



BREAKING NEWS

De oefenperiode stond na de retraite in het teken van koningschap. Vorstelrijkheid bleek een ruim, omvattend principe waarin de maalstroom van functionaliteitsgekte liefdevol kon worden opgenomen. De adel voerde als vanzelf ook weer weg van de plek waar dat krachtenspel zo prominent heerste, toen onwijsheid en blindheid duidelijk maakten van geen vorst te willen weten. Adel loopt daar niet tegen te hoop, zo voelde ik, maar neemt in soevereiniteit plaats op de berg.

Niet dat ik me helemaal geen zorgen maakte toen bleek dat twee dagen op de markt wel weer voor vijf dagen genoeg was geweest. Maar het licht van koningschap bleef toch sterk genoeg stralen om te voelen dat er geen sprake was, geen sprake kan zijn, van moeilijkheden, kleinheid of verlies. Leegte kan niet gevonden worden door ook maar iets buiten te sluiten.¹

Waar je ook gaat, daar ben je.² Het was in die dagen maar heel dun voelbaar. Zelfs in het zitten moest ik me voortdurend aan mijn adem, mijn aanwezigheid herinneren. Wie had



gedacht dat het bezorgen van de ochtendkrant die aanwezigheid weer voelbaar zou maken! Die vreemde dagelijkse wandeling van deur naar deur, over ontelbare klinkers en stoeptegels, waarin de adem mijn gids is en een rechte houding mij

precies daar houdt waar ik ben. Waarbij elke brievenbus een hendel is van de bodhicitta-generator³ die efficiënt en niet-klepperend bediend wil worden.

De frisse ochtendlucht is zwanger van lente. De lantaarnpaal kust de boom. Mijn hart zingt het lied van de vogels.

Hartelijke groet,
Birgitta Putters

1 "The meditator who seeks emptiness apart from the defilements, searches in vain." G.C.C. Chang, Mahāratnakūṭa Sūtra. Delhi, 1983, p.29.

2 Titel van het boek van Jon Kabat-Zinn. Utrecht, 1994.

3 De bodhicitta-generator is een vorm van expressie die op trainingen en retraites wordt beoefend.

IMPRESSIE RETRAITE CHARNEUX

14 - 18 februari



Rusten



Altaar in de zendo



Oefenen

"Keer op keer opnieuw beginnen, vol vertrouwen. Keer op keer opnieuw."

Richard Driessen

[Meer impressies op de Stiltij-website](#)



BERICHT VAN LANDAU – LESGEVER KRIJGSKUNST V. KIDS

Op 14 februari heeft voorlopig de laatste les van krijgskunst voor kids plaatsgevonden. Ik betreur dit zelf ten zeerste, maar ik ervaar nu dat ik op een juiste manier invulling moet gaan geven aan de verzorging van mijn eigen dagelijkse leven. De keuze om te stoppen is niet alleen ontstaan vanuit het zich aandienen van nieuw werk. Dat is slechts een praktisch gegeven. Er vindt voor mij momenteel nog iets anders plaats; een algemene herijking van alle elementen die in mijn leven draaien.

Om elk proces in zijn eigen ruimte te kunnen laten plaatsvinden, is het noodzakelijk daar geen voorwaarden aan te stellen, ook niet qua tijd. Alleen in totale vrijheid kan iets de vorm aannemen die het moet hebben. Ik ga deze fase bewust in en gun mijzelf zo het nemen van ruimte. Dit garandeert de kwaliteit van het proces en uiteindelijk is alles daar het meest mee gebaat, ook wanneer dan blijkt dat sommige aspecten op dit moment losgelaten moeten worden.

De deelnemers krijgen per e-mail bericht indien krijgskunst voor kids in de toekomst wordt gecontinueerd.

Ik dank alle deelnemers voor hun inzet.

Landau



TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

Vervallen trainingen 26 & 27 maart

Op zaterdag 26 en zondag 27 maart zijn er geen trainingen meditatie en krijgskunst in verband met het verdiepingsweekend.

VERDIEPINGSWEEKEND MEDITATIE 25, 26 EN 27 MAART 2011

In spiritualiteit gaat het om "zelfkennis", ofwel om bewustwording van je volheid. Op deze weg van verwerkelijking wordt alle conditionering als verwarring, vervorming, afhankelijkheid, beperking, etc. aanvaard, begrepen en doorzien vanuit een diepe, vitale verbinding met je innerlijke kern.

**Waar je je gedachten op richt
is allesbepalend.**

"Alle verschijningsvormen van het bestaande hebben het denken als voorloper, het denken als opperste leider, en uit het denken zijn zij gevormd. Lijden volgt hem die met onreine gedachten spreekt of handelt, zoals het wiel de voet volgt van degeen die [de wagen] trekt."

Dhammapada – Wijsheid Van De Boeddha
Pali editie van Harischandra Kaviratna, eerste bijdruk 1998

Meld je aan voor het verdiepingsweekend door een e-mail te sturen naar:

secretariaat@stiltij.nl



Test voor echo – door Landau Hoedemakers

Net zoals zonnestralen ijs doen smelten en regendruppels kraters slaan in gortdroge bodem, dringt het onderricht door tot in ons hart. Het brengt ons in vervoering wanneer we het afschudden van de buitenhuid beschouwen als het genezen van een langdurige en slopende ziekte. Maar waar begint het beginloze pad? Waar ergens onstaat het verlangen in de rups om niet langer een rups te zijn? Weet het dier waar het aan begint wanneer het een cocon om zich heen gaat bouwen en het als het ware in retraite gaat?

