



Genieten

door Ad van Dun

*"De oefenvorm is de bron van leven;
daar neem ik, als dooie pier, mijn toevlucht." ¹*

De wijze, bewuste beoefenaar zegt tegen het grote universum:
"Hier, gebruik en vul mijn hele bestaan alsjeblijft, breng mijn lichaam, adem en geest in beweging, en laat me spreken of zingen, maar open me vooral, verhelder me en breng me tot besef. Breng me alsjeblijft helemaal tot leven."

Verlangen is wat een mens drijft, zolang tenminste hartsvervulling geen werkelijke, belichaamde feitelijkheid is die ons verlangen transformeert tot inzetbaarheid. Hoe dieper en oprechter we verlangen, hoe betrouwbaarder onze (achterwaartse) weg naar vervulling verloopt.

Maar we hebben te maken met obstakels, en die uiten zich op tweeërlei manier: we maken ons wijs dat er in wezen toch niks te halen valt, dat er niet zoiets bestaat als zingeving of innerlijke kwaliteit - dus ook dat bewustwording overbodig is, of op zijn best een automatische bonus.

Of anders, als we wél verlangen bespeuren en het niet wegmoffelen, dan zijn er allerlei impulsen, concurrerende verlangens zou je kunnen zeggen, die ons tijdelijk doen vergeten dat er ergens in ons een centraal hartsverlangen zingt. Dit zou je het bedrieglijke mechanisme van troost, opportunisme en compensatie kunnen noemen.

Ben je echter eenmaal geraakt in je mens-zijn en heb je geproefd van de kracht in je hart - of voel je de verborgen kilte die het ontbreken van een heilig vuur veroorzaakt - dan is jou duidelijk dat tijdelijke vervulling (troost) niet hetzelfde is als innerlijke vervulling (kracht). Veroorzaakte blijdschap is iets anders dan levensvreugde, streven naar resultaat is iets anders dan belangeloos vormenspel: het een is belast, ingevuld en bevangen, het andere lichtjes, open, vrij.

*Ken je de diepte van zazen,
dan zie je de lichtheid van de wereld.*

Je leven bewandelen als een weg is met al zijn kleur en mysterie een nuchtere, wakkere aangelegenheid. Dus oneigenlijke romantiek en illusie zullen ontvuld gaan worden. Dat voelt inderdaad niet altijd vreugdevol en soms zelfs beangstigend; maar dat is heel normaal en wordt allemaal concreet meegenomen in het onderricht.

Maar zodra de beleving van échte dharmakwaliteit in je voelbaar wordt - waardigheid, vertrouwen, directheid - en de beleving van het leven zélf in je gaat zingen, dan blijkt dat deuntje zo aantrekkelijk dat je je eigen kleine gekras en gefluit en gejubel subiet wilt vergeten.

1. Uit het onderricht van dinsdag 19 februari 2013.

INHOUD

- Genieten
- Studiemaand
- Tij-dingen
- Column: Zegetocht
- Druppel: Expressie
- Neus voor boeken
- Zencafé
- Introductiecursus
- Agenda
- Cartoon: Buil

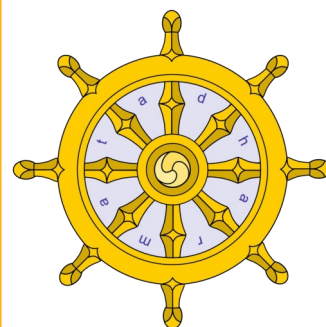


slokje dharmasap

Lichtheid

*De blijdschap die
gepaard gaat met
denken en overwegen
en die niet gepaard
gaat met denken en
overwegen, daarvan is
de laatstgenoemde de
meest voortreffelijke.*

De Breet en Janssen:
De verzameling van lange
leeredes.
Rotterdam 2001, p. 469





Studiemaand

Bodhidharma

Studie betekent: informatie tot blijvend inzicht maken, en dat komt vooral neer op inleving. Elke maand biedt de wekelijkse studie-avond op donderdag een gelegenheid tot kennismaken en vertrouwd raken met het onuitputtelijk arsenaal van de spirituele weg.

Het maandelijks onderwerp wordt bestudeerd met behulp van concrete teksten en beelden zodat er een levendige voeling kan ontstaan. Daarbij kun je steeds van drie aspecten gebruik maken: biografie (leraren), historie (omstandigheden) en terminologie (onderricht). Studiemateriaal (teksten etc.) wordt tijdens de training aangereikt.



Het studie-onderwerp van deze maand is Bodhidharma, de grondlegger van de zenschool. Bodhidharma leefde rond 500 na Christus. Hij was de zoon van een vorst in Zuid-India.

Zijn leraar Prajnadhara, bij wie hij veertig jaar studeerde, adviseerde hem naar China te gaan om er te onderrichten.

