



## De Weg accomoderen

door Ad van Dun

Waarom ben je geen lijk? Wat maakt ons tot een bewust mens? Wat is het verschil tussen een lijk en een levend lichaam, tussen doodsheid en beleving?

Op de eerste plaats is er fysieke warmte, kracht, gevuldheid - noodzakelijke levenswerking. Op de tweede plaats ervaren we een notie van ruimte, van context - mogelijke beweging.

Deze twee aspecten vormen de kernkwaliteiten van menszijn: liefde en wijsheid, leegte en vorm, *sunyata* en *bodhicitta*.

We zijn geen kil object maar warme, levende ruimte, een bewust krachtveld dat helder en mededogend beschikbaar is.

Serieuze zoekers accomoderen de Weg: zij stellen het leven in staat om de verlangde kwaliteit te realiseren in eigen hart, geest en lichaam. Dus schep je ruimte voor oefening en geef je gezag aan onderricht, niet alleen op hartsniveau maar ook in de praktische sfeer.

Visie en praktijk, lichaam en geest, zijn één: zij horen bij elkaar.

Gedrag geeft bezieling weer, woorden weerspiegelen inzicht. Om te groeien scheppen we de faciliteiten die we noodzakelijk vinden. We onderhouden oefenruimtes, trainingsmateriaal, organisatiestructuur.

Het is een teken van rijpheid als je beseft dat innerlijk ontwaken samengaat met uiterlijk gewekt worden. Bewustwording heeft een lichaam nodig, concrete betrokkenheid: "Leren gaat van auw".

Onze oefenkwaliteit danken we aan alles wat ons helpt om de starheid en geslotenheid van karmapatronen te doorbreken.

Dagelijks krijgen we concrete aanleidingen tot bevrijding. En zelf zoeken we elk moment naar de signalen van geluksdrang en waarheidsliefde. Laten we alle mogelijkheden om te leren en te groeien - zowel de inhoudelijke als de praktische - dankbaar honoreren. Immers, elke afweging, elke intentie, elke investering van ieder van ons is een nog niet benutte, kostbare stimulans om te ontwaken.

Dát, wat je werkelijk ter harte gaat, wat werkelijk waardevol voelt, biedt de krachtigste ingang naar eigen vervulling. Onderzoek alsjeblieft hoe je Stiltij kunt helpen om innerlijke kwaliteit tot een concreet en duurzaam geschenk voor iedereen te maken. Dank aan alle dierbare zoekers.

## INHOUD

- De Weg accomoderen
- Studiemateriaal
- Maandkwestie
- Column: Verraderlijk verdriet
- Krijgskunst tijdens de zomervakantie
- Tij-dingen
- Basisboeken voor studie
- Druppel: bestaansbalans
- Neus voor boeken
- Op en neer naar Hasselt
- Agenda
- Cartoon: In het oude China



## Maandkwestie

### Kiezen

De maandkwestie wordt gebruikt als ingang voor studie en onderzoek (elke donderdag van 19:30 u tot 21:30 u).

Als je relevant studiemateriaal kent of ontdekt in verband met de kwestie van de maand, laat het dan a.u.b. even weten aan [ad@stiltij.nl](mailto:ad@stiltij.nl).

## Studiemateriaal

Meester Linji zei: "Je geest is altijd bezig met allerlei waarnemingen die er verschijnen, zonder zich te kunnen beheersen. Een oude leraar noemt dit 'proberen een tweede hoofd op je hoofd te zetten'.

Als je je aandacht naar binnen keert en je daar toegewijd bezint en niet langer uiterlijkheden blijft zoeken, dan zul je ontdekken dat er tussen jouw eigen beleving en de beleving van alle boeddha's en stamhouders geen enkel verschil bestaat."



