



PROBLEMEN

Als je te hard werkt, beleef je weinig. Waar kun je dan over schrijven? Alle observaties verworden tot platte anekdotes, uitgespuwd door het brein dat door al dat werk gestimuleerd wordt om met dezelfde overspannen frequentie meninkjes en overweginkjes te genereren. Waarom dan toch weer dat platgetreden pad opgegaan?¹

Een rijkere beleving die een zich openend hart met zich meebrengt wordt door de persoon als kleurrijk en aantrekkelijk ervaren. Wat voelt voor die persoon natuurlijker dan dit te willen vermeerderen?² Elk zelfbesef, hoe gering ook, zorgt er immers voor dat de kleurrijkheid aan zichzelf wordt toegeschreven. Dus (zegt de persoon dan), hier met die functies en rollen en mogelijkheden!

Na het verdiepingsweekend krijgskunst bevond ik mij ineens weer in die zelfgeschapen wereld waarin ik allerlei karma-wielen had aangeslingerd. Geen wonder dat in mijn dromen zwarte wolken zich samenpakten en gekneet werden tot er flinke bliksemflitsen uitschoten. Op weg naar Moorveld zag ik wolken van dezelfde vormen, die mij herinnerden aan de aard van mijn problemen. "Wat is er werkelijker voor je als je in de problemen zit: je problemen of jijzelf?"³ Snel herstel door herkenning van het juiste perspectief. Maar het blijft een herstelbeweging, ofwel: er is kostbare tijd verknoeid. "Als je opnieuw moet beginnen, ben je ergens fout geëindigd."⁴

Mara⁵ wacht knarsetandend op zijn volgende kans. En ik, sufferd, moet weer eens puinruimen.

Hartelijke groet,
Birgitta Putters

- 1 Of: Ik loop door een straat. Er zit een diep gat in het trottoir... Universele autobiografie – een stapsgewijze bewustwording ([weblogitem 8-2-2010](#)).
- 2 "Wat natuurlijk voelt, is onnatuurlijk, en wat natuurlijk is, voelt onnatuurlijk." – Shunryu Suzuki roshi over de herstelbeweging die we als persoon moeten maken.
- 3 Shunryu Suzuki roshi.
- 4 Ad van Dun tijdens een meditatie training.
- 5 Mara is de demon die probeert de waarheidszoeker te misleiden.

IMPRESSIE KRIJGSKUNST

Verdiepingsweekend 22-23 januari

"De uitnodiging om een ideaal wel degelijk serieus te nemen en als een leefbare realiteit te aanvaarden zet bij mij de deuren meteen wagenwijd open. Met net het eerste kopje thee achter de kiezen werd mijn hart direct grondig geroerd."



"[...] Woorden als eenheid en harmonie hebben voor mij vaak een redelijk abstract karakter, maar afgelopen weekend heb ik denk ik iets kunnen beleven van de werkelijkheid waar deze termen naar verwijzen. Op natuurlijke wijze, eenvoudig en intiem, wordt een soort verbondenheid voelbaar."



"[...] Het mooie aan een verdiepingsweekend vind ik dat gesprekken, het onderricht en het werken op de mat naadloos in elkaar overvloeien. Hierdoor wordt Krijgskunst als een weg naar zelfkennis, realisatie en dienstbaarheid heel tastbaar en beleefbaar."

Jean-Paul Barbou
22-23 januari 2011, Hasselt (B)

[Meer impressies op de Stiltij-website](#)



OEFENPERIODE

Training in bodhisattvaschap



Retraite vormt van oudsher een kernachtig element in het oefenproces. Het is een vrij moment voor jezelf. Je krijgt de gelegenheid om nadrukkelijker naar binnen te keren en alle beleving vanuit een grondige innerlijke oriëntatie te laten plaatsvinden. Tijdens zo'n retraite ervaar je een zeker contrast met het alledaagse leven, met al zijn wereldse functies en elementen. Daardoor besef je: zolang ik vatbaar blijf voor verleiding en bedreiging, heerst er in mijn leven een fluctuerende bewogenheid, waarin ik nu eens gecentreerd aanwezig en dan weer gefragmenteerd dwalende ben.

De oefenperiode sluit aan op de retraite, verlengt deze als het ware. "Ik kan in deze periode bewust afzien van teveel wereldse elementen in mijn dagelijks programma. Het oefenen zet ik dan bewust(er) op de voorgrond. Ik spreek met mezelf af dat ik voornamelijk anoniem vanuit de achtergrond zal opereren en niets overbodigs doe. Ik leef en beleef vanuit mijn beoefenaars-perspectief en ben alert op identificatie met functionarisrollen."



