

Robbert van Bruggen (1959) nam vanaf begin jaren 80 deel aan- en begeleidde verschillende vormen van retraite; van *Enlightenment Intensive*, *Isolation groups*, *Vipassana*, *Zen*, tot *groepsgerichte- en individuele Soefi retraites*. Hij was ruim 20 jaar verbonden met het soefisme van zijn leraar Pir Vilayat Inayat-Khan. Zijn liefde voor de schoonheid en het krachtige transformatieproces van retraite kreeg vorm in 'Ineenhutjeopdehei', dat open en toegankelijk wil zijn zonder specifieke klankkleur. Robbert begeleidt zowel individuele- als groepsretraites; zowel voor particulieren als professionals die transformatie zoeken of zich willen bevrijden van hun 'innerlijke opjutter' en de kramp afgescheiden te zijn.

Naast het begeleiden van retraites werkt Robbert' als coach, supervisor & leersupervisor. Als begeleidingskundige, onderzoeker & senior-consultant houdt hij zich bezig leiderschap, cultuurontwikkeling en de transformatie van belemmerende gedragspatronen in organisaties en MT's met behulp van een door hem ontwikkelde Spiegelzaal.

Hij doet promotieonderzoek naar de 'moedeloosheid & verlamming' van professionals in organisaties. Zijn missie is de bevrijding van 'het subjectieve hart' van de dominante rationaliteit van organisatiesystemen naar authenticiteit & 'luminous thinking'.

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



'Re-treat je Hart' is een stilte-retraite waarin groepsmeditatie wordt afgewisseld met individuele afzondering, oefeningen en meditaties uit het soefisme, zen & advaita vedanta, wandelingen in de natuur en individuele ontmoetingen met Robbert.

Aanvang: donderdag 11 december 17.00.  
Einde: maandag 15 december 15.00  
Adres: Kadampa Meditatie Centrum  
te Schin op Geul (L)

Informatie en aanmelding: Robbert van Bruggen  
Per email: [wilnu@ineenhutjeopdehei.nl](mailto:wilnu@ineenhutjeopdehei.nl)  
Voor vragen: 0624678735 tussen 20.00-20.30

Deze **4-daagse retraite** is residentieel; de prijs is incl. alle teachings, groepssessies, indiv. begeleiding, vegetarische maaltijden, koffie, kruidenthee, vier overnachtingen bedraagt **€ 475 excl. btw.** (o.b.v. een gedeelde 2 pers. kamers; eigen kamer tegen geringe meerprijs van € 35 voor de hele duur van de retraite)

Over te maken op banknr NL97 INGB 0004 7459 39  
t.n.v. Spiegelzaal te Nederweert; o.v.v. *Ineenhutjeopdehei*  
*Re-treat je Hart december 2014 + het factuurnummer*

Aanmelding is een feit na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van 250 euro. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn voor 28 nov 2014. Na aanmelding ontvangt je een factuur en bevestigingsbrief met alle praktische informatie.

*De administratiekosten bij annulering vóór 28 nov. 2014 bedragen € 25; na die datum t/m 5 dec. wordt het deposito ingehouden voor gemaakte kosten. Bij annulering na 5 dec. is het totaalbedrag verschuldigd, tenzij anders afgesproken.*

# RE-TREAT JE HART



## VAN HOOFD NAAR HART NAAR SOEVEREIN

vierdaagse  
stilte retraite

do 11 - ma 15 december 2014 in  
KADAMPA

met  
ROBBERT VAN BRUGGEN, Mb





*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 vierdaagse stilte-retraite is een uitnodiging om volledig te accepteren wat en wie je bent; elk moment weer anders, als een veelkleurige levende caleidoscoop. Laat je agenda's, je stokpaardjes en al je percepties en brillen over de waarheid maar thuis. Laat simpelweg komen en gaan wat zich aandient.

Door overgave aan Stilte en met behulp van (geleide) meditaties, afzondering, reflecties, soefi oefeningen, wandelingen in de natuur en poezie verwelkomen we wat zich van binnenuit aandient en door ons heen trekt, inclusief de hardnekkige obstakels die we als 'ik' ervaren, waardoor het Hart zich meer en meer kan openen in het bewustzijn dat ons Ware Zelf is.

Vanuit de innerlijke rust van simpelweg 'zijn' zullen plezier en genieten als vanzelf ontstaan en stromen. Wanneer we in vrede leven met onszelf, bewegen we ons in de wereld als deze natuurlijke liefde en in de duizendvoudige uitdrukking ervan.

# RE-TREAT JE HART !

## VAN HOOFD NAAR HART NAAR SOEVEREIN

*Een retraite is het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven!*

Als je het leven wilt *be*-leven vanuit innerlijke stilte, in plaats van de stress van de vertrouwde opjutter in je; maar je je wilt laten bewegen door de stille hints van binnenuit, 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 een 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 'zijn' achter het 'doen'.



### 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!

