

## ONTDEKKINGSREIS

Het is een rare gewaarwording als je alle gebiedjes begint te ontdekken die je voorheen als no-go area beschouwde, of waarvan je tot dan toe gewoonweg het bestaan ontkende. Tijdenlang heb je jezelf ervan weerhouden ze te aanschouwen of te betreden doordat ze gevuld lijken met stof, onbestemde onderdelen van onbestemde voorwerpen, functieloze objecten en veel, veel oude en – vooral anders – energieën. Maar worden zij eenmaal gezien, dan blijkt weer dat jijzelf de betekenis eraan hebt gegeven – of juist eraan hebt onthouden. Er blijkt geen massief donker hol met spoken te huizen in die gebiedjes; het eigen kijken-zonder-te-zien is schuld aan de misvorming van de beleving.

Tja, zware woorden voor een alledaags fenomeen. Ik dacht alleen maar aan mijn kledingkast, die na opruimen, strijken en herstellen ineens perspectief biedt. En aan de meterkast, die weliswaar wat vochtig is, maar er woont geen legioen harige spinnen. Ik vind er winterspullen en handige tassen; ook een vergeten schakelklok mag eindelijk weer in functie komen. Zo heb ik de afgelopen tijd heel wat universa opgeschoond. Het zorgen voor mijn eigen 'vierkante meter'<sup>1</sup> breidt zich langzaam maar zeker uit naar ruimere gebieden. Ik krijg letterlijk meer 'Lebensraum', een kadootje dat mij vergund is door alles goed te behandelen.

Het gaat niet alleen om de dingen om mij heen. Ook de zwart-gele teennagel die de hoop op betere dagen al had opgegeven krijgt eindelijk verzorging en daarmee zijn gezonde kleur weer terug. En er ontstaat zicht op de interne zwarte gaten, de energielekken die werkten als een verwaarloosde systeemfout. Het herstel daarvan begint steeds bij heel goed luisteren en voelen wat nodig is.

Behoedzaam tast ik alle gebieden af en voel een grote zekerheid: vanaf mijn kussen is geen terrein onbegaanbaar.

Tekst: Birgitta Putters

<sup>1</sup> De eigen 'vierkante meter' is de zitplek. Dit is de eerste zorg van de beoefenaar.

## AAN DE POORT VAN 2012

Vorige maand heeft het bestuur een brief gestuurd aan alle deelnemers waarin de meest recente ontwikkelingen werden aangehaald. Een aantal daarvan verdienen tevens een vermelding in de nieuwsbrief.

Vanaf januari komt er een nieuw weekrooster:

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	20:45 – 22:30	Krijgskunst
Dinsdag	19:30 – 21:30	Meditatie
Woensdag	19:30 – 21:30	Expressie
Donderdag	19:30 – 21:30	Studie
Vrijdag	19:30 – 21:30	Krijgskunst
Zaterdag	10:00 – 12:00	Expressie
Zondag	10:00 – 12:00	Meditatie

Per 2012 verruilen de aikidoka's hun stadsplek voor een dojo in Bunde. De laatste training in Maastricht geschiedt op 31 december; de eerste training in Bunde vindt plaats op maandag 2 januari. De nieuwe locatie is De Koproel aan de Lindenlaan 69.

In het nieuwe jaar zullen de reguliere trainingen tijdens verdiepinggelegenheden zoveel mogelijk doorgaan. Dit geldt in ieder geval voor de trainingen tijdens de weekenden, evenals de maandagavond krijgskunststraining tijdens retraites.

Stiltij voldoet niet meer aan de criteria voor ANBI, omdat de stichting het algemeen en individueel belang naast elkaar bedient. *De belastingdienst heeft per december de ANBI status van Stiltij ingetrokken.* Giften aan Stiltij zijn vanaf heden dus niet langer aftrekbaar.





