lichaam. De zonnegroet is zeer heilzaam voor iedereen, maar speciaal voor ouderen en mensen die erg stijf zijn, omdat het de flexibiliteit van het lichaam snel verbetert. Wanneer je de zonnegroet doet is het belangrijk om de bewegingen van je lichaam te laten samenvloeien met de ademhaling. Iedere in- en uitademing vormen de basis van de beweging van je lichaam en de start en het einde van een ademhaling loopt idealiter samen met het begin en einde van een beweging. Dankzij dit samenvloeien van ademhaling en beweging leer je je lichaam bewegen in een flow en komen zowel je ademhaling als je gedachten tot rust.

Lu Jong yoga, komt uit de heel oude Bön-traditie van Tibet. De Bön is de oorspronkelijke religie in Tibet en bestond reeds lang voor het boeddhisme zijn intrede deed. De Bön vertoont veel overeenkomsten met het sjamanisme, maar ook met het Boeddhisme. Veel van de waardevolle Bön elementen werden opgenomen in het Tibetaans Boeddhisme. Het Bönboeddhisme is een aparte strekking binnen het Tibetaans Boeddhisme. In de

Bön staat de leer van de 5 elementen centraal en zijn er verschillende manieren om deze elementen te balanceren in onszelf. Het resultaat is een betere fysieke, mentale, emotionele en energetische gezondheid. In de Lu Jong of Tibetaanse Heilig Yoga zijn deze 5 (meer dan 5000 jaar oude) oefeningen de basis.

Ook de '**Kum Nye massage**' kent een lange traditie in Tibet en is gelinkt aan de Tibetaanse Geneeskunde en de Tantrayana. De massage van de 5 elementen is heel eenvoudig op jezelf en anderen toe te passen. Ze werkt ontspannend en verwarmend en laat de elementen stromen in het lichaam. Hoewel de massage op heel het lichaam kan gedaan worden, gaan we in het weekend enkel hoofd en rug doen, met kleren aan.

3) GESCHIEDENIS en WANDELINGEN:



1. Samen met Jeroen bezoeken we zaterdagvoormiddag o.a. het stadje **Wéris**. Waarom staan er net in dit kleine dorp zoveel megalieten? En wat nog merkwaardiger is: waarom vormen deze megalieten samen het sterrenbeeld van de Grote Beer? En waarom zijn er in de stenen zelf astrologische patronen te zien? Precies in Wéris, een krachtplaats, zijn er verschillende leylijnen die elkaar kruisen en dat is zeldzaam. Op deze plaatsen is de grens tussen hemel en aarde (de etherische grens) veel dunner waardoor hier rituelen en ceremonies konden worden beoefend om voorspoed aan te trekken. Het is ook gekend voor de witte Menhir, de '**Pierre Haina**' en de diverse dolmens zoals het '**Duivelsbed**'. Dus ook de hunnebedden/dolmens werden

op deze plaatsen gezet zodat de ziel van overledenen vlotter naar het hiernamaals kon overgaan.

Nader bekeken is dit 'oude stenen heiligdom' één van de Belgische parels. Het heeft een omvang van zes kilometer en de natuur is er weldadig en een beetje ruig. De enorme rotsen bij Roche à Frène, wachters aan het liefelijke riviertje de **Aisne**. Ook al lijken veel stenen willekeurig van de bergwand gerold, velen ervan zijn er met precisie neergelegd. Niet voor niets heet er een dorpje **Lignely**, of wel leylijn, een benaming voor aardse energielijnen.



2. Voor de '**natuur**'**liefhebbers** worden op zaterdag en zondagvoormiddag 2 wandelingen voorzien.

Etienne en Arlette zullen hierbij onze gidsen zijn. Etienne stippelt een natuurwandeling uit (ong. 10 à 12 km) in de omgeving van Wéris op zaterdagmiddag. Op zondagvoormiddag zal Arlette een kortere 'kruidenwandeling' in de buurt van Villers-St-Gertrude begeleiden (onze gidsen zullen desnoods de plannen aanpassen aan het weer van de dag). In ieder geval zal het genieten worden bij deze wandelingen in de "prachtige ardeense natuur".