



Karma etaleren

door Ad van Dun

'Je moet je inzetten.

*Het is niet zomaar een makkelijk verhaaltje.'*¹

Tijdens de afgelopen retraiteweek (zie pag. 3) werkten we onder andere met "interesse": hoe kan ik mijn leven als interessant ervaren (dharma) zonder dat ik interessant ga doen (karma)?

Wij zijn als mens in wezen interessevelden, krachtvelden die elk moment hun energie besteden aan wat hen boeit. Op die manier groeien we en vinden we vervulling. Je zou kunnen zeggen: spiritualiteit is onderzoeken en ontdekken (blootleggen, bevrijden) wat het meest boeiend is.

Maar dat is nog niet zo gemakkelijk. Conditionering en ongeloof zijn lastige, ingesleten hindernissen. Conditionering is ingevuld zijn met kleine geboeidheden, zintuiglijke zorgen, persoonlijke voorkeuren: karma. En ongeloof is de moeite die we hebben om te geloven dat er een bevrijdend boeisel bestaat dat boeiender is dan de vele kleine boeien.

Geboeid worden door het kleine is gevangen zijn in het ik. Egoïsme is onze kleinste, minst interessante staat. Maar temidden van die karmische blindheid en verwarring ontdekken we langzaam wat onze echte kracht is en waar we het diepst naar verlangen. Zo bezien is karma (egoïsme) de leerschool, het voorportaal van en de concrete ingang naar dharma, naar verwerkelijking.

Als je dit herkent kun je ermee gaan werken. Dan kun je, als grote ik, de intentie wekken om kleine ik te helpen de best mogelijke keuzes te maken en pijnlijke situaties zo goed mogelijk op te lossen. En dan zul je zien dat je je veel bewuster wordt van wat er allemaal in je omgaat en wat er om je heen gebeurt.

Alle interessant doen van het ik - tot en met het neurotisch denken en obsessief verbeelden - blijkt helemaal niet zo boeiend te zijn. Het is vooral ijdelheid, etaleren, camouflage, onmacht en angst.

Zodra jou dit duidelijk wordt, krijg je een liefdevol mededogen met jezelf als kleine sterveling en voel je nog meer motivatie om jezelf te wekken, om echt bewust te worden van wat leven en dood bedoelen. Je gaat dan je best te doen om je potentieel ten volle te benutten.

Heb je dit inzicht eenmaal verworven, dan werken al die karma-etalages niet meer zo opdringerig. Je kiest simpelweg voor bewuste kwaliteit en je weet dat die alleen maar kan komen uit je eigen hart. Dit maakt je tot iemand die vooral geboeid wordt door de diepte van spontaan jezelf zijn.

1. Zenleraar Huangpo, in Andrew Ferguson: Zen's Chinese heritage; the masters and their teachings. Boston 2000, p. 122

INHOUD

- Karma etaleren
- Dharmasap
- Column: Troosteloos geluk
- Verdiepingsweekend meditatie
- Tj-dingen
- Ochtendmeditatie
- Impressie retraiteweek
- Druppel: Waarheid dienen
- Neus voor boeken
- Een oefening uitgelicht
- Agenda
- Cartoon: Buil

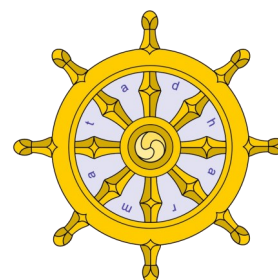


slokje dharmasap

Liefde

'De bodhisattva geeft zich onvoorwaardelijk, uit liefde en respect voor alle boeddha's en leraren.'

E. Conze: The perfection of wisdom in eight thousand lines.
Bollinas 1973, p. 207





Column - Troosteloos geluk

door Birgitta Puffers

Daar zit ik dan. Eenzaam, leeg, ongelukkig. Niet eens iets voorhanden ter compensatie, want er is geen troost, dat is tenminste duidelijk. Ik zit maar wat ongelukkig te zijn omdat ik weet waar ik het niet moet zoeken.

En in die heersende ongelukkigheid ga ik na hoe het zou voelen om nu zazen te doen. Mijn lijf goed bewonen en... o ja, wacht even, wie ziet dit allemaal? Wie herinnert zich hier de boodschap van Bassui (wie is de meester) en van Bankei (leef in het ongeborene)?