## KRIJGSKUNSTWEEKEND

Op 10 en 11 december zal in Hasselt (B) het laatste verdiepingsweekend van dit jaar plaatsvinden. Voor iedereen die krijgerschap wil uitpuren zijn deze trainingen bij uitstek geschikt. Vanwege de intensivering van het oefenen krijg je gedurende deze twee dagen de kans om dieper door te dringen in materie die niet te bedenken is.



Ad onderricht uit 'The secret teachings of Aikido'.

Aanmelden voor het weekend: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)



## TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

### *Avondtrainingen tijdens wake*

De reguliere trainingen zullen in de week van 26 t/m 30 december gewoon doorgaan.

### *Stiltijding*

De herfstuitgave van de [Stiltijding](#) (nr 3) is nu los verkrijgbaar. Een aantal exemplaren is nog over en wordt voor € 4,- per stuk aangeboden. Neem bij interesse contact op met het secretariaat.

### *Kennismakingstrainingen 2011*

1e **maandag** van de maand: [Expressie](#)  
1e **zaterdag** van de maand: [Krijgskunst](#)  
1e **zondag** van de maand: [Meditatie](#)

### *Kennismakingstrainingen 2012*

[Studie](#): 1e **donderdag** van de maand  
[Krijgskunst](#): 1e **vrijdag** van de maand  
[Expressie](#): 1e **woensdag** van de maand  
[Meditatie](#): 1e **zondag** van de maand

### *Werkschema*

Het [werkschema](#) voor klussen in en aan het centrum is bijgewerkt. Contactpersoon is Juul, email: [juul@stiltij.nl](mailto:juul@stiltij.nl)



### **Waardig sterven - Bewust omgaan met ouderdom en dood – door Juul Hoefsloot**

In het Tibetaanse boek van leven en sterven wordt het stervensproces nauwkeurig beschreven als een proces van geleidelijke manifestatie van de geest in drie stadia:

1. De absolute natuur die op het moment van de dood in de Grond-Luminiscentie wordt blootgelegd: **Dharmakaya**
2. De intrinsieke straling van energie en licht die in de bardo van Dharmata spontaan tot uitdrukking komt: **Sambogakaya**
3. De sfeer van kristallisatie tot vorm die zich voordoet in de bardo van wording: **Nirmakaya**

Ik lees verder, verkort weergegeven:

Het (bardo)onderricht ... laat ons in feite zien ... dat dit drievoudige patroon zich niet alleen voordoet in het proces van sterven en dood, het ontvouwt zich nu, op dit moment en op elk moment in onze geest... De drie kaya's [geledingen, letterlijk: lichamen] verwijzen dus naar deze drie intrinsieke aspecten van onze verlichte geest.

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



## ORGANISATIE

Stiltij draait, maar wie doet wat? Hieronder staat een compleet overzicht van de taken en rolverdeling binnen de stichting.

### Leraar

Ad van Dun ([ad@stiltij.nl](mailto:ad@stiltij.nl))

### Leerlingenraad

- Juul
- Frank

### Bestuur

- Birgitta ([voorzitter](#))
- Lieke ([secretaris](#))
- Landau ([penningmeester](#))

### Projecten

- Publiciteit (Lieke)
  - website
  - publicaties
  - activiteiten
- Accommodatie (Richard)
  - beheer & onderhoud
- Media (Friso)
  - trailer

### Diensten

- Deeplife coaching ([deeflifecoaching.nl](http://deeflifecoaching.nl))
- Deeplife business (via [website](#) – eigen site komt binnenkort)

## HARTENIS

Hier leeft alles  
vleesloos

stil  
onze namen.



