



## Wakelied

door Ad van Dun

Zegel van eenheid  
heiligt elk schepsel  
niemand verbroken  
ieder kent vrede

vuur van beleving  
beweegt elk schepsel  
niemand verzwakt  
ieder kent vrede

vermogen tot inzicht  
verbindt elk schepsel  
niemand misleid  
ieder kent vrede

verlangen naar vrijheid  
bevestigt elk schepsel  
niemand geketend  
ieder kent vrede

raken aan zachtheid  
verruimt elk schepsel  
niemand hardvochtig  
ieder kent vrede

*Moge onze intentie zich verbinden  
met alle wezens en sferen  
als pure verdienste van Boeddha's weg.<sup>1</sup>*

adem van goedheid  
heelt elk schepsel  
niemand veroordeeld  
ieder kent vrede

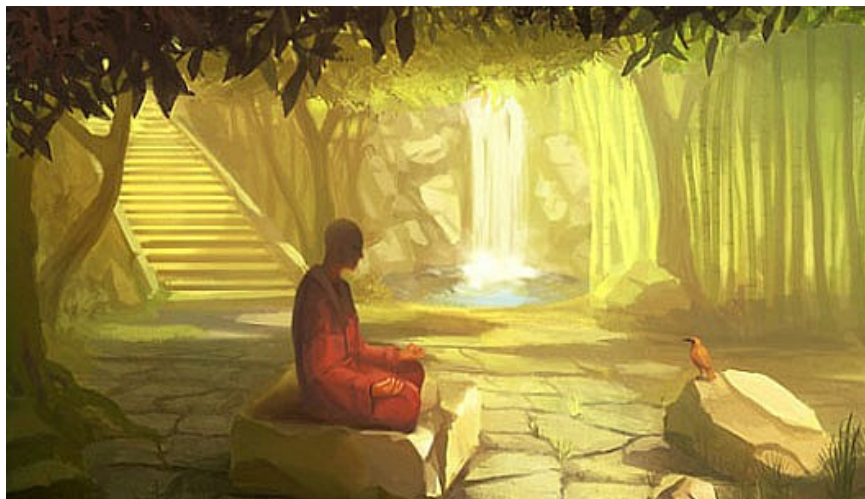
vertrouwen in waarheid  
opent elk schepsel  
niemand bedrieglijk  
ieder kent vrede

ontvangen van antwoord  
vervult elk schepsel  
niemand onmondig  
ieder kent vrede

in vreugde van echtheid  
ontwaakt elk schepsel  
niemand vervreemd  
ieder kent vrede

levende leegte  
belichaamt elk schepsel  
niemand verbijsterd  
al is voldaan.

1. San Francisco Zen Center, [short verses](#) (pdf)  
Achtergronden en muzieknotatie vind je [HIER](#).



## INHOUD

- Wakelied
- Dharmasap
- Column: Richting
- Vrijgevig
- Tij-dingen
- Oefening uitgelicht
- Druppel: Gezagsstrijd
- Neus voor boeken
- Het potentieel van Stiltij
- Agenda
- Cartoon: Buil

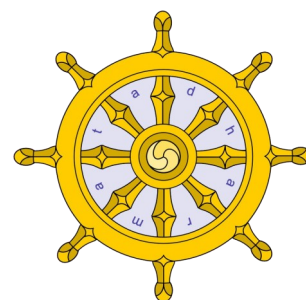


### slokje dharmasap

#### Puurheid

*De dharma is een meer  
met deugd als  
baadplaats,  
helder, door de goeden  
aangeprezen aan de  
goeden,  
waar mensen met de  
hoogste kennis zich baden  
en met droge ledematen  
naar de overkant gaan.*

Breet, Jan de & Janssen, Rob:  
De verzameling van thematisch  
geordende leerredes 1.  
Rotterdam 2009, p. 281





## Column - Richting

door Birgitta Putters

“So this is Christmas, and what have you done?  
Another year over, a new one just begun.”

Zo vaak gezongen en gedraaid dat het plichtmatig voelt, maar vertolkt John Lennon niet nog steeds hoe we ervoor staan?

Moeten we niet opnieuw vaststellen dat de tijd is als zand tussen onze vingers, dat we geen tijd hebben besteed aan wat we belangrijk zeiden te vinden, dat we nog steeds heen en weer flipperen tussen alle leukigheden en afschuwelijkheden, wanneer we ons verouderende gelaat aankijken in de spiegel?

Hoe lang is een mensenleven? Een