



## GROTE SCHOONMAAK

Het stof ligt duimendik op, tussen en in de spulletjes die – ook weer in meerdere lagen – over het bureau in de jongenskamer verspreid liggen. Ik hoest van maanden-oud stof dat ik uit kiertjes blaas, mijn handen worden grauwwaard van het aanpakken van vergeten spulletjes. Als ouder zou je elk kinderdagverblijf dat er zó bij ligt, direct afkeuren.

Misschien wat gratis om het stof met karma te vergelijken, maar al poetsende dringt die gedachte zich wel aan me op. Wat gebeurt hier, elke keer dat het stof weer de kans krijgt om alles dicht te laten slibben?

Waarom zijn er steeds opnieuw mega-schoonmaaksessies nodig? Terwijl ik veeg en sorteer houd ik mijn opvoedkundig praatje: "Het is erg ongezond, zoveel stof op je kamer. En je kunt niet meer lekker spelen zo. Kijk eens hoeveel ruimte je eigenlijk hebt. Doe dit maar in dat kastje." Enzovoort.

Verstoffen, afstoffen. Verwaarlozen, waarden. Het zijn mijn eigen gewoontes die ik hier in praktijk gebracht zie worden. En mijn eigen corrigerende bewegingen.

Karmische overdracht? Het werkt op oneindig veel subtieler niveau dan ik hieruit afleid. En dat maakt me voorzichtig. Het ligt er hier nogal dik bovenop, maar hoeveel zie ik eigenlijk over het hoofd?

Op weg naar de zindelijkheidsstraining (toeval bestaat niet) rijden we langs een in roze gehuld huis. Ballonnen en strikjes doen kond van de geboorte van een meisje. Getuige het bord in de tuin hebben haar ouders haar Bodhi (Verlichting) genoemd. Ik hoop maar dat het om de exotische klank is. Je hebt het toch maar nooit gemakkelijk, als kind.

Hartelijke groet,  
Birgitta Putters



## VERDIEPINGSWEEKEND KRIJGSKUNST 14 EN 15 MEI



Tijdens dit weekend stond misogi centraal. Wat is *misogi*? In de woorden van Osensei:

*"MI staat voor zowel lichaam als geest, voor zowel het uiterlijke als het innerlijke aspect van het menselijk bestaan; SO is het vleselijk omhulsel van SU, de Goddelijke bron; en GI (KI) staat voor een heldere en smetteloze puurheid. Samengevat is misogi een zuivering van verontreiniging, het verwijderen van obstakels, het herstellen van wanorde, een afwezigheid van negatief denken, een stralende staat van ongeboren zuiverheid, de realisatie van alle wensen, een verschijnsel van indrukwekkende deugd, een onbesmet veld. In misogi keert men terug naar de bron, waar geen verschil bestaat tussen bewustzijn en het universum."*

Voor Morihei Ueshiba stond de beoefening van Aikido en het uitvoeren van technieken gelijk aan *misogi*.

*"Beoefen Aikido op een eerlijke manier en negatieve gedachten en daden zullen gevolgdijk verdwijnen. Dagelijkse training in Aikido laat je innerlijke kracht steeds meer stralen. Houd je niet bezig met het goed en kwaad van anderen. Wees niet berekenend en handel natuurlijk. Investeer je hart in je beoefening en bekritiseer andere leraren en tradities niet. Aikido sluit niets uit; het zuivert alles."*<sup>1</sup>

> Klik [hier](#) voor de impressies van de deelnemers aan het weekend in tekst en beeld.

1 Ueshiba/Stevens. The essence of Aikido. 1993. p.98 & p.99. Vertaling: Landau Hoedemakers



## VERSPREIDING KAARTEN

De komende tijd zal het marketingmateriaal verder verspreid worden door de regio Zuid-Limburg.

Negen deelnemers trekken erop uit om een zo breed mogelijk publiek te bereiken door de kaarten neer te leggen op diverse lokaties binnen de detailhandel.

Doel is om iedere deelnemer 50 plekken te laten voorzien. Op 19 juni vindt de evaluatie plaats.



### Bewustwording – door Birgitta Putters

Oefenen is een middel dat juist gehanteerd moet worden. Het doel is niet om een bepaalde staat te bereiken. Maar wat is het doel dan wel? Navoelend wat ik aan heilzame aspecten ervaar bij het oefenen, kom ik tot de volgende omschrijvingen:

- het blootleggen van de kern
- ontdoen van alle overbodigheid
- verhelderen en verlichten van materie (stoffelijkheid) en energie (onstoffelijkheid)
- het herinneren van mijn ware aard ('plaatsnemen in het centrum van de cirkel' in termen van Hongzhi)
- één worden van binnen en buiten.

