

Robbert van Bruggen (1959) nam vanaf begin jaren 80 deel aan- & begeleidde verschillende vormen van (stille)-retraite; van *Enlightenment Intensive*, *Isolation groups*, *Vipassana*, *Zen* tot *groepsgerichte- en individuele Soefi retraites*.

Hij was ruim 20 jaar verbonden met het soefisme en zijn leraar Pir Vilayat Inayat-Khan. Zijn liefde voor de schoonheid en het krachtige transformatieproces van retraite kreeg in 2011 vorm in 'Ineenhutjeopdehei', dat een open toegankelijke vrije ruimte wil zijn zonder specifieke religieuze klankkleur. Robbert begeleidt zowel individuele- als groepsretraites; voor allen die transformatie zoeken en zich willen bevrijden van de 'innerlijke opjutter' en de kramp een afgescheiden 'ik' te zijn.

Naast het begeleiden van stille-retraites werkt Robbert als Begeleidingskundige, onderzoeker, senior coach & (leer)supervisor en houdt hij zich met zijn bedrijf *Spiegelzaal* bezig met cultuurtransities en de transformatie van belemmerende collectieve communicatie- en samenwerkingspatronen in organisaties middels een cultuurthermometer en een door hem ontwikkelde Spiegelzaal.

Hij is bezig met een promotieonderzoek naar de creatieve omgang met 'moedeloosheid' van professionals in grote organisaties. Zijn missie is de bevrijding van 'Hart' van de *verkreupeling* die ontstaat als gevolg van de dominante rationaliteit van organisatiesystemen naar *echtheid* vanuit *wakker* zijn.

Robbert heeft een aards soefi-hart en spiegelt met humor de *creatieve kramp van het afgescheiden 'ik'*.



'*Re-treat je Hart*' is een stille-retraite waarin stille groepsmeditatie wordt afgewisseld met individuele afzondering, oefeningen en meditaties uit het Soefisme, Boeddhisme, Advaita Vedanta, wandelingen in de natuur & individuele ontmoetingen met Robbert.

Aanvang: woensdag 1 febr. 17.00.  
Einde: zondag 5 febr. 15.00  
Adres: Kadampa Meditatie Centrum  
te Schin op Geul (L)

Informatie en aanmelding: Robbert van Bruggen  
Per email: wilnu@ineenhutjeopdehei.nl  
Voor vragen: 0624678735 tussen 20.00-21.00

Deze **4-daagse retraite** is residentieel; de prijs is incl. alle teaching, individuele begeleiding, vegetarische maaltijden, koffie, kruidenthee, 4 overnachtingen en bedraagt **€ 535** (gedeelde 4/5 persoons kamer); **€ 590** (gedeelde 2-persoonskamer) en **€ 640** (eigen kamer met douche, wastafel & toilet). Alle bedragen zijn incl 21% btw. Over te maken op IBAN NL97 INGB 0004 7459 39 t.n.v. Spiegelzaal te Nederweert; o.v.v. *Re-treat je Hart febr. 2017* plus het *factuurnummer* dat je na aanmelding ontvangt.

Aanmelding is geldig na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van 250 euro. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn vóór 23 januari 2016. Na aanmelding ontvangt je een factuur en bevestigingsbrief met alle praktische informatie.

*De administratiekosten bij annulering vóór 16 jan. bedragen € 25; na die datum tot maandag 23 jan.. wordt het deposito ingehouden voor gemaakte kosten; bij annulering na 23 jan. is het totaalbedrag verschuldigd, tenzij anders afgesproken.*

# RE-TREAT JE HART



Van Hoofd  
naar Hart  
naar Soeverein

vierdaagse  
STILTE-RETRAITE

wo. 1 - zo. 5 februari 2017 in

KADAMPA

met

ROBBERT VAN BRUGGEN, MHOB



*We zijn vergeten dat we zijn wat we zoeken. Het geloof in onze sluiers heeft ons slechts tijdelijk verblind. Onderzoek ze! En ontdek wie je waarlijk bent en dat er helemaal niets nodig is. Je was altijd al een boeddha!*

Deze 4-daagse stilte-retraite is de uitnodiging om gehoor te geven aan de innerlijke roep om de transformatie die zich kennelijk op dit moment in jouw leven heeft aangediend in de vorm van verlies van zingeving of een vaag verlangen naar 'iets anders' dat niet te ontkennen valt.

