

Nummer 4, december 2017



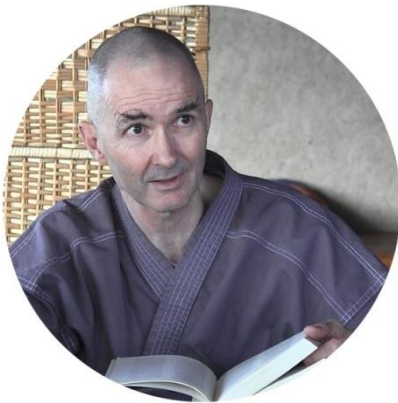
## Inhoud

- De grote levensstroom
- Tijdbesteding
- Wiskringen
- Kracht van een bodhisattva
- Identiteit en onze ware aard (audio)
- Koans
- Stilvallende praters
- Verdiepingsweekend
- In vertrouwen gegeven

---

## De grote levensstroom

door Ad van Dun



Zweet van moeite, speeksel van bevraging, tranen van vreugde en verdriet: het zijn de tekens van verbonden zijn met de oceanische werking van het leven.

Wie niet al te zeer verdord en verhard is, zal dit ook zo herkennen. We zijn lichaam, adem en geest; tegelijkertijd momentaan én tijdloos, particulier én universeel scheppingsweefsel. Onze vele voedingsbronnen, stoffelijk en energetisch, bestaan allemaal uit wonderlijk werkzaam cellenspul dat ons permanent transformeert en in stand houdt.

Het ontstaan en vergaan van ons lichaam zijn slechts fases van een veel groter samenhangende werking. Geboorte en dood zijn de karmische namen voor een weliswaar waarneembare, maar ook onverklaarbaar veranderende (want ten diepste duurzame) dharmische werkelijkheid.

Anders gezegd: de zintuiglijke bestaansaspecten van oorzaak en gevolg (karma) weerspiegelen een diepe en verfijnde geestelijke grondkracht (dharma). Die diepe grondkracht, ook wel onze ware aard genoemd, heeft geen wereldse oorsprong - onze geest is geen externe materie. Onze ware identiteit heeft nergens een begin in tijd en ruimte, wordt nergens door geconditioneerd en hanteert geen behoeftige processing - hoezeer ook blindheid, vooral op

momenten van verdorring en verstarring, het tegendeel daarvan suggereert.

Dit grote leven is niet van mij, of van jou of van ons. De baby is niet van mij, de partner is niet van mij. Lichaam, werk, geschiedenis en toekomst: alle dingen worden ons aangereikt als mogelijkheid om te leren wat ons bestaan in feite behelst en bedoelt. Bewustwording is de zin van ons bestaan: wakker worden, ontwaken uit de dierlijke, kinderlijke droomstaat.

Blijven we echter op een kortzichtige manier ons de dingen onterecht toeëigenen, zonder rekening te houden met de gevolgen voor onszelf en voor anderen, dan komt er van leren weinig terecht. Ons bestaan blijft dan een plat zoeken naar voordeel en houvast.

Maar ga je op basis van ons diep-menselijk vermogen van bewustwording verder kijken en naar echte vervulling en levenskwaliteit verlangen, dan besef je al snel de grotere context van dit bestaan en herken je de wetten ervan. Je gaat zien hoe alles - elk ding en elk wezen - verkeert in zijn eigen volheid.

Je bestaansvolheid realiseren is een synoniem voor verwerkelijking. Twee dingen zijn hiervoor nodig: ten eerste het levendig besef dat die volheid heel wenselijk is, en ten tweede het diepe vertrouwen dat elk mens beschikt over het vermogen om die volheid daadwerkelijk te realiseren. We vinden alleen een ingang naar bevrijding wanneer we het idee loslaten dat de conditioneringsmechanismen in onszelf – egoïsme dus - nu eenmaal onontkoombaar zijn.

Op dat moment begint wijsheid: wanneer je beseft dat de geconditioneerde pool van ons bestaan (kleine-ik) niet het hele verhaal dekt, en dat er dus ook een ongeconditioneerde, een onvoorwaardelijke kracht in ons leeft, de pool van potentieel (grote-ik). Zodra je dit serieus gaat onderzoeken zul je bruikbare aanwijzingen tegenkomen in de vorm van onderricht en meditatie. Zij zijn bedoeld als hulpmiddelen om kleingeestige beeldvorming los te laten en direct, helder en authentiek te gaan functioneren en het leven in zijn totaliteit te beleven.

Zo komt de grote levensstroom op gang en wordt onze doodsheid en kunstmatigheid weggespoeld. Het dagelijks leven komt geleidelijk in een ander licht te staan: overbodige doelen worden losgelaten, onnodige drukte valt weg, zinloze activiteiten worden geschrapt. Daarvoor in de plaats komt er een gevoel van verantwoordelijkheid voor al je doen en laten, maar ook een geruststellend besef van verbonden zijn en voorzien zijn: een heel andere, veel verfijnder beleving van wat we vrijheid noemen.

