

STILLHETSRETREAT UTENFOR VENEZIA

27. februar - 6. mars 2027

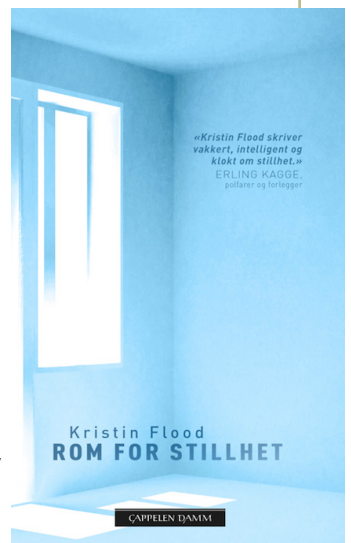


Velkommen til retreat på et vakkert kloster i Nord-Italia. Vi er gjester hos en liten gruppe nonner. De serverer utsøkte måltider med råvarer fra klosterhagen. Retreaten holdes av Kristin Flood, forfatter av flere bøker om personlig utvikling. Den kombinerer meditasjonsøvelser, foredrag, skriveøvelser, stillhet alene og i gruppe. Første og siste dag er tilegnet introduksjon og avrundning og deltakerne kan snakke med hverandre. I tjue år har Kristin holdt retreat og inspirert utallige til å komme i dypere kontakt med sitt eget liv.

Det var utgivelsen av boken 'Rom for stillhet', (Cappelen, 2005), som førte til at Kristin begynte å organisere stillhetsretreater på dette klosteret. Hit hadde hun selv reist alene i en årrekke for å være i stillhet og erfart at det å bo på et aktivt

kloster - der munkene eller nonnene selv arbeider med sin åndelige prosess - hjalp henne i fordypningen.

I fire dager er deltakerne i taushet. Dagsprogrammet er fordelt på ca. 2-3 timers foredrag/undervisning/veiledning, ca. 2-3 timers meditasjonsøvelser, ca. 5 timer alenetid. Å avstå fra tale og redusere aktivitet til et minimum, er befriende. Krav og forventninger legges til side. En ordløs nærhet skapes i gruppen.





I stillheten renses det indre landskapet. Bekymringer roer seg. Masetanker stilner. Den indre kritikeren reduseres. Sansene skjerpes. Fornemmelsene øker. Tilgangen til innsikt og visdom åpnes. Enkelte opplever en kontakt med noe fredfullt og klokt som de gjenkjenner som ekte, naturlig og autentisk. Noen erfarer å komme i berøring med noe 'hellig'. Å oppdage en slik indre rikdom utløser takknemlighet, ærbødighet og ydmykhet. Mange vender tilbake til hverdagen med ny lærdom og innsikt, med en konkret erfaring av stillhet.

Vi er gjester hos nonneordenen 'Pie Discepole del Divin Maestro'. Deres hovedoppgave er kontemplasjon og bønn. De ber i turnus, dag og natt og kaller seg 'kontemplative nonner'. Deres åndelige liv har utviklet en unik hjertevarme, empati og omsorg som berører alle som har deltatt på retreatene. Å være på retreat på et aktivt kloster kan derfor ikke sammenlignes med å være på retreat i et hotell/kurssted som en gang var et kloster - eller å være alene i naturen eller på hytta.

Deltakerne er velkomne til å følge nonnens tidebønn hver morgen kl.0630 i hovedhuset. Her serveres også tre måltider daglig. Frokosten er enkel med noe salt pålegg, yogurt og egg. Lunsj og middag er buffet med klassisk italiensk husmannskost: grønnsaker, pasta, ris, kjøtt, fisk og et glass vin. Deltakere som følger spesiell diet bes ta med mat til det. Klosteret ligger ved foten av Alpene, på en liten kolle med utsikt utover Posletta. Nonnene bor i hovedhuset. Deltakerne bor i annekset, ca. 3-4 min gange fra hovedhuset. Ingen andre gjester oppholder seg i annekset mens retreaten pågår.





