



Expressie concreet

Meditatie kun je zien als de krachtigste vorm van expressie, krijgerschap als de meest functionele. Daartussen ligt ons gevoelsleven, een groot gebied van funktieloze, maar continu actieve beweging: ons dagelijks kunstenaarschap dat zich uit in emoties, woorden en handelingen.

De term "kunstenaarschap" vormt meestal een aanduiding voor een specifiek gebied of een specifieke doelgroep. Maar in de dagelijkse praktijk vindt expressie heel breed plaats, in concrete situaties en altijd met een heel persoonlijk gezicht. Elk mens is in feite een levende expressie van zijn of haar innerlijke beweging. Tijdens de expressie-trainingen krijgt de eigen bezieling alle ruimte, vrij van condities en omgevingsfactoren.

We willen expressie graag herkenbaarder gaan maken, een concretere inhoud en functie geven, zodat het een zelfstandig beleefbare discipline wordt, net als krijgskunst dat is. Vooral muzikale elementen als ritme, klank en tekst zullen onderzocht worden. Wil je graag meewerken aan het ontwikkelen van dit werkmateriaal, dan ben je heel welkom tijdens de expressie-trainingen, elke woensdagavond van 19:30-21:30 uur.



Studiemateriaal

Onvermoeibaar verkondigde Morihei steeds weer: "Je lichaam is een miniatuur-universum". Het besef dat al wat in het universum bestaat ook in je lichaam moet bestaan, maakt deel uit van Tantra - "Wat hier is, is daar; wat niet hier is, is nergens" - en van het Boeddhisme; Boeddha verklaarde: "In dit eigen lichaam hier, één meter tachtig groot, met zijn zintuiglijke waarnemingen, zijn gedachten en ideeën, bevinden zich de wereld, de oorsprong van de wereld en het einde van de wereld".

Parallel aan het inzicht "Ik ben het universum" loopt het besef "Ik ben niets"; dat wil zeggen, geen geïsoleerde entiteit die los staat van het onmetelijke scheppingsproces. Morihei verkondigde: "Het wezen van Aikido is nul".

INHOUD

- Expressie concreet
- Studiemateriaal
- Maandkwestie
- Column: Nattigheid
- Krijgskunstweekend in mei
- Tij-dingen
- Instromers van start
- Druppel: loslaten
- Neus voor boeken
- Gastvrijheid in stilte
- Introductie cursus spiritualiteit
- Agenda
- Cartoon: In het oude China



Maandkwestie

Verlangen

De "kwestie" wordt gebruikt als ingang voor studie en onderzoek (elke donderdag, 19:30 u). Aan de kwestie "verlangen" kan als studiemateriaal gekoppeld worden bijvoorbeeld de vier edele waarheden.

Als je relevant studiemateriaal kent of ontdekt in verband met de kwestie van de maand, laat het dan a.u.b. even weten aan ad@stiltij.nl.



Column - Nattigheid

door Birgitta Putters

Tour de nostalgie... voor het werk reis ik wat af. Deze keer naar Scheveningen, dicht in de buurt van waar mijn roots liggen. Na de bijeenkomst fiets ik in tien minuten naar het strand.

De zee! De zee! Donker en machtig ligt zij daar, schuimbekkend en stuwend, razende rolgolven. De wind strijkt koud langs mijn huid, het drijfnet zand wijkt uiteen onder mijn stap.

Het is heerlijk. Woonde ik hier maar! Nee, nee, gewoon even genieten nu. Lekker een eind lopen en als ik koud en moe ben, lekker eten in zo'n tentje dat al open is, nog voor het seizoen begint. Een foto, ik maak een foto, stuur ik naar thuis, hartstikke leuk. Niet doen, wat hebben ze aan een foto. Val ze toch niet lastig. We zouden gewoon vaker even naar het strand moeten reizen. Dat heb je nou eenmaal, dat verlangen, als je hier vandaan komt. Of zal ik gewoon wat gaan drinken alleen maar. Dit is geen stevige strandwandeling, dit is meer stappen. Eigenlijk wil ik zelfs niet stappen. Gewoon kijken alleen maar. Waar is een mooie plek om te zitten? Het voelt helemaal niet juist om nou op zo'n terras te gaan zitten. Genieten, genieten, ik geniet niet. Ik zuig. Wat moet ik hier? De zee bevrijden van mijn behoefteigheid.