Dat geeft een juist perspectief, maakt een andere beginhouding voelbaar:

- geen stress, er is niets te bereiken
- laat je bewerken, je kunt hier niets bewerkstelligen
- wees vol van dit verlangen, zie de wenselijkheid van dit alles

Plaatsnemen in werkelijkheid in plaats van voortgaan met dromen. Een eigen tekst die ik vooraf reciteer blijkt daarbij een krachtig hulpmiddel:

*Werkelijkheid is onkenbaar  
ik beloof het te bevragen.*

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



## TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

### Vervallen trainingen 25 en 26 juni

Vanwege het verdiepingsweekend meditatie vrijdag 24 t/m zondag 26 juni komen de reguliere trainingen tijdens dat weekend te vervallen.

### Kennismakingstrainingen

Eerste **maandag** van de maand:  
[expressie](#)

Eerste **zaterdag** van de maand:  
[krijgskunst](#)

Eerste **zondag** van de maand:  
[meditatie](#)

## KOPIJ NIEUWSBRIEF JULI

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, expressie, etc.) voor de nieuwsbrief van juli graag inleveren voor 25 juni.

Platte tekst per mail naar:  
[landau@stiltij.nl](mailto:landau@stiltij.nl).



## IMPRESSIES OEFENPERIODE

### Jean-Paul

De oefenperiode stond voor mij in het teken van vertrouwd raken met continuïteit, met onvoorwaardelijkheid. Of misschien moet ik zeggen, in het teken van liefde, want onvoorwaardelijkheid is liefde.

Het doet me ook voor het eerst echt de rol van een leraar beseffen en waarderen. Want daar is het hem om te doen, dat je de onvoorwaardelijkheid beseft die je bent. Op het moment dat dit inzicht komt, dat het hem daarom te doen is, is er tegelijkertijd een besef van de onvoorstelbaarheid ervan, ik zou bijna zeggen ongeloof, want is het echt mogelijk: zo eindeloos schitterend, zacht, open en liefdevol, geduldig? Verbijsterd over de schoonheid, de lichtheid ervan welt een diepe dankbaarheid op voor de menselijkheid van mijn leraar, voor het leven in mij, waar hij voor staat en naar verwijst.



Schildering door Jean-Paul

### Lieke

Het verdiepingsweekend, dat in deze periode (kunstenaarschap) plaatsvond, hielp me steeds dieper zakken en loslaten: Afgelopen weekend<sup>1</sup> gevoeld wat onthechting werkelijk betekent: het loslaten van elke opkomende neiging vervulling te zoeken in iets anders dan momentane heersende werkelijkheid. De (pijnlijke) concreetheid van dit definitieve loslaten nodigt me uit om me nog diepgaander te oriënteren naar waarheid.

> Voor meer impressies: [website](#).

## MOEITE

Open vraag:

Wat doe je als je het moeilijk hebt?



- zitten (zazen/overgave)
- overwegen (navoelen)
- weglopen (condities wijzigen)
- huilen (ventileren)
- strijden (discipline/kracht)
- ontkennen (opgeven)
- hulp vragen (steun zoeken)
- schuld erkennen (oorzaak zien)

[Fragment uit het overleg tijdens de meditatie training van dinsdag 31 mei 2011]

## VERDIEPINGSWEEKEND MEDITATIE 24 T/M 26 JUNI

Een verdiepingsweekend is voor iedereen toegankelijk. Het laagdrempelige karakter 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. Het weekend loopt van vrijdagavond 19:00 uur t/m zondagmiddag 17:00 uur.

> Aanmelden voor het weekend via het secretariaat: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)



## GEZAG

## THEMA

Hoe het leven beleefd wordt hangt in grote mate af van waar we gezag aan geven. Een leven waarin intern gezag heerst voelt wenselijk, vergeleken met een situatie waar we het gezag moeten geven aan externe factoren. Dit is te verklaren door het verschil in aard van het gezag; ligt het intern en voelt het wetmatig, dan vult het ons en is het helder en duidelijk. Plaatsen we het buiten onszelf dan zwenkt het en is het aan voorwaarden gekoppeld. De ervaring is dan meestal dat we vatbaar zijn voor invloeden, voor twijfel en corruptie.

