

# innerlijke kracht

## *drie lezingen*

**za 3 september**      **Jezelf zijn**  
*aanvang 14.00 - Centre Ceramique, Maastricht*

**di 6 september**      **Alles gebeurt nu**  
*aanvang 19.30 - Ontmoet Anna, Meerssen*

**zo 11 september**      **Een rijker bestaan**  
*aanvang 10.30 - Klooster Wittem*

toegang per lezing 7,50 incl. koffie/thee  
info&aanmelden: [www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)

**open huis** 17 sept. 13-17 uur

13.30 demonstratie krijgskunst

14.45 proefles meditatie

**introductie cursus** va. 1 okt.

5 zaterdagen van 10-12 uur

zelfonderzoek: wijsheid & meditatie



**stiltij**

WWW.STILTIJ.NL

heerenstraat 75 moorveld (geulle)

043 8519555 | [info@stiltij.nl](mailto:info@stiltij.nl)

# innerlijke kracht

een serie lezingen over het vinden van je authenticiteit

*Wie verlangt er niet naar volheid van leven? Maar hoe realiseer je dat? De praktijk is weerbarstig, de omstandigheden zijn niet altijd even gunstig, wijzelf niet altijd eerlijk. Volheid van leven vind je in een stabiele en betrouwbare omgang met de grote krachten van lichaam en geest. Niet eenvoudig, maar wel mogelijk!*



*Ad van Dun begon in 1977 met de beoefening van zen en een jaar later met aikido. Ad geeft dagelijks training in meditatie, expressie en krijgskunst bij wijsheidsplek Stiltij. Het uitgangspunt van Stiltij is het aanbieden van universele wijsheid en kwaliteit van leven.*

## **1. Jezelf zijn**

*Je hebt van alles tot je beschikking om je geluk te beproeven. Maar wat is echt de moeite waard? Je totaal bestaan is veel meer dan alleen spullen en sensaties. Ze zijn wel een bruikbaar vertrekpunt om aan te komen in een ontspannen en open levenshouding.*

## **2. Alles gebeurt nu**

*Er is veel dat ons ontgaat. Maar de werkelijkheid wacht niet op ons, en vraagt niet naar onze mening. Wil je het volle leven, dan is er maar één manier: in de stroom gaan staan. Het leven draait al, elk moment. Het is aan jou om dit leven te beamen.*

## **3. Een rijker bestaan**

*Oog krijgen voor innerlijke kwaliteit legt de bronnen bloot die ons leven duurzaam kunnen vervullen. Voeling krijgen met dit onbegrensde potentieel gebeurt het makkelijkst in meditatie. Als we de durf hebben om zo te ontgrenzen, krijgt leven vrij spel.*