

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 oefenretraites*. 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 de retraites en individuele life-coaching werkt Robbert' als zelfstandig begeleidingskundige (master human & organizational behaviour), coach, supervisor & consultant voor organisaties rond het thema authenticiteit, de transformatie van communicatie- en samenwerkingspatronen en cultuurontwikkeling.

Momenteel doet hij vanuit de U. voor Humanistiek promotieonderzoek naar de 'moedeloosheid & verlamming' van kenniswerkers in organisaties. Zijn missie is de bevrijding van 'het subjectieve hart' van de dwingende instrumentele rationaliteit naar zinvolle beweging en creatieve vernieuwing.

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



'*Re-treat je Hart*' is een stilte-retraite waarin groepsmeditaties worden afgewisseld met individuele afzondering, oefeningen en reflecties, meditaties uit het soefisme, wandelingen in de natuur en dagelijkse individuele ontmoetingen met de teacher.

Aanvang: woensdag 20 februari 17.00.

Einde: zondag 24 februari 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 20.00-20.30

Deze **vierdaagse retraite** is residentieel; de prijs is incl. alle teachings, groepssessies, indiv. begeleiding, vegetarische maaltijden, koffie, kruidenthee, vier overnachtingen (op basis van gedeelde 2 pers. kamers, 1 pers. tegen bijbetaling) en bedraagt € 450 excl. btw.

Over te maken op banknummer ING 4745939 t.n.v. Spiegelzaal - Ineenhutjeopdehei, te Nederweert; o.v.v. *Re-treat je Hart februari 2013!*

Aanmelding is een feit na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van 250 euro. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn voor 1 februari 2013. Na aanmelding ontvangt u een bevestigingsbrief met alle praktische informatie.

De kosten bij annulering voor 15 januari bedragen 25 euro; na die datum en voor 15 februari wordt het deposito ingehouden voor gemaakte kosten. Bij annulering na 15 februari is het totaalbedrag verschuldigd, tenzij anders afgesproken.

RE-TREAT JE HART



vierdaagse STILTE-RETRAITE

wo. 20 - zo. 24 februari 2013 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, Soefi-Zikr, afzondering, reflecties, 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 door de vertrouwde opjutter in je; als 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 'reiniging' en beproeving van je intenties. 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 teacher. In de stilte ontdekken we het luisterende achter het horen, het doorschouwende achter het kijken, het voelende 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, in wisselwerking met anderen - het wonderlijke Spel van het leven door jou, als jou!

