

nummer 3, september 2017



Inhoud

- Onbetaalbaar
- Mini-onderzoek: dana
- O levende wijsheid
- Duimmala
- Leesvoer
- Verdiepingsweekend
- Te vuur en te paard
- Strip: vertrouwen

Onbetaalbaar

door Ad van Dun

'Jongens, jullie draaien op routine: terug naar de oorsprong!'

Ja, verbinding met de oorsprong bewaren, in alle opzichten noodzakelijk: voor creatieve projecten, voor bloeiende relaties, voor frisse taken, voor zelfrespect, voor een tolerante samenleving, voor betrouwbare bezinning.



Als we de bedoeling van de dingen - want dat is wat oorsprong betekent - uit het oog verliezen, dus als we ons niet meer bewust zijn van waar het om gaat (het juiste motief), dan is dat het begin van pijn en lijden: onrust, isolement, twijfel, zwakte.

Nu denk je wellicht: maar ik bepaal toch zeker zélf waar het om gaat, en dan zal dat toch ook goed voelen en duidelijk - wat is het probleem? Het probleem is dat jouw bepalen op twee manieren kan gebeuren: bewust of onbewust.

Als jij beseft dat jouw doelen, trajecten en acties, ondanks al je vaardigheden en afwegingen, deels onbewust worden bepaald, dan weet je ook dat er subtiele motieven in meespelen (verwachtingen, beeldvorming, gewoontes, effecten) die jijzelf niet meekrijgt; allerlei persoonlijke belangen en condities bepalen dan je functioneren.

In de praktijk betekent dit dat je te maken krijgt met vervorming: ófwel je hanteert onevenredige investeringen, met grote druk en structurele onvrede, ófwel je ervaart een soort innerlijke verschraling, je voelt je niet begrepen, komt niet toe aan wat je eigenlijk verlangt. Natuurlijk, je zult je routines wel aankunnen, je reguliere actie en interactie zal niet meteen stagneren - maar dát waar het om gaat, het realiseren van een natuurlijke, dagelijkse volheid, daar kom je niet aan toe.

Bewust je verbinden met de authentieke bedoeling van het leven zoals die zich elk moment kenbaar maakt in je, vraagt enige wijsheid.

Op de eerste plaats moet je wijs genoeg zijn om te begrijpen dat vervulling geen vluchtig ik-verhaaltje is; geluk is een kostbaar goed, en dus kun je begrijpen dat domweg doelen bepalen zonder de context ervan mee te wegen, niet veel waardevols oplevert.

Ons leven vindt plaats in een geheel van wetmatigheden, en jouw lichaam, adem en geest zijn daar een onderdeel en expressie van. Het universum schenkt ons bezieling, energie en perspectief, en ieder van ons is daarvan een individueel krachtveld, een uitvoerder en instrument in dienst van het leven. Dit is de visie van een bewust mens.

De wijsheid die we hier bespreken is geen handige wereldwijsheid en ook geen zweverige nikszeggendheid. Echte menselijke wijsheid is een oeroud, ingeboren grondkapitaal: het is gratis voorhanden in ieder van ons, maar het is geen goedkope waar.

Anders gezegd: we beschikken over grote innerlijke vermogens in ons hart; eenmaal geopend kent de vervulling ervan geen grenzen.

Maar wat is dat dan, die wijsheid? Hoezo schenkt de inzet van wijsheid ons vervulling?

Vervulling is toekomen aan een volledig, in alle opzichten geslaagd welbevinden: alle gewenste kwaliteiten draaien dan honderd procent. Er is vreugde, gemak, verbinding, vrijheid, kracht, vertrouwen, echtheid, helderheid - niets ontbreekt er (daarom heet het 'vervulling').

Het is belangrijk de realiteit hiervan helemaal na te voelen en je te verplaatsen in deze gesteldheid en je een bloeiend totaalbestaan te gunnen. Het gaat er vooral om goed in te voelen hoe jou dit hier en nu toestroomt, de intensiteit, de kleur en kracht ervan, hoeveel

kwaliteit en zin zulk een vervuld aanwezig-zijn bezit - puur van binnenuit navoelend, zonder ook maar een greintje connectie te zoeken met omgevingsfactoren.

Als het goed is, dan voel je hoe er een onvoorwaardelijke kwaliteit heerst hier; dit jezelf-zijn, deze zelfbeleving, is niet afhankelijk van externe factoren en dus niet geconditioneerd, niet bepaald of veroorzaakt door voorwaarden. Onbetaalbaar gratis.

