



# Friendly Eyes retraite

## Voorbij gedachten, creërend vanuit liefde

Zuid-Africa–Mooinooi 9 – 16 februari 2025

### Toelating criteria

Alle deelnemers moeten een van de drie Friendly Eyes cursussen hebben gevolgd.

### Locatie

Emoyeni Retreat Centre, twee uur rijden van Johannesburg. <https://emoyeni.org.za>

### Begeleiding - Engels and Nederlands gesproken

Jackie Reardon zal de retraite leiden, met assistentie van Louise Broomberg. Louise en Jackie hebben de afgelopen 5 jaar samengewerkt aan vele privé-retraites in Zuid-Afrika. Louise heeft zelf 40 jaar lang haar eigen retraites geleid in verschillende continenten: USA, Europa, Korea, Nieuw Zeeland en Japan. Louise is gepensioneerd en woont in Zuid-Afrika.

### Het waarom

Als we 'voorbij gedachten' willen gaan en willen leren hoe we 'vanuit liefde kunnen creëren', dan moeten we loskomen van verslavende patronen, hunkering naar informatie en de algemene indoctrinatie en regels die de maatschappij ons probeert op te dringen. Om dit te kunnen doen, moeten we de stekker eruit trekken. Door ons over te geven aan het moment, wordt er zoveel meer duidelijk. We oefenen in het nu zijn en creëren vanuit ons hogere zelf. We kunnen ons beter verbinden met deze energie als er stilte om ons heen is, gecombineerd met veiligheid en liefdevolle energie. Zo kan vanuit nederigheid een nieuw bewustzijn ontstaan dat we op de een of andere manier 'helemaal niets' zijn en tegelijkertijd 'volkomen groots'. De tijd nemen om hierover na te denken kan levensveranderend zijn.

### Hoe?

We geven ons allemaal over. We proberen niets te bereiken, maar we doen alles met de hoogste discipline en liefde. Elk moment is een leermoment, we creëren hoe we de dingen willen waarnemen en verdiepen ons in het genieten van het proces, wat het ook brengt. We maken een sterke commitment aan elkaar om de structuur van de week te volgen en ons aan nobele stilte te houden wanneer dat is afgesproken. *'Leven is voor jezelf uitvinden wat waar is, en dat kun je alleen als er vrijheid is, als er een voortdurende omwenteling is naar binnen, in jezelf. Het is heel belangrijk om te leven in en een omgeving te creëren waarin er geen angst is.'* Die omgeving creëren we samen.

### Waar focussen we op?

Een open hart, een kalme geest en ons overgeven aan aandacht voor wat we doen. Weinig spreken, veel doen, zitmeditatie, loopmeditatie, journaling, wandelingen in de natuur en in het algemeen onszelf eraan herinneren 'vanuit liefde te creëren en gedachten achter ons te laten'. We houden van de ups en downs, we oefenen in acceptatie, genieten en enthousiasme.

### Wat doen we niet?

We gaan voorbij aan elkaar vertellen over onze status of prestaties en richten ons liever op het zijn van een leeg omhulsel dat is samengekomen met andere lege omhulsels die nergens naar op zoek zijn en niets verwachten. We geloven allemaal dat door ons op deze manier over te geven, er ruimte ontstaat om een nog onbekend niveau van bewustzijn te ontmoeten zonder hiernaar te verlangen.

### Regels voor deelname en bereidheid om:

- Laat je ambitie 6 dagen los
- Accepteer alles wat zich aandient en omarm het
- Geen opzettelijk netwerken
- Respecteer nobele stilte, dat wil zeggen momenten waarop er geen oogcontact is of gesproken wordt
- Offline zijn van maandagmiddag tot zaterdag na de lunch
- Geen lezen. Journaling wordt aangemoedigd in bepaalde uren



## Practicalities

### Programma en tijden

Elke dag begint om 6.30 uur met een meditatie van 1 uur. De dag eindigt om 21.30 uur. Edele stilte begint na de lunch op maandag. Alle praktische zaken worden uitgelegd en alle vragen zullen worden beantwoord totdat iedereen zich veilig voelt voor de onderdompeling in prachtige stilte. Gedurende de hele retraite zullen Jackie en Louise dagelijks individuele en groepsbegeleiding geven.

### Wandelingen in de natuur en zwemmen

Er zullen begeleide natuurwandelingen zijn en zwemmomenten in ongerepte bergwateren.

### Zaterdag laat in de middag

Transfer naar de luchthaven van Johannesburg voor de nachtvlucht of om verder te reizen als je wilt.

