

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 soefiretraites*. Hij was ruim 20 jaar verbonden met het Universeel Soefisme van zijn leraar Pir Vilayat Inayat-Khan. Zijn liefde voor de schoonheid en het krachtige transformatieproces van retraite kreeg in 2012 vorm als 'Ineenhutjeopdehei', dat open toegankelijk is zonder specifiek spirituele klankkleur. Robbert begeleidt zowel individuele- als groepsretraites; zowel voor particulieren als professionals die transformatie zoeken en zich willen bevrijden van de 'innerlijke opjutter' en de kramp een afgescheiden 'ik' te zijn.

Naast het begeleiden van retraites werkt Robbert als coach, (leer)supervisor, begeleidingskundige (MHOB) en als senior-consultant binnen organisaties rond de transformatie van belemmerende cultuurpatronen in communicatie en samenwerking.

Hij doet promotie-onderzoek naar de 'moedeloosheid & verlamming' van professionals in bedrijven en ziet de organisatie als 'manifestatie-ruimte'. Zijn interesse ligt in de bevrijding van 'het subjectieve hart' van de dwingende instrumentele rationaliteit in organisaties.

Robbert is een teacher met een soefi-hart, die met humor de creatieve kramp van het 'ik' spiegelt en voortdurend het spirituele met het alledaagse aardse leven verbindt.



[www.ineenhutjeopdehei.nl](http://www.ineenhutjeopdehei.nl)

'Re-treat your Senses' is een stilte-retraite waarin groepsmeditaties worden afgewisseld met indiv. afzondering, met dagelijkse focus op zintuigelijke bewustwording, oefeningen uit verschillende tradities, individuele begeleiding en stilte-wandelingen in de natuur en langs de Cinque Terre. Min. 8, max 12 deelnemers.

Aankomst : zaterdag 9 mei  
Aanvang retraite: zondag 10 mei 17.00  
Einde retraite: vrijdag 15 mei 20.00  
Vertrek: zaterdag 16 mei

Informatie: Robbert van Bruggen  
Per email: [wilnu@ineenhutjeopdehei.nl](mailto:wilnu@ineenhutjeopdehei.nl)  
Voor vragen: 0624678735 tussen 20.00-20.30  
Adres locatie: Isolato Camporione 25  
19012 Carro, Italy +39 0187 861205

Deze **5-daagse retraite** is residentieel; de prijs is incl. alle teachings, meditatie, indiv. begeleiding, vegetarische maaltijden + koffie, kruidenthee voor de gehele periode, en **7 overnachtingen** (op basis van een eigen kamer), alle vervoer en entreekosten die onderdeel zijn van de retraite en bedraagt € 750 *excl. btw.* Niet inbegrepen: auto- of vliegreis naar Pisa (goedkoop via Ryanair), trein naar La Spezia (ca. €10), evt. bus naar Carro en alle overige consumpties die buiten het bovengenoemde vallen.

Over te maken op banknummer ING 4745939 t.n.v. Spiegelzaal - Ineenhutjeopdehei, te Nederweert; o.v.v. 'Re-treat your Senses', mei 2015!

Deelname is bevestigd na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van 350 euro. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn voor 1 mei. Na aanmelding ontvang je de factuur + bevestigingsbrief met alle praktische informatie. Voor annuleringsregeling zie de welkom/bevestigingsbrief.