Je kunt ook voelen hoe dit belevingspotentieel permanent beschikbaar en aanwezig is, en sterker nog: dat het ook de bedoeling is dat we ons leven zó inrichten dat deze diepe kwaliteit van leven standaard meezingt in al ons doen en laten. Daarmee voorkom je het teleurstellend patroon van geconditioneerde gelukservaringen: eindig, fluctuerend, afhankelijk van allerlei factoren, en per saldo niet echt.

Tot slot: deze beleving doet je beseffen hoe puur deze kracht van hartsbewustzijn is. Het is geen plat, zelfzuchtig welbevinden, nee, hier stroomt een oorspronkelijk en open gewaarzijn dat nergens verschilt van een spontane, oprechte en waardige echtheid. Belangeloos ontvouwt zich het leven innerlijk vervuld en uiterlijk beschikbaar, innerlijk gevestigd en uiterlijk actief, innerlijk een diamant, uiterlijk zijdezacht.

Dit besef - een besef van wetmatigheid én van hartskwaliteit - is de werking van ons bewustzijn, is wijsheid in actie. Je kunt instant concluderen hoezeer dit klopt en hoe universeel bruikbaar dit is voor iedereen. Je kunt waarnemen hoe je hier niet sturend en invullend te werk gaat, niet interpreteert en commentarieert, maar hoe je enkel het leven uitnodigt zich aan jou kenbaar te maken in zijn potentieel, vergelijkbaar met hoe een kunstenaar de inspiratie faciliteert: door zelf, als intermediair, uit beeld te verdwijnen.

Waarheidsbesef en welbevinden zijn te beschouwen als de twee kleuren van vervulling: wijsheid en liefde (verstand en gevoel). Maar ze moeten wel puur bediend worden, je mag ze je niet toeëigenen voor kleine, afgeleide doelen.

Wil je welbevinden ten volle en voorgoed realiseren - dus onvoorwaardelijk - dan moet je geïnteresseerd zijn in wat welbevinden zélf is, en niet een variant ervan gaan maken door prettige condities te scheppen die jou even doen ruiken aan welbevinden.

Wat is dat welbevinden dan, die kracht die we geluk of vervulling noemen en die door de juiste condities even gewekt kan worden, maar die steeds opnieuw verdwijnt zodra de condities veranderen?

Bestaat er geen juiste conditie die welbevinden wekt en die dan niet meer verandert? Jawel, die enig juiste conditie bestaat (al mag je dit strikt genomen geen conditie meer noemen): de onvoorwaardelijke waarheidswerking in ons hart, dharmium.



Mini-onderzoek: dana

door Laura Haast

Dana betekent vrijgevigheid of ruimhartigheid.

Er zijn verschillende manieren van geven:

- als een zwerver: je hebt het zelf niet meer nodig
- als een handelaar: je verwacht er nu of later iets voor terug
- als een vorst: zonder voorwaarde geven om het geven.



Hoe voelt dit geven voor mij?

- Geven als een zwerver voelt waardeloos: het roept arrogantie op, onzorgvuldigheid, gemakzucht; is het geven of weggooien?
- Geven als een handelaar voelt onoprecht: het is bedrieglijk, vergelijkend, oordelend, leeg en teleurstellend; is het geven of kopen?
- Geven als een vorst voelt verrijkend: het vraagt om onthechting en wekt kwaliteiten zoals je openen, moed, bescheidenheid, verbinding en vrijheid.

Ik ontdek dat je alleen kunt geven omdat je al ontvangen hebt. Ik ontdek bovendien dat geven geen afname maar toename is. Wie zou er geen dana willen beoefenen?



O levende wijsheid!

Leer mij mijn hoogmoed zien
liefst voordat ik schade aanricht

maak mij gevoelig, alsjeblieft
voor wat mij naar het hoofd stijgt.

Leer mij wat eerlijkheid is
en de eerlijkheid van anderen te waarderen

blijf steeds dichtbij mij, alsjeblieft
zodat ik me niet vergaloppeer.

Laat niemand hoeven botsen
tegen mijn muur van ik-en-jij
en mocht alles een keertje vanzelf gaan
laat mij dat dan maar niet merken.

(da capo al fine)

door Birgitta Putters

Duimmala

door Yvonne Stamps

Veel beoefenaars bij Stiltij gebruiken een duimmala.