Ongelukkig persoonsje wil al opgelucht ademhalen, zie je wel, alles is okee, relax man. Ha nee, zegt meester. Ik zie jou. Laat je maar eens goed kennen. Ik heb je liever echt ongelukkig dan gemaakt gelukkig.

Bizarre toestand. Groot zicht op klein geval. Dit keer geen aanleiding voor klein geval zich in de spotlights te wanen, normaal gesproken een reden om zich op te blazen tot al het zicht benomen wordt. Groot zicht schenkt het nu echter de juiste proportie. Wat ook betekent dat het niet weg is, de dichte, geremde, ingehouden staat is wel degelijk waarneembaar.

Ben ik nu iets opgeschoten? Niet vrolijk of levendig geworden, zoals ik had gewild. Niet bruisend, gevend, of richting voelend. Het gemoed lijkt nog altijd een beetje zijn eigen weg te gaan. Onaangepast en zonder opsmuk wordt het er niet direct fraaier op. Tja...

Wat er wel veranderd is, is dat er nu een diepe gerustheid heerst. Het is goed, niet in berustende zin, maar wezenlijk: er is goedheid. Het is moeilijk uit te leggen en misschien is deze hopeloze vorm die het lijkt aan te nemen niet direct reclame voor de weg, maar toch: dit is waar ik nu moet zijn.

Verdiepingsweekend meditatie

'In de zazen-houding hebben je lichaam en geest een groot vermogen de dingen te nemen voor wat ze zijn, of ze nu aangenaam zijn of niet.'

De verbinding met bewustzijn is de basis van alle leven. Zonder deze verbinding actief voelbaar te krijgen zal het leven geen wezenlijke helderheid kennen. Een verdiepingsweekend schept de tijd en ruimte om te onderzoeken hoe we ons diepste verlangen kunnen ontginnen en realiseren, en kernkwaliteiten als liefde, vertrouwen en wijsheid in kunnen nemen.

Locatie: Stiltij, Moorveld

Aanvang: vrijdagavond 25 oktober, 19:00 uur

Einde: zondagmiddag 27 oktober, 16:00 uur

Kosten: € 125,- (alles inbegrepen)

Aanmelden via het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl of bel: 043-8519555



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Training tijdens verdiepingsweekend 25 - 27 oktober

In verband met het verdiepingsweekend meditatie vervalt de expressietraining op de zaterdagochtend (26e). De intensieve training op zondag (laatste zondag v/d maand) gaat niet door, maar tussen 10 en 12 uur is er wel gelegenheid voor iedereen om deel te nemen aan een reguliere training. De krijgskunsttraining op vrijdagavond (25e) gaat door volgens schema.

Oproep medewerker(s) digitale taken

Het overleggedeelte van de meditatie- en expressie-trainingen wordt sinds kort in audio opgenomen voor publicatie op Stiltijdharma. Voor een goede archivering van het materiaal zoeken we iemand die deze taak op zich wil nemen: o.a. audiobestand bewerken, logboek bijhouden.

Bovendien gaan we de huidige website binnenkort migreren naar Wordpress, omwille van een grotere toegankelijkheid en een consistentere stijl.

Heb je zin (ook niet-deelnemers zijn welkom) om hieraan mee te werken en beschik je over enige affiniteit met computers, stuur dan een mailtje naar het secretariaat: secretariaat@stiltij.nl





Impressie retraiteweek

Van 9 t/m 13 september hebben we weer een retraite gehouden in Moorveld: acht deelnemers die zich vijf dagen en nachten wijden aan waarheidsonderzoek. Binnenkort verschijnt op het weblog weer de impressies van de deelnemers (tekst en beeld), maar vroeger vogels kunnen er nu al van proeven:

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



Ochtendmeditatie

Per september biedt Stiltij ook op de woensdag- en vrijdagochtend een uur meditatie. De training wordt geleid door Juul Hoefsloot (hierboven rechts op de foto) die sinds 2002 zen beoefent.

De training loopt nu van 9:00 tot 10:00 uur, maar gezien de geringe deelname overwegen we te schuiven naar 7:00 tot 8:00 uur. Vind je dit een aantrekkelijker mogelijkheid, laat dit dan aub even weten.