Bij aankomst in een Zuid-Chinese haven werd hij meteen uitgenodigd door de keizer die belang stelde in het boeddhisme, maar deze ontmoeting bleek niet wederzijds vruchtbaar.

Daarop zocht Bodhidharma een geschikte oefenplek in de bergen (bij Shaolin) en wijdde zich negen

jaar lang in eenzaamheid aan meditatie. Later heeft hij enkele leerlingen gekregen die zijn werk hebben voortgezet; daaruit is ontstaan wat men uiteindelijk de zenschool is gaan noemen.

Er zijn maar weinig documenten overgeleverd van Bodhidharma maar zijn naam is des te sterker verbonden met verhalen, anekdotes en koans. In zijn onderricht verwijst hij naar diverse bekende soetra's.

Bodhidharma zou de volgende vier principes van zen-beoefening hebben geformuleerd:

1. onderricht overstijgt reguliere methodes
2. onafhankelijk zijn van geschriften
3. rechtstreeks verwijzen naar het menselijk hart
4. verwezenlijken van je eigen aard

Een bruikbare uitgave, met vertaalde teksten:

Bodhidharma: De oorsprong van Zen. Amsterdam 1993 (vert. Red Pine).

Hieruit een kort fragment, op pagina 47:

"Als je begint het Pad te betreden, is je gewaarzijn nog niet zo gericht. Je ziet misschien allerlei vreemde, droomachtige voorstellingen. Maar je moet er niet aan twifelen dat al deze beelden uit je eigen geest komen en nergens anders vandaan."



Tij- dingen

Huishoudelijke mededelingen

Verdiepingsweekend meditatie 22 - 24 maart

Jezelf achtenveertig uur lang laven aan het onderricht.

Visie en praktijk: overleg, meditatie en expressie - alle aspecten komen aan bod. Inschrijven via het secretariaat: bel 043-851 9555 of mail naar: secretariaat@stiltij.nl.

LET OP: vanwege het verdiepings-weekend vervalt **zaterdag 23 maart** de ochtend-training van 10:00 tot 12:00 uur. De training op zondag 24 maart gaat wel door (10 - 12 uur).

Verdiepingszaterdag krijgskunst 9 maart

Voor beoefenaars van krijgskunst is er een verdiepings-training in de dojo in Herk (B). Let wel, dit is een dag, geen heel weekend. De training duurt van 10:00 tot 16:00 uur. Inschrijven via het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl

Retraite impressies

De indrukken van de deelnemers aan de afgelopen retraineweek (4 t/m 8 februari) zijn vastgelegd in beeld en geschrijf. Bekijk, lees en deel de beleving via hun impressies op de website:

<http://info.stiltij.nl/vervolg/meditatie/impressies/retraites/index.html>





Column - Zegetocht

door Birgitta Putters

Hallo ik. Wat doe je?

- Ben aan het nadenken over mezelf.

Heb je niks beters te doen?

- Ja, daar denk ik dus over na. Wat zou ik niet veel kunnen doen als ik maar niet zo zat na te denken over mezelf.

Klinkt niet zo zinvol zo. Kun je er niet mee stoppen?

- Dat zou echt mooi zijn. Wat zou ik me graag eens niet bezig houden met mezelf.

Dat is niet waar. Je doet niets liever. Zelfs als de uitkomst niet naar je zin is.

- Ik voel me echt waardeloos. Heus, als ik anders kon zou ik het doen. Maar ik ben al verslagen voor ik me opricht.

Blijf dan lekker in je hoekje hangen. Het maakt niet uit hoor, doe gewoon.

- ????

Ja, zoals je nu bent. Labbekak tot en met. Is prima toch? Maakt niemand iets uit.

- Je weet toch ook wel dat ik tot leven moet komen. Dat is toch het hele doel van al die moeite van de afgelopen jaren? Om eindelijk van dat meta-gezeik af te komen?

Je moet niks, echt niet.

- Hahaha, nou wordt ie mooi. En dan weer horen dat ik zo'n doods geval ben zeker. Maar dat wist ik al, daar kom ik niet van in actie. Daar word ik vooral treurig van.

Je hoort niet goed. Je hoort iets en je plakt het op de muur. En dan zeg je: zie je, dat ben ik.

- Ik hoor uitstekend, dank je. Ben trouwens ook niet dom. Heb al heel wat bereikt. Zelfs innerlijke rust, en geduld, en beschikbaarheid...

Hahaha, je bent echt een schatje. Laat dat soort wijsheid maar over aan het leven.

(Lees verder op de volgende pagina.)

Neus voor boeken



Red Pine:

Lankavatara Sutra: € 23,50

Bodhidharma gaf zijn exemplaar van de Lankavatara soetra aan zijn opvolger Huike, de tweede zenpatriarch. Daarbij vertelde hij hem dat alles wat hij moest weten in dat boek stond.

