

## UIT JE ROL VALLEN

Komend van mijn werk commandeerde ik thuis vaak nog een poosje door, tot alle gezinsleden verwachtingsvol naar me keken wanneer ik zou doorkrijgen dat er thuis een ander tempo heerste. Op een zeker moment hielp het mij om bij thuiskomst mijn laarzen uit te trekken, zodat ik letterlijk kon zakken en mijn kinderen me weer herkenden (of ik hen?).

De identificatie met functionaris-schap kan zo sterk zijn, dat de rol die gespeeld wordt het hele leven gaat beheersen. Het kostuum zit lekker, de teksten zijn voorspelbaar en we vergeten domweg af te schminken. Gelukkig is de vergissing snel hersteld als we eenmaal in de spiegel hebben kunnen kijken. Of...

De spotlights zijn blijkbaar heel aantrekkelijk en reiken ook waar de kostuums heel alledaags en onschuldig lijken. Ben ik helemaal mezelf als moeder, partner, vriendin? Of heb ik een groot publiek opgebouwd waarvoor ik mijn teksten opzeg? Teksten die blijven hangen in de ruimte omdat ze niets raken.

Bewust 'uit je rol vallen' is als het loslaten van de tak boven het ravijn: het vraagt vertrouwen en moed. Eenmaal los, ontvang je alle ruimte voor openheid en echtheid.



Hartelijke groet,  
Birgitta Putters

*"Wisdom will use terms allways in such a way that the original meaning is revealed. And men were wise long before they became clever."*

E. Conze, Buddhist Wisdom Books, Introductory Note

## 12-13 DECEMBER: VERDIEPINGSWEEKEND KRIJGSKUNST

In december krijg je weer de gelegenheid je krijgskunst-beoefening intensief te beleven in een weekend op de mat. Door de relatief lange duur van deze training wordt het zakken in de oefening bevorderd. Er is alle ruimte om helemaal op te gaan in het levensritme dat gestalte krijgt door werken met je meest concrete materiaal: het lichaam.



Dit weekend is een mogelijkheid tot het verdiepen van je zelfonderzoek. Steeds weer blijkt het beroep dat de oefeningen doen op je innerlijke kwaliteit een bron van echte vreugde. Je wijdt je met plezier aan het toelaten van een ontspannen, harmoniserende werking.

Of je al grondig of pas kort bekend bent met krijgskunst (aikido) maakt niet uit voor deelname aan dit weekend. Belangrijk is jouw interesse voor en zoeken naar de kwaliteit die door krijgskunst uitdrukking vindt.



Inschrijven kan nu al via dit [formulier](#).

Informatie: secretariaat, 043 3631714 / 06 22627720,  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl) (Lieke van Dun)

## AGENDA NOVEMBER

Informatie en aanmelden voor alle activiteiten en trainingen via het secretariaat (Lieke van Dun)

T: 043 3631714 / 06 22627720

E: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)



### Meditatie

Locatie: City Gym Maastricht

Adres: Achter de Barakken 13, Maastricht

### Weektrainingen

Tijd: dinsdag 19:30-21:30 uur  
 donderdag 19:30-21:30 uur  
 zondag 10:00-12:00 uur

Begeleiding: Ad van Dun

### Intensieve training: zo 29 november

Tijd: 10:00-16:00 uur

Begeleiding: Ad van Dun

*Let op: neem voor jezelf eten en drinken mee. Voor koffie en thee wordt gezorgd.*



### Krijgskunst

Locatie: Tsukuri-dojo (TopFit)

Adres: Franciscus Romanusweg 60, Maastricht

### Weektrainingen

Tijd: maandag 17:00-18:00 uur  
 woensdag 20:30-22:00 uur  
 zaterdag 9:00-10:00 uur

Begeleiding: Ad van Dun

### Krijgskunst voor Kids

Tijd: maandag 16:00-17:00 uur

Begeleiding: Landau Hoedemakers, Lieke van Dun



### Persoonlijk overleg

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

### Eerstvolgende introductie cursus:

- meditatie per 9 januari 2010
- krijgskunst per 20 februari 2010

Het hele Stiltij-aanbod is te raadplegen via de [jaaragenda](#) met extra [informatie](#) over de activiteiten.



## TIJ-DINGEN

Een rubriekje met korte mededelingen

### Doorkijk naar 2010

De begroting voor het komend jaar is in de maak. De definitieve begroting zal in december in te zien zijn. Het oefenprogramma zal in 2010 worden uitgebreid.

