

OVERWINNING

Op weg naar de krijgskunststraining vroeg ik mij af wat die lichte spanning was die ik voelde. 'No defense' werd er van binnen geantwoord. Inderdaad ging ik inmiddels zonder enige 'verdediging': geen vaardigheden om me op te verlaten, en ook vormen bleken geen houvast meer te bieden. Werken vanuit innerlijkheid als grote uitnodiging. Dus 'no defense' leek me eigenlijk wel een goede houding om de training in te gaan.

'Argeloos' kwam daarbij ook in mij op. Ik heb het even opgezocht, maar dat dekt de lading toch niet. De etymologie zegt dat *arg* 'het kwade' aanduidt. Een argeloos iemand denkt aan geen kwaad. Is dus net zo blind als iemand vol argwaan, die juist enkel kwaad om zich heen denkt te zien.

De grote karmische krachten moeten wel gezien worden. Maar Aikido (krijgskunst) leert dat je die zonder geweld, dus ook zonder verdediging, tegemoet kunt treden en kunt harmoniseren. Mijn innerlijke vrede als enige wapen in de strijd – die altijd een strijd met het ego is.

De uitnodiging volgend, heb ik zelfs al het vooruitzicht op plezier en stromende energie – veelal de weldadige effecten van de training – opgegeven. Onvoorwaardelijkheid en belangeloosheid als enige doel op de mat.

Zo sta ik op een zeker moment een training lang liggende achtjes te draaien vanuit de heupen, om steeds weer te ontdekken dat elk begin van een vorm, houding, beweging, mij uit het centrum haalt. Maar ik laat me niet kisten, dit was vast een te absolute eigen benadering en daardoor krampachtig. Volgende keer gewoon weer open minded, helemaal blanco. Dacht ik. Maar dan... bats! Toetsing! Zoveel vorm, argh!

En wat van buiten misschien een kloek besluit lijkt, is hier enkel werkelijkheid die zich voltrekt: midden in de training groet ik af en verlaat de mat. Inwendig buig ik nog dieper voor mijn leraar. De fundamentele les van Aikido begint door te dringen. Krijger zoekt vormloosheid.

Birgitta Putters

TWEE GEDICHTEN

In één klap
Kan alles worden verbroken
Maar de verbondenheid
blijft



Windstil
Zuiver wezen
Een lepeltje in een doosje
Hoe groot is leegte
Hoe klein de gedachte daaraan
Ik zit
Alles draait door
Niks hoeft
Alles kan gebeuren
Wie ben ik
Als ik stil zit en niks doe
Waar is de wind
Als het niet waait

Tekst: Wouter van Marken Lichtenbelt



OPROEP: JOUW ZITPLEK

Om een nieuw item op het weblog te creëren doen we hierbij een verzoek aan de lezers van de nieuwsbrief om een foto van hun zitplek op te sturen naar: weblog@stiltij.nl.

Als je bij de foto wilt vermelden welke attributen jij bij jouw oefenplek thuis hebt en welke waarde deze voor je hebben, dan verschijnt daar een berichtje over op het weblog. Zo kunnen bezoekers eens kijken hoe de inrichting van zo'n plek eruit kan zien. De eerste plek is inmiddels te bekijken via deze [link](#). Een volgende verschijnt binnenkort!



Fragment uit de training



Op zoek naar familiejuwelen – door Juul Hoefsloot

In een teisho, onlangs op het weblog te horen, spreekt Daido Loori over het familiegeheim. In Vruchtbare Leegte (noot 60) lees ik over het voortzetten van het familiebedrijf.

Wat betekent dit voor mij?

Wat wordt er bedoeld met de familiejuwelen?

Als ze niet door de deur naar binnen gebracht wordt, hoe vind ik ze dan?

Ik ben in een grote familie geboren en met mijn, nu volwassen, drie kinderen is deze familie nog eens flink uitgebreid.

Het is me duidelijk dat juwelen die openlijk door de voordeur naar binnen gedragen worden de familiejuwelen niet kunnen zijn.

Ik ga op zoek naar de diepere betekenis van deze koan.

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



TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

Trainingschema tijdens de zomerperiode

In de maanden juli en augustus gaan alle weektrainingen gewoon door. Alleen omtrent de speciale activiteiten wordt het even wat rustiger.

Kennismakingstrainingen

Eerste maandag van de maand:

[Expressie](#)

Eerste zaterdag van de maand:

[Krijgskunst](#)

Eerste Zondag van de maand:

[Meditatie](#)

Afwezigheid Ad

Vanaf woensdag 10 t/m woensdag 24 augustus zal Ad verblijven in klooster Lilbosch. Alle trainingen in die periode gaan gewoon door.

KOPIJ NIEUWSBRIEF AUGUSTUS

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, expressie, etc.) voor de nieuwsbrief van augustus graag inleveren voor 25 juli. Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.



VERDIEPINGSWEEKEND MEDITATIE 24 T/M 26 JUNI

De oefeningen tijdens het verdiepingsweekend maken voelbaar hoe vormen continue veranderen: wonderlijk bestaan. Niks staat vast en er is niets om je aan vast te houden. Je wordt van binnenuit gevuld.

De momentbeleving verandert continu, maar het is niet mogelijk niet te beleven. Wie is het die beleeft? Ben jij het die beleeft of durf je je te laten beleven?

Tekst: Jean-Paul Barbou



Liefdevol de trui over de neus tijdens expressie-oefening.



