



Starten als instromer

door Remy Schelling

Willen we eigenlijk niet allemaal volkomen gelukkig zijn? Heb je genoeg van de vele illusies (in en om je heen? Zie jij ook dat deze illusies steeds minder hun waarde behouden en ons weleens zouden kunnen afhouden van ons ware geluk? Kan het zijn dat je met de huidige manier van leven niet toekomt aan je volledige potentie?



omslag van nieuwe instroomgids

Vind je het lastig om te komen tot een moment van bezinning en de mogelijkheid tot het onderzoeken van wat nou eigenlijk echt de bedoeling is?

Zou je het fijn vinden om dit met meer mensen te onderzoeken en te delen?

Voor mij geldt dat ik door mijn zoektocht naar de antwoorden op dit soort vragen terecht ben gekomen bij Stiltij. Wat een geluk dat er zo'n plek bestaat, waar ik terecht kan met mijn worstelingen en diepste vragen.

Als mij een ding duidelijk is geworden na inmiddels een jaar oefenen bij Stiltij, dan is het wel dat het spreekwoord "verbeter de wereld, begin bij jezelf" helemaal klopt. Het leren nemen van de volledige verantwoordelijkheid voor mezelf, leert mij dagelijks dat alles er werkelijk toe doet.

Zo zijn de meditatie-trainingen, studie en het persoonlijk overleg voor mij ontzettend behulpzaam bij het ontdekken van wat nu eigenlijk de bedoeling is.

Als ik Stiltij zou moeten omschrijven, dan zijn gemoedelijkheid en oprechtheid in combinatie met het kloppende gevoel op hartsniveau de dingen die mij als eerste te binnen schieten.

De nieuwe mogelijkheid om als instromer te proeven van ware spiritualiteit lijkt mij een heel fijn begin om kennis te maken met je hart.

Volg je hart en hopelijk tot ziens bij Stiltij.

INHOUD

- Starten als instromer
- Nieuwjaarsbijeenkomst
- Column: Spelenderwijs
- Impressie krijgskunst-weekend
- Tij-dingen
- Wake
- Druppel: de moed om enthousiast te zijn
- Neus voor boeken
- Studiemateriaal
- Oefenperiode najar 2011
- Agenda
- Cartoon: In het oude China



Nieuwe instroomgids

Voor instromers zijn er nu twee nieuwe wekelijkse trainingen:

- **studie** (donderdagavond)
- **praktijk** (zaterdagochtend)

Zij zijn speciaal bedoeld voor mensen die zich willen oriënteren in spiritualiteit, nog niet echt vertrouwd zijn met dat terrein en het op hun eigen manier willen verkennen.

Er is een **instroomgids**

samengesteld met gedetailleerde informatie.

Die is gratis verkrijgbaar via het secretariaat of te downloaden via www.stiltij.nl.

Meer weten? Bel: 043-8519555, of email: secretariaat@stiltij.nl.

Nieuwjaarsbijeenkomst zondag 8 januari

Op zondag 8 januari luiden we samen het nieuwe jaar in tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst.

Tussen 12:00 uur en 13:00 uur kun je alvast binnenlopen voor een kop koffie of thee en een stukje vlaai.

Om **13:00 uur** vertellen wij (Lieke, Landau en Birgitta) iets over de bestuurlijke ontwikkelingen die in gang zijn gezet en die het komend jaar hun beslag krijgen. Er is alle ruimte voor inbreng van de deelnemers.

Om uiterlijk 14:00 uur ronden we de bijeenkomst af.

We heten je van harte welkom op 8 januari in Moorveld!

Namens het bestuur, Birgitta.



Column - Spelenderwijs

door Birgitta Putters

Volwassen worden doen we het liefst net als opgroeien: "zelluf doen!" En dat moet uiteindelijk ook, want als we het niet zelf doen, blijven we klein. Maar de goede raad en wijze lessen die ons ten deel vallen moeten we zeker ook ter harte nemen. Tenminste, als we niet willen uitgroeien tot één grote blinde vlek!

Om ons iets te laten vertellen, moet er al een zekere openheid en bescheidenheid aanwezig zijn. Dat is de vruchtbare akker waar de kiem van grootheid kan rijpen. En dóór ons iets te laten vertellen worden we opener en bescheidener. Voelde het voorheen als onmacht dat we zelf zo weinig in de levensmelk te brokkelen hebben, nu wordt steeds meer voelbaar dat we gedragen worden door de stroom.