### Nieuwjaarsbijeenkomst

Alle deelnemers zullen worden uitgenodigd voor een feestelijke bijeenkomst aan het begin van het nieuwe jaar. Bij deze gelegenheid zullen samen we de Stiltij-coers in 2010 bekijken.

### Impressies verdiepingsweekend

Op het [weblog](#) zijn impressies – in woord en beeld – van het verdiepingsweekend meditatie verschenen.



### KOPIJ NIEUWSBRIEF DECEMBER

Kopij voor de nieuwsbrief van december graag inleveren voor 23 november. Platte tekst per mail naar [birgitta@stiltij.nl](mailto:birgitta@stiltij.nl) of bel 043 3611635.

### 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.

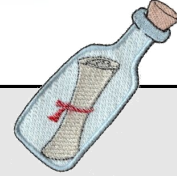
Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk, met als doelstelling: "Het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend". Stiltij is een plek waar innerlijke kwaliteit wordt gefaciliteerd via diverse ingangen.

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>

## Flessenpost



### De Weg

Sinds een maand of 8 ben ik, misschien wel als enige, lid van de club van afwezige beoefenaars van Stiltij. Of zijn we met velen?

Ik vermoed dat de club ontstaan is in de periode waarin er weinig tot geen reguliere meditatiebijeenkomsten waren bij toen nog Prajna, Stiltij in wording. Pelgrimeren, dat was toen een veel gehoord woord. Pelgrimeren, als praktische oplossing in een tijd zonder Zendo, zonder buitenplek, zonder stadsplek. Pelgrimeren ook als mogelijkheid om visie en intentie te toetsen.

De periode van Pelgrimeren viel voor mij samen met roerige tijden 'op het Karmisch vlak'. Gatsie, dat klinkt erg stijfjes. Een puinhoop in mijn leven bedoel ik. Tijdens de vorige Winterschool was er even een onderbreking. Na zeseneenhalve dag afzien, binnen de weldaad van de Sesshin, beleefde ik een paar uren van helderheid en waarheid. Heerlijk om op die manier een Sesshin af te sluiten. Terug thuis schoven de wolken nog diezelfde dag weer voor mijn zon.

Opnieuw alle mogelijkheid om visie en intentie, al pelgimerend, te toetsen.

Rondom mijn huis is een bijzondere situatie. Een paar kilometer verderop in het veld, komen het welbekende Pieterpad en het minder bekende Pelgrimspad vanuit het dorp Spaubeek gezamenlijk mijn kant op. Maar ze splitsen. Het Pieterpad richting Maastricht en het Pelgrimspad precies langs mijn huis en dan met een wijde boog om Maastricht naar eindpunt Visé. Ik mag graag dwalen in die velden waar beide paden hun weg vinden. Mijn route ontvouwt zich onwillekeurig. Het is altijd goed.

Nu kort geleden las ik over het feest ter gelegenheid van de nieuwe Zendo. Hartstikke goed nieuws. Veel activiteiten; als vanouds en ook nieuw. Hoewel nooit versperd ligt de Weg volledig open voor gezamenlijke oefening.

Het Pelgrimeren is mij zwaar gevallen (steun kreun). Ik heb mijn toevlucht gezocht niet alleen in de velden maar ook in de omstandigheden van mijn leven. De puinhopen steeds meer willen bevechten met een lompe schep. Verplaatst, verdeeld en uit elkaar geslagen. En weer angstvallig terug op een hoop geschoven, gekoesterd. De ene dag een vlag er boven op geplaatst, de andere dag het liefst een bom eronder.

Verwarrend verwarrend. Wandel-de-wandel het ene pad voor het andere. Geen valse toevlucht, geen onzinnig houvast. Ik voel me meer van het pad af dan op enige Weg. Kan haast niet geloven dat het bij Stiltij feest was en ben de weg kwijt er naar toe. Gelukkig is er Ad, die is iets makkelijker te vinden. Via hem stuur ik per flessenpost deze brief.

En wat die club van afwezig beoefenaars betreft; dat is natuurlijk een illusoir spel van tijd en ruimte. Ik oefen door. Het lijkt me een weldaad om de Weg naar Stiltij te hervinden, of die nu naar Maastricht leidt of ooit naar een plek er buiten, bijvoorbeeld een stukje richting Visé.

Piet