

# stiltij

## BESTE STILTIJ DEELNEMER!

Soms word je op onverwachte wijze geraakt.

Gisteren bekeek ik de film 'I bring what I love', over de Senegalese zanger Youssou N'Dour. Hij is eigenlijk een 'griot'; een boodschapper die de boodschap van het soefisme (de mystieke islam) in zang uitdrukt. N'Dour maakt daar werkelijk een universele boodschap van, en doet dat niet op traditionele wijze, maar op zijn eigen wijze: hij mengt verschillende muzikale tradities en rekt de grenzen op van wat men binnen zijn religie toelaatbaar acht.

Maar wat vooral trof was de echtheid van deze man, die zich nergens opwindt, maar steeds via zijn -bijzonder aanstekelijke- muziek zijn spiritualiteit blijft vieren. Voortdurend drukt hij zijn dankbaarheid uit naar zijn voorvaders en zijn spirituele roots. Is zich bewust van de functie die hij vervult en beweegt zich daar helemaal vrij in.

Los van welke traditie dan ook zijn er overal en altijd inspirerende voorbeelden te vinden die ons wijzen op de onbegrensde mogelijkheden van het mens-zijn. Die buiten de gebaande paden treden en, zonder hun roots te vergeten, elementen uit authentieke spirituele tradities verbinden. Zo wordt een specifieke boodschap een universele boodschap: 'niets bijzonders'.

Dat spreekt.

Hartelijke groet,  
Birgitta Putters



## VAN DIVERSITEIT NAAR EENHEID

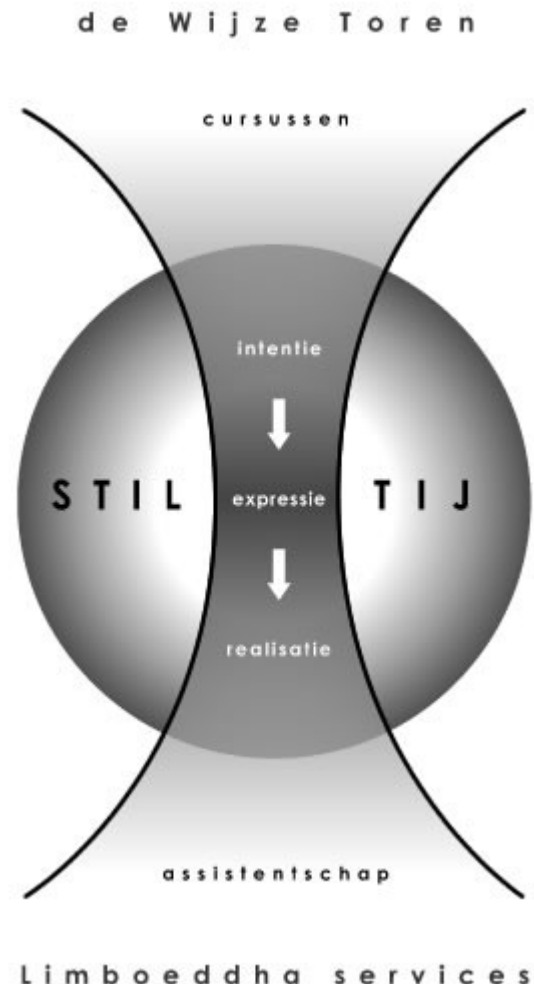
Na de pelgrimage waarin alle mogelijke vormen zijn geproefd en beleefd, is de tijd gekomen om te concentreren op de essentie. De veelheid aan vormen versmelt tot een duidelijk herkenbare eenheid. Die herkenbaarheid komt voort uit een onderliggende, doorleefde visie.

De versmelting wordt zichtbaar in diverse elementen:

- Zen Centrum Prajna en Aikidoschool Inai zijn opgegaan in Stiltij;
- beoefening van Zen en Aikido is nu beoefening van meditatie en krijgskunst;
- cursussen De Wijze Toren (in ontwikkeling) is nu Stiltij-cursus.

En natuurlijk ook aan de voorkant / vormenkant:

- de huidige Stiltij website is uitnodigender vormgegeven en weerspiegelt de eenheid;
- er is een nieuwe integrale Stiltij-folder;
- een geheel vernieuwde website en huisstijl zijn in ontwikkeling (zie bericht verderop);
- zodra een geschikte plek gevonden is, worden alle activiteiten op één locatie aangeboden.



## WEBSITE STILTIJ

Een begin is gemaakt met de ontwikkeling van een geheel nieuwe website. De website zal alle bestaande websites die gelinkt zijn aan Stiltij vervangen. Bij voltooiing zullen we eveneens een nieuwe huisstijl gaan hanteren.

Dankzij giften kan de eerste fase worden ingezet. De kosten van het totale project worden geraamd op circa €10.000.

De ontwikkeling van de site vindt plaats in samenwerking met Guido Stevens van NFG ([www.nfg.nl](http://www.nfg.nl)).

