

# kennismaken

met



## Contactgegevens

STILTJ  
Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld  
[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)  
043 - 8519555



# innerlijke kwaliteit

## Beste lezer,

Jij kiest elk moment waar jij je aandacht aan besteedt. Hoe meer waarde iets voor je heeft, hoe meer aandacht je eraan geeft. Maar hoe weet je nu of iets echt van belang voor je is — of niet?



Dat kan alleen als je weet wat je zoekt. En dan is het goed om te weten dat we uiteindelijk allemaal worden gedreven door een diep innerlijk verlangen. Maar we zijn ons niet altijd bewust van dit verlangen in ons hart. Soms is het op de achtergrond, soms heel aanwezig, maar het is nooit helemaal weg.

Alles waar we aandacht aan geven heeft te maken met het oplossen van deze vraag: het stillen van ons diepste verlangen.

Of we ons daar nu bewust van zijn of niet, alles wat in de richting van een antwoord wijst op deze vraag krijgt meteen onze aandacht.

Het is alsof de echo van herkenning in ons resoneert en ons sommeert op te letten. Intuïtief weten we: hier gaat het om iets belangrijks.

Het verlangen kan vele namen hebben: Geluk, Vervulling, Vrede, God, Eenheid, Rust, Vertrouwen, Kracht. Het maakt niet uit hoe je het noemt, als het maar beantwoordt aan wat jij diep in je hart het meest verlangt.

Als alles geprobeerd is, als het een hopeloze onderneming lijkt en niets definitief schijnt te 'werken', dan doet de zoektocht je vroeg of laat terugvallen op wat altijd al aanwezig was: jijzelf.

En alleen jij kunt het antwoord vinden, niemand anders.

Het antwoord leeft namelijk al in je, al weet of voel je dat misschien nog niet; maar het wil gehoord worden: het is er om ontdekt te worden.

Deze informatie kan je helpen te onderzoeken wat jouw vraag is en hoe je die kunt beantwoorden. Geen ander belang is gediend dan jouw belang. Maar... jijzelf bepaalt uiteindelijk welke aandacht dit verdient.

Van harte,  
Stiltij

## OVER STILTIJ

Stiltij is een plek om innerlijke kwaliteit te ontdekken en te ervaren. Je kunt er praktisch en concreet werk maken van zelfonderzoek en verwerkelijking. Dat is de bedoeling van alle spiritualiteit: toekomen aan jezelf. Bewust werk maken van jezelf activeert elk moment je hartskwaliteiten: rust, hartelijkheid, echtheid, kracht, vertrouwen...

Stiltij kent drie disciplines: 1. *meditatie*, 2. *krijgskunst* en 3. *expressie*.

### 1. Meditatie

De vraag "Wie ben ik?" leeft in ons hart, en het antwoord op die vraag bepaalt onze dagelijkse beleving en daarmee het welzijn van de samenleving. Meditatie is de directste manier om toe te komen aan je eigen menselijk hartspotentieel: liefde, vrijheid, echtheid, gemoedsrust.

### 2. Krijgskunst

De krijgskunst zoals die binnen Stiltij wordt beoefend is gebaseerd op de praktijk van Aikido, letterlijk: de weg van harmonie ("eenheidskracht"). Je leert harmonisch omgaan met alles wat je tegenkomt. Hoe helderder en rustiger je hart wordt, des te steviger je in je kracht staat.

### 3. Expressie

Expressie heeft een heel persoonlijk gezicht: iedereen drukt zich uniek uit. Tegelijkertijd is het het leven zélf dat elk moment in ons stroomt en verandert. Dat maakt expressie bruikbaar als kanaal voor zelfkennis en bewustwording.

## Kennismaken?

Besnuffel de website ([www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)), lees wat goede boeken, neem deel aan enkele trainingen en vraag de benodigde informatie. Je kunt vrijblijvend enkele keren deelnemen aan de wekelijkse training en proeven van de praktijk. Het is ook mogelijk om een afspraak te maken voor overleg, als je specifiekere informatie wenst.

## Spiritualiteit

Spiritualiteit is geen kwestie van braafheid (regels of rituelen volgen), noch een kwestie van uitzonderlijkheid (speciale ervaring, bijzondere toetsing). Nee, spiritualiteit is simpelweg het meest basale aspect van mens zijn. Zenleraar Shunryu Suzuki († 1971) noemt dit "toekomen aan onze ware aard".

Innerlijke kwaliteit (spiritualiteit) is de dagelijkse basis van al onze motivatie, van onze beleving en van ons functioneren:

- het verklaart de vasthoudendheid in ons zoeken naar geluk
- het verklaart onze onvrede met vluchtige ervaringen
- het verklaart ons aanpassingsvermogen, ons leerpotentieel



"Spiritualiteit" is net als "meditatie" een containerbegrip geworden. Maar als je alle modieuze interpretatie weglaat dan blijft de oude, tijdloze kern van de term over: leven vanuit innerlijkheid, vanuit hartsbewustzijn.

Van oudsher verwijst het begrip spiritualiteit naar innerlijke kwaliteit van mens-zijn, naar wijsheid dus, en niet naar allerlei esoterische praktijken, paranormale vaardigheden, occulte toestanden etc. — al kunnen zelfs deze aspecten tussentijds een rol spelen in het leren kennen van jezelf.

