

LEVENSLIOP

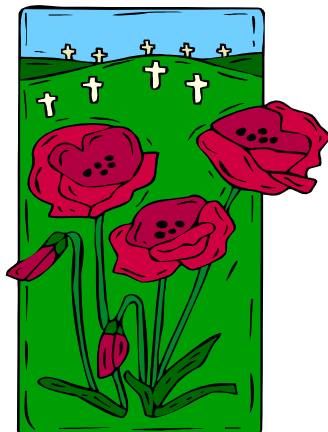
Een eenvoudige, prachtig beschilderde kist van klein formaat zegt alles al. Intens verdrietige mensen eromheen; het verlies tastbaar. Vader, met gebroken hart, probeert het te bevatten. Moeder, verlangend naar haar kind, probeert hem te laten gaan. Gekmakend verdriet klinkt door alles heen. De herfstregen geeft de autobanden op het asfalt een kleurloos geluid, geruststellende branding.

Bij mijn thuiskomst is het huis leeg. Zo'n gevoel moet het zijn, maar dan voor altijd. In gedachten pak ik de rondslingerende spullen van de kinderen op. Dan dringt tot me door wat ik in handen heb. Die sjaal is niet zomaar een stuk stof. Het wegleggen is niet zomaar opruimen. De stof is bezielde, herinnert mij tot in mijn hart aan de liefde voor mijn kinderen. Ik voel hen in mij.

Met zachte bewegingen vouw ik de sjaal op en geef ik hem een plaats. En de sjaal breidt zich uit tot alle dingen. Alle dingen laten iets leven in mij. Een ware ontdekking. Mijn doorgaans bezittende houding naar objecten is even veranderd in een levende verbinding.

Hoewel er eerst een soort ontkenning in haar afscheidswaarden leek te zitten, verwoordde het zusje, dat zonder broer was achtergebleven, toch een prachtige definitiefheid en werkelijkheidsbesef. Ze sprak: "En morgen, als ik wakker word, hoop ik opnieuw op een leven met jou."

Hartelijke groet,
Birgitta Putters



IMPRESSIE VERDIEPINGSWEEKEND Meditatie, 24-26 september



Eten



Visie-ontwikkeling



Praktijk: lichaams oefening

Meer impressies (tekst en beeld):
<http://info.stiltij.nl/vervolg/meditatie/impressies/weekenden/>



IMPRESSIE VERDIEPINGSWEEKEND Krijgskunst, 9- oktober



*Studie: het helend vermogen van aikido
(M. Ueshiba: The Secret Teachings of Aikido,
p.21-22)*

Het lichaam draait vanzelf. Daar hoeft ik niets aan toe te voegen. Dat hoeft ik alleen maar te beleven.
De adem draait vanzelf. Daar hoeft ik niets aan toe te voegen. Die hoeft ik alleen maar te beleven.
Het bewustzijn draait vanzelf. Daar hoeft ik niets aan toe te voegen. Dat hoeft ik alleen maar te beleven.
Ik draai vanzelf. Daar hoeft ik niets aan toe te voegen. Dit hoeft ik alleen maar te beleven.

Arthur

Meer impressies (tekst en beeld):
<http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/impresies/verdieping>



TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

VOID lezingen: Visie Op Innerlijke Dimensie
Stiltij verzorgt lezingen op locatie voor diverse doelgroepen: hulpverleners, creatievelingen, bedrijfsleven. Download de [presentatie](#) voor meer info, of om potentiële belangstellenden in jouw netwerk op deze mogelijkheid te attenderen.

Tijdens retraiteweek geen trainingen; wel KvK
Van 1-5 november zijn er geen trainingen meditatie en krijgskunst in verband met de retraite. Zaterdag de 6e beginnen we weer. Krijgskunst voor Kids gaat deze week wel door.

Woensdagochtend meditatie training

Een extra weektraining meditatie in de ochtenduren sinds vorige maand aan de agenda toegevoegd: op woensdag van 10:00-12:00 uur.

Andere agenda

De nieuw vormgegeven agenda in de nieuwsbrief biedt nu in een oogopslag het hele maandelijkse trainings- en activiteitschema. Een afdruk van deze laatste pagina is een handig overzicht voor op je prikbord!

Dharmabericht 30

De Weg – expressie

Hoe word ik bewogen door en geef ik uitdrukking aan wat ik écht ben?

Wat is de échte zin, het diepste motief van mijn bestaan?

Wie ben ik werkelijk, wat is mijn ware aard, wat is de ware bedoeling van al mijn gedoe?

Hoe voorkom ik kleinheid, spanning, verwaarlozing, compensatie en al die andere subtiele vervormingen die we conditionering noemen (of neurose, trauma, obsessie etc.)?

Met andere woorden: hoe raak je egoïsme kwijt, de ik-waan die het gevolg is van levenslange mentale en emotionele conditionering?

Het antwoord luidt: oefenen.