Tekst: [Gedel](#)

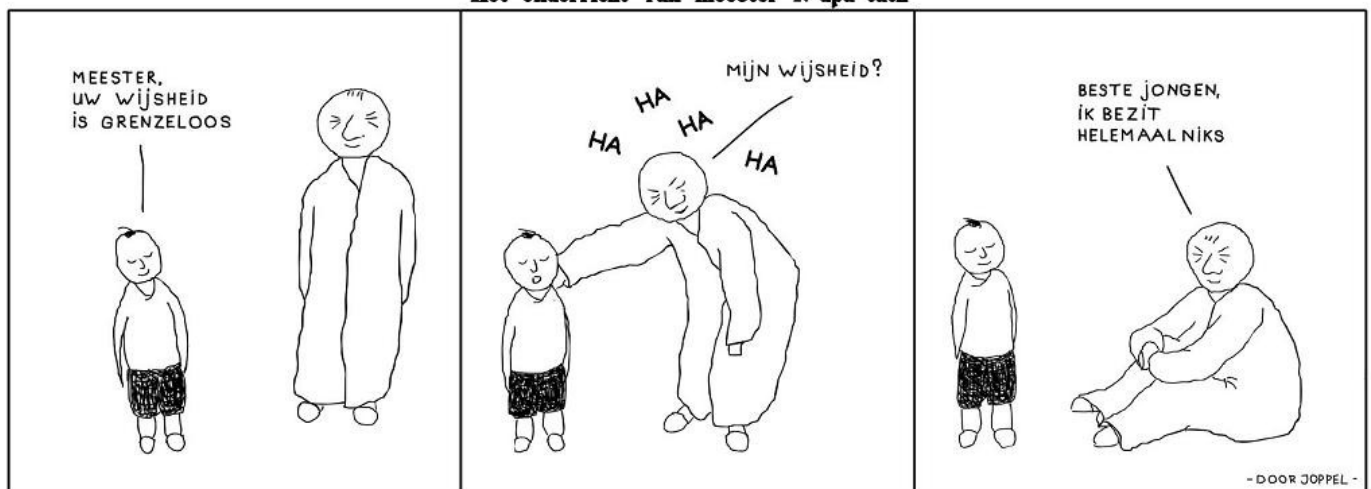
## HOUTBEWERKING



Voor het maken van houten gebedsmolens is Jean-Paul op zoek naar 't juiste gereedschap; beitels, gutsen, messen e.d. Als je goed materiaal voor hem hebt, contacteer hem dan eventjes via: [jeanpaul@stiltij.nl](mailto:jeanpaul@stiltij.nl)

## IN HET OUDE CHINA

Het onderricht van meester K' dpa-tath





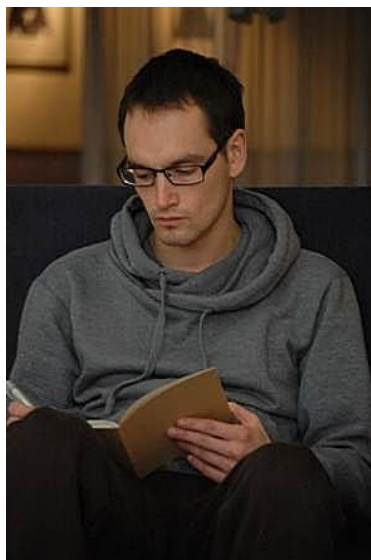
## IMPRESSIE VERDIEPINGSWEEKEND

Hoe is het om een weekend lang omgeven te zijn door het zen onderricht? Die vraag had ik me gesteld en had me hiervoor aangemeld voor een verdiepingsweekend bij Stiltij in Moorveld. Ik wist niet wat ik moest verwachten, maar besloot om het gewoon te ervaren.

Stiltij straalt voor mij warmte, helderheid en rust uit. Dit heeft mij echt geraakt en uiteindelijk uitgenodigd om te onderzoeken wat het echt met me doet. Door de invulling van het weekend door middel van overleggen, oefenen en de rustmomenten, was dit een manier die voor mij toegankelijk en compleet voelde, waarbij ik ook geconfronteerd werd met mijn eigen gedachtengang. Wat nu in me opkomt is het woord cadeau en dat is misschien wel het beste woord voor deze ervaring. Een cadeau dat ik heb uitgepakt en waar voor mijn gevoel nooit meer een strik omheen kan. Dit verdiepingsweekend dat voor mij onbekend was, voelt nu als een herinnering van echtheid en vertrouwen. Ik sluit het af met ontdekken en verder onderzoek naar mijn eigen motief en ging naar huis met een gevoel van rust die alleen voelbaar is als ik het niet probeer in te vullen.