Maar nog voordat we een beeld van onszelf als vatbaar veld hebben gemaakt is er al een beweging opgetreden. Vóór de beeldvorming zit namelijk materiaal dat ons doet zoeken. Verschijnselen op zichzelf hebben geen gezag - in die zin zijn we ook niet vatbaar. We worden vatbaar omdat we het gezag ergens buiten leggen waardoor we het contact met de Dharma verliezen. Als het volgen van het interne gezag stopt of wordt onderbroken, dan wordt ons waarnemen instabiel. Het op zoek gaan naar gezag is zélf al een teken dat het interne gezag ontbreekt.

Wat is dan die interne bron die gezag verdient om mij het gezag te geven? Het is belangrijk dat we inzien dat de wenselijkheid van het gezag geven aan de juiste pool iets natuurlijk is. *Dana* of *geven* is de eerste paramita-oefening. Dit is een vrijgevigheid op alle niveau's: je kunt aadacht geven, vertrouwen, ruimte en ook gezag. Geven is heilzame hartsintentie. Uiteindelijk is het geven (beoefening van paramita's) een onderdeel van bodhisattvaschap. Aan het begin zet je jouw gezag geven aan de Dharma in om egoïsme te kunnen bestrijden en zo vormt het dus een onderdeel van het eigen bevrijdingsproces. Eigenlijk is het niets anders dan intentiewerking, iets dat zich na de persoonlijke bevrijding verder ontwikkelt als een alles-schenkende houding.

Wat zo mooi is aan dit soort geven is dat het meteen een ontvangen wordt. Wanneer je het gezag geeft aan de Dharma dan vult

dat jou helemaal. Vervolgens belichaamt je het gezag en dat voorkomt vatbaarheid.

Veel mensen hebben moeite om gezag te geven aan iets anders dan zichzelf. Vooral in het Westen huldigen de mensen het idee van vrijheid. Als ze aan gezag denken vrezen ze verlies van autonomie en ontstaat de associatie met zwakte. Zulk idee van vrijheid is in wezen niets anders dan onrust. Zo'n persoonlijke vrijheid brengt je ertoe de dingen leeg te zuigen en weg te gooien, of je te willen ontdoen van wat je irriteert. Dit idee van vrijheid is geconditioneerd door zintuigelijkheid. Wanneer je voldoende inziet hoe verblindend deze conditionering werkt, kun je die kleinheid oplossen door aan de Dharma in je hart gezag te geven. Je neemt dan een andere plek in vanwaaruit gezag werkt. Dit is een edeler, betrouwbaarder en vervullender gezag dan het kleine, onrustmakende ik-gedoe.

Vraag jezelf af wat de bedoeling is: welk gezag is in staat mij te bewegen? In je hart kun je het ware gezag voelen - en dat is ook wat het onderricht biedt: wijsheid, wetmatigheden, inzicht. Dharma betekent niet voor niets waarheid...

Vragen: Landau  
Antwoorden: Ad

## COLOFON

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) ter verwerkelijking van lichaam, adem en geest.

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](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
(Lieke van Dun)

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

Adressen: Buitenplek:  
Stiltij – centrum Moorveld  
Heerenstraat 75, Moorveld  
Stadsplek:  
TopFit (dojo souterrain)  
Fr. Romanusweg 60, Maastricht



		Weektrainingen Meditatie	Krijgskunst	Expressie	Activiteiten
wo	1		20:30-22:00		
do	2			19:30-21:30	
vr	3				
za	4		09:00-10:00 <i>kennismaking</i>		
zo	5	10:00-12:00 <i>kennismaking</i>			
ma	6			19:30-21:30 <i>kennismaking</i>	
di	7	19:30-21:30			
wo	8		20:30-22:00		
do	9			19:30-21:30	
vr	10				
za	11		09:00-10:00		
zo	12	10:00-12:00			
ma	13			19:30-21:30	
di	14	19:30-21:30			
wo	15		20:30-22:00		
do	16			19:30-21:30	
vr	17				
za	18		09:00-10:00		
zo	19	10:00-12:00			
ma	20			19:30-21:30	
di	21	19:30-21:30			
wo	22		20:30-22:00		
do	23			19:30-21:30	
vr	24				Verdiepingsweekend meditatie
za	25				Vr 19:00 – zo 17:00
zo	26				
ma	27			19:30-21:30	<i>Kosten: € 120,-</i>
di	28	19:30-21:30			<i>Locatie: Moorveld</i>
wo	29		20:30-22:00		<i>Begeleiding: Ad van Dun</i>
do	30			19:30-21:30	