



Concretisering

door Ad van Dun

*'Mensen bewonderen het onderricht,
maar ze willen er niet naar leven.'*¹

Wat is het woord zonder daad, wat is bezieling zonder kracht?
Wat is leegte zonder lichaam? Wat is waarheid die niet voelbaar is?

Als oefening vervulling brengt, dan is dat omdat er niets meer te wensen overblijft. Zelfs de zintuigen, bron van onze heftigste verlangens, voelen zich voldaan, voelen zich gezien en verzorgd in de lichtheid en warmte van open hartsbewustzijn.

Nergens ontstaat zinloze botsing of gemis; niet langer teveel of te weinig. Je engageert je van harte met wat je tegenkomt op deze grote route die doodloos (onophoudelijk) nergens naar hoeft te leiden en ongeboren (niet veroorzaakt) nergens vandaan hoeft te komen.

Zonder specifiek doel of belang - niet als therapie, niet als houvast, niet als tijdsbesteding - nodigt zelfonderzoek ons uit om onvoorwaardelijk tot leven te komen, met volle inzet en overgave.

Maar wijzélf moeten die krachtige intentie daadwerkelijk toepassen, want conditionering heeft óók gezorgd voor laksheid en ongeloof. Daarom begint ons ontwaken met opnieuw leren geloven, vertrouwen en zicht herwinnen. En gelukkig biedt het onderricht een onuitputtelijke rijkdom aan inspiratie en informatie; we komen in dit opzicht niks tekort.

Wie zich op hartsniveau herkent in deze visie, zal het niet willen laten bij een uitnodigend perspectief. Diens geest wordt gewekt tot een grote bereidheid zich in te zetten en daadwerkelijk te realiseren wat vraagt om gerealiseerd te worden. Waarheid die niet belichaamd wordt, stelt teleur; bezieling die niet tot uitdrukking komt, is illusoire bezieling.

Jouw levenskwaliteit *belichamen* is juist waar alle oefenen over gaat. Blijft het slechts bij inspiratie of visie, dan vervalt het onderricht tot troost en houvast. Een woord dat niet opwekt tot handelen, zal nooit in staat zijn de oude woorden (waarden) te overwinnen die ons doods hebben gemaakt. Op zo'n manier zullen we *nóit* tot leven komen.

Oefenen is daadwerkelijk veranderen: het vreemde, gekunstelde en behoeftige spel van vage drijfveren vervangen door het eigene, het verbondene, het duurzame van heldere, oorspronkelijke kracht. Dit is wat meditatie in essentie doet - en er is geen enkele situatie waarin dit overbodig zou zijn of waarin we dit niet kunnen toepassen.

Met een voelbaar motief, een stevige oefening en continu aanwezig zijn, sta je vanzelf in je kracht. En dan zal jouw liefde voor de weg actief tot bloei komen: training, overleg, verdieping, interactie, functionaliteit. Het zijn de rijke ingrediënten van een volwaardige, levendige, enthousiasmerende praktijk.

1. Jetsün Khandro Rinpoche ([BOS-uitzending](#))

INHOUD

- Concretisering
- Dharmasap
- Column: Vrij zijn
- Tijdsbesteding
- Tij-dingen
- Nieuw seizoen, een goed begin
- Druppel: Energie
- Neus voor boeken
- Een schets van de tekenaar
- Agenda
- Cartoon: Buil

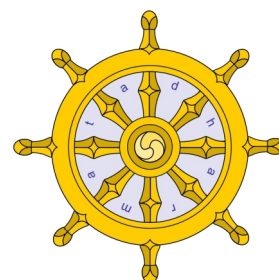


slokje dharmasap

Aangaan

*'Je leraar oog-in-oog
ontmoeten, geeft je de
gelegenheid om je volledig
te vestigen in de waarheid
van het oefenen.'*

Anderson, Reb: Warm smiles from cold mountains: Dharma talks on Zen meditation. 1995, p. 50



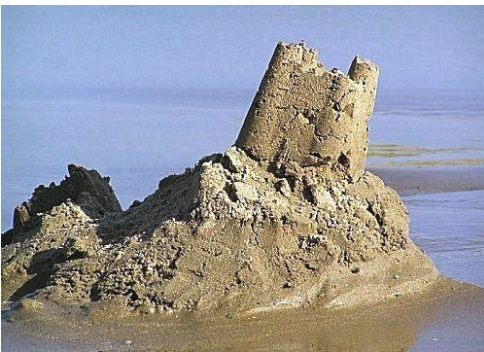


Column - Vrij zijn

door Birgitta Putters

Vakantie... op de website van een bekende boeddhistische stichting werd mensen gevraagd hoe zij dat invullen. Iemand die niet gehecht was aan het verre reizen ging 'gewoon' naar een huisje in Friesland. Het bleek vooral handig om het vele organiseren dat reizen met een gezin met zich meebrengt, te vermijden. Ik vond het niet veel anders dan een conventionele invulling van vakantie. Iemand anders was zich bewust van de valkuil van altijd maar willen gaan zitten op het meditatiekussen en nam daar in de vakantie vakantie van.