Mijn kernpunten:

- ruimte
- oefenen
- ademhaling
- rust
- beleving
- lichtheid
- oriëntatie
- openheid
- verdieping (nodigt uit te onderzoeken)



Tekst: Maurice Schelling

Zie voor meer impressies de [website](#).

## NEUS VOOR BOEKEN

Dit is de nieuwe dienst voor het verkrijgen van tweedehands boeken in goede tot zeer goede staat tegen een schappelijke prijs. De meeste titels die hier worden aangeboden zijn tegenwoordig nog maar lastig te vinden in de reguliere circulatie, maar gelukkig kan Remy dat heel goed. Ben je op zoek naar een boek maar kun je het niet vinden? Stuur hem een mailtje en wie weet heb je het zo in huis. Als je zelf een titel hebt dat hier kan worden aangeboden kun je ook contact opnemen met Remy.



De titels voor deze maand zijn:

**Wat de Boeddha onderwees** € 9,-  
– *Walpola Sri Rapula*

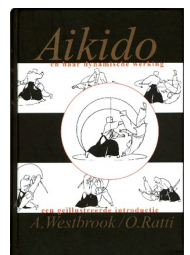
In dit boek wordt het onderricht van de Boeddha op een duidelijke en zeer deskundige wijze weergegeven. Gebaseerd op de oorspronkelijke teksten in het Pali.

**Jullie zijn allemaal verlicht...** € 11,-  
– *Shunryu Suzuki*

Uit de serie 'Tijdloze Klassiekers' een bloemlezing van uitspraken van Suzuki Roshi, na diens dood verzameld door David Chadwick.

**Aikido & haar dynamische werking** € 40,-  
– *A. Westbrook & O. Ratti*

Dit boek bevat de meest uitgebreide beschrijving van Aikido, ondersteund door ruim 1200 illustraties. Het gaat hier om de Nederlandse versie vertaald door Miriam en Ad van Dun. Het boek is zo goed als nieuw. "Aikido en haar dynamische werking" is een echte aanrader.



### Praktische informatie:

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar [remy@stiltij.nl](mailto:remy@stiltij.nl) met daarin de titel(s). Vermeld of je het boek wilt ophalen bij Stiltij in Moorveld of dat het moet worden opgestuurd. Als je kiest voor verzending vermeld dan ook je adres en houd rekening met verzendkosten. Zie [de vorige editie](#) van de nieuwsbrief voor meer details.



## Nuchterheid

## THEMA

**Nuchterheid voelt dichtbij verwerking omdat het heel praktisch te hanteren is. Het kalmeert de aanzet tot sentiment en helpt om het onderricht niet te sublimeren.**

Nuchterheid brengt de twee aspecten van ons bestaan, dharmā en karma, bij elkaar; het helpt je om karma te heiligen zodat je er niet in gevangen raakt en het concretiseert de dharmā zodat je er niets speciaals van maakt. Je kunt de dharmā snel te groot maken vanuit je kleinheid. Nuchterheid zorgt voor eenheid tussen de twee polen, waardoor je samenvalt met de realiteit.

### En zo ben je doorgezakt tot in je ware aard?

Ja, nuchterheid is de belichaming van transcendentie. Het is de directheid in de omgang met vormen. Het maakt leegte en vorm één. Diepgang zit er dus bij inbegrepen. Als dat niet het geval is neigt nuchterheid snel naar de platte spiritualiteit van "hier en nu" of naar de soort romantiek die new-age kenmerkt. Maar dit is niet recht doen aan de dharmā, aan de volheid van ons bestaan. Echte wijsheid troost niet maar ontzuucht ons, voelt betrouwbaar, opent ons volledig.