Mijn voeten iets uit elkaar, de houding recht, kin ingetrokken. Mijn blik op het zand gericht, de branding een vlekkerig schouwspel langs de randen van mijn blikveld. Daar staan, zo lang als nodig is. Donderend geraas spat in trilling uiteen. Ik sta nog altijd op het strand bij de zee, er is geen eenheid. Geen doel van maken, niet streven. Alleen maar recht doen. Loslaten – mijn buik, mijn beelden, mijn kleefkramp.

De binding is opgehouden, water woelt vrijelijk, mijn aanwezigheid is niet misplaatst. Helder en hartelijk verzwelg ik de golven in verzegend zand. Zonder nog om te kijken draai ik mij om en loop terug naar de fiets.



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Geen krijgskunst op Paasmaandag

Maandag 9 april houdt de beheerder de dojo dicht. Dat betekent dat de training 's avonds niet doorgaat.



Oude woorden houden betekenis

Toen Stiltij nog Prajna heette, ging de Stiltijding onder de naam Zenoniem. Voor belangstellenden zijn er nog exemplaren van de laatste edities verkrijgbaar via het secretariaat of door een bezoek aan het centrum. Het betreft de nummers 26 t/m 37.



Krijgskunstweekend 12 en 13 mei



Volgende maand vindt in de dojo in Hasselt opnieuw een verdiepingsweekend krijgskunst plaats. Dit weekend is uitermate geschikt voor hen die de werking van de weektrainingen willen aanvullen met de verdieping van een intensieve oefenmogelijkheid.

Jaarlijks vinden slechts drie verdiepingsweekenden krijgskunst plaats, dus benut de kansen die er zijn goed.

De sluitdatum voor aanmelden is 3 mei.

Kosten: € 75,-

Aanmelden: bel 043 - 8519 555, of email secretariaat@stiltij.nl.



Instromers van start

Sinds januari bestaat de mogelijkheid om naast beoefenaar ook als instromer deel te nemen. Mensen kunnen nu kiezen welke manier van deelname het beste bij hen past; als ze zich inschrijven als instromer zijn er twee weektrainingen waaraan ze kunnen deelnemen: een studie- en een praktijktraining.

Tijdens de studie-avond (donderdag) worden karmische en dharmische kwesties onderzocht en besproken. Maandelijks zal via de nieuwsbrief een nieuwe kwestie worden aangekondigd; deze is elke keer op de voorpagina te vinden.

De praktijktraining (zaterdagochtend) is net als de studie-avond niet alleen geschikt voor instromers, maar ook voor beoefenaars zeer leerzaam. Beoefenaars kunnen nieuwe mensen wegwijs maken bij Stiltij. Daarnaast geldt voor beoefenaars dat zoiets als een gevorderden niveau niet bestaat en dus is elke keer opnieuw beginnen voor hen de uitnodiging.

Er zijn naast de twee werkvormen van de instromersmodule nog meer mogelijkheden voor geïnteresseerden om kennis te maken met spiritualiteit: de maandelijkse kennismakingstrainingen van de diverse disciplines (meditatie, expressie, krijgskunst) en de introductiecursus, die in feite de meest open en algemene ingang is voor mensen.

De introductiecursus start op 7 april. Verderop in de nieuwsbrief en ook op [de website](#) is hier meer over te lezen.

De eerstvolgende kennismakingstrainingen zijn:

Krijgskunst: vrijdag 6 april

Expressie: woensdag 4 april

Meditatie: zondag 6 mei

Neus voor boeken



Titels voor deze maand:

Red Pine/Robert Hartzema:
Bodhidharma - De oorsprong van Zen: € 13,-

In plaats van de lange weg van zuivering door middel van offers, oefeningen en het reciteren van teksten, toont Bodhidharma de snelle weg van het plotselinge inzicht.

Ashtavakra's Zang: € 15,-
De Ashtavakra's Gita geeft uitdrukking aan de hoogste leer der Upanishaden en belichaamt het filosofisch gedachtegoed van de wijzen Yajnavalkya en Varmadeva. Elk vers is een meditatie. Vertaald door Ad van Dun.

Praktische informatie

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar 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. Verdere details: [nieuwsbrief # 42](#).

Op de website staat een overzicht van alle reeds aangeboden boeken die nog beschikbaar zijn: [neus voor boeken](#).



Loslaten *door Juul Hoefsloot*

In deze druppel zal ik loslaten onderzoeken in het licht van karma en Dharma. Loslaten suggereert een proces, ik ben er mee bezig. Wat moet er losgelaten worden, waarom en hoe? Ja, waarom doe ik zo moeilijk terwijl het makkelijk kan? Waarom kan ik niet eenvoudig leven zoals de meeste mensen om mij heen, genietend van fijne contacten, leuke reizen, theater, muziek? De kleine onrust wellicht verdrijvend met meditatie of andere spiritueel getinte bezigheden.