De oefenperiode wordt gefaciliteerd door het gebruikelijke oefenmateriaal: studie, meditatie-avonden, expressie-avonden, persoonlijk overleg. Gedurende de periode worden deze ingrediënten zo effectief mogelijk ingezet. Daarnaast zullen een aantal nieuwe elementen worden toegevoegd, zoals wekelijkse verslaglegging en een "bevrager" voor iedere deelnemer. Gedurende deze periode stel je je zoveel mogelijk beschikbaar om te kunnen ingaan op verzoeken van anderen (leraar, medeleerlingen, gezin, relaties).

Leven van binnenuit en beschikbaar zijn voor alles, is leven op basis van waarheidsliefde, oftewel leven in dienst van Dharma. Je kunt de oefenperiode 10 weken Dharmadienst noemen. Is dit verschillend van de overige weken in het jaar? Ja en nee. Het is een zachtere overgang, een natuurlijker verloop van de retraite (de berg) naar huis-werk-gezin (de markt). Die functie is op een gegeven moment vervuld, en dan bevind je je - vanuit een innerlijke oriëntatie - op de markt.

De markt, ofwel de karmische aspecten van het bestaan, wordt dankzij ons oefenen getranscendeerd, en blijkt óók Dharma te zijn. Zo volgt er na de Dharmadienst de karmadienst - niet een laat-maar-waaien-karmawind, maar een bewust bedienen van karma: goed omgaan met alles, vanuit je hart.

De oefenperiode duurt van 14 februari tot en met 24 april. Deelname aan de retraite is geen voorwaarde voor deelname aan de oefenperiode. Een gids voor deze periode, waarin alle elementen en weekthema's staan beschreven en toegelicht, is verstuurd aan alle Stiltij-deelnemers.

De retraite duurt van 14 t/m 18 februari.
Inschrijven kan via secretariaat@stiltij.nl

Kijk voor meer informatie over de oefenperiode op de [website](#). Je kunt ook terecht bij het secretariaat voor informatie en inschrijven.



STILTIJ IN BEELD – oproep

Beeldmateriaal is heel geschikt als medium om onderricht en instructie over te brengen. Het gebruik van bewegende beelden biedt meer mogelijkheden dan statisch beeld met tekst. Het is ook een laagdrempelige manier om het Stiltij-aanbod zichtbaar en concreet te maken.

Dat vraagt natuurlijk om de juiste middelen! Voor het maken van een DVD (een trailer bijvoorbeeld) is minimaal een digitale HD-camera vereist.

Voor goede opnames in de dojo of zendo kunnen we het beste met een wide screen (breedbeeld) werken. De camera moet goede geluidskwaliteit leveren voor spraakopnames.

We hebben ons laten adviseren om voor diverse toepassingen en voor langere tijd goed uitgerust te zijn. De camera die we willen gaan gebruiken zal tussen 600 en 900 euro kosten.

Deze kosten zijn niet begroot en de aanschaf is alleen te realiseren door extra giften. Donaties worden in dank aanvaard.

Als je zelf een camera beschikbaar wilt stellen of andere tips hebt, neem dan contact op met Friso (friso@stiltij.nl / 06.106.30.852).



Intentie – door Juul Hoefsloot

Het onderricht, kenbaar in alle wijsheidstradities, zegt dat het ik-bewustzijn een illusie is. Een intentie is, in mijn eigen woorden weergegeven, een voornemen hebben, een beweging ergens naar toe; er is een aanname van een ik dat zich in de gewenste richting beweegt. Hiermee is het voorgaande idee over mijn intentie al onderuitgehaald. Want hoe zou ik de juiste richting bepalen?

Er is geen ik die dat bepalen kan.

Als mijn ik-besef oplost verdwijnt daarmee ook de intentie, de illusie dat ik me iets voorneem, al is dat voornemen nog zo heilig; zelfs de intentie om het volgen van de Weg het belangrijkste in mij leven te maken bevat de illusie van een ik.

Wat beweegt mij dan?

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



TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

Vervallen trainingen tijdens retraite

Van 14 t/m 18 februari zijn er geen trainingen meditatie, krijgskunst en expressie in verband met de retraite. Zaterdag 19 februari beginnen we weer. Krijgskunst voor Kids op maandag 14 februari gaat wel gewoon door.

Druppel opvolger van Dharmabericht

Het maandelijkse Dharmabericht wordt opgevolgd door de Druppel Dharmaregen. Elke maand wordt de Druppel door een andere leerling verzorgd.

