

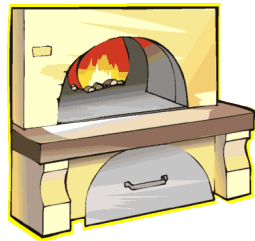
## EINDPERSPECTIEF

Perspectief associëren we vaak met toekomst. Toekomst suggereert een traject dat afgelegd moet worden. Maar is dat wel terecht?

"All of you are perfect just as you are and you could use a little improvement," heeft Suzuki roshi eens gezegd. Het perspectief van het helemaal kloppen legt hij daarmee hier en nu. Maar meestal leggen wij het accent op de verbeteringen die we nog kunnen gebruiken. We zijn geneigd het te zien als een ontwikkeling gekoppeld aan tijd.

Het deeg dat we zijn wordt echter niet beter van aan een stuk door kneden. Het gistingsproces kent zijn eigen wetmatigheden.

Willen we een brood worden, dan moeten we de volheid van brood helemaal beleven. Dat is de oven. Hoe voller de beleving, hoe hoger het vuur, hoe sneller we mogen smaken.



Hartelijke groet,  
Birgitta Putters

## KRIJGSKUNST VOOR KIDS

Na de zomervakantie start Krijgskunst voor Kids. Krijgskunst voor kids brengt kinderen op een natuurlijke manier in contact met zichzelf (met innerlijkheid), door te onderzoeken wat thuis zijn in je lichaam betekent, en in het verlengde daarvan wat bewust handelen betekent.

Door ze kennis te laten maken met de bewegingsvrijheid van het lichaam, via de methodiek van Aikido, ontwikkelen ze meer vertrouwen. Dat stelt ze in staat om het leven op een open en ontspannen manier te benaderen, vanuit hun eigen kracht.

Hoewel Aikido een Japanse krijgskunst is, is deze

gebaseerd op geweldloosheid en kent geen competitie-element. Hierdoor is het voor iedereen prettig en veilig te beoefenen in zijn of haar eigen tempo, ongeacht de leeftijd.

De kinderen wordt op een diepgaande, maar toch speelse wijze een vorm van zelfverdediging geleerd, die harmonie stimuleert.

De lessen zijn voor kinderen van 6 tot 14 jaar oud. Er wordt gezamenlijk getraind, waarbij de groep wordt gesplitst in twee leeftijdscategorieën, 6-9 jaar en 10-14 jaar, bij het uitvoeren van oefeningen. Tijdens de les zijn er twee ervaren aikidoka's aanwezig om de kinderen te begeleiden.

Wanneer een kind wordt aangemeld zal er na een proefles een kennismakingsgesprek plaatsvinden met de ouder(s). Dat geeft ons waardevolle informatie over het kind en geeft de ouder(s) de gelegenheid vragen te stellen.

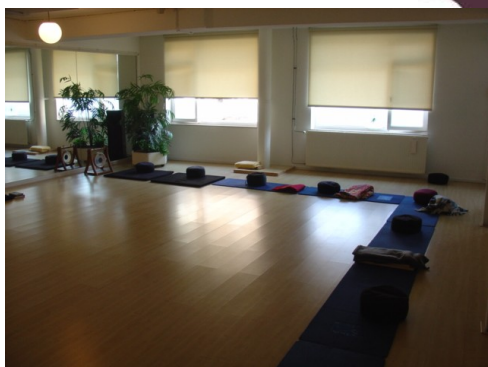
## PRAKTISCHE INFORMATIE

- Wanneer:** vanaf 7 september 2009  
**Tijdstip:** elke maandag van 16:00 – 17:00 u  
**Waar:** Topfit, Tsukuri Dojo  
Franciscus Romanusweg 60,  
Maastricht
- Kosten:** 25 euro per maand  
**Benodigd:** Gemakkelijk zittende kleding of een karatepak
- Informatie:** Landau Hoedemakers,  
[landau@stiltij.nl](mailto:landau@stiltij.nl) of 06-44963062  
Lieke van Dun, [Lieke@stiltij.nl](mailto:Lieke@stiltij.nl) of  
043 3631714 / 0622627720
- Aanmelden:** via formulier op  
<http://weblog.stiltij.nl> of via  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl),  
043 3631714 / 0622627720



**EEN KIJKJE IN...**

Het interieur van de zendo bij City Gym Maastricht.



**NIEUW!**

nu ook op **zondag!**  
Tussen 10 en 12 uur.  
Elke laatste zondag van de maand:  
**intensieve training** tot 16 uur.

**NIEUW!**

**VORMGEVING WEBLOG**

Hoe ervaar jij het weblog in het dagelijks gebruik? Is het levendig, biedt het voldoende variatie? Heb je ideeën voor optimalisatie, zoals anderssoortige items, meer filmmateriaal, enz.?

