

## VAN HARTE WELKOM

op de deelnemersbijeenkomst op 3 januari!

Hoewel we alle deelnemers hiervoor nog een aparte uitnodiging zullen sturen, hoop ik langs deze weg meer belangstellenden te bereiken. Want ook aan hen wil Stiltij zich graag kenbaar maken. Tenslotte is het tamelijk uniek dat een eigenzinnig centrum als Stiltij heeft kunnen wortelen in de regio, en een volledig programma biedt waarmee ieder naar harten-lust kan oefenen en zijn potentieel kan verwerklijken!

Het is belangrijk voor het voortbestaan van Stiltij dat we van deze bijeenkomsten gebruik maken om te delen wat ons verbindt. Stiltij heeft geen ander doel dan de belichaming van waarheid, en dat kan alleen via haar deelnemers, die staan voor zelfverwerklijking. Dat maakt elke deelnemer tot een drager van Stiltij.

Zelfverwerklijking is niet zomaar een extra pijl op je boog. Het is meer als het boogschieten zelf, en je pijlen zitten in de roos of ernaast. De kans is groot dat je ernaast zit, tenzij je het wezen van boogschieten begrijpt en je goed oefent.

Hartelijke groet,  
Birgitta Putters

*"Kleine kinderen lezen geen boeken over lopen en gaan niet naar loopcursussen. Ze gaan gewoon staan, doen een stap en vallen om. En ze doen het telkens weer.*

*Soms raken ze gefrustreerd of worden ze kwaad, maar nooit verliezen ze de moed. Ze zullen nooit zeggen: 'zie je wel dat ik niet kan lopen! Lopen is onmogelijk!'"*

Glassman & Fields (1996): Aanwijzingen voor de kok

## DE BEDELNAP

In alle bescheidenheid wordt verzocht om een PC (desktop of laptop) van ten hoogste drie jaar oud. Wie kan er één missen ten bate van het Stiltij-kantoor?

De geveer kan zijn hardware aanleveren op het secretariaat, of contact opnemen zodat het kan worden afgehaald.



## DE EERSTE SCHREDEN OP HET PAD

Wanneer je je wilt oriënteren richting innerlijkheid (spiritualiteit) biedt Stiltij daartoe vanaf 2010 twee mogelijke ingangen:

- de Wijze Toren cursus "Innerlijke Kwaliteit" voor oriëntatie richting visieontwikkeling: wat is innerlijke kwaliteit?
- introductiecursussen meditatie en krijgskunst voor oriëntatie richting oefenpraktijk: hoe werkt innerlijke kwaliteit?

De Wijze Toren cursus is een toegankelijke educatieve cursus. De cursus biedt een open en ongedwongen gelegenheid om je te oriënteren over levensvragen en over innerlijke kwaliteit (spiritualiteit). Er wordt gewerkt met thema's als de wereld, ethiek, anderen, werk, relaties etc. Door de diverse thema's te belichten vanuit innerlijke kwaliteit schep je nieuwe perspectieven voor jezelf.

Cursisten ontvangen een handboek - met toelichting, opdrachten en overwegingen. Dit vormt na afloop een betrouwbaar persoonlijk naslagwerk. De opzet van de cursus nodigt uit om van binnenuit je eigen antwoorden te vinden. Daardoor raak je vertrouwd met innerlijkheid als een herkenbare en betrouwbare realiteit.

De introductiecursussen (meditatie en krijgskunst) geven een totaalbeeld en eerste ervaring van het oefenproces. Je oefent met de praktijk van het zitten en met expressie via lichaam, adem, geest, klank en stem. Daarbij is er aandacht voor houding, ontspanning, harmonie en plezier.

Tegen de achtergrond van het onderricht, geworteld in de Zen- en Aikidotraditie, ontwikkel je bovendien inzicht in je motivatie om jezelf te willen leren kennen.

Deze cursussen kunnen zowel een startpunt vormen voor je eigen dagelijkse oefening, als een versteviging van een reeds actieve oefenpraktijk.

### Praktische informatie

Start introductiecursus meditatie: 23 januari 2010

Tijd: vijf zaterdagen (ochtend)

[\[inschrijven\]](#)

Docent: Ad van Dun

Plaats: City Gym, Achter de Barakken 13, Maastricht [\[route\]](#)

Start cursus "Innerlijke Kwaliteit": 12 februari 2010

Tijd: vijf vrijdagen (avond)

[\[inschrijven\]](#)

Docent: Lieke van Dun

Plaats: City Gym, Achter de Barakken 13, Maastricht [\[route\]](#)

Start introductiecursus krijgskunst: 20 februari 2010

Tijd: vijf zaterdagen (middag)

[\[inschrijven\]](#)

Docent: Ad van Dun

Plaats: Tsukuri dojo, Fr. Romanusweg 60, Maastricht [\[route\]](#)

Kosten: € 75,- per cursus (voor Stiltij-deelnemers is deelname aan cursussen kosteloos)

## AGENDA DECEMBER

Het hele Stiltij-aanbod is te raadplegen via de [jaaragenda](#) met extra [informatie](#) over de activiteiten.

