

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*. Ruim 20 jaar was hij verbonden met het soefisme van zijn oude meester Pir Vilayat Inayat-Khan. Zijn liefde voor de schoonheid en het krachtige transformatieproces van retraite kreeg in 2011 vorm als 'Ineenhutjeopdehei.nl', dat open toegankelijk wil zijn voor iedereen zonder specifieke spirituele klankkleur. Robbert begeleidt zowel individuele- als groeps-retraites; voor iedereen die transformatie zoekt, zich in een betekenisvolle transitie bevindt of die zich wil bevrijden van de 'innerlijke opjutter' en de kramp een afgescheiden 'ik-je' te zijn dat nooit 'goed genoeg' is.

Naast het begeleiden van retraites werkt Robbert als begeleidingskundige, coach en (leer)supervisor. Hij is als kerndocent verbonden aan de Master Begeleidingskunde in Rotterdam en houdt zich vanuit Spiegelzaal bezig met cultuurtransformaties in organisaties.

Robbert doet promotieonderzoek naar 'moedeloosheid & verlamming' bij professionals. Zijn missie is de bevrijding van 'het subjectieve Hart' van de inperkende werking van rationale organisatiesystemen naar zinvolle beweging en creatieve vernieuwing - de Levende Rebel!

Robbert is een Vriend met een soefi-hart, die met humor de creatieve kramp van het 'ik' spiegelt en tegelijkertijd met de voeten op de grond staat.



www.ineenhutjeopdehei.nl

'Re-treat your Senses' is een stilte-retraite waarin groepsmeditatie wordt afgewisseld met indiv. afzondering. Met dagelijkse focus op bewustwording via de 'senses' oefeningen uit div. tradities, individuele begeleiding en stilte-wandelingen in de natuur (incl. een dagtocht langs de Cinque Terre). Max. aantal deelnemers: 10

Aankomst : zaterdag 5 mei
Aanvang retraite: zondag 6 mei 19.00
Einde retraite: vrijdag 11 mei 20.00
Vertrek: zaterdag 12 mei

Informatie: Robbert van Bruggen
Per email: 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 voor deze week is incl. de begeleide retraite, individuele begeleiding, vegetarische maaltijden, fruit, koffie en kruidenthee en **7 overnachtingen** (op basis van eigen kamer), alle vervoer en entreekosten die onderdeel uitmaken van de retraite; en bedraagt € 850 (incl. 21% btw). *Niet inbegrepen:* auto- of vliegticket naar Pisa (goedkoop via Ryanair Eindhoven), trein Sestri Levante (ca 10 euro) en de *overige* consumpties voor en na de retraite die buiten bovengenoemde vallen. Over te maken op NL97 INGB 0004 7459 39 t.n.v. Spiegelzaal te Nederweert; o.v.v. 'Re-treat your Senses', mei 2018!

Aanmelding is een feit na inschrijving per email plus overmaking van een deposito van €250. Het resterende bedrag dient bijgeschreven te zijn voor ma. 23 april 2018. Na aanmelding ontvang je een welkom/bevestigingsbrief met alle praktische informatie.

RE-TREAT YOUR SENSES



vijfdaagse
STILTE-RETRAITE

in het prachtige Liguria, Italia

5-12 mei 2018

'CA DU CHITTU' - CARRO - ITALY

met

ROBBERT VAN BRUGGEN, Mb



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 bewustzijn waarin dat alles verschijnt, vorm neemt en weer oplost.

Retraite is overgave aan de Stilte in onszelf. Naast het vertoeven in de natuur rond *Ca du Chittu* wordt het retraite-proces gedragen door een dagstructuur met oefeningen & meditaties uit het Soefisme, Boeddhisme, Advaita Vedanta & Zen, met veel ruimte voor afzondering, wandelingen in de natuur

In stilte-retraite opent het Hart zich en ontspannen we geleidelijk of schoksgewijs in het bewustzijn dat *voorafgaat* aan de dynamiek aan 'verschijnselen' waarmee we ons voortdurend neigen te identificeren. Dat eindeloze bewustzijn is ons ware zelf. Vanuit de innerlijke vrede van simpelweg *'zijn'* zullen plezier & genieten als vanzelf ontstaan om onhoudbaar door jou en als jou te willen stromen.

RE-TREAT YOUR SENSES !

IN DE STILTE OPENT ZICH PUUR ERVAREN

Als je het leven wilt *beleven* 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. 10 deelnemers.

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 *zin*-tuigen, om het rijke ervaren van het Leven ten volste te kunnen *beleven*. Naast de bekende 5 zintuigen zien, horen, ruiken, proeven en tastzin, onderscheiden we ook de onderbuik als zintuig voor het aanvoelen van gevaar en veiligheid en het Hart als de meest essentiële 'aanvoelende' essentie van ons wezen.



Als je de innerlijke *opjutter* in jezelf, die voortdurend vanuit lijstjes en agenda's wil leven, herkent en kunt 'laten', ontstaat ruimte om je aandacht naar binnen te richten in plaats van je voortdurend op *buiten en anderen* gericht te zijn. Door langere tijd in Stilte te verwijlen ontstaat er als vanzelf een proces waarin een stroom van 'sluiers' door je heen begint te trekken, in de vorm van gedachten, oude ervaringen, verhalen en emoties; waarmee je je hebt geïdentificeerd als 'ik'. In retraite verwelkomen we deze dynamische 'kramp' als iets dat er helemaal mag zijn. Geholpen door dit intensief ervaren dat zich altijd 'nu' manifesteert, worden we ons meer en meer gewaar van de subtiele aanwezigheid van een achterliggend bewustzijn waarin dit alles voortdurend verschijnt, vorm krijgt, ons beheerst en weer oplost tot iets anders. Dagelijks werken we met een wisselende focus op onze *'senses'*. We ervaren 'het luisteren' achter 'het horen', 'het ziende' achter het 'kijken', het 'aanvoelen' achter 'emotie', 'het weten' achter 'het denken' en de 'Liefde van het subtiele Hart' achter ons 'houden van'. De stilte verdiept op natuurlijke wijze waarbij je waarneming geleidelijk zakt van je hoofd (analyseren, repeterende gedachten) naar je hart (complexiteit, ingevingen, beelden, intuïtie, subtiel aanvoelen). Plotseling kan zich het moment aandienen waarin het 'ik' er even niet meer is. Het leven begint al je cellen te doorstromen waardoor je direct *ervaart* zonder 'grijpend' oordeel. Je ontdekt dat je niet die *klontering van verhalen* bent, maar dat je ware Zelf dat achterliggende en alles doordringende bewustzijn is dat niet beperkt is tot jouw persoonlijkheid, maar waarin de oneindige weidsheid van het Leven zelf zich manifesteert als *jou!* Onze menselijke soevereiniteit ligt in het belichamen van dat ontwaken. Vanuit innerlijke Stilte wordt een fluistering hoorbaar of een beweging voelbaar die onmiskenbaar 'wil gebeuren'. Er wil iets beleefd worden en jij mag die beweging volgen en in je menszijn tot uitdrukking brengen - met en temidden van anderen - het wonderlijke Spel van het Leven; als jou!