## RE-TREAT YOUR SENSES



vijfdaagse

### STILTE-RETRAITE

in het prachtige Liguria, Italia

9-16 mei 2015

'CA DU CHITTU' - CARRO - ITALY

met

ROBBERT VAN BRUGGEN, Mb



# RE-TREAT YOUR SENSES !

## IN DE STILTE OPENT ZICH PUUR ERVAREN

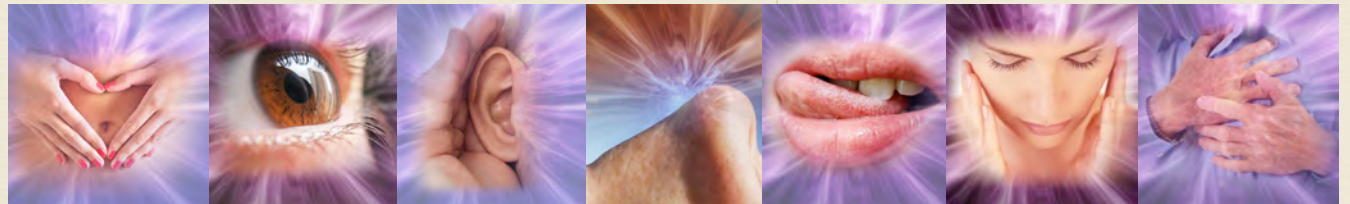
Als je het leven wilt *be*leven vanuit innerlijke Stilte;  
als je het leven wilt proeven door de rijkdom van ons Zintuiglijk Ervaren;  
kom dan naar deze retraite met Robbert in Liguria! Max. 12 deelnemers.



Deze 5-daagse stilte-retraite is een uitnodiging om volledig te accepteren wat en wie je bent; elk moment weer anders, als een veelkleurige levende caleidoscoop. Laat al je percepties en brillen over *de* waarheid maar thuis. Laat simpelweg komen en gaan wat zich aandient en ontspan in het 'hier en nu'.

De overgave aan de Stilte en het vertoeven in de natuur rond Ca du Chittu, wordt ondersteund door meditaties, focus op 7 zintuigen, afzondering, reflecties, oefeningen uit Soefisme, Advaita Vedanta en Zen en wandelingen in de natuur. We verwelkomen alles wat zich van binnenuit aandient en dat zonder manipulatie of veroordeling door ons heen mag trekken, inclusief de hardnekkige obstakels die we van onszelf kennen, waardoor het Hart zich geleidelijk opent in het bewustzijn dat ons Ware Zelf. Vanuit de innerlijke rust van simpelweg 'zijn' zullen plezier en genieten als vanzelf ontstaan

Temidden van de schoonheid van de prachtige natuur in de directe omgeving van Ca du Chittu trekken we ons terug voor een bijzondere vijfdaagse stilte-retraite. Het proces van verstillung wordt dagelijks verrijkt met concentratie op één of meer zintuigen, om de Stilte van deze plek ten volste te beleven. Naast de bekende vijf zintuigen zien, horen, ruiken, proeven en aanraking, wordt ook aandacht besteed aan de onderbuik als zintuig voor het aanvoelen van gevaar en veiligheid en het Hart als het meest essentiële alomvattend 'aanvoelend' en 'wetend' zintuig van ons wezen.



Als je de regie van de innerlijke opjutter in jou loslaat om vanuit lijstjes en agenda's te leven, ontstaat er ruimte om je blik naar binnen te keren en met jezelf te zijn. Door langdurig in Stilte te zijn ontstaat er als vanzelf een proces waarin van binnenuit een stroom van 'sluiers' door je heen trekt; in de vorm van gedachten, oude ervaringen, verhalen en emoties, waarvan je bent gaan geloven dat jij dat 'bent'. In de retraite verwelkomen we deze dynamische 'kramp' als iets dat er volledig mag zijn. Geholpen door de intense beleving van elk moment door onze ontwaakte zintuigen worden we ons meer en meer gewaar van de aanwezigheid van een achterliggend bewustzijn waarin dit alles voortdurend verschijnt, vorm krijgt, ons beheerst en weer verdwijnt. We ervaren 'het luisterende' achter 'het horen', 'het doorschouwende' achter het 'zien', het 'aanvoelende' achter 'emotie', 'het wetende' achter 'het denken' en de 'grootheid van het Hart' achter onze liefde. De stilte verdiept op natuurlijke wijze waarbij het centrum van je waarneming geleidelijk zakt van je hoofd naar je hart. Het leven begint al je cellen te doorstromen waardoor je direct Ervaart zonder mentaal oordeel. Je ontdekt dat je niet die klontering van verhalen bent, maar dat je ware Zelf dat achterliggende en alles doordringende bewustzijn is. Onze menselijke soevereiniteit ligt in het belichamen van onze innerlijkheid vanuit Stilte. Er wil iets leven, beleefd, geproefd, gehoord, gezien, geroken en gevoeld worden dat jij mag volgen; in je menszijn tot uitdrukking brengen, met en temidden van anderen - het wonderlijke Spel van de schoonheid van het Leven; door jou en als jou!