## Column - Verraderlijk verdriet

door Birgitta Putters

"Iedereen huilt om zichzelf, maar niemand huilt om God," schijnt Rama Krishna ooit gezegd te

hebben. Ik vond dat wat sterk uitgedrukt, iets waarvan je wel even ging nadenken, maar niet per se wáár. Je hebt tenslotte krokodillentranen en échte tranen. En echt verdriet heeft zijn oorsprong in het heel willen zijn, dus dat gaat over God. Zo eenvoudig redeneert het blinde ego, dat zichzelf zo geweldig complex voorkomt.

Ik huil niet echt veel, ik jammer vooral. Jammeren gaat meestal intern, maar het kan ook hardop, in een poging om echt te zijn, om niets achter te houden. Dat jammeren is zo overduidelijk ik-gericht, dat ik daar soms van moet huilen.

Soms huil ik van zinloosheid, soms om mijn eigen blindheid die me in het gezicht slaat, om mijn nalatigheid naar mijn dierbaren. Soms huil ik van onmacht, door mijn zelfkritiek of vanwege mijn gespletenheid. Soms huil ik van ontroering, van medeleven, van blijdschap. Maar om God huilen? Dat lijkt per definitie onmogelijk.

Zolang er een dominant zelf-bewustzijn aanwezig is, wordt het verlangen naar God door het ego ingelijfd om er zijn eigen kwetsbaarheid of onvermogen mee te bevestigen. Alle soorten tranen verworden dan tot krokodillentranen. Of het ego waant zich God, waant zich opgelost, en zo is die stil biggelende traan ook een gecorrumpeerde traan.

Maar heb je God gerealiseerd, dan kun je misschien in zekere zin wel om God huilen. Krishna Das vertelde in een video dat hij ooit een vraag stelde aan Neem Karoli Baba, zijn goeroe, waarop deze verzonken bleef zitten en er uiteindelijk tranen opwelden in zijn ogen. Hij was, zo zei hij, 'lost in love'<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Krishna Das: One life at a time.



### Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

#### Verdiepingsweekend meditatie 23 en 24 juni

Tijdens een retraiteweekend wordt innerlijkheid middels visie-ontwikkeling, meditatie, lichaamswerk en klankwerk tot een voelbare volheid. Van daaruit kun je in rust en vertrouwen alle handelen laten plaatsvinden. Dit is de laatste verdiepingsmogelijkheid tot het nieuwe seizoen!

Kosten: € 120,-  
Anmelden gaat via  
het secretariaat:  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

#### Trainingen tijdens het verdiepingsweekend

De instrumerstraining op zaterdag **23 juni** gaat niet door i.v.m. het verdiepingsweekend. Op zondag de **24e** vindt er een gewone meditatie training plaats van 10:00 u tot 12:00 u.



## Krijgskunst tijdens de zomervakantie

De gymzaal in Bunde waar de krijgskunsttrainingen plaatsvinden zal op gezag van de beheerder tijdens de zomer een aantal weken gesloten zijn. Vrijdag **6 juli** is de laatste training voor de zomerstop; het nieuwe seizoen start maandag **6 augustus** en dan draaien de trainingen weer volgens schema.

Ter overbrugging van de zomerstop in Bunde kunnen we drie zaterdagdagen in Hasselt trainen, op dezelfde lokatie waar de verdiepingsweekenden plaatsvinden.

De data van de voorgestelde Hasselttrainingen zijn: **14, 21 en 28 juli**.

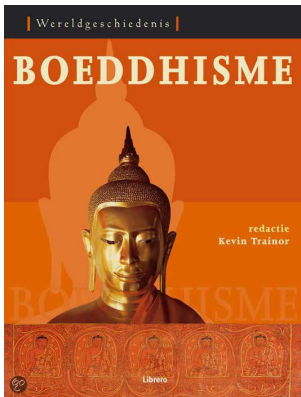
Om de rit naar de Belgische dojo de moeite waard te maken zal er getraind worden van 10:00 tot 15:00. Uiteraard is er dan een lunchpauze zodat er rustig gegeten kan worden.