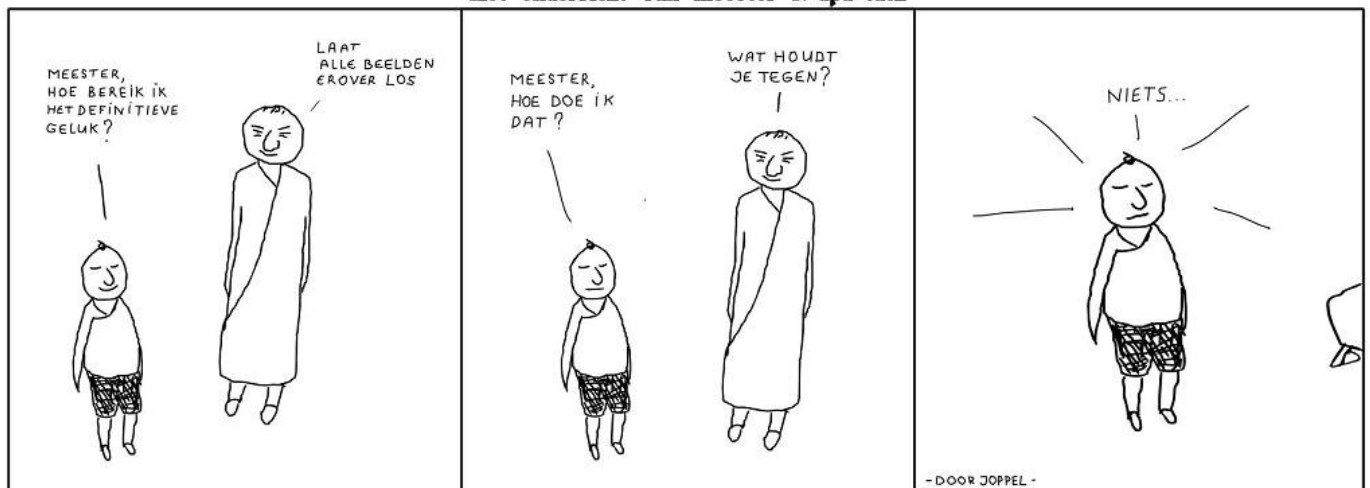
Ochtendtaferelen aan de ontbijttafel.

Zoals zo vaak kom ik grote moeite tegen bij bepaalde oefeningen, echter mijn probleem erover is minder gesteld in een verhardende doelgerichte benadering van deze moeite. Ik sta er nu zachter in waardoor ik langer kan blijven, in het onderzoek zelf: het onderzoeken of ik nog steeds geloof in die grafdelver die zichzelf met doelen klem zet. En hier en daar verschijnt zelfs een glimlach. Zo opent zich alles vanzelf, zonder handen.

Tekst: Frank Hoffmann
Foto's: Lieke van Dun

Klik [hier](#) voor de impressies van de deelnemers aan het weekend in tekst en beeld.

IN HET OUDE CHINA Het onderricht van meester K'opa-tath





ANGST

THEMA

Waar ontstaat angst?

Angst is een bruikbaar overlevingsmechanisme dat ons waarschuwt voor gevaar. Gevaar en voedsel zijn de twee primaire biologische motieven: angst genereert terugtrekking, honger genereert aantrekking. Besef van gevaar maakt je wakker, maakt je bewust van grenzen. Zo krijg je de kans om bewust met gevaar om te leren gaan, je grenzen te verleggen. Lafheid en hoogmoed zijn twee ontwijkende reacties op gevaar; moed, vertrouwen en aandacht zijn zinnigere kwaliteiten. Ze helpen je je innerlijke vijanden te overwinnen, met name de waan van ik-verlies, het ontgrensd worden door sterven.

Wie moedig en eerlijk is zal ontdekken dat het onrijpe ego (blind karma) een dekmantel is voor lafheid en hoogmoed. Het rijpe ego echter (de verantwoordelijke persoonlijkheid, zich bewust van karma) is bruikbaar als leerinstrument voor het verwerven van aandacht, vertrouwen etc. Zo bevrijden we ons van onze angsten.

Waar komen we dan uit?

De existentiële grondangst hangt samen met onze karmische grondknoop: het ik-verhaal. Zolang die waan niet doorzien is zal er angst zijn en in het verlengde daarvan al onze subtiele compensatie-mechanismen. Uiteindelijk zal het leven ons brengen naar een punt van bewuste overgave. Daar is veel moed en inzicht vereist omdat er geen grenzen meer zijn op dat punt.

Zodra je je eigen leven en sterven onvoorwaardelijk aangaat zul je de laatste wanhoop ervaren. Maar ooit zul je wakker worden, ooit stoppen de spelletjes: tijd voor echtheid, waarheid, verwerkelijking. Als je moed sterker is dan je angst zul je de waarde zien van leerlingchap - al kan het jaren duren voordat je met je gezond verstand de zin en noodzaak ervan onderkent. Vrij zijn van angst ervaar je pas als je niets meer te verliezen hebt, als je onvervreemdbaar en bezitloos thuis bent.

Vragen: Landau
Antwoorden: Ad

PROJECT MOORVELD



Het pand in juli 2011 – er is zowel binnen als buiten zichtbaar veel veranderd sinds Stiltij haar intrede nam nu ruim een jaar geleden.

Bij binnenkomst is op het whiteboard in de hal een nieuw werkschema te vinden met een overzicht van alle klussen in en om het pand die nog gedaan moeten worden. Dit schema is tevens via deze [link](#) te bekijken.

Hulp bij het voltooien & onderhouden van het centrum is hard nodig en wordt daarom zeker zeer op prijs gesteld. Je kunt daarvoor contact opnemen met Juul Hoefsloot: juul@stiltij.nl.

Uiteraard zijn belangstellenden en passanten óók altijd van harte welkom voor een kop thee!

COLOFON

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) ter verwerkelijking van lichaam, adem en geest.

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: Heerenstraat 75, Moorveld
043-851.9555 / 06-226.277.20
secretariaat@stiltij.nl
(Lieke van Dun)

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



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