De nieuwe Stiltij-folder kan gedownload worden via <http://www.stiltij.nl/publiek/folder.pdf>



## TIJ-DINGEN

Een rubriekje met korte mededelingen

### Introductie cursus Krijgskunst

Met ingang van 2 mei vindt de introductie cursus krijgskunst plaats. Stiltij-deelnemers kunnen gratis de lessen bijwonen.

### Publiciteit

De hele maand april adverteert Stiltij met een prachtige dia in Lumière. Voorafgaand aan elke film presenteert Stiltij zich op deze manier helder en uitnodigend aan een breed publiek.

### Stadsplek

Het zoeken naar een stadsplek is in volle gang: diverse gesprekken met gemeente, woningcorporaties, antikraak-organisaties maar ook zoektochten via marktplaats, speurders en makelaars. Weet je nog iets? [friso@stiltij.nl](mailto:friso@stiltij.nl)

## ZOMERSCHOOL

Stiltij houdt tweemaal per jaar een retraiteweek. Tijdens deze week zijn meditatie, overleg, studie, adem- en klankoefeningen en lichaamswerk de oefenelementen. Een week lang alle ruimte om te ontspannen en te genieten van het onderricht.

De komende zomerschool (17-24 juli 2009) brengen we door op een nieuwe sfeervolle locatie: Landgoed Cortils in Mortier.

Binnenkort ontvang je een uitnodiging voor deelname.

oog in oog met leven



#### INFORMATIE

- Juf Hoefboom  
j.hoefboom@stiltij.nl - 043 3672994 - 06 46534541
- Brigitta Puthers  
b.puthers@stiltij.nl - 043 3611635 - 06 41407618
- Lise van Dun  
l.vandun@stiltij.nl - 043 3631714 - 06 22627720

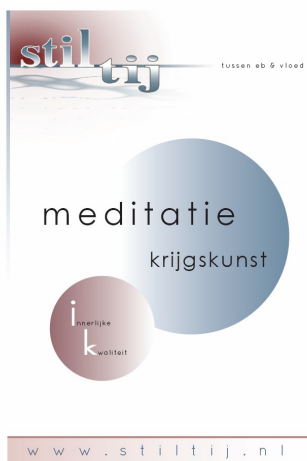
#### KENNISMAKEN

Besluit de website ([www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)), lees wat goede boeken, neem deel aan enkele trainingen, vraag om ontbrekende informatie of neem contact op voor verder overleg.

Je kunt vrijblijvend enkele keren deelnemen aan de reguliere voorlees- en trainingen om te ervaren wat oefening in de praktijk inhoudt.

Het is ook mogelijk een afspraak te maken voor overleg op een specifiekere informatie verzoek.

"Wijze mensen bezitten een innerlijke vreugde die hen nooit kan worden ontnomen."  
Shunryu Suzuki (1902-1971)



#### MEDITATIE

Meditatie is niet een doel op zich, maar een instrument dat jou helpt om je doel te realiseren. En zoals overal geldt ook hier: het moet (het doel) bepaald de methode (het instrument).

Dus: wat is dan mijn doel?

Waarom wil ik mediteren?

Stiltij stelt zich tot doel mensen te helpen los te komen aan zelfverwettiging. Verwettiging van je "zelf" gaat verder dan verbeelding van omstandigheden of ontwikkeling van vaardigheden of speciale ervaringen.

Zelfverwettiging heeft te maken met trich in het geheel van je eigen bestaan: leven en sterven, ik en de ander, lichaam en geest - "de grote kwestie".

"Beweg' het je dichter bij de oplossing van de grote kwestie, die je wijd en zij dicht bij dwalen!"  
Dzennisler Hongkong (1853)

De vraag "Wie ben ik?" leeft in ons hart, en het antwoord op die vraag bepaalt onze dagelijkse beleving en zelfs het welzijn van een hele samenleving.

Meditatie is een heel eenvoudige manier om ervoor te zorgen dat je los komt aan onze innerlijke hartspier: liefde, vrijheid, echtheid, gemoedzaam.

Deze krachtige bron van innerlijke kracht is in staat een eind te maken aan de valse verwachting en pijnlijke verwachting die schuldgevoel achter de hup- en keukentem "egoïsme".



#### KRIJGSKUNST

Krijgskunst is van oorsprong een weg naar zelfkennis en transformatie. De vele aspecten die je in deze oefening tegenkomt (fining, houding, waarneming, intentie etc.) dwingen je om te zoeken naar juiste kwaliteit.

- lichaam
- adem
- geest

De krijgskunst zoals die binnen Stiltij wordt beoefend is gebaseerd op de praktijk van Aikido, letterlijk: de weg van eenheidskracht. Je leert harmonisch en gecentreerd omgaan met alle verschijnselen waarmee je te maken krijgt.

Krijgskunst heeft vrede tot doel. Als beoefenaar stel je je in dienst van dit voorafgezet doel. Maar voor alle doelen geldt: verwezenlijking ervan hangt af van jou zelf. Hoe vrediger je hart wordt dankzij oefenen, hoe steviger je in je kracht staat.

