



Retraiteweek & oefenperiode



Ook dit jaar vinden er weer twee [oefenperiodes](#) plaats: in het voorjaar en in het najaar. De eerste periode is gepland van **13 februari tot en met 22 april**. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. De start van de oefenperiode staat los van deelname aan de retraiteweek, die plaatsvindt van 13 tot en met 17 februari. Je kunt dus deelnemen aan de oefenperiode zonder dat je deelneemt aan de retraiteweek, of andersom!

Tijdens de oefenperiode is er ook een [verdiepingsweekend](#) ingepland. Dit weekend vindt plaats van **vrijdagavond 30 maart tot en met zondagavond 1 april**. De gehele oefenperiode vindt plaats in je eigen leefomgeving en wordt geïntegreerd met je bestaande situatie (het dagelijks leven). Voor zowel de oefenperiode, de retraiteweek als het verdiepingsweekend kun je je opgeven via de website ("aanmelden") of via het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl of 043 - 8519 555.

Studiemateriaal

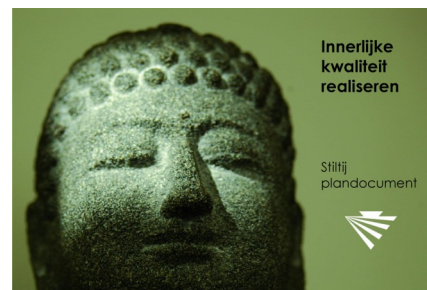
Stel dat je kinderen lijden aan een hopeloze ziekte. Je weet niet wat je moet doen; in bed hou je het niet uit. Normaal gesproken zou een lekker warm bed de beste plaats voor je zijn, maar omdat je je geen raad weet, vind je er geen rust. Ook al loop je steeds heen en weer, in en uit, het helpt niets. De beste manier om de gekwelde geest te ontspannen is in feite in zazen te zitten, ook al ben je nog zo in de war en is je houding nog zo slecht. Als je nooit hebt ervaren om in zo'n moeilijke situatie te gaan zitten, ben je geen echte Zen-leerling.

INHOUD

- Retraite en oefenperiode
- Studiemateriaal
- Column: Griepen
- Gedicht: onder ogen
- Tij-dingen
- Alles heeft een ritme, deel 1
- Druppel: doen wat je kunt of doen wat nodig is?
- Neus voor boeken
- Impressie nieuwjaarsbijeenkomst
- Agenda
- Cartoon: In het oude China



Plandocument: bruggenbouwer



Lees de impressie van de nieuwjaarsbijeenkomst op pagina 4 om erachter te komen hoe jij samen met het plandocument een bijdrage kunt leveren om de toekomst van Stiltij vorm te geven. Dit is een volgende stap op weg naar 'Fase Twee'.



Column - Griepen

door Birgitta Putters

Prachtige recepten met gezonde, biologische ingrediënten. Inspirerende verhalen van boeren die leerden om anders naar hun dieren te kijken en de kringloop te sluiten. Boekwerkjes over helende voeding met een theorie die na jarenlange studie door een bevlogen producent met een persoonlijk verhaal is samengesteld. Levenswerken lachen je van de pagina's tegemoet. Deze mensen doen écht iets, zijn in harmonie met hun bedoeling. Ik zou op z'n minst gebruik moeten maken van hun adviezen en produkten om zo een beetje te delen in een zeker kwaliteitsgevoel dat dit oproept.

Dan volgen de advertorials over genezende produkten van allerlei pluimage. Alles stimuleert het zelfhelend vermogen van het lichaam. En vergeet niet de disbalans tussen lichaam en geest waar de ziekte op duidt. Luister je wel voldoende naar je lichaam en past je huidige leven wel bij je?

Misschien is het gewoon te plat geschreven, maar mijn technisch geschoolde geest komt in opstand tegen wat het ervaart als quasi-wetenschappelijkheid. Terwijl ik zo achter die boodschap sta dat we geen machines zijn die je met een pilletje repareert. Liefst zie ik het helemaal als een geestelijk proces en onafhankelijk van materie. Okee, een beetje gevoed door heilzame produkten, of in elk geval niet ondermijnd door ongezonde rommel.

Op een of andere manier word ik tijdens ziekte altijd een ontoerekeningsvatbare ecologische bio-fanaat die zichzelf verwijt nog steeds niet mee te varen op de Sea Shepherd en al haar idealen verkwanseld te hebben. Ik ben nu 41 en moet nog steeds leren af en toe gewoon verkouden te zijn, uit te zieken, een pilletje te nemen en op de bank een Donald Duckje te lezen...

Onder ogen

Vals mijndend ontgaat
jou vredige
viering van toegang

waarheid onder ogen
openbaart ons velden
transcendentie.



