

# oefenperiode

training in bodhisattvaschap

## Contactgegevens

STILTJ  
Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld

[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
043 - 8519555



stiltij  publicatie

*“Wie wereldse zaken ziet als hindernis voor de dharm  
denkt dat de wereld geen dharm kent,  
maar hij begrijpt niet dat de dharm geen wereld kent.”*

*Dogen (Shobogenzo-Bendowa)*

Met de 10-weken oefenperiode wordt het Stiltij-aanbod afgerond.  
Wát we in de toekomst ook naar buiten toe gaan ondernemen (diensten  
etc.), dit element zal ervoor zorgen dat die activiteiten een heilzaam  
karakter blijven krijgen, zowel voor de uitvoerder zelf als voor alle andere  
betrokkenen.

Een waardevol kenmerk van de oefenperiode als bewustwordinginstrument  
is zijn continue karakter. Doordat we zo langdurig, dag in dag uit bewust  
meekrijgen wat er gaande is in ons en om ons heen, raken we steeds  
gevoeliger en direkter verbonden met de ware aard van ons bestaan.  
Je gaat zien hoe bepalend jijzelf bent, hoe alles afhangt van jou.

En dat zorgt er weer voor dat je des te geïnspireerder toekomt aan het  
oefenen op je kussen. Je krijgt steeds bewuster zicht op de werkelijke  
kracht die jij bent en die altijd werkt. Dit besef op zijn beurt schenkt je een  
toenemende waardering voor de vele ingangen naar vervulling.

Overgave aan het leven in zijn verbijsterende omvang en diepgang  
stelt hoge eisen aan ons mens-zijn: je identiteit en existentie zélf komen  
onherroepelijk op het spel te staan.



Hoe innerlijker je je oriënteert,  
hoe groter de kracht die je tegenkomt.  
Hoe onvoorwaardelijker je dit doet,  
hoe directer dit plaatsvindt.

Aan jou, lieve deelnemer, de diepst  
menselijke en anonieme eer deze  
uitnodiging te aanvaarden, te belichamen  
en te vieren - voorgoed.

## **DHARMADIENST-WIJDING**

**(aan einde)**

Echte inzet is inzetloos,  
echte beleving is belevingloos,  
echte verdienste is verdiensteloos.

Zo oefenen is thuis zijn  
in vorm is leegte en leegte is vorm:  
grote eenheidskracht.

Moge de heilzame werking  
van continue intentie-expressie  
elke levensvorm bevrijden.



## PROGRAMMA

### BEGIN

dharmadienst-gelofte (zie tekst)

### VESTIGING

**week 1** > echtheid (oprechtheid)

### KONINGSCHAP (*prajna*)

**week 2** > goedheid (kloppendheid)

**week 3** > rijkdom (overvloed)

**week 4** > vrede (belangeloosheid)

### KUNSTENAARSCHAP (*samadhi*)

**week 5** > verandering (onthechting)

**week 6** > voeling (overgave)

**week 7** > kracht (creativiteit)

### KRIJGERSCHAP (*shila*)

**week 8** > directheid (concreetheid)

**week 9** > aandacht (zicht)

**week 10** > betrokkenheid (identificatie)

### EINDE

dharmadienst-wijding (zie tekst)



## DHARMADIENST - GELOFTE

(aan begin)

Dit bestaan is kort en intens,  
ik beschouw het als een kostbare gelegenheid  
om de wonderlijke aard van leven te bevatten.

Deze oefenperiode is kort en intens,  
ik benut dit als een kostbare gelegenheid  
om de diepe kracht van oefenen te realiseren.

Deze woorden zijn kort en intens,  
ik ervaar ze als een kostbare gelegenheid  
om het grote gezag van hartsintentie te dienen.

Moge dit licht van onderricht  
me elke dag voeden  
in oefening, vrije tijd en wereldse functies.



# Toelichting

De halfjaarlijkse oefenperiode van tien weken is een waardevolle mogelijkheid tot verdieping en realisatie van de Weg.

Je wekt de intentie om het bodhisattvapad te bewandelen.

Die intentie wordt tot een dagelijkse expressie via het in praktijk brengen van alle fasen van deze periode.

Beschouw dit als een kostbare kans om je dagelijkse beleving continu te ervaren vanuit innerlijkheid.

Je treedt als bodhisattva in dharmadienst, en na de oefenperiode wordt jouw dienstbaarheid als vanzelf voortgezet in de vorm van karmadienst.

Karma en dharmā: alles is grote werking van jouw innerlijkheid.

De Weg leert ons om alle verschijnselen te beschouwen als lichtval van leegte (bewustzijn). Innerlijkheid is de kracht die alle vormen draagt en doordringt, schept en oplost.

De oefenperiode is ingedeeld als een bodhisattvatraject,<sup>1</sup> d.w.z. je kunt de periode zien als een scholing in bodhisattvakwaliteit en -funktionaliteit. Op basis van de vier geloften<sup>2</sup> opereer je in de wereld ten dienste van alle levende wezens.

Om deze taak goed - stevig en ontspannen - uit te voeren moet je natuurlijk grondig gevestigd zijn in innerlijke kwaliteit.

Je moet begrijpen hoe bewustzijn (leegte) de bron is van jouw wijs en liefdevol omgaan met alle vormen.