Onlangs mocht ik een hele klas kinderen meenemen op ontdekkingsstocht langs de levensweg; een grote uitnodiging om te zien waar iets geleerd wilde worden, waar niets nodig was, en waar karmische drukte het zicht benam. In mijn onervarenheid liet ik de karmische connecties ook nog elkaar opzoeken, waardoor wij - de klas en ik - het ons nog wat lastiger maakten. Toch werden her en der ontdekkingen gedaan en ook collectief gedeeld. Degenen die zich hadden laten aanspreken in hun openheid, lieten zich niet weerhouden door stoere vriendjes of zich generende vriendinnetjes. Een mooie ontdekking!

De stroom die mij meevoerde liet mij weten dat het klaar was; de kinderen hadden genoeg en verlangden naar ander voedsel. Toch wist ik niets beters dan mijn programma af te maken, en ze deden echt hun best. Juf gaf ze een standje om de onrust die ontstond. Ik heb juf maar niet ondemijsd, maar voor mij was de les duidelijk: ik was degene die niet had meebewogen met de stroom.

Impressie krijgskunstweekend

door Friso Gubbels

Verticaliteit borgen: dat is voor mij het meest voelbaar geweest dit weekend.

Tijdens het gezamenlijke overleg en de uitleg van Ad was het glashelder: dit klopt - is begrepen - en dient continu plaats te vinden. Dit wordt bedoeld met "belichaming van waarheid".

Verticaliteit waarborgen, in je kracht staan, eenheid dienen, gecentreerd opereren. Allemaal verwijzingen naar het ene; dat wat we zijn. Ik kan mezelf er alleen maar voor beschikbaar stellen, maar wel vanuit een willen dienen van het geheel en niet vanuit het bedienen van mijn kleinheid, moeheid, wensen.

Zo voelde het samen maken van het gedicht ook.

Een helemaal beschikbaar zijn en het geheel dienen, er alles in gooien zonder terughoudendheid. Wat ik zeg is niet mijn verdienste, is niet mijn inbreng, maar het ontstaat door beschikbaar te zijn en alles toe te laten. Dan is directe werking voelbaar.



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Wijziging weblog

Vanaf januari zullen de nieuwe items op het weblog minder frequent gaan verschijnen: een of twee keer per week.

Na twee jaar dagelijks te zijn aangevuld is het weblog inmiddels rijk genoeg om regelmatig in te kunnen bladeren en je te laten verrassen over de rijkdom die er te vinden is.

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.



Ad geeft les tijdens het verdiepiingsweekend in Hasselt: bewegen vanuit de 'liggende acht'.



Wake

door Juul Hoefsloot

Waken is zien en weten dat je gezien wordt: één en dezelfde openheid. De wake is een indringende en intieme gelegenheid om dit te onderzoeken en te beseffen dat dit realisatie van de werkelijkheid betekent.

*Iedere dag riep meester Zuigan: "Meester!"
en antwoordde zelf: "Ja!"
Dan riep hij weer: "Wees toch wakker, wees écht wakker!"
waarop hij uitriep: "Ja! Ja!"
en dan: "Laat je geen ogenblik door anderen misleiden."
"Nee, meester! Nee!"*

Een wake, wakker zijn, is niet aan plaats of tijd gebonden; met de eindejaarswake biedt Stiltij ons gelegenheid om bewust het oude jaar af te sluiten, om oude patronen los te laten en open te staan voor zich telkens aandienende nieuwe mogelijkheden.

Voor mij was het buitensluiten van de consumptiewereld van kerstmis, dat tot een kermis is geworden, geen echte opgave maar eerder een opluchting dat ik dáár geen tijd aan hoef te besteden.

Veel intiemer en indringender is het om de betekenis van zazen, alleen maar zitten, in langere periodes en vier keer per dag te ervaren. Zo word ik verhevigd geconfronteerd met mijn eigen gekte, de kermis van mijn eigen illusoire bestaan, de "anderen" in mij. Nu weet ik dat daar maar één uitweg voor bestaat: stilte. De meester en ik vloeien samen.

Voor waarheidszoekers is het geruststellend en inspirerend om te zien dat er een wijsheidsplek is in Moorveld waar een groep mensen waakt met de intentie zich niet door "anderen te laten misleiden". De wake benadrukt de werkelijke betekenis van Stiltij als kloostergemeenschap. Alle beoefenaars zijn bewoners van dit klooster en geven, ongeacht de eigen leefomstandigheden, uitdrukking aan bodisattvaschap.