Alle deltakerne har sitt eget rom med privat bad. Rommene er enkle, vakre og rene. Sengene er gode, putene harde. Noen rom vender ut mot klosterhagen, andre mot fjellveien. De første deltakerne som melder seg på får tildelt rom mot klosterhagen. Klosterområdet er stort og deltakerne oppholder seg innenfor klostermurene under hele retreaten.

Stillhetsretreaten bekreftes når 12 personer har meldt seg på. Dette er minimum antall deltakere. Det henstilles til ikke å betale flybilletter før retreaten er bekreftet.

*Stillheten gir oss klarhet.
Klarhet er indre ro. Ro er flyt.
Å flyte er å gå med livet.*

Fra 'Amor Fati'

- Jeg føler meg ladet opp og alle gode energier er tilbake på plass! Veiledningen var utrolig og energien alle fremkalte var en utrolig vakker opplevelse. MH

- Jeg gjorde grensesprengende og dype erkennelser på stillhetsretreaten, kom ordentlig i kontakt med pusten og kroppen min igjen, og føler at jeg fant frem og tilbake til den jeg er. Jeg skjønnte det underveis, men kanskje enda tydeligere da jeg kom hjem, hvor utrolig mye dette faktisk betyr for meg. TH

- Takk for de stille dagene sammen. Følte meg nærmest euforisk dagene etter hjemkomst. Sakte lukkes imidlertid døren inn til mitt stille rom når hverdagen brøyter seg vei. Samtidig har jeg noen verktøy fra retreaten som kan benyttes for å skape noen stille stunder midt i hverdags-kaoset. TB



Dag 1

Deltakerne ankommer Marco Polo flyplass i Venezia. Kl.1800 er det avgang med fellestaxi til Thiene utenfor Vicenza. Møtested: Lost & Found kontoret på Marco Polo flyplass. Bilturen tar en drøy time. Transporten er ikke inkludert og deltakerne betaler ca. 30 euro hver vei direkte til sjåføren, helst kontant. Ved ankomst er det innsjekking og velkomstmiddag. Før sengetid samles vi til en kort introduksjon.

Dag 2

Deltakerne får utdelt program med møtetider, innhold, tider for måltider og alenetid. Kristin introduserer temaet: stillhet. Forberedelser for å gå inn i taushet. Ulike meditasjonsøvelser, skrive- og selvutforsknings øvelser. Kristin holder foredrag om hva det betyr å lytte - ut og inn. Etter middag samles gruppen og går inn i taushet med en liten sermoni.



Dag 3 - 4 - 5 og 6

Dagene har samme program og en fast rytme. Deltakerne er i 100% taushet. Kristin holder foredrag om temaer som omhandler fordypning, stillhet, nærvær, hentet fra hennes bøker og fra sin lange erfaring med retreat. Undervisningen fungerer som en veiledning for å bevisstgjøre deltakerne om det som skjer - og som støtte, hjelp og inspirasjon. Alle måltider foregår i taushet. Etter middag den fjerde dagen i stillhet, trer deltakerne ut av taushet med en liten sermoni.

Dag 7

Etter frokost, som foregår i stillhet, går gruppen trinnvis ut av stillhet. Avslutningsmiddag om kvelden med nonnens overraskelse.

Dag 8

Avreise fra klosteret etter frokost ved 0830-09 tiden, avhengig av flytider. Ankomst Marco Polo flyplass ca.1030. Ved sen flyavgang er det mulig å ta en shuttlebuss fra Marco Polo flyplass, 30 min, og vandre en tur i Venezia.

Prisen:

Retreaten koster 1.290 euro og inkluderer enkeltrom med eget bad, fullpensjon med tre måltider inkl. vin. Transport ikke inkludert. Retreaten betales i euro. Depositum 200 euro overføres ved påmelding. Restbeløpet innbetales ca.6-8 uker før retreat. Begrensede plasser.

Påmelding:

Skriv til Kristin Flood: info@kristinflood.com. Påmeldingsfrist: 10. desember 2026.

Til den som ønsker å bo i Venezia før eller etter retreaten anbefales disse bostedene, bruk Kristin som referanse:

<https://www.cadellacorte.com/>

<https://www.malcanton.com/>