Het is een proces van overgave waarin het vertrouwde 'ik' waarmee je tot nu toe identificeerde 'niet meer wil zoals het wilde' en dat onhoudbaar barstjes begint te vertonen zonder dat je weet waar je al brokkelend zult belanden.

Het verlangen naar nieuwe Zin vraagt om specifieke omstandigheden zoals een stilte-retraite, waarbij ook alle sociale impulsen tijdelijk achtergelaten worden. Hierdoor kan een ruimte van 'niet weten' betreden worden; en de overgave aan de transformatie die kennelijk wil gebeuren. In dit proces worden bewuste en onbewuste identificaties losgelaten en nieuwe inspiratie gevonden in de vorm van een levend innerlijk kompas waarmee je met elke stap weet of die gebeurt vanuit 'ja' of 'nee'. Om zo de waarachtigheid te kunnen (be)leven van jouw unieke mens-zijn en het pad dat je kennelijk hebt te gaan; wat het ook vraagt !

Ineenhutjeopdehei is een Open Ruimte voor spirituele zingeving en transformatie vanuit de levende ethiek van het menszijn binnen het Ene Leven; ze representeert geen specifieke religieuze organisatie, maar respecteert de levende essentie van alle slingerpaden, wegen en scholen.

# RE-TREAT JE HART !

## VAN HOOFD NAAR HART NAAR SOEVEREIN

*Een stilte-retraite is misschien wel het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven!*

Als je het leven wilt be-leven vanuit innerlijke stilte, in plaats van in stress door de vertrouwde opjutter in je; maar je je wilt laten bewegen door stille hints van binnen uit, in de aanvaarding van het leven zoals het zich voordoet; kom dan naar deze retraite. Deze wordt gehouden in Kadampa, in het prachtig glooiende Limburgse landschap, direct gelegen aan het snelstromend riviertje de Geul.

### JE TERUGTREKKEN IN RETRAITE

In de eerste fase ontstaat en beproeving van je intenties en een reiniging. In een sfeer van stilte en afzondering wordt je uitgenodigd diep in jezelf te gaan en al wat opkomt aan gevoelens of kramp te ervaren zonder oordeel of speciale betekenis. Als vanzelf dienen deze 'sluiers' zich aan. Essentie is dat al het 'tijdelijke' waarvan je bent gaan geloven dat jij het bent, onder ogen ziet en het laat 'zijn' zonder iets te hoeven veranderen. Deze soms louterende reiniging wordt ondersteund met individuele- een groepsoefeningen, afgewisseld met periodes van stilte en afzondering.

### OVERGAVE AAN DE STILTE

De retraite verdiept als we ons meer en meer kunnen overgeven aan de Stilte in onszelf. Onze vertrouwde 'kramp van afgescheiden zijn' dragen we als iets dat er volledig mag zijn zoals het is. Het proces waarin emoties en gedachten komen en gaan wordt ondersteund met oefeningen die gericht zijn op het openen van het Hart en individuele ontmoetingen met de begeleider. In de stilte ontdekken we het luisterende achter het horen, het doorschouwende achter het kijken, het aanvoelende achter emotie en het wetende achter het denken - het Bewustzijn dat al deze dynamiek omvat.

### DE IMPULS WORDT GELEefd EN BELEefd

Op natuurlijke wijze verdiept het innerlijke luisteren zich en worden we ons gewaar van fluisteringen, van een verlangen, misschien in flarden van beelden of een emotie waarin we ervaren: 'ja, dit is wie ik ben en dit is mijn missie in het leven'. Als de zetel van onze waarneming is gezakt van ons hoofd naar ons hart, begint het onze cellen te doorstromen. Het belichamen van onze innerlijkheid vanuit de stilte. Dat is je ware soevereiniteit! Er wil iets leven, beleefd worden en jij mag dat volgen; in je menszijn uitdrukken, authentiek, in wisselwerking met anderen - het wonderlijke Spel van het leven door & als jou!