Maar wél op de juiste manier, niet als zoveelste compensatie.



[Lees hier het hele Dharmabericht...](#)



NIEUW IN 2011

Het Stiltij-aanbod wordt in 2011 uitgebreid met een aantal nieuwe oefenelementen:

- **Oefenperiode**

In voorjaar en najaar een periode van 10 weken om het dagelijks bestaan vanuit een verdiepte innerlijke oriëntatie te beleven. Deze periode wordt voorafgegaan door een retraiteweek.

- **Verdieping**

Viermaal per jaar een verdiepingsweekend meditatie. Twee daarvan vallen binnen de voorjaars- en najaarsoefenperiode.

- **Expressie**

Een extra weektraining waarin we werken met lichaam, adem, klank, woord, gebaar.

- **Introductie**

Voor mensen die willen kennismaken zijn er al de meditatietrainingen op elke eerste zondag van de maand. Deze vervangen in 2011 de introductiecurssussen. Ook voor krijgskunst wordt deze formule gehanteerd. De dag voor de kennismakingstraining krijgskunst wordt nog bepaald.



Identiteit van Stiltij

Stiltij is een oefenplek. Die plek is concreet: een centrum voor meditatie, krijgskunst en expressie.



Boek

Het onderricht van Stiltij krijgt zijn beslag in een boek: "Innerlijke Kwaliteit; intentie en expressie." Het concept ervan is inmiddels volledig uitgewerkt.

KOPIJ NIEUWSBRIEF DECEMBER

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, expressie, etc.) voor de nieuwsbrief van december graag inleveren voor 23 november. Platte tekst per mail naar birgitta@stiltij.nl of bel 043 3611635.



COLOFON

Stiltij is een oefencentrum in de regio Zuid-Limburg. Stiltij stelt zich ten doel: "Het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend". Voor deelname wordt een bijdrage van € 50,- per maand gevraagd. Alle Stiltij activiteiten staan open voor deelnemers. Deelname is mogelijk als beoefenaar en als begunstiger. De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid, of, op verzoek, per post. Abonneren op de nieuwsbrief kan via het secretariaat.

Secretariaat: 043 8519555 / 06 22627720
secretariaat@stiltij.nl
(Lieke van Dun)

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

Adressen: Buitenplek
Stiltij – centrum Moorveld
Heerenstraat 75, Moorveld

Dojo stadspark
TopFit (dojo souterrain)
Fr. Romanusweg 60, Maastricht



| | | Weektrainingen meditatie | Weektrainingen krijgskunst | Activiteiten |
|----|----|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| ma | 1 | | 16:00-17:00 <i>kids</i> | retraite, aanvang 15:00 |
| di | 2 | | | <i>Locatie: Charneux (B)</i> |
| wo | 3 | | | <i>Kosten: € 220,-</i> |
| do | 4 | | | <i>Begeleiding: Ad van Dun</i> |
| vr | 5 | | | retraite, einde 13:00 |
| za | 6 | | 09:00-10:00 | |
| zo | 7 | 10:00-12:00 <i>kennismaking</i> | | |
| ma | 8 | | 16:00-17:00 <i>kids</i> 19:30-21:30 | |
| di | 9 | 19:30-21:30 | | |
| wo | 10 | 10:00-12:00 | 20:30-22:00 | |
| do | 11 | 19:30-21:30 | | |
| vr | 12 | | | |
| za | 13 | | 09:00-10:00 11:00-12:30 <i>introdactie</i> | Start introductie cursus krijgskunst |
| zo | 14 | 10:00-12:00 | | <i>Locatie: centrum Moorveld</i> |
| ma | 15 | | 16:00-17:00 <i>kids</i> 19:30-21:30 | <i>Kosten: € 75,-</i> |
| di | 16 | 19:30-21:30 | | <i>Begeleiding: Ad van Dun</i> |
| wo | 17 | 10:00-12:00 | 20:30-22:00 | |
| do | 18 | 19:30-21:30 | | |
| vr | 19 | | | |
| za | 20 | | 09:00-10:00 11:00-12:30 <i>introdactie</i> | |
| zo | 21 | 10:00-12:00 | | |
| ma | 22 | | 16:00-17:00 <i>kids</i> 19:30-21:30 | |
| di | 23 | 19:30-21:30 | | |
| wo | 24 | 10:00-12:00 | 20:30-22:00 | |
| do | 25 | 19:30-21:30 | | |
| vr | 26 | | | |
| za | 27 | | 09:00-10:00 11:00-12:30 <i>introdactie</i> | |
| zo | 28 | 10:00-16:00 <i>intensief</i> | | |
| ma | 29 | | 16:00-17:00 <i>kids</i> 19:30-21:30 | |
| di | 30 | 19:30-21:30 | | |

Activiteiten gaan alleen door bij voldoende deelname. Tijdig aanmelden is daarom van belang!
Aanmelden via de website: [aanmelden](#), of via 043 8519555 / secretariaat@stiltij.nl