De weblogbeheerder is op zoek naar bruikbare tips om het weblog nog aantrekkelijker te maken en naar mensen die willen bijdragen aan het aanleveren van weblogitems (stukjes schrijven, filmmateriaal verzamelen etc.). . Alle input wordt verwelkomd via [weblog@stiltij.nl](mailto:weblog@stiltij.nl).

As soon as you see something, you already start to intellectualize it. As soon as you intellectualize something, it is no longer what you saw.

*Shunryu Suzuki roshi*

**TIJ-DINGEN**

Een rubriekje met korte mededelingen

*Voorgenomen uitbreidingen meditatie training*

Per 1 augustus wordt een meditatie training toegevoegd op de dinsdagavond. Alle avondtrainingen zullen vanaf die datum tot 21:30 uur duren.

*Voorgenomen uitbreidingen krijgskunst training*

Per 1 september wordt op de maandag een extra krijgskunst training aangeboden van 17:00-18:00 uur. Tevens van 16:00-17:00 uur een training voor kinderen. Zie ook bericht over de kindertraining in deze nieuwsbrief.

*Rekeningnummer INAI vervalt*

Deelnemers aan krijgskunst hebben voorheen veelal betaald via het rekeningnummer van INAI. Nu INAI in Stiltij is opgegaan, vervalt ook dit rekeningnummer. Gelieve alle betalingen te verrichten per de eerste van de maand t.g.v. 410313181 t.n.v. Stiltij, Maastricht. Vermeld hierbij de naam waaronder je bij Stiltij bent ingeschreven.

**Zomerschool**

Van 17 tot 24 juli zijn we op zomerschool. De trainingen komen in die week te vervallen. Het secretariaat is wel gewoon bereikbaar.

**Wijziging telefoonnummer Ad**

Per 7 augustus vervalt Ads vaste nummer (was 043-3438426).

Hij is vanaf dan alleen mobiel bereikbaar via 06-54240046

## AGENDA JULI / AUGUSTUS



### Weektrainingen meditatie

Locatie: City Gym Maastricht  
 Adres: Achter de Barakken 13, Maastricht  
 Tijd: donderdag 19:30-21:00 uur  
 zondag 10:00-12:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Contact: Juul Hoefsloot, tel. 043 3672994

**Nieuw met ingang van 1 augustus:** tevens training op dinsdagavond. De avondtrainingen worden per 1 augustus gehouden van 19:30 uur tot 21:30 uur.



### Meditatietraining intensief

Met ingang van juni is elke laatste zondag van de maand een intensieve meditatietraining.

Locatie: City Gym Maastricht  
 Adres: Achter de Barakken 13, Maastricht  
 Tijd: zondag 26 juli 10:00-16:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Contact: Juul Hoefsloot, tel. 043 3672994

*Let op: neem voor jezelf eten en drinken mee.*



### Retraiteweek (zomerschool)

Locatie: Cortils  
 Adres: Drève de Cortil 1  
 4670 Blégny, België  
 Tijd: vrijdag 17 juli 12:00 uur tot vrijdag 24 juli 12:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Contact: Juul Hoefsloot, tel. 043 3672994  
 Kosten: € 245,- all in



### Weektrainingen krijgskunst

Locatie: Tsukuri-dojo (TopFit)  
 Adres: Franciscus Romanusweg 60, Maastricht  
 Tijd: woensdag 20:30-22:00 uur  
 zaterdag 9:00-10:00 uur  
 Begeleiding: Ad van Dun  
 Contact: Friso Gubbels, tel. 06 10630852



### Persoonlijk overleg

Neem eerst contact op voor een afspraak: [ad@stiltij.nl](mailto:ad@stiltij.nl) of 06 54240046

*Het icoontje van deze maand is de Tai Chi, ofwel het Yin/Yang symbool, afkomstig uit het taoïsme. Het is verbonden met de 8 trigrammen uit de I Ching (Boek der Veranderingen).*



## INRICHTING CITY GYM

Na de zomerschool gaan we beginnen met het inrichten van de zendo in de City Gym. Als je kunt helpen met diverse klussen (naaien, timmeren, schilderen, en dergelijke), stuur dan een berichtje aan Friso, [friso@stiltij.nl](mailto:friso@stiltij.nl) of 06 10630852.

## COLOFON

Stiltij is voortgekomen uit Zen Centrum Prajna. Voor deelname wordt een bijdrage van € 50,- per maand gevraagd. Alle Stiltij activiteiten staan open voor deelnemers. Deelname is mogelijk als beoefenaar of als begunstiger.

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk, met als doelstelling: "Het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend". Stiltij is een plek waar innerlijke kwaliteit gefaciliteerd wordt via diverse ingangen.

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

Contactpersoon: Birgitta Putters, tel 06 41457618  
 Secretariaat: Halvemaanstraat 12, 6217 ND Maastricht  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl) (Lieke van Dun)  
 Rekeningnr. ABN: 410313181 t.n.v. Stiltij, Maastricht  
 KvK: 14073156  
 Website: <http://www.stiltij.nl>