## Temperatuur en wat mee te nemen

Het is zomer, dus je hebt weinig nodig. De temperatuur ligt overdag tussen de 24 en 34, 's avonds rond de 14 graden. Soms regen in de middag. Er is geen malaria in dit gebied en er zijn nauwelijks muggen, we hebben afweermiddel voor je als dat nodig is.

- Losse ontspannen kleding voor overdag
- Lange broek of joggingbroek of yogabroek, zo licht mogelijk voor meditatiesessies - bedek alsjeblieft je benen voor de meditatiesessies
- Wandelschoenen en sandalen
- Sarong of sporthanddoek
- Zonnehoed en zonnebrandcrème
- Gezichtsmasker
- T-shirts en korte broeken/rokjes/regenjack/trui
- Zwemspullen
- Toiletartikelen

## Eten

Er zijn dagelijks drie maaltijden vanaf de lunch op maandag tot de lunch op zaterdag. De maaltijden zijn allemaal vegetarisch en heerlijk. Met allergieën wordt rekening gehouden.

## Kamers | Handdoeken | Badkamers

De accommodatie is verre van luxe, het is erg basic en ligt in the middle of nowhere.

Elke deelnemer krijgt twee kleine handdoeken en beddengoed

Elke deelnemer heeft een eenpersoonskamer.

De badkamers worden meestal gedeeld, maximaal 3 personen gebruiken één badkamer.

# Travel

## Data en vluchten

Alle deelnemers uit alle landen komen op zondag 9 februari '25 aan op OR Tambo Airport in Johannesburg. De 1e nacht verblijven alle deelnemers in het City Lodge Hotel naast het vliegveld. De boeking van dit hotel wordt individueel gedaan en is niet bij de prijs inbegrepen. Iedereen vertrekt op zaterdagavond 15 februari uit Jo'burg en komt op zondagochtend 16 februari 2025 weer thuis aan.

Vertrek Amsterdam zondagochtend 9 februari dagvlucht 10h10 KL0591

Aankomst ZA zaterdagavond 22h00

Vertrek ZA zaterdagavond 15 februari vlucht 23.55 KL 0592

Aankomst NL zondagochtend 16 februari 10h10

# Kosten

We willen dat de Friendly Eyes retraites voor iedereen toegankelijk zijn. Daarom bieden we een glijdende schaal aan voor de kosten van deelname. Op deze manier kunnen deelnemers betalen naar gelang hun financiële draagkracht. Denk na over welke schaal voor jou van toepassing is, neem dan in overweging wat de kosten van een ski- of zomervakantie zijn. Dit zal je in jouw keuze helpen.

## Inbegrepen in de kosten

Alle transport, transfers, maaltijden, accommodatie en begeleiding. Safari en nationaal park trip.

Van maandag tot en met zaterdag heb je geen geld nodig.

## Excluded in the costs

Reizen van je land naar Johannesburg, Zuid-Afrika en de eerste hotelovernachting á € 100 incl ontbijt



## Er zijn 4 prijsniveaus

1. Voor mensen met een jaarinkomen van € 80.000 of meer zijn de kosten van de retraite € 2500. Door voor deze optie te kiezen, help je degenen met minder financiële middelen de retraite te subsidiëren.
2. De basiskosten van de retraite, die de werkelijke uitgaven zoals accommodatie, maaltijden en transfers dekken, bedragen € 1200.
3. Voor individuen die serieuze financiële problemen ondervinden, maar toch graag de retraite willen bijwonen, is er een gereduceerd tarief van € 750.
4. Als je volledige sponsoring nodig hebt voor de retraite, accommodatie, transfers en maaltijden, stuur ons dan een e-mail en we zullen zien wat we kunnen doen. We kunnen je reis naar Zuid-Afrika nog niet sponsoren.

## Donaties en begeleiding

This is not a business trip, the scaled fee above makes it possible for everyone to come to our retreat and is based on your current financial situation. You trust you to choose which tier is correct for you. The services and expenses of the guides are not covered in the costs above, they are based on donations. The cost of the trip and the donations (Download 'A meditation on giving') are income tax deductible for Dutch citizens due to the ANBI status of our Stichting.

## Hoe aanmelden

Please send us an email containing the following: Your name, which Friendly Eyes course you have completed, your birthdate and telephone number. Also a few lines explaining what your motivation is to join the retreat. We will contact you and set up a call, so that we can visit together if the retreat is suitable for you. We will also of course answer any questions that you might have and explain how to reserve your place. Please send your email to: [contact@friendlyeyes.com](mailto:contact@friendlyeyes.com)