De moed van een rups om zijn eigen doodskest te bouwen is voor hem nodig om te transformeren in het onbekende. Ook beoefenaars hebben in het begin moed nodig om de moeilijkheden aan te gaan die ze onderweg tegenkomen. Langzaam zal een diep vertrouwen de moed vervangen, als blijkt dat waar we ons bevinden een betrouwbare en verzorgende omgeving is. Zo betrouwbaar als de buik van een moeder voor een baby.



[Lees hier de hele Druppel...](#)



THEMATISCH

Iedere beoefenaar krijgt ermee te maken: twijfel.

Uiteindelijk - en dat geldt voor alle lijden en moeite - is dit onzekere tasten een zegen, omdat de werking ervan (de harts kwaliteit die het genereert) ons zuivert van alle resten oneigenlijkheid, zwakte, hoogmoed etc. Maar in het moment waarop we ermee te maken hebben voelt het allerminst als een zegen, enkel als een kwelling.

Wie te maken heeft gehad met diepe, existentiële twijfel weet hoe ver de invloed ervan reikt. Alle energie lijkt uit je systeem weg te lekken, alle helderheid en betrokkenheid vervagen, functies, processen of activiteiten verliezen hun zin - perspectief voelt krachteloos en zinloos.

Het vergt strijdbaarheid (echtheid, keuze maken, inzet, moed etc.) om definitief een einde te kunnen maken aan onze diepste twijfels die innerlijk knagen en ondermijnen. En het helpt als we het verloop van die strijd enigszins kunnen bepalen.

Er zijn twee richtingen die oplossing bieden. De eerste is alles loslaten ("bewust verloederen") om radicaal te voelen wat de moeite waard is of wat er moet gebeuren. De andere richting is beseffen dat wékelijke (onvoorwaardelijke) kwaliteit nooit verloren gaat, en dat deze twijfel slechts een stevige streek is die vriend Mara ons levert om te kijken of je dit écht gelooft.

De eerste keuze is het verst verwijderd van werkelijkheid en geeft het meeste gezag aan Mara's suggestiewerking. De tweede getuigt van rijper inzicht en biedt de mogelijkheid om de strijd efficiënt te beslechten, zonder allerlei overbodige of destructieve maatregelen.

Linksom of rechtsom, we komen altijd uit bij wat we werkelijk zijn.

Ad van Dun

KOPIJ NIEUWSBRIEF APRIL

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, expressie, etc.) voor de nieuwsbrief van maart graag inleveren voor 25 maart. Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl of bel 06-449.630.62.



"De maatstaf voor ware liefde is dat die de geboorte van een nieuwe hartstocht overleeft."

Cyril Scott: De Ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. Oudendijk 1994, pag 77

COLOFON

Stiltij is een centrum voor meditatie, krijgskunst en expressie voor 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 en trainingen staan open voor deelnemers.

Ondersteuning van het werk van Stiltij op een vaste basis kan als begunstiger van Stiltij. Alle Stiltij activiteiten staan open voor begunstigers.

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

Secretariaat: 043-851.9555 / 06-226.277.20
secretariaat@stiltij.nl

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

Adressen: Buitenplek
Stiltij – centrum Moorveld
Heerenstraat 75, Moorveld

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



		Weektrainingen Meditatie	Krijgskunst	Expressie	Activiteiten
di	1	19:30-21:30			
wo	2		20:30-22:00		
do	3			19:30-21:30	
vr	4				
za	5		09:00-10:00 <i>kennismaking</i>		
zo	6	10:00-12:00 <i>kennismaking</i>			
ma	7			19:30-21:30 <i>kennismaking</i>	
di	8	19:30-21:30			
wo	9		20:30-22:00		
do	10			19:30-21:30	
vr	11				
za	12		09:00-10:00		
zo	13	10:00-12:00			
ma	14				
di	15	19:30-21:30			
wo	16		20:30-22:00		
do	17			19:30-21:30	
vr	18				
za	19		09:00-10:00		
zo	20	10:00-12:00			
ma	21			19:30-21:30	
di	22	19:30-21:30			
wo	23		20:30-22:00		
do	24			19:30-21:30	
vr	25				Verdiepingsweekend Meditatie
za	26				
zo	27				Vr 19:00 – zo 17:00
ma	28			19:30-21:30	<i>Kosten: € 120,-</i>
di	29	19:30-21:30			<i>Locatie: Moorveld</i>
wo	30		20:30-22:00		<i>Begeleiding: Ad van Dun</i>
do	31			19:30-21:30	

Activiteiten gaan alleen door bij voldoende deelname. Tijdig aanmelden is daarom van belang!
 Aanmelden via de website: [aanmelden](http://aanmelden.stiltij.nl), of via 043-851.9555 / secretariaat@stiltij.nl