Ervaringsdeskundige Red Pine heeft hiermee prachtig vertalingswerk afgeleverd. De Lankavatara soetra dekt het voornaamste onderricht uit de mahayanatraditie. Een mooi boek, hardcover, zo goed als nieuw. Engelstalig.

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.

Verdere details: [nieuwsbrief # 42](#).

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



Expressie door Birgitta Putters

De beoefening van expressie in de sfeer van creativiteit, energie, klank heeft me doen inzien dat het vinden van de juiste motivatie, het op zoek gaan naar de drijfveer, het begin is van elke expressie. Wat is de bedoeling? Wat wil uitgedrukt worden? Hoe deelt de bedoeling zich mede? Luister ik goed?

Als zich iets aan mij voordoet – een beeld, een idee, een mogelijkheid – is dat werkelijkheid.

Ga ik in op het eerste het beste? Is de bedoeling daar goed in meegenomen? Met andere woorden: wat zich aan mij voordoet, is dat bedoeling die vorm heeft gekregen, of heb ik via eigen kanaaltjes iets gewekt?

[Lees hier de hele druppel](#)



Zencafé

Zencafé is een nieuw initiatief van Stiltij dat in maart van start gaat. Maandelijks worden op een publieke locatie in Zuid-Limburg allerlei onderwerpen besproken.

In een ongedwongen en open sfeer wordt er met de aanwezigen gekeken naar thema's als goed omgaan met je werk, zorgen voor het lichaam, contact met anderen.

Het eerste Zencafé wordt gehouden op

woensdag 20 maart 9:30-11:30 uur in galerie De Kunstwinkel in Schimmert.

De gesprekken vinden plaats onder begeleiding van Lieke van Dun.

Er wordt een kleine vergoeding van € 2,- gevraagd.

Voor informatie, zie [webpagina](#) of neem contact op met het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl.



Introductie cursus - nieuws

De trainingen van de komende introductie cursus van **30 maart t/m 27 april** (5 zaterdagochtenden) worden verzorgd door Lieke van Dun. Meer informatie over de introductie cursus vind je op [deze webpagina](#).

Zegetocht - vervolg

- Nou, het is toch zo? Ze waarderen me toch? Daar heb ik toch aan gewerkt?

Jaag je maar niet zo op. Als het je eigen werk is, dan moet je zwaar aan de slag om het in stand te houden. Word je verdrietig als het wegvallt. En voel je je weer dood.

- Hoe kom ik dan verdomme echt tot leven?!

Houd je gemak, helemaal, en stel niet zoveel eisen. Wie zegt jou hoe dat er uit moet zien, tot leven komen?

- Maar het zou toch anders voelen dan nu. En ik zou niet zo aan het denken zijn, maar goede dingen doen. Leven gewoon!

Wie weet, wie weet. Ga maar zitten. Kijk maar op je gemak. Wees maar waardeloos, waarden-loos.

- Ik zou me moeten interesseren voor dingen, niet alleen maar de routines doen.

Interesse wordt gewekt. Dat heeft niets met ik te maken.

- O jawel, jawel, karmisch gezien...

Oeps, daar ging weer een vlaggemast omhoog. Hijs er dan maar een vlag in. Een witte.

- Het lijkt wel flink te schommelen hier, wat is dat allemaal?

Zit je goed? Het is een bootje. De witte vlag geeft je overal doorgang. Ga maar gauw.

- Maar... wie stuurt er dan? Waar moet ik naartoe? Hé... hallo..!

...

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 **begunstiger**, dan wordt jouw bijdrage in dank aanvaard.

Kijk voor alle details op www.stiltij.nl/deelnemen.

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid of desgewenst per post. Abonneren op de nieuwsbrief kun je via de website of 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:
NL40 TRIO 0390 3757 21

Kopij volgende nieuwsbrief:

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, etc.) voor de nieuwsbrief van april inleveren **vóór 18 maart**. Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.





AGENDA - maart

ma	di	wo	do	vr	za	zo
				1 kennismaking krijgskunst	2	3 kennismaking meditatie
4	5	6 kennismaking expressie	7	8	9 intensieve training krijgskunst	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 zencafé Schimmert	21	22 verdiepings- weekend meditatie	23 verdiepings- weekend meditatie	24 verdiepings- weekend meditatie
25	26	27	28	29	30 start introductiecursus	31 intensief 7:00 - 15:00

Regulier Programma

Dag	Discipline	Tijd
Ma	Krijgskunst	19:30 - 21:30
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

Elke zaterdagmiddag "open inloop" van 12:00 - 15:00

Laatste zondag v/d maand intensieve training in drie blokken,
open deelname: (1) 7:00 - 9:00 (2) 10:00 - 12:00 (3) 13:00 - 15:00

Locaties

Studie en beoefening:
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

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

BUIL door Joppel