Of een zaterdagtraining doorgaat hangt af van het aantal deelnemers dat zich aanmeldt. We vragen de mensen om zich aan te melden zodat we van te voren weten of er voldoende aanwezigen zullen zijn. Hierbij dus het verzoek aan iedere krijgskunstdeelnemer om **vóór 1 juli** te laten weten welke zaterdagdagen je wilt komen trainen. Stuur a.u.b. een mailtje naar [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl).



## Basisboeken voor studie

Goed studiemateriaal is waardevol en wordt in deze tijd in toenemende mate voorhanden. Het juiste studiemateriaal voor *jou* moet je zelf ontdekken. Echter voor uitgebreide, algemene informatie over het boeddhisme zijn er twee standaardwerken beschikbaar die samen het



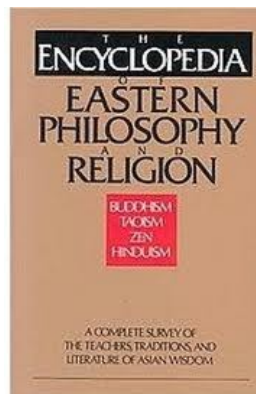
hele spectrum dekken van biografie, historie en terminologie.

Ideaal materiaal voor elke beoefenaar.

In de serie wereldgeschiedenis van uitgever Librero is er het boek *Boeddhisme* (2006), dat naast de geschiedenis van de talrijke vormen van het boeddhisme ook breed ingaat op kunstzinnige en leerkundige aspecten. Alles wordt op overzichtelijke wijze gepresenteerd en het boek is voorzien van veel foto's en geografische kaarten ter ondersteuning en verheldering van de tekst.

Dan is er de *Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion* (Shambala, 1989). Dit naslagwerk bundelt zo'n beetje alle termen die binnen het boeddhistisch jargon (incl. Zen) gehanteerd worden. Ook de naamgeving vanuit het taoïsme en hindoeïsme is opgenomen.

De Nederlandse vertaling heet *Lexicon Boeddhisme* en is door Asoka uitgebracht als hardcover (2008). Deze uitgave is een beknoptere versie van het engelstalige origineel. Hij is nog steeds goed bruikbaar, maar de liefhebbers zullen kiezen voor de volledige versie. Die is deze maand verkrijgbaar via Neus voor boeken (zie item hiernaast).



## Neus voor boeken



Titels voor deze maand:

*S. Schuhmacher/G. Woerner:*  
**The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion:** € 23,50  
Zie het artikel hiernaast voor een beschrijving. Twee exemplaren verkrijgbaar.

*Sri Sadhu Om:*

**Vrij zijn:** € 9,-

Een praktische handleiding is bedoeld voor iedereen die oprecht geïnteresseerd is in het oplossen van de centrale levensvraag: 'Waarom lukt het me maar niet om blijvend gelukkig te zijn?' Vertaald door Miriam Mennens.

### Praktische informatie

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar [remy@stiltij.nl](mailto: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. Verdere details: [nieuwsbrief # 42](#).

Op de website staat een overzicht van alle reeds aangeboden boeken die nog beschikbaar zijn: [neus voor boeken](#).



## Bestaansbalans *door Lieke van Dun*

Als je tot het besef komt dat je continu tekort schiet en overal iets van maakt, kan dat behoorlijk ontmoedigend voelen. Als je beseft dat het loslaten van die kleinheid totale overgave vraagt, kan dat behoorlijk beangstigend voelen. Maar wat het onontkoombare karakter van je ontdekkingen met name wekt is een tasten naar de juiste richting; naar het juiste gezag waar kloppendheid heerst door alle moeite heen. Het nodigt steeds weer uit tot een heroriëntatie van je intentie naar een punt dat duurzaam brandt en een dieper en onpersoonlijker verlangen weerspiegelt.