#### LEERAAR

Stiltij wordt geleid door Ad van Dun (geboren 1952). Hij begon in 1977 met de beoefening van Zen en in 1978 met de beoefening van Aikido. Vanaf 1984 geeft hij les. Zijn hartstee is Shunryu Suzuki.

In 2000 werd hij leerling van Nico Tjaden en stichtte Zen-centrum Pijnja en Aikido-school Insi. Beide scholen zijn samengegaan in Stiltij.

Het onderlicht van Van Dun wordt gekenmerkt door brede, open toegankelijkheid en krachtige, elementaire diepgang.

In de oefenpraktijk worden bruikbare aspecten uit diverse tradities (Zen, Aikido, Vedanta, Christendom, filosofie, muziek, poëzie) functioneel gehanteerd.



**AGENDA APRIL/MEI****Meditatietraining**

Locatie: City Gym Maastricht  
 Adres: Achter de Barakken 13, Maastricht  
 Tijd: donderdag 19:30-21:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Contact: Birgitta Putters, tel. 06 41457618

Breng je eigen zitspullen mee!

**Krijgskunststraining**

Locatie: Tsukuri-dojo (TopFit)  
 Adres: Franciscus Romanusweg 60, Maastricht  
 Tijd: woensdag 20:30-22:00 uur  
 zaterdag 9:00-10:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Contact: Friso Gubbels, tel. 06 10630852

**Verdiepingsweekend krijgskunst**

Locatie: Gymzaal Oostmaerland  
 Adres: Marathon 18, Eijsden  
 Tijd: zaterdag 25 april 12:00 tot zondag 26 april 12:00 uur  
 Kosten: € 45,-  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Informatie: [friso@stiltij.nl](mailto:friso@stiltij.nl) of 06 10630852  
 Opgeven: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

**Introductiecursus krijgskunst**

Locatie: Tsukuri-dojo (TopFit)  
 Adres: Franciscus Romanusweg 60, Maastricht  
 Tijd: 5 zaterdagen van 2 t/m 30 mei 12:00-13:30 uur  
 Kosten: € 50,-  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Informatie: [friso@stiltij.nl](mailto:friso@stiltij.nl) of 06 10630852  
 Opgeven: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

**Huiskameroverleg mei**

Locatie: thuis bij Wouter  
 Adres: 't Rooth 6, Margraten  
 Telefoon: 043 4071706  
 Tijd: zondag 3 mei 2009, 10:00-12:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun

**Persoonlijk overleg**

Neem eerst contact op voor een afspraak: [ad@stiltij.nl](mailto:ad@stiltij.nl) of 043 3438426

*Het icoontje van deze maand is het karakter voor Misogi (Japans). Betekenis: vrijwaren, zuiveren. Reinigende oefeningen worden ook misogi genoemd.*

**INTRODUCTIE MEDITATIE EEN SUCCES**

Deelnemers aan de introductiecursus blijken zeer te spreken over het gebodene. Enkele reacties van deelnemers:

*'Ad is zeer duidelijk en verhelderend.'*  
*'De kiem is gelegd, de rest moet ik zelf doen.'*  
*'De uitleg was helder en inspirerend.'*  
*'Het is mij geheel duidelijk dat zelfonderzoek geen sprookje is.'*  
*'Ik heb iets waardevols geleerd.'*

Er is vraag naar een vervolgcursus. We willen hier graag aan tegemoetkomen. Opgeven is nu al mogelijk voor iedereen die eerder heeft deelgenomen ([secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)). Je ontvangt zo spoedig mogelijk bericht.

De volgende introductiecursus start in september. Ook hiervoor kun je je al opgeven. Wie zolang niet wil wachten, kan vrijblijvend een paar keer meedoen met de weektraining.

**COLOFON**

Stiltij is een initiatief van Zen Centrum Prajna. Voor deelname wordt een bijdrage van € 50,- per maand gevraagd. Alle Stiltij activiteiten staan open voor deelnemers. Deelname is mogelijk als beoefenaar of als begunstiger.

Zen Centrum Prajna is een stichting zonder winstoogmerk, met als doelstelling: "Het bevorderen van zelfverwerkelijking op basis van de Zenboeddhistische traditie". Prajna zal in de loop van dit jaar Stiltij gaan heten, een plek waar innerlijke kwaliteit gefaciliteerd wordt via diverse ingangen.

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt ongeveer maandelijks en wordt digitaal verspreid, of, op verzoek, per post. Abonneren op de nieuwsbrief kan via het secretariaat.

Contactpersoon: Birgitta Putters, tel 06 41457618  
 Secretariaat: Fatimapplein 34, 6214 TT Maastricht (JanineWilms)  
 Rekeningnr. Prajna: 410313181 t.n.v. Zen Centrum Prajna, Maastricht  
 Rekeningnr. Inai: 471164836 t.n.v. Aikidoschool Inai, Maastricht  
 KvK: 14073156  
 Website: <http://weblog.stiltij.nl>