Een duimmala is een kleine kralenketting die dient ter versterking van je meditatiebeoefening. Anders dan bij de meeste andere gebedssnoeren zoals bijvoorbeeld bij de rozenkrans (rooms-katholiek), de Tasbih (islam) of mala (hindoeïsme en boeddhisme), heeft de duimmala niet die praktische functie dat je hem door je handen laat gaan en er bij elke kraal een gebed of mantra wordt gereciteerd. De duimmala hang je aan het begin van de meditatie om je rechterduim en je laat het snoer vervolgens in de mudra rusten.



In eerste instantie gebruikte ik de mala vooral om me concreet te verbinden met Ad als voorbeeld van reële betrouwbaarheid - dat wat ik zelf het meest miste in mijn leven. Hierdoor kreeg gaandeweg ook het zitten thuis een grotere context en een duidelijke gerichtheid. Ik voel een verlangen in mezelf en ik zie dat dit ook gerealiseerd kan worden. Ik weet waarom ik ga zitten en het identificeren verbindt me met het onderricht en helpt me om lossier te komen van de fixatie op mijn persoon.

Het je telkens bewust op die manier verbinden, zorgt voor een diepere connectie dan die we normaal gewend zijn met wereldse contacten. En zonder visie en intentie kan het mediteren, haast ongemerkt, verzanden in een dagelijks moetje of betekenisvol ritueel.

Zodra ik de mala nu omhang kan ik steeds beter voelen dat de Boeddha en de oude leraren die ik via studie heb leren kennen ook echt aanwezig zijn. En ja, het steeds zuiverder verlangen dat ik voel, de reden waarom ik telkens weer ga zitten, is hetzelfde verlangen waarmee ook zij zijn blijven gaan zitten. En de moeite die ik tegenkom, is dezelfde moeite die ook zij hebben moeten overwinnen. Het verschil is dat zij hun potentieel gerealiseerd hebben, maar ook die potentie verschilt niet van mijn potentie. Hier is de plek waar de kracht van de sangha voelbaar wordt, het gemeenschappelijke dat hier wordt blootgelegd activeert en bemoedigt om diezelfde weg te gaan.

Dat de mala rust op de bodem van je mudra, de 'mudra van eenheid', werkt voor mij extra inspirerend. En zo af en toe voel ik het snoer wat wegrollen uit het midden van mijn hand (dat is als ik ver afdwaal) en helpt hij me in die zin ook nog eens heel praktisch om aandachtig en bewegingsloos te blijven.

Wil je meer weten over het gebruik van de duimmala of hoe hij jouw meditatie-beoefening kan ondersteunen: neem dan gerust [contact](#) op.



Bevrijding heeft een verloop: het heeft een horizontale (karma) en een verticale dimensie (dharma). Tijdens het verdiepingsweekend gaf Ad o.a. toelichting op de samenhang tussen illusie en werkelijkheid aan de hand van 'The awakening of faith'; ook uitleg over het bodhisattvapad aan de hand van het model van de drie actieradii.

Model van de drie actieradii

Leesvoer

door Maurice Schelling

De kranten staan vol, de tijdschriften schreeuwen en de blogs lopen over. Misschien zijn alle woorden bij elkaar wel de oceaan van samsara. Verdrinken in de woorden en dwalen in de betekenis. Waar is kwaliteit te vinden?



Eén van de eerste dingen die ik hoorde vanuit het onderricht is hoe belangrijk het is om goed te kijken wat je tot je neemt. Als ik dat betrek op het leesvoer rijst de vraag: 'Wie bepaalt wat ik lees?' Ja, dat bepaal ik natuurlijk zelf. Maar hoe bewust doe ik dat? Wat vind ik interessant? Kun je niet van alles een beetje leren?

Ik heb misschien tot nu toe meer reclames gelezen dan echt kwaliteitsmateriaal. Ik kom nu pas echt toe aan kwaliteit. Over welke kwaliteit heb ik het nu? Dat er een volledig mens wordt aangesproken in plaats van een aspect. Een gevoel dat je al levens zit te knokken in de boksring en bij het belletje de hoek in gaat en uit een rietje wat Dharmasap krijgt. Dan is vervolgens de keuze aan jou: ga je weer de ring in of zuip je die fles eens goed leeg!

Proef ik dat nu goed? Is er een alternatief? Nee joh, ga boksen dat is waarvoor je hier bent. Door het sap beter te leren proeven voel ik ook hoe sterk ik verslaafd ben aan de wereld (boksring). Ik voel hoe belangrijk het is om goed te blijven proeven.