Tekst: [Gedel](#)

Foto: Frank Hoffmann (Geleen, 13-01-12)



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Appartement beschikbaar

Vorige maand is het appartement op de bovenste etage van het centrum in Moorveld vrijgekomen. Door het vertrek van Landau als tijdelijke bewoner is de ruimte nu weer vrij voor mensen die zich in anonimiteit willen wijden aan het oefenen of zich gewoon even willen onttrekken aan wereldse activiteit. Voel je vrij om informatie over de beschikbaarheid op te vragen bij het secretariaat. Bel: 043 -8519 555, of email: secretariaat@stiltij.nl.

Trainingen tijdens retraite

Tijdens de retraiteweek zal de krijgskunsttraining op maandagavond gewoon doorgaan. De reguliere trainingen van dinsdag 14 t/m donderdag 16 februari komen te vervallen.

Geen krijgskunst op 20 feb.

In verband met carnaval houdt de beheerder van het pand in Bunde de zaal op maandag 20 februari gesloten. Hierdoor komt de training die dag te vervallen.

Nieuwsbrief interessant?

Heb je vrienden, kennissen of collega's in je omgeving voor wie de Stiltij-nieuwsbrief wellicht interessant of inspirerend kan zijn? Stuur hun dan eens een digitaal exemplaar toe. Wie weet wat zij erin vinden dat hen verder op pad helpt.





Alles heeft een ritme - deel 1

door Landau Hoedemakers

Rust en geborgenheid zijn essentieel voor ontwikkeling. Het zijn de twee kanten van één en dezelfde dharmische munt die de rijping van het bewustzijn stimuleert: wijsheid en liefde.

Voor een mens is het zijn belangrijkste taak om het leven zinvol te laten zijn, om het betekenis te geven door te investeren in bewustwording en niet in blindheid. Om het waardevolle menselijk potentieel in je voelbaar te krijgen en je erdoor te kunnen laten bewegen zijn innerlijke rust en inspiratie door onderricht en leraren noodzakelijk.

Toen ik in het voorjaar van 2011 mijn intrede nam in het appartement in Moorveld ontbraken juist die twee factoren in mijn leven. De innerlijke rust was ver te zoeken door het werk dat ik deed en de dingen die mij daarnaast - met name mentaal - bezig hielden. Ik had tot dan toe behoorlijk veel geïnvesteerd in het zoeken van mijn geluk in de wereld en in anderen; een zoektocht waarvan de apotheose mij had doen crashen in een desolaat niemandsland en waarvan ik op dat moment dus de zure vruchten plukte. Het was hoog tijd voor verandering.

De vraag of ik wilde komen wonen bij mijn leraar liet ik mij geen twee keer stellen. Kort na mijn aankomst in het centrum heb ik mijn baan opgezegd om alle tijd en ruimte te creëren voor open onderzoek. Naar hartelust heb ik veel aspecten van het leven in vrijheid onderzocht. Het resultaat was dat, zeven maanden later, ik alles achter mij had gelaten wat ik niet meer nodig had. In emotioneel en materieel opzicht was alle ballast losgelaten. Verdwenen.

De tijd, ik dus, was rijp voor dienstbaarheid. Het geheel voelde echter niet af zolang als ik het niet ook vanuit een zelfstandig station kon laten draaien; het lag voor de hand om de kracht en kwaliteit die waren aangeboord tijdens mijn verblijf in Moorveld zich verder te laten ontwikkelen op een nieuwe eigen plek.

(deel 2 volgt in de nieuwsbrief van maart)



Neus voor boeken



Titels voor deze maand:

Philip Kapleau:

De drie pijlers van Zen: € 25,-

Kapleau heeft getracht het wezenlijke karakter en de geest van Zen over te dragen, zijn tradities en methoden, evenals zijn aantrekkingskracht op hart en verstand.

Thomas Byron:

Dhammapada: € 15,-

Uit de serie 'Tijdloze klassiekers'. In deze volledige vertaling van de Dhammapada zijn de eenvoud en de lyriek van de originele leringen van Boeddha behouden gebleven. Nederlandse vertaling.

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. Als je kiest voor verzending vermeld dan ook je adres en houd rekening met verzendkosten.

Verdere details: [nieuwsbrief # 42](#).



Doen wat je kunt of doen wat nodig is? door Lieke van Dun

Een tijd geleden kwam tijdens de retraiteweek ter sprake dat er een verschil is tussen datgene doen wat allemaal kán (optioneel) en datgene doen wat móet (wetmatig).

Toen we dit bekeken bleek een overgroot deel van onze activiteit en investering op te gaan in datgene wat allemaal kán.

Hierin kwam naar voren dat er op de drie bestaansniveaus andere dingen kunnen en moeten. Zoals je kunt zien in de kan-moet-scan...