In meditatie voel je hoe de adem op een heel natuurlijke manier de scheiding oplost tussen geest en lichaam, de breuk tussen binnen en buiten, de afstand tussen ik en het andere. Alle spanningscontrast wordt geneutraliseerd tot één lichte en ruimtelijke compressie: zuiver, groot, open. In de oude wijsheidsboeken kun je lezen dat dit eigenlijk onze natuurlijke staat is: een ten diepste met het leven verbonden, volledig vervuld, stevig en ontspannen aanwezig zijn.

Eenieder die zijn of haar leven bewust - dus zonder invulling vooraf - gaat onderzoeken, komt uiteindelijk tot eenzelfde conclusie: "Dit leven is een heel kostbaar geschenk!"

---

## Tijdsbesteding

door Birgitta Putters

*Waarom besteed ik mijn tijd?*

Verzorging van het lichaam

- Wassen, aankleden, hoofdhaar scheren.
- Eten, drinken, tandenpoetsen, toiletbezoek.
- Boodschappen, lichaamsbeweging, rust.

Verzorging van het huis (extensie van lichaam)

- Bed opmaken, was vouwen, afwas doen.
- Zolder opruimen, vuilnis wegbrengen.
- Raamkozijn schilderen, gordijnen naaien.

Verzorging van familie (extensie van lichaam)

- Voorlezen, pijn wegmasseren, luisterend oor.
- Samen wandelen, huiswerk begeleiden, berispen.
- Geruststellen, waken, testament uitvoeren.



*Hoe besteed ik mijn tijd?*

Verzorging van het lichaam (manifestatie van geest)

- Dit lichaam wordt geademd.
- Adem wordt beleefd.
- Leven heeft niets nodig.

Verzorging van het huis (expressie van geest)

- Deze omgeving is nieuw.
- Alles heeft zijn plaats en functie.
- Wat zie ik in deze spiegel?

Verzorging van familie (eenheid van geest)

- Ongrijpbaar ontvouwend krachtenspel.
- Voortdurend ontstaan en vergaan.
- Wat beweegt hier?



## Wiskringen - Mijn leven, hoe staat het ermee?

door redactie

Waar vind je wijsheid? Je kunt beginnen in een wiskring. In een wiskring kom je samen met vijf à zes anderen onder begeleiding van iemand die zich al enige tijd met wijsheid bezig houdt.

In vijf bijeenkomsten leer je je interesses en activiteiten te plaatsen in een grotere context, en kun je onderliggende thema's zoals eenzaamheid, zinloosheid en sterfelijkheid beter leren begrijpen. Ook kun je ontdekken hoe druk je bezig bent met je conditioneringen toe te dekken, en kun je die drukte leren waarnemen.

Er is geen vast programma; je bepaalt als deelnemer mede welke thema's aan bod komen en dus hoe het onderzoek verloopt. De wiskringen vinden plaats bij een van de deelnemers thuis.

Momenteel zijn we druk bezig met het ontwikkelen van de Dharmium-website die naar verwachting in februari gelanceerd wordt. Op deze website kun je straks meer informatie vinden over de wiskringen, zullen er blogs van wiswerkers te vinden zijn, en kun je je aanmelden als initiator of deelnemer van een wiskring.

Maar kun je niet wachten en wil je je nu al aanmelden dan kan dat via [info@dharmium.nl](mailto:info@dharmium.nl)



*De kracht  
van een bodhisattva*



## Identiteit en onze ware aard

Audiofragment

Onderstaand audiofragment is uit het visieoverleg van de Stiltij-training. Hierin legt Ad uit hoe belangrijk het is om het verschil te gaan zien tussen het denken (beeldvorming) en bewustzijn (beleving). Het denken is louter een specifiek apparaat van het bewustzijn terwijl onze ware aard veel meer beleven is dan denken.

Audiofragment (duur 7min.)

---

## Koans

door Laura Haast

Op de achterflap lees ik: 'In De poortloze poort geeft Yamada Koun, een van de belangrijkste moderne zenmeesters, commentaar op de Mumonkan:de beroemde klassieke koan-verzameling van meester Mumon Ekai (1183-1260).' En verderop: 'Yamada Koun vertaalt en commentarieert ieder 'geval' met een westerse lezer voor ogen en opent op onnavolgbare wijze de diepe rijkdom van de vaak cryptische teksten.'



De diepe rijkdom van koans is niet met het verstand te begrijpen. Er zit geen logica in. Precies daarom legde ik ze voorheen ook snel ter zijde.

Wat heb ik eraan als ik er toch niets van snap?

Ik wil liever weten of het zwart of wit is, dan in een grijs gebied te zweven. Begrijpen geeft me nou eenmaal een gevoel van houvast. Iedereen weet dat je daar niet zo ver mee komt. Ik weet het ook, maar een houvast voelt zo fijn.