¹ Yamada, Koun: Gateless Gate. University of Arizona Press 1990, pag. 62



De moed om enthousiast te zijn – door Landau Hoedemakers

Om innerlijke vrede te ervaren is het nodig dat ik de volle verantwoordelijkheid neem, het leven in zijn totaliteit aangaan. Die waarheidsintentie vormt een probleem, want wie wil nou echt die verantwoordelijkheid dragen voor zichzelf, laat staan voor anderen? Iedereen wil zich goed voelen zonder ergens voor te hoeven staan, want ergens voor staan wil zeggen dat mensen je aan je woord kunnen houden en in het ergste geval betekent dat gekruisigd worden. Onze huid is ons veel waard en die gehechtheid staat een onvoorwaardelijke liefde voor de dharma in de weg.

Neus voor boeken



Titels voor deze maand:

S. Schuhmacher/G. Woerner:
The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion: € 23,50

Imgard Schloegel:

Zenleer van Rinzai: € 8,-

Rinzai was stichter van een hoofdschool in het Zenboedisme. Dit verslag van zijn leven, wordt beschouwd als een onontbeerlijke tekst om de Zen-leer te kunnen begrijpen

Morihei Ueshiba:

Vrede als Kunst: € 9,-

Vertaald door Ad van Dun, een aantal inspirerende teksten van de grondlegger van Aikido, Morihei Ueshiba.

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](#).



[Lees hier de hele druppel](#)



Studiemateriaal

Heb je niet gehoord van die oude meester die een bord ophing aan de poort, met de boodschap:

*"Pas op voor de hond:
boven pakt hij het hoofd,
in het midden pakt hij de buik,
beneden pakt hij de benen van de mensen
- aarzel niet, anders ben je verloren."*

Zodra er een nieuwkomer aankwam, riep hij:

"Pas op voor de hond!"

Op het moment dat de bezoeker dan omkeek, verdween de meester naar zijn kamer.

John Daido Looi: The true Dharma eye.
Boston 2005, p. 177-178

Oefenperiode najaar 2011

Enkele deelnemers delen hun beleving van de diverse aspecten van de [oefenperiode](#).

Juul: De "wijding" heb ik iedere ochtend gedaan, vind dat heel mooi en bruikbaar. Het bevragen voelt nog steeds als een uitnodiging om me te openen voor mijn sanghagenoten; niet gemakkelijk, wel heel leerzaam.

Jean-Paul: De drie geledingen zijn voor mij goed voelbaar geweest, de specifieke kleur per geleding en ook het verschil er tussen. In chronologische volgorde zou ik elk met één term willen specificeren voor deze periode: goedheid, veranderlijkheid, nuchterheid.

Remy: Met het persoonlijk overleg wacht ik meestal totdat ik voor mijn gevoel echt vastloop. Deze zijn altijd erg verhelderend en verruimend. Weten dat ik hierop een beroep kan doen geeft veel rust en vertrouwen.

Birgitta: Bevraagd worden is antwoorden vanuit mijn adel. Is zo efficiënt mogelijk de ander helpen. Is niet altijd de vraag zelf beantwoorden maar soms ook de vraag verder onderzoeken. Is het antwoord laten ontstaan. Is zien dat het antwoord vele vormen kan aannemen, ook ruimte of verbinding of stilte.

Lieke: Bij de afsluiting van de oefenperiode merkte ik dat het voelde alsof er geen afsluiting plaatsvond, een doortrekkend verlangen naar verwijlen in innerlijkheid. Het voelt zinvol om deel te nemen omdat het alles op scherp zet en je uitnodigt completering toe te laten.

Guido: Het heeft gezorgd dat ik me kon blijven verbinden met het oefenen en me ook gesterkt in de overtuiging dat deze weg het waard is om te gaan.



Colofon



Stiltij is een wijsheidsplek (een wis) ter ondersteuning van verwerkelijking 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 je via het secretariaat.

Secretariaat:

Heerenstraat 75,
6237 NC Moortveld,
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 december inleveren **vóór 20 januari**. Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.





AGENDA - januari

ma	di	wo	do	vr	za	zo
						1 kennismaking meditatie
2	3	4 kennismaking expressie	5 kennismaking studie	6 kennismaking krijgskunst	7 kennismaking praktijk	8 nieuwjaars-bijeenkomst
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 intensief 10:00 - 16:00
30	31					

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'opa-tath