Je kunt Juul bereiken op juul@stiltij.nl, of telefonisch: 06-44534541.



Waarheid dienen *door Birgitta Putters*

Het oefenen krijgt een ander karakter. Ik kan niet zeggen dat het beter is of slechter, maar wel dat het anders voelt. Het oefenen wordt meer een ontdekken, eigenlijk is het meer bemoedigend ook. Het verloop is anders, sneller. Niet zo nadenken bij alles, niet je laten vangen door overwegingen, naar voren met je zwaard! Benieuwd wat er gaat gebeuren. Klopt dit? Zit ik ernaast? Meteen weer opnieuw beginnen. Maar niet blind naar voren, en ook niet doelgericht. Enkel de bedoeling voelen en volgen; dat is continu expressie zijn, is continu gewaarzijn.

Neus voor boeken



Huang Po:

In Eenheid Zijn: € 15,-

Dit is de volledige vertaling van de Huang Po Ch'uan Hsin Fa Yao, een Chinese Boeddhistische tekst uit de negende eeuw.

Het betreft een verslag van het sublieme onderricht van Huang Po, een groot meester uit de Dhyana-school.

Deze tekst is een van de waardevolste zen-documenten en is nauw verwant met de leer die wordt uiteengezet in de Diamant Soetra.

Kernachtig en helder onderricht van een grote leraar.

Vertaald uit het Engels door Ad van Dun.

Praktische informatie

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar remys@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](#).



[Lees hier de hele druppel](#)



Een oefening uitgelicht: de 3 dimensies

door Ad van Dun

De 3 dimensies en de 4 richtingen vormen samen "de sproeiveveloefening".

(zie Stiltij-website voor een video van de [3 dimensies-oefening](#)).

Je kunt deze oefening op elk gewenst moment en in vrijwel elke omstandigheid doen. Hij neemt weinig tijd in beslag en biedt tegelijkertijd veel waardevols, dankzij de compacte werking.

De essentie van deze oefening is: je verbinden met het universum, met de betrouwbaarheid en puurheid van het leven dat je bent, met scheppingswerking.

De drie dimensies zijn verticaliteit (hoogte), horizontaliteit (breedte) en diepte (verte). Laat gebaar, adem en inleving organisch samenvallen.

Fysieke uitvoering (gebaar en adem):

1. gevouwen handen verticaal op een inademing omhoog brengen en uitademend weer laten terugzakken tot voor je borst.
2. gevouwen handen omlaag kantelen en zakken laten tot in je schoot, dan inadmend armen zijwaarts openen en handen in een cirkel omhoog bijeenbrengen boven je hoofd en uitademend zakken laten tot voor je borst (zie afbeelding hieronder).
3. gevouwen handen voorwaarts kantelen en naar voren bewegen, op eindpunt de armen inadmend in een horizontale cirkel zijwaarts openvouwen en uitademend terugbrengen tot gevouwen handen voor je borst.



Mentale betekenis (inleving):

1. zuiver: als een verticale kern-kolom, je verbindend
2. groot: de omgeving vullend, alles doordringend
3. open: vormloos, alles aanvaardend en omvattend

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 is gratis en je kunt je opgeven 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 november inleveren **vóór 18 oktober**.

Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.





AGENDA - oktober

ma	di	wo	do	vr	za	zo
	1 kennismaking expressie	2	3	4	5 slot introductie- cursus	6 kennismaking meditatie
7 kennismaking krijgskunst	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 verdiepings- weekend v.a. 19:00 uur	26 verdiepings- weekend medi- tatie	27 verdiepings- weekend me- ditatie (- 16 u.)
28	29	30	31			

Regulier Programma

Dag	Discipline	Tijd
Ma	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Di	Expressie	19:30 - 21:30
Wo	Meditatie	7:00 - 8:00
	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Do	Meditatie	19:30 - 21:30
Vrij	Meditatie	7:00 - 8:00
	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Za	Expressie	10:00 - 12:00
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00

Locaties

Meditatie en expressie:

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Krijgskunst:

maandag & vrijdag

Lindenlaan 69, 6241 BB Bunde

(Gymzaal 'De Koprof')

woensdag

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

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