[Lees hier de hele druppel](#)



## Op en neer naar Hasselt

door Landau Hoedemakers

Ik leg de hoorn op de haak. Kort daarvoor heb ik met de beheerder van de dojo in Hasselt afgesproken dat ik zaterdagochtend een uur voor aanvang van het verdiepingsweekend de sleutel kom ophalen. Nadat Stiltij een aantal krijgskunstweekenden in Hasselt heeft gehouden is deze procedure met de beheerder inmiddels een routine geworden.

Bij het maken van het nieuwe jaarprogramma stelt het bestuur van Stiltij de data van de verdiepingsweekenden krijgskunst vast in overleg met het bestuur van de dojo. Toch bel ik altijd nog even van te voren op om de afspraak opnieuw bevestigd te krijgen; niemand rijdt graag voor niets naar Hasselt.

Een aantal deelnemers gebruikt het uur dat vooraf gaat aan het verdiepingsweekend om van de dojo hun 'eigen' oefenplek te maken; overbodige spullen aan de kant schuiven, *kamiza*<sup>1</sup> opbouwen, overleggen eetruimte creëren, boodschappen opbergen en de lunch klaarzetten voor als het om twaalf uur van start gaat. Zo komen de overige deelnemers in een gespreid bed terecht.

De voorbereiding verloopt soepel; de mensen die helpen opbouwen weten wat waar moet staan en iedereen doet zo met zorg het zijne. Vrij snel ontstaat er de open sfeer van een vertrouwde oefenplek waarin dat weekend waarheidsonderzoek zal plaatsvinden, nog vóórdat de training begonnen is.



Tegen het einde van het weekend begint iedereen met opruimen en poetsen. De *kamiza* en alle andere spullen worden ingeladen en de overgebleven boodschappen worden verdeeld. Nadat iedereen het pand uit is maak ik met Marc (de beheerder) nog

een laatste ronde en we praten wat over hoe fijn het is om een eigen vaste oefenlocatie te hebben.

Terug in Moorveld laad ik de spullen uit. Anderen gaan zich ontfemen over de vuile was en het te bewerken foto- en videomateriaal dat tijdens het weekend is geschoten. Naast het eigen onderzoek dat nog in me doorzingt, evalueer ik het organisatorisch verloop van het weekend. Ook dat stemt tevreden en dankbaar.

Volg [deze link](#) voor de impressies van de deelnemers.

<sup>1</sup> *Kamiza*: de japanse benaming voor de ereplaats in een dojo of oefenruimte waarnaar de beoefenaar groet bij het betreden en verlaten van de mat en bij aanvang en na afloop van de training. Letterlijk vertaald: "waar de goden zitten"; *kami* = god(en) en *za* = zitten. Denk aan *za-zen* = zittende meditatie.

### Colofon



Stiltij is een wis (wijsheidsplek) 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](http://www.stiltij.nl).

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid of desgewenst per post. Abonneren op de nieuwsbrief kun je via het secretariaat.

#### Secretariaat:

Heerenstraat 75,  
6237 NC Moorveld,  
Tel.: 043-8519555  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
[www.stiltij.nl](http://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 juli inleveren **vóór 20 juni**. Platte tekst per mail naar [landau@stiltij.nl](mailto:landau@stiltij.nl).





## AGENDA - juni

ma	di	wo	do	vr	za	zo
				1 kennismaking krijgskunst	2	3 kennismaking meditatie
4	5	6 kennismaking expressie	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 verdiepings- weekend medi- tatie 19:00	23 verdieping meditatie	24 verdieping meditatie tot 17:00
25	26	27	28	29	30	

### 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 intensief  
van 7:00 tot 16:00 uur - open deelname)

### Locaties

Instream en beoefening:  
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Krijgskunst:  
Lindenlaan 69, 6241 BB Bunde  
(Gymzaal 'De Kopro!')