Zenmeester Bassui had een vriend, een heremiet, die merkte dat het zitten in afzondering hem had vervuld met gevoelens van trots, die de grond waren voor zijn lijden. Hij raadde Bassui af om zich niet zo sterk af te zonderen, vóórdat hij zijn ware natuur had doorgrond. Dus misschien is het ook best verstandig om niet altijd te willen zitten. Maar het langzamerhand gaan voelen waaróm je oefent, maakt het oefenen steeds dierbaarder. Waarom zou ik eigenlijk niet willen zitten? Besteed ik, onbewust en ongewild, niet al teveel tijd in een niet-oefenende houding?



Vakantie? Wat is dat? Ad vroeg het mij ooit toen ik op het punt stond drie(!) weken naar Frankrijk te vertrekken. Je moet geen vakantie nodig hebben, zei hij toen ik in de prak bij hem kwam na mijn eerste werkdag volgend op een andere vakantie.

Alleen al dat je iemand hebt die dat gewoon tegen je zegt! Blij werd ik er in eerste instantie niet van. En in de praktijk brengen durfde ik het al helemaal niet. Gelukkig kunnen dingen veranderen. Langzaam maar zeker.

TIJDSBESTEDING

Horizontaal

Egootje is als een autootje, je kunt er vaart mee maken maar beide eindigen ze op de sloop.

Verticaal

Volheid is de zegen van koele dhamaregen, alle bodemleven komt tot bloei en nergens eind in zicht.



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Intensieve training krijgskunst 24 augustus

Krijgskunsliefhebbers opgelet! Zaterdag 24 augustus is de volgende intensieve training krijgskunst in de dojo in Hasselt (B). De training duurt van 10:00 tot 16:00 uur. Info: zie [website](#). Inschrijven via het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl

Introductie cursus meditatie vanaf 7 september

Vijf zaterdagochtenden waarin je vanuit diverse invalshoeken, in visie en praktijk, werk maakt van zelfkennis en meditatie. Deze cursus is de ideale ingang tot meditatie en het heldere en liefdevolle onderricht van Ad.

De cursus wordt gehouden op 7, 14, 21, 28 september en 5 oktober van 10:00 - 12:00 uur. Voor info, zie [deze webpagina](#) of contacteer het secretariaat. Tel: 043-8519555 secretariaat@stiltij.nl

meditatie
introductie cursus

visie
&
praktijk

vijf lessen op zaterdag
vanaf 7 september
10-12 uur

Heerenstraat 75
Moorveld
043 8519555
info@stiltij.nl

open huis
van harte welkom
31 augustus 13-17 uur

stiltij
WWW.STILTIJ.NL



Nieuw seizoen, een goed begin

door Birgitta Putters

Op **31 augustus** kun je weer informeel en vrijblijvend komen kennismaken en snuffelen bij Stiltij tijdens het open huis. Van 13 tot 17 uur ben je welkom voor een rondje door het pand, een praatje met de mensen van Stiltij, een kijkje in de bibliotheek, enz. Je kunt wat drinken en op het terras genieten van de rustige omgeving. Neem vrienden of familie mee die geïnteresseerd zijn in bewustwording, oefening, innerlijkheid. Wellicht vinden zij bij Stiltij ook iets van hun gading in het aanbod van meditatie, expressie en krijgskunst. Klik op [deze link](#) voor de flyer van het open huis.

Het open huis is het startschot voor het nieuwe seizoen.

Vanaf september wordt het trainingsprogramma uitgebreid met een extra krijgskunsttraining en twee ochtendtrainingen meditatie.

De open inloop is op zondag tussen 12 en 13 uur. De kennismakings-trainingen blijven natuurlijk opgenomen in het programma; nieuw is de proefmaand waarin je gratis kunt deelnemen aan alle trainingen, om je grondig te kunnen oriënteren.

Alle informatie vind je uitgebreid terug in het foldermateriaal, dat ook beschikbaar is tijdens het open huis, en natuurlijk op de website.

Ook is daar informatie te vinden over de komende [introductie cursus meditatie](#), die op **7 september** start. Een fijne gelegenheid om te proeven wat meditatie voor je kan betekenen, en wat het onderricht van Stiltij inhoudt.

Sinds de opening van Stiltij in de Heerenstraat in Moorveld drie jaar geleden, voelt Stiltij stevig geworteld in de regio Zuid-Limburg. We zijn verheugd dat steeds meer mensen de weg naar Stiltij weten te vinden, en dankbaar voor de ondersteuning die we mogen ontvangen. We hopen dat ook jij je thuis gaat voelen bij Stiltij. We heten je alvast van harte welkom bij het open huis!