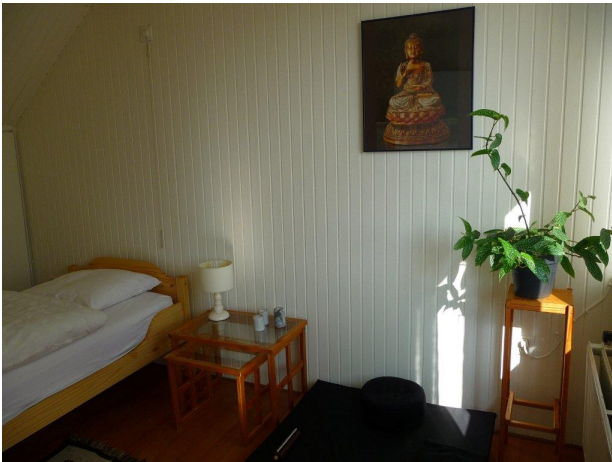
Ik kan het niet meer.

[Lees hier de hele druppel](#)



Gastvrijheid in stilte

Je zou het snel vergeten: Stiltij heeft een gastenverblijf. De bovenste etage is een twee-kamer appartement met keukenblok, eigen douche- en toiletruimte, én een aardig uitzicht. Het hele jaar door kan eenieder die zich voor kortere of langere tijd terug wil trekken uit het dagelijks leven gebruik maken van deze faciliteit.



slaapkamer
met zitplek



woon-
kamer

Het appartement beschikt over een high speed internetaansluiting. Bespreking verloopt via het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl

Introductie cursus spiritualiteit

Op zaterdag 7 april gaat een Stiltij-cursus van start die de deelnemers laat kennismaken met spiritualiteit in al haar facetten. Mensen kunnen via het kleurrijke oefenpalet hun ware gezicht ontdekken en komen zo te proeven aan de kwaliteit van innelijk leven.

Data: 7, 14, 21, 28 april & 5 mei

Locatie: Stiltij - centrum Moorveld - Heerenstraat 75, Geulle

Kosten: € 60,-

Info & Aanmelden: 043 - 8519 555 - info@stiltij.nl - www.stiltij.nl



Colofon



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

Je kunt deelnemen als **instromer** of als **beoefenaar**. Instromers wordt een bijdrage gevraagd van € 25,- p.m., beoefenaars € 50,-

Wil je Stiltij ondersteunen als **donateur**, dan wordt jouw gift in dank aanvaard.

Kijk voor alle details op www.stiltij.nl.

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid of desgewenst per post. Abonneren op de nieuwsbrief kun je je via het secretariaat.

Secretariaat:

Heerenstraat 75,
6237 NC Moorveld,
Tel.: 043-8519555
secretariaat@stiltij.nl
www.stiltij.nl



Stiltij is een stichting
zonder winstoogmerk.
Kvk 14073156

Bijdragen en schenkingen
steunen ons werk:
Triodos 390375721

Kopij volgende nieuwsbrief:
Kopij (oproepen, mededelingen, tips, etc.) voor de nieuwsbrief van mei inleveren **vóór 20 april**.
Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.





AGENDA - april

ma	di	wo	do	vr	za	zo
				30 verdiepings-weekend medi-	31 verdiepings-weekend	1 kennismaking meditatie
2	3	4 kennismaking expressie	5	6 kennismaking krijgskunst	7 start introductie-cursus	8
9	10	11	12	13	14 introductie-cursus	15
16	17	18	19	20	21 introductie-cursus	22
23	24	25	26	27	28 introductie-cursus	29 intensief 10:00 - 16:00
30						

Reguliere Programma

Dag	Discipline	Tijd
Ma	Krijgskunst	20:45 - 22:30
Di	Meditatie	19:30 - 21:30
Wo	Expressie	19:30 - 21:30
Do	Studie	19:30 - 21:30
Vrij	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Za	Praktijk	10:00 - 12:00
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00

(laatste zondag v/d maand tot 16:00 uur)

Locaties

Instream en beoefening:
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Krijgskunst:
Lindenlaan 69, 6241 BB Bunde
(Gymzaal 'De Kopro!')

IN HET OUDE CHINA

Het onderricht van meester K'apa-tath



- DOOR JOPPEL -