Aanschaf boeken

Vertalingen van sutra's die van ver moeten komen, worden soms gezamenlijk aangeschaft. Ad geeft aan of het goede vertalingen betreft. Zo delen we hetzelfde betrouwbare studiemateriaal en kunnen we de verzendkosten delen. Heb je interesse hierin, dan kun je een berichtje sturen aan birgitta@stiltij.nl. Je wordt dan per publicatie gevraagd of je een exemplaar wilt bestellen.

“Ontwaken is je interne reorganisatie.”

Ad van Dun, meditatie training 30 januari 2011



THEMATISCH

Wat is liefde met betrekking tot anderen?

Een staat van openheid, voeling, beschikbaarheid.

Is dat anders dan liefde in relatie tot jezelf?

Nee, in principe niet. Liefde in relatie tot jezelf is meer de liefde die je innerlijk (van het leven) ontvangt naar jezelf, niet zozeer liefde voelen voor jezelf. De innerlijke voedende werking van leven - leegte, zegt Zen - heeft onder andere de kleur van liefde. Deze werking kun je voelen als je daarvoor openstaat. En dat kan dan liefde voor anderen worden als die werking niet vervormd wordt door invulling, belangen, verwachting etc.

Heeft het zin om te sturen of te oordelen in de omgang met anderen?

In wezen niet natuurlijk, maar dat vraagt een enorm vertrouwen en een grote rijpheid, dat wil zeggen: een diepe eigen innerlijke vervulling die ervoor zorgt dat je geen belangen genereert naar anderen.

Bestaat er dan wel zoiets als een persoonlijke relatie in Zen?

Jazeker wel - en des te levendiger en verfijnder en gevoeliger, liefdevoller dus, dankzij de eigen oefenbasis. Maar je moet daar niet naar toe werken of een beeld van maken: het universum weet precies wat we elk moment nodig hebben. En als we daarop leren meegaan krijgen we vanzelf alle gelegenheid om volledig te genieten van wat er elk moment te beleven valt. Daarom is vertrouwen, geduld, eerlijkheid zo belangrijk. Ofwel: hartskwaliteit.

*Zoals ik kaas en koffie
zo mint het leven mij
de werking van mysterie
maakt het ikje vrij.*

Vragen: Landau
Antwoorden: Ad

KOPIJ NIEUWSBRIEF MAART

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, expressie, etc.) voor de nieuwsbrief van maart graag inleveren voor 25 februari. Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl of bel 06-449.630.62.



*Nieuwjaarsbijeenkomst in Moorveld
9 januari 2011*

COLOFON

Stiltij is een centrum voor meditatie, krijgskunst en expressie voor de regio Zuid-Limburg.

Stiltij stelt zich ten doel:

“Het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend”.

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

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

Adressen: Buitenplek
Stiltij – centrum Moorveld
Heerenstraat 75, Moorveld

Dojo stadsplek
TopFit (dojo souterrain)
Fr. Romanusweg 60, Maastricht



AGENDA

		Weektrainingen			Activiteiten *
		Meditatie	Krijgskunst	Expressie	
di	1	19:30-21:30			
wo	2		20:30-22:00		
do	3			19:30-21:30	
vr	4				
za	5		09:00-10:00 <i>kennismaking</i>		
zo	6	10:00-12:00 <i>kennismaking</i>			
ma	7		16:00-17:30 <i>kids</i>	19:30-21:30 <i>kennismaking</i>	
di	8	19:30-21:30			
wo	9		20:30-22:00		
do	10			19:30-21:30	
vr	11				
za	12		09:00-10:00		
zo	13	10:00-12:00			
ma	14		16:00-17:30 <i>kids</i>		Retraite & Start Oefenperiode
di	15				ma 15:00 – vr 13:00
wo	16				<i>Kosten: € 220,-</i>
do	17				<i>Locatie: Charneux (B)</i>
vr	18				<i>Begeleiding: Ad van Dun</i>
za	19		09:00-10:00		
zo	20	10:00-12:00			
ma	21		16:00-17:30 <i>kids</i>	19:30-21:30	
di	22	19:30-21:30			
wo	23		20:30-22:00		
do	24			19:30-21:30	
vr	25				
za	26		09:00-10:00		
zo	27	10:00-16:00 <i>intensief</i>			
ma	28		16:00-17:30 <i>kids</i>	19:30-21:30	

* Activiteiten gaan alleen door bij voldoende deelname. Tijdig aanmelden is daarom van belang!
 Aanmelden via de website: [aanmelden](#), of via 043-851.9555 / secretariaat@stiltij.nl