Mensen als Boeddha of Christus hebben begrippen als "boeddhisme" en "christendom" nooit gekend. Zij waren niet uit op exclusieve processen of speciale rituelen, wilden geen wereldse instituten oprichten, hun voornaamste doel was niet verandering van het maatschappelijk bestel.

Het centrale grondmotief in alle wijsheidstradities is zelfverwerkelijking, individuele waarheidsvinding, het realiseren van wijsheid: ontwaken. Zelfs op zijn doodbed nog spoorde Boeddha zijn leerlingen aan tot maximale inzet: "Al het geconditioneerde is vergankelijk. Wees je hiervan bewust, en doe je uiterste best."

## Waar sta jij voor?

Wat is jouw levensgevoel?  
Heb je het gevoel dat je toekomt aan wat je wilt en kunt zijn?  
... Of glippen de dagen zo'n beetje door je en langs je heen?

Leid je een toegewijd leven? Heb je je leven volledig gewijd aan duurzame vervulling? Besteed je je energie bewust, van harte, met volle overtuiging?  
... Of wijd je je aandacht nu eens aan dit en dan weer aan dat? Kom je vandaag dit tegen en morgen dat? Voel je je op dit moment zus en straks weer zo?

Voelt het natuurlijk om je best te doen? Zet je je constant in, ieder moment ten volle? Schenk je jezelf met je hele hebben en houden in wat je doet?  
... Of neem je het er links en rechts van? Laat je steken vallen en probeer je je dan goed te praten? Zoek je ook voldoening in andere zaken, ter afleiding, ter compensatie?

Is je toewijding zo groot dat tegenslagen jou niet onderuit halen? Heb je een helder zicht op waar het werkelijk om gaat? Laat het je koud als anderen geen belangstelling tonen?  
... Of voel je je kwetsbaar en probeer je je sterk te maken? Zoek je steeds nieuwe inspiratie, andere perspectieven? Pas je je aan zodat jouw doen en laten beter in de smaak valt?



Heb je de rust om te kunnen genieten? Is er de ruimte om voeling te hebben, ontvankelijk te zijn? Ervaar je de kracht van het leven, laat je je ademen?

... Of wordt jouw beleving bepaald door de dingen die gebeuren? Zoek je steeds nieuwe impulsen, nieuwe passies? Raak je snel verveeld en staat niets-doen je tegen?

Zijn vragen en onderzoek vreugdevol en verrijkend voor je? Aanvaard je moeite en problemen als leerzaam materiaal? Sta je open voor verbetering, verandering?

... Of ervaar je weerstand zodra je ergens op wordt gewezen? Vraag je je af of waarheid wel is weggelegd voor jou? Zoek je bevestiging, erkenning, houvast?

Vermoed je hoe wonderlijk je bent?  
Leun je in de branding van de schepping?  
Mag het leven jou brengen waar HET wil?

## Gezag

Opgroeien in de wereld is leren wennen aan je gezag: kiezen, benoemen, spreken, optreden etc.

We worden volwassenen die zich vrij bewegen en waar nodig hun zegje doen. Je vormt je een beeld van je achtergrond en geschiedenis (aanvaardend, afwijzend, corrigerend), gaat strategisch om met de huidige omstandigheden, en zet stappen naar de toekomst toe — sommigen kunnen zelfs hun dromen tot werkelijkheid maken.

Dag in dag uit, de hele dag door, doen we feitelijk niks anders dan ons gezag besteden — al dan niet bewust, al dan niet efficiënt. Daarmee scheppen we de mogelijkheid om ons leven zo prettig mogelijk in te richten.

Je zou kunnen zeggen dat het niet benutten van je gezag, het afzien ervan of falen ervan en ook het niet geloven in je gezag, slechts aangeeft in welke staat jouw gezag verkeert. Elke gedachte, elke uitspraak, elk gebaar, elke ademteug: alles wat je doet is gezagsuitoefening, je geeft elk moment uitdrukking aan wat je bezielt, aan wat je mogelijk en wenselijk acht.

Zo beheersen we — ieder op zijn of haar manier, de een wat makkelijker, sneller of succesvoller dan de ander — onze biotoop, onze leefwereld met haar veranderlijke omstandigheden. Het kunnen omgaan met je gezag is een kostbaar goed en is een teken van persoonlijke en sociale zelfstandigheid. Het laten zien waar jij voor staat, geeft blijk van integriteit.

Natuurlijk zul je dit krachtige, multifunctionele gezagsmateriaal op zoveel mogelijk terreinen van het leven willen inzetten:

- verzorging van je lichaam
- uitvoering van je functie
- inrichting van je woning
- exploreren van de wereld
- omgang met anderen
- realisatie van je dromen...

... en ook op het gebied van innerlijke kwaliteit en zingeving — al komt dat voor de meesten van ons als laatste terrein aan de orde, omdat we eerst de meest voor de hand liggende gebieden onderzoeken.

Wie het leven en zichzelf serieus neemt, zal te zijner tijd verveeld of teleurgesteld raken door de diverse uiterlijke condities: geld, reizen, contacten, activiteiten. Je raakt eraan gewend of zelfs verslaafd, of je beseft hoe vluchtig en ontoereikend het karakter ervan is.

Het is dan tijd voor verdieping en verrijking, voor verinnerlijking, voor een innerlijke oriëntatie.