### Nuchterheid lijkt op het eerste gezicht eenvoudiger te zijn dan het werkelijk is?

Bewuste nuchterheid is heel wat anders dan een nuchter karakter hebben. Spirituele nuchterheid is je bewust zijn van de nuchterheid van het bestaan zélf; het neutraal onder ogen durven zien van waarheid. Je geeft gezag aan de ongrijpbare aard van het bestaan. Ontnuchterd worden wekt vertrouwen: het geeft een geruststellend werkelijkheidsbesef. Wantrouwen zegt dat je niet nuchter bent, dat je er opties op na wilt houden, dat jij je eigen werkelijkheid wilt hebben. Dit is niet nuchter. Nuchterheid helpt alleen maar als je werkelijkheid boven al het andere stelt. Je creëert hiermee een spiegel voor al je karmische bezigheden. Wanneer je zo je gedrag tegen het licht van oprechte innerlijkheid (=transcendentie) houdt, zul je karma helder kunnen doorzien en er korte metten mee maken.

Vragen: Landau, antwoorden: Ad

## EINDEJAARSWAKE

26 december (15:00u) t/m 30 december (12:00u)



Deelname volgens open inloop, in blokken van twee uur. Dagelijkse oefenblokken:

- 5:00 - 7:00 uur
  - 9:00 - 11:00 uur
  - 15:00 - 17:00 uur
  - 19:30 - 21:30 uur
- (reguliere trainingen)

Meld je voor maaltijden (tegen een kleine vergoeding) en overnachtingen van te voren aan bij Juul via [juul@stiltij.nl](mailto:juul@stiltij.nl).

## KOPIJ NIEUWSBRIEF JANUARI

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, etc.) voor de nieuwsbrief van december inleveren **vóór 20 december**.

Platte tekst per mail naar [landau@stiltij.nl](mailto:landau@stiltij.nl).

## COLOFON

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) ter ondersteuning van verwerking via lichaam, adem en geest.

Deelnemen kan als beoefenaar en als begunstiger, ondersteunen kan als donateur. Voor deelname wordt een bijdrage van € 50,- per maand gevraagd als beoefenaar en € 25,- per maand als begunstiger. Meer informatie is te vinden op [deze website](#).

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  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)



		WEEKTRAININGEN				ACTIVITEITEN
DEC		Studie	Meditatie	Krijgskunst	Expressie	
do	1				19:30-21:30	
vr	2	19:30-21:30				
za	3			09:00-10:00 <i>kennismaking</i>		
zo	4		10:00-12:00 <i>kennismaking</i>			
ma	5				19:30-21:30 <i>kennismaking</i>	
di	6		19:30-21:30			
wo	7			20:30-22:00		
do	8				19:30-21:30	
vr	9	19:30-21:30				
za	10			09:00-10:00		Verdiepingsweekend Krijgskunst
zo	11		10:00-12:00			za 12:00 – zo 12:00
ma	12				19:30-21:30	<i>Kosten: € 75,-</i>
di	13		19:30-21:30			<i>Locatie: dojo Hasselt (B)</i>
wo	14			20:30-22:00		<i>Begeleiding: Ad van Dun</i>
do	15				19:30-21:30	
vr	16	19:30-21:30				
za	17			09:00-10:00		
zo	18		10:00-12:00			
ma	19				19:30-21:30	
di	20		19:30-21:30			
wo	21			20:30-22:00		
do	22				19:30-21:30	
vr	23	19:30-21:30				
za	24			09:00-10:00		
zo	25		10:00-16:00			
ma	26				19:30-21:30	Eindejaarswake
di	27		19:30-21:30			ma 15:00 – vr 12:00
wo	28			20:30-22:00		<i>Open inloop</i>
do	29				19:30-21:30	<i>Locatie: Stiltij Moorveld</i>
vr	30	19:30-21:30				<i>Begeleiding: Ad van Dun</i>
za	31			09:00-10:00		