Overige informatie en aanmelden voor alle activiteiten en trainingen via het secretariaat (Lieke van Dun)

T: 043 3631714 / 06 22627720

E: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)



### MEDITATIE

Locatie: City Gym Maastricht

Adres: Achter de Barakken 13, Maastricht

### Weektrainingen

Tijd: dinsdag en donderdag 19:30–21:30 uur

zondag 10:00-12:00 uur

Begeleiding: Ad van Dun

### Intensieve training: zo 27 december

Tijd: 10:00-16:00 uur

Begeleiding: Ad van Dun

*Let op: neem voor jezelf eten en drinken mee. Voor koffie en thee wordt gezorgd.*



### KRIJGSKUNST

Locatie: Tsukuri-dojo (TopFit)

Adres: Franciscus Romanusweg 60, Maastricht

### Verdiepingsweekend 12/13 december

Tijd: zaterdag 12:00 uur – zondag 12:00 uur

Locatie: Judoclub Herksport Hasselt [\[route\]](#)

Kosten: € 75,- incl. overnachting en ontbijt

Begeleiding: Ad van Dun

### Weektrainingen

Tijd: maandag 17:00-18:00 uur

woensdag 20:30-22:00 uur

zaterdag 9:00-10:00 uur

Begeleiding: Ad van Dun

*Tijdens het verdiepingsweekend vervalt de reguliere zaterdagtraining krijgskunst.*

### Krijgskunst voor Kids, ook in de vakanties

Tijd: maandag 16:00-17:00 uur

Begeleiding: Landau Hoedemakers, Lieke van Dun



### PERSOONLIJK OVERLEG

Neem eerst contact op voor een afspraak: [ad@stiltij.nl](mailto:ad@stiltij.nl) of 06 54240046



## TIJ-DINGEN

Een rubriekje met korte mededelingen

### Nieuwe aanmeldingsprocedure

Voor activiteiten ontvang je geen aparte uitnodigingen meer. Je blijft op de hoogte van de agenda via nieuwsbrief, weblog en mailings. Je dient je voor alle activiteiten uit de agenda op eigen initiatief aan te melden via het secretariaat.

### Eerste zondag van de maand

De eerste zondag van de maand heeft de training een open karakter, als laagdrempelige mogelijkheid voor belangstellenden om kennis te maken. Aansluitend aan de training is er gelegenheid om samen na te praten in de zendo met koffie of thee.

## DEELNEMERSBIJEENKOMST



**Zondag 3 januari**  
**Aanvang 13:00 uur**  
**Locatie: zendo**



**open voor deelnemers en belangstellenden**

### KOPIJ NIEUWSBRIEF JANUARI

Kopij voor de nieuwsbrief van januari graag inleveren voor 27 december. Platte tekst per mail naar [birgitta@stiltij.nl](mailto:birgitta@stiltij.nl) of bel 043 3611635.

### COLOFON

Stiltij is voortgekomen uit 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.

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk, met als doelstelling: "Het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend". Stiltij is een plek waar innerlijke kwaliteit wordt gefaciliteerd 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: Halvemaanstraat 12, 6217 ND Maastricht  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl) (Lieke van Dun)

Rekeningnr. ABN: 410313181 t.n.v. Stiltij, Maastricht

KvK: 14073156

Website: <http://www.stiltij.nl>

## Flessenpost



India 2009, Thösamling klooster

Even helemaal eruit, en langzaam wat dieper in mezelf zakken, dat was het doel. En natuurlijk kan dat ook in je eigen omgeving, want jezelf heb je toch bij je. Maar waar vind je een plek onder de zon (geen voorwaarde) die rust geeft en even alle verplichtingen achter je laat, en toch ook heel betaalbaar is (toch weer enkele voorwaarden). India is nu niet echt een rustig land, maar wel heel spiritueel en er zijn vele plekken waar je kan gaan om allerlei cursussen op spiritueel gebied te volgen. Maar in die cursussen ben ik niet specifiek geïnteresseerd, ik ben heel blij met de weg die ik bij Stiltij kan volgen en natuurlijk zijn er meer wegen, maar mijn behoefte is verdiepen en niet verbreden.

In het begin heb ik heel veel gelezen, de bibliotheek was naast mijn kamer en op de laptop had ik heel veel Stiltij materiaal bij me, waar ik nog nooit aan toe was gekomen om te lezen. Ja natuurlijk is dat nog niet de echte stilte, maar daarom heb ik het ook over 'langzaam' tot rust komen. Tenslotte komt een snelrein (lees een groot ego) ook niet ineens tot stilstand. Naast het mediteren en lezen ben ik in deze prachtige bergachtige omgeving ook heerlijke wandelingen aan het maken.

Tenzin Palmo, de non uit het boek 'Innerlijk vuur', gaf enkele zeer inspirerende lezingen in een nabij gelegen centrum in Bir, en daar vond ik ook de aankondiging van een retraite door een Japanse leraar, Venerable Suddhammacara, die de gehele maand november verschillende cursussen kwam geven. Ondertussen was ik inderdaad ook toe aan een retraite, en dit was een welkome aanvulling op mijn weg.

Het helemaal in stilte zijn had ik al eerder een aantal weken mee mogen maken en was ook nu weer een goede ervaring. En toen ik er eenmaal twee sesshins op had zitten, wilde ik ook de laatste drie dagen niet meer missen.

Ven.Sudhammacara gaat ook nog een sesshin in Delhi geven, en dat is voor mij een mooie gelegenheid om die ook nog bij te wonen, want dan koppel ik daaraan de terugreis naar Nederland. Het doel van de reis naar binnen is op dit moment voldaan. Nu is de behoefte om het gewone leven weer op te pakken en de draad weer op te nemen bij Stiltij. Ik kijk nu al uit naar elke laatste zondag van de maand en de winter- en zomersesshin in België.

Mieke