Het lezen van de onderrichtingen van de Boeddha, ook wel soetra's genoemd, maken voelbaar wat het betekent om een vervuld mens te zijn. Van metaforen tot hele praktische

handelingen, ze staan allemaal in dienst van jou om je als mens helemaal tot bloei te laten komen. Een soetra is geen heilig boek voor heiligen maar voor nuchtere waarheidszoekers die genoeg hebben van de ring. Heb ik echt genoeg van die ring? Dit is geen ja-knikkers vraag. Maar een oprechte onderzoeksvraag!

Verdiepingsweekend

door redactie

Tijdens een verdiepingsweekend wordt innerlijkheid door middel van visie-ontwikkeling, meditatie, lichaamswerk en klankwerk een voelbare kracht. Vanuit die kracht kun je met vertrouwen alle functies in je wereldse handelen open aangaan.



Oefenrooster

Vr. 19:00-21:00 uur	Zo. 05:00-07:00 uur
Za. 05:00-07:00 uur	09:00-12:00 uur
09:00-12:00 uur	14:00-16:00 uur
15:00-17:00 uur	
19:00-21:00 uur	

Een verdiepingsweekend is voor iedereen toegankelijk.

Het informele karakter van het onderricht maakt het ook voor oriënterende beoefenaars of geïnteresseerden die niet binnen Stiltij oefenen mogelijk om te proeven van de diepgaande en vreugdevolle beleving van innerlijkheid.

Aanmelden verdiepingsweekend 10 t/m 12 november



Te vuur en te paard

door Birgitta Putters

Rustig sta ik hier. Maar ik ben niet alleen. Wat is dit voor wezen? Wat doet ze hier en wat wil ze van me?

Ik duld deze aanwezigheid in mijn nabijheid. Ik wend mijn hoofd naar haar toe.

Ja, hallo, meteen grijpt ze me bij de kin en probeert me mee te trekken. Dacht het niet, dame! Ik speel voor blok beton, kom niet van mijn plaats. Zodra ze loslaat, wend ik mijn hoofd af.

Hmm, ze blijft in mijn buurt. Eens kijken of ik nu rustig mag ontdekken wie ze is.

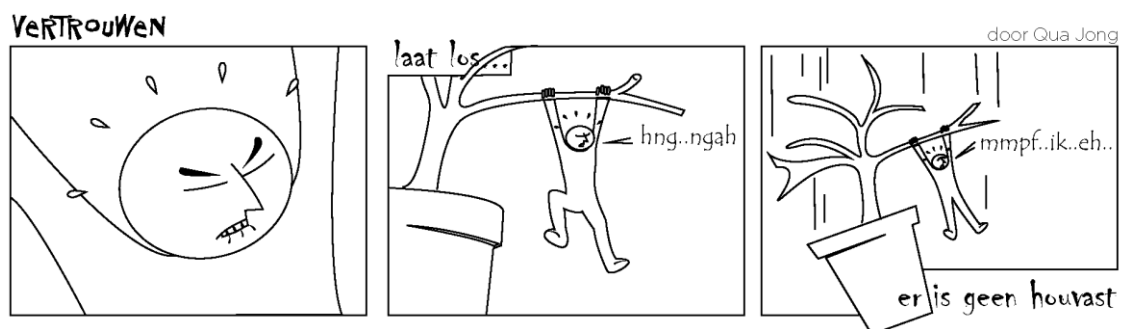
Nee hoor, hetzelfde liedje... raar schepsel. Alleen maar erop uit om mij mee te krijgen. Maar even kennismaken, ho maar. Dan heb ik wel wat beters te doen.

Wat hoor ik, ze noemt mijn naam. En nog eens, al wat ongeduldiger. En nog eens, nu dwingend. Ik kijk haar eens aan. Snap je het dan nog niet? Ik ben een wezen, geen stuk gereedschap! Wij delen een oorsprong, alleen daar kunnen we elkaar ontmoeten. Wat je nu toont, is enkel ambitie en onzekerheid; je strategisch bewegen maakt dit contact tussen ons tot iets levenloos.


Je duwen en trekken gaat het ook niet doen. Maar intussen hoor ik de zachtere toon in je stem. Je wordt wat meer ruimtelijk. Je omarmt me in een berustende beweging. Nee, ik ga inderdaad niet met je mee, maar je hebt me nu wel ontmoet.


Strip: vertrouwen

door Qua Jong



 Website Stiltij

 RSS Stiltijdharma

 YouTube-kanaal Stiltij

Copyright © Stiltij 2017

Reacties, vragen, ideeën: dharmuse@stiltij.nl