Bewustzijn is de *dharmakaya*, het waarheidslichaam van de mens, een ander woord voor de meest verfijnde, meest substantiële werkelijkheid.

Op die basis functioneren de twee lichamen (energie- en zintuiglichaam, *sambhogakaya* en *nirmanakaya*) van onze persoonlijkheid.

---

<sup>1</sup> Zie de illustratie op volgende pagina: linkertak is het karmatraject (intentie) van de sterveling, rechtertak is het dharmatraject (expressie) van de bodhisattva.

<sup>2</sup> De vier bodhisattva-geloften luiden:

Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden. Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.

Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten. Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.

**bij a:** je kunt elk moment contact opnemen of een afspraak maken

**bij b:** gelofte (startintentie) reciteren aan begin van oefenperiode

**bij c:** wijding (eindintentie) reciteren bij einde van oefenperiode

**bij d:** minimaal eenmaal per week deelnemen aan meditatieoefening

**bij e:** eenmaal per week voor jezelf beschrijven hoe je jouw "weekkwaliteit" (zie programma) ziet en wat je tegenkwam/bezighoudt

**bij f:** per week een citaat kiezen uit het studieboek van jouw keuze (zie j)

**bij g:** minimaal 1 uur per dag besteden aan oefenen; naast buiging, teksten etc. minimaal 40 minuten besteden aan feitelijke meditatie

**bij h:** maak het gekozen weekcitaat onderdeel van je dagelijkse oefening

**bij i:** tijdens je dagelijkse werkzaamheden minimaal eenmaal per dag stilstaan en naar je buik gaan: centrumgevoel, besef van innerlijke werking, herinnering aan je hartsintentie

**bij j:** kies voor de hele oefenperiode maximaal vier boeken en verdeel ze over de weken 1, 2-4, 5-7 en 8-10 (zie programma)

**bij k:** elke deelnemer krijgt een "bevrager" toegewezen (een van de deelnemers die jou vragen kan stellen en die jij kunt ondersteunen in zijn/haar zoektocht); je fungeert zelf ook weer als bevrager van een andere deelnemer (niet jouw bevrager)

**bij l:** gedurende de laatste week verricht je, in overleg met bestuur, een organisatorische taak binnen Stiltij (bijvoorbeeld hulp bij de administratie, bij publiciteit, website, onderhoud etc.)



## ELEMENTEN

### Geheel:

- a. Persoonlijk overleg
- b. Dharmadienst-gelofte (zie tekst)
- c. Dharmadienst-wijding (zie tekst)

### Wekelijks:

- d. 1x deelnemen aan meditatietraining
- e. 1x verslaglegging
- f. 1x weekcitaat kiezen (uit studieboek - zie j)

### Dagelijks:

- g. 1x oefenen (een uur) thuis
- h. 1x weekcitaat reciteren
- i. 1x vrij moment overdag (mobiele oefenplek)

### Algemeen:

- j. Studie: boeken kiezen
- k. Taak: persoonlijke ondersteuning
- l. Taak: organisatorische werkzaamheid



In deze periode worden de drie ego-vergiften (waan, woede en wens) vervangen door de drievoudige bodhisattva-oefening: *prajna*, *samadhi* en *shila*, resp. wijsheid, meditatie en discipline.<sup>3</sup>

Elk van deze fasen kent een wekelijkse hartskleur of -kwaliteit die de concrete beleving mogelijk maakt van je hartsintentie (bodhisattvaschap).

Na een eerste week van vestiging (desgewenst besteed door retraite-deelname) start het traject met drie weken lang belichaming van "koningschap" (*prajna*); hierbij ligt het accent op beleving van de vorstelijke aard van de dhamakaya.

De volgende drie weken van "kunstenaarschap" (*samadhi*) staan voor het leren kennen en vrijmaken van het energielichaam waarin vormen met al hun onvoorspelbare bewogenheid en ongrijpbaarheid ontstaan en vergaan: emotie, adem, lading, drijfveer, stemming, associatie, invloed, etc.

Krijgerschap (*shila*) tenslotte sluit het traject af als meest functionele, meest wereldse scholing en expressie: slagvaardig maar harmonisch omgaan met je particuliere en sociale interactie en verantwoordelijkheden.

Zo ontstaat er een organisch en bevrijdend (want ruim en licht) doorlopen van alle menselijke en persoonlijke faculteiten - zoals je dit ook terugvindt in het Stiltij-aanbod met zijn drie disciplines meditatie, expressie en krijgskunst.

Laat je niet misleiden door de schijnbaar complexe structuur van dit proces, door de veelheid van termen en methodieken of door de suggestie van ontwikkeling, scholing etc. Uiteindelijk is alle didactiek<sup>4</sup> slechts bedoeld als hulpmiddel bij ons ontwaken.

Laat alle doelen (processen) en beelden (beoordeling) daarom los. Geef het volle gezag en vertrouwen aan de werking van waarheid. Geniet elk moment van jouw liefdevolle, belangeloze toewijding en van pure, vredige hartsbeleving.



---

<sup>3</sup> Met deze drievoudige bodhisattva-oefening zijn ook de 6 *paramita's* te verbinden.

<sup>4</sup> De traditionele term hiervoor is *upaya* ("skillful means").