[Lees hier de hele druppel](#)



Impressie nieuwjaarsbijeenkomst

door Birgitta Putters

Het vormloze manifesteert zich via de intentie van de beoefenaar. In zijn verlangen het onkenbare te leren kennen zet de beoefenaar het oefenen via meditatie centraal. Het oefenen gebeurt voornamelijk thuis, in anonimiteit, maar wint aan kracht door het delen in de gezamenlijke trainingen. Gezamenlijk oefenen wordt mogelijk door aanwezigheid van goed gezelschap en de beschikbaarheid van een leraar en oefenplek.

Er moet heel wat gebeuren om deze faciliteiten te onderhouden. Enthousiaste mensen ondersteunen met hun inzet het bestaan en behoud ervan. Zij vervullen taken of stellen middelen beschikbaar. Iedereen kan meehelpen: poetsen, timmeren, folders verspreiden, schrijven voor nieuwsbrief of Stiltijding, contacten leggen, etc.

Stiltij is nu prima gevestigd en draait met een mooi programma. Even-goed is het voelbaar dat er meer potentie in zit. De volgende stap is een locatie die nog beter recht kan doen aan de kloosterfunctie van Stiltij - met klooster wordt een plek bedoeld om een definitieve verbinding met wijsheid aan te gaan. De fysieke locatie is dan een plek waar je niet alleen kunt oefenen, maar ook kunt wonen en werken. Om zo'n plek te realiseren is er draagkracht nodig en zullen we verbindingen moeten leggen met mensen die de waarde van Stiltij herkennen en willen ondersteunen. Om die reden is het eindperspectief van Stiltij geschetst in een plandocument.



Na een levendige bevraging van dit perspectief ('Fase Twee' in de wandelgangen) werd het collectieve deel van de bijeenkomst afgerond. In de warme sfeer van betrokkenheid die heerste, bleef iedereen om met elkaar door te praten, te genieten van de muziek en de cake en het plandocument te bekijken.

Als je mensen kent die behulpzaam kunnen zijn bij het vinden en verwerven van een goede locatie, kun je het plandocument gebruiken om hen een gevoel te geven bij Stiltij. Mail naar birgitta@stiltij.nl of bel 06 - 4145 7618 om een exemplaar te ontvangen.

Colofon



Stiltij is een wis (wijsheidsplek) ter ondersteuning van verwerking 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 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 maart inleveren **vóór 20 februari**.

Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.





AGENDA - februari

ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1 kennismaking expressie	2	3 kennismaking krijgskunst	4	5 kennismaking meditatie
6	7	8	9	10	11	12 start oefen- periode
13 retraite van- af 12:00	14 retraite	15 retraite	16 retraite	17 retraite tot 12:00	18	19
20 dojo Bunde gesloten	21	22	23	24	25	26 intensief 10:00 - 16:00
27	28	29				

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)

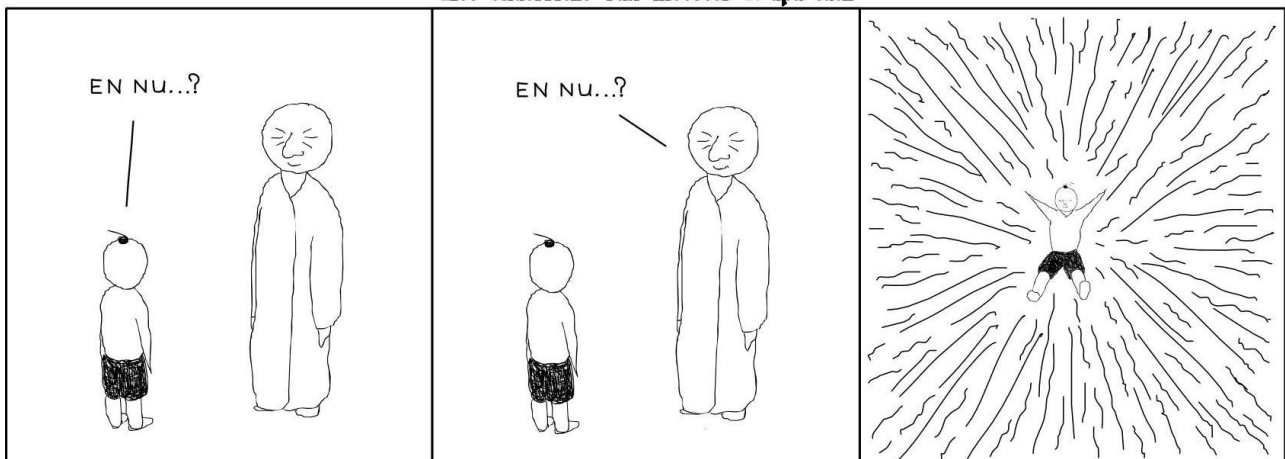
Locaties

Instream en beoefening:
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

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

IN HET OUDE CHINA

Het onderricht van meester K' dpa-tath



- DOOR JOPPEL -