Energie door Remy Schelling

Als we de zaken die noodzakelijk zijn helder in kaart hebben en eindelijk beseffen dat zo iets als werk "brood op de plank" betekent, dan kan er gekeken worden naar de dingen die allemaal kunnen. Iedereen zal ongetwijfeld weten hoeveel dat dat is. De opties zijn werkelijk enorm! Aangezien ik van jongs af aan zo'n beetje alles sjiek vind en bijna iedere maand wel een andere hobby had, heb ik ook goed kunnen ervaren en vooral achteraf kunnen concluderen hoeveel energie dat dit kost. Het geeft een ogenschijnlijk rijk, maar in werkelijkheid een vluchtig bestaan en brengt absoluut geen gemoedsrust.

[Lees hier de hele druppel](#)

Neus voor boeken



Josjikawa:

Moesasji: € 15,-

Het levensverhaal van de legendarische, 17e eeuwse Japanse volksheld en zwaardvechter Moesasji - de meest geduchte en tenslotte zelfs onoverwinnelijke samoerai, wiens filosofie tot in het huidige Japan voortleeft.

Vanuit een authentiek gezichtspunt wordt een periode in de Japanse geschiedenis beschreven, waarin het land nog volstrekt ontoegankelijk was voor buitenlanders. Daarnaast biedt deze roman een kijk op de idealen van de Japanse samenleving.

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](#).





Een schets van de tekenaar

door Landau Hoedemakers

Jean-Paul verzorgt al ruim tweeënhalf jaar de cartoons op de laatste pagina van de Stiltij-nieuwsbrief. In een gesprek vertelt hij kort het verhaal van Buil.

“Vóór Buil heb ik dik anderhalf jaar A'dpa-tath gedaan en naar het einde toe werd het voor mij steeds moeizamer om dat vorm te geven. A'dpa-tath had eigenlijk een vaste opzet en was duidelijk gestoeld op het onderricht. Op een gegeven moment voelde dat wat kunstmatig.

Tijdens een brainstormsessie met Ad zijn we gaan kijken hoe een cartoon en een stripfiguur eigenlijk vorm vinden. In dat overleg noemde Ad het karakter Buil en ik had direct een enthousiast gevoel.

Sinds ik Buil teken is het maken van de cartoon een onderzoek. Als tekenaar is het interessanter om een belevingsveld te creëren dat meer met leven te maken heeft dan specifiek alleen met het onderricht.

Ik ben Buil aan het ontdekken; ik weet nog niet wie hij is. Hij representeert het onbekende en dit is voor mij een mogelijkheid om contact met bodhisattvaschap te maken. Dat zorgt er ook voor dat ik mijn oriëntatie tijdens het tekenen zo open mogelijk houdt: zo min mogelijk invullen.



Jean-Paul aan het werk in zijn atelier.

Aan de andere kant ben ik bezig om wat vaste elementen te vinden die vaker kunnen terugkomen, zodat de context wat breder wordt en het niet meer zo van de hak op de tak springt. Soms komt één cartoon uit een ingeving en de volgende keer kan het compleet anders zijn. Er zit nog helemaal geen verhaallijn in.

In de aanloop naar het verschijnen van de nieuwsbrief ontstaat opeens het idee voor een cartoon. Er kan een voor de hand liggende relatie bestaan tussen mijn wereld en die van Buil, maar dat is zeker niet altijd zo. Het kan ook zijn dat ik geen idee heb wat de cartoon gaat worden maar dat het wel over twee dagen klaar moet zijn. Dan moet ik echt een moment kiezen om de cartoon te maken.

Wat ik merk dat dan belangrijk is, is dat ik dan niet zelf iets ga bedenken, want dat loopt op niets uit. Maar als ik mij erop oriënteer dat de cartoon al bestaat en dat het al duidelijk is dan zorgt dat voor een verbinding en een resultaat dat ik kan gebruiken. Soms is dat heel eenvoudig. Vaak liggen de cartoons zo voor de hand dat ik ze zelf bijna niet zie.”

Colofon



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

Als belangstellende kun je gebruik maken van een gratis proefmaand. De maandelijkse bijdrage voor deelnemers is € 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 je via de website of het secretariaat.

Secretariaat:

Heerenstraat 75,
6237 NC Moorveld,
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 september inleveren **vóór 18 augustus**.
Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.





AGENDA - augustus

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

Regulier Programma

Dag	Discipline	Tijd
Ma	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Di	Meditatie	19:30 - 21:30
Wo	Expressie	19:30 - 21:30
Vrij	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Za	Open training	10:00 - 12:00
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00

Locaties

Studie en beoefening:
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

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

Elke zondagmiddag "open inloop" van 12:00 - 13:00

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

BUIL door Joppel