Toch blijkt er iets veranderd, want momenteel intrigeert het me. Wat is er te vinden in deze

'cryptische teksten'? Ze blijken iets anders in me aan te spreken dan logica en houvast.

De tekst past niet in mijn brein, dus ik probeer met de koan mee te gaan, een andere wereld binnen te stappen. Ik moet me verder openen en ontvankelijk worden.

Hoe meer ik lees, hoe minder ongemakkelijk ik me voel. Ik mag nieuwsgierig zijn en me openen voor iets onbekends, het laten doorsluizen naar mijn intuïtie. En als iemand zou vragen: 'heb je al een koan opgelost?' dan mag ik met een gerust hart zeggen: 'nee, ik snap er niets van'. En laat dat nu juist zo waardevol voelen.

---

## Stilvallende praters

door Roeland Gordijn

Hoewel we tegenwoordig steeds meer onhoorbaar spreken in de vorm van apps, tweets, pins, posts en smsjes, praten we dag in dag uit, al vanaf het moment dat we onze eerste woordjes brabbelden tot onze laatste zucht; stromen van woorden vloeien uit ons. Maar waar komen ze vandaan? Hoe kunnen woorden wijsheid dragen, en hoe kunnen diezelfde woorden onzinnig of zelfs onwaar of kwaadwillend zijn?

Woorden hebben een herkomst (bron), een lading (bedoeling) en een ontvanger die het een betekenis geeft of de betekenis ervan herkent. Je zou kunnen zeggen dat woorden ontstaan vanuit de stilte, vanuit een vormloze oneindige ruimte en kunnen als expressie in ons opborrelen. In essentie zijn woorden zuiver van vorm mits in juistheid gesproken. Maar wat is juiste spraak?



De edele Boeddha zei hierover:

---

*“Kijk eerst of wat je wilt zeggen feitelijk waar is, of het behulpzaam is en de juiste tijd om het te zeggen, en of je het met zachte vriendelijke woorden kan zeggen, rekening houdend met de ander. Als je niet aan alle voorwaarden kunt voldoen, zeg het dan niet.”*

---

Deze uitspraak doet mij aan twee zaken denken: onze tegelwijsheid ‘spreken is zilver, zwijgen is goud’ en een van onze meest grondrechtelijke waarden ‘vrijheid van meningsuiting’. In alle vrijheid komen er gedachten in ons op, als luchtbelletjes die vanuit een diepe oceaan omhoog borrelen. Als ik de boeddha nog eens raadpleeg zegt hij: *“gedachten manifesteren zich als woorden, woorden manifesteren zich in daden, daden ontwikkelen zich tot gewoonte en gewoonte zet zich vast in karaktervorming”*.

Als we niet oppassen creëren we onrust, afstand en houvast met ons spreken. Tenzij wij heel goed in ons zelf nagaan hoe we boeddha’s advies kunnen toepassen in de praktijk van alledag. Juist leren spreken is daarom een belangrijk oefenelement in bewust leren leven. De snelheid waarin gedachten woord in ons vatten, gaat razendsnel. Onze actie die daarop volgt, of het nu in spraak of daad is, bijna net zo snel. Daarbij hebben we te maken met stevige gewoontes, vaak een matig referentiekader (anderen doen het ook zo), veelheid van communicatie en het ‘gemak’ van moderne media .

Het is dus niet zo wonderlijk dat we, als we het spreken bewust willen hanteren, vaker zullen moeten stilvallen. Soms voordat woorden ons verlaten, soms halverwege een zin gevolgd met een excuus. Dit is één van de vele manieren hoe ik de gekte in mijzelf en om mij heen kan kalmeren.

Zo blijkt de moeite van het zwijgen inderdaad veel meer waard te zijn dan überhaupt te willen spreken.

## Verdiepingsweekend

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



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.

### Oefenrooster

Vr. 19:00-21:00 uur

Za. 05:00-07:00 uur; 09:00-12:00 uur; 15:00-17:00 uur; 19:00-21:00 uur

Zo. 05:00-07:00 uur; 09:00-12:00 uur; 14:00-16:00 uur

Aanmelden verdiepingsweekend 19 t/m 21 januari

## In vertrouwen gegeven


door Maurice Schelling




---

De volgende Dharmuse wordt verzonden vanuit [info@dharmium.nl](mailto:info@dharmium.nl)

 Website Stiltij

 RSS Stiltijdharma

 YouTube-kanaal Stiltij

---

*Copyright © Stiltij 2017*

Reacties, vragen, ideeën: [info@dharmium.nl](mailto:info@dharmium.nl)



---

This email was sent to [<<Email Address>>](mailto:)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Stiltij · Winkelgaard 26 · Maastricht, Li 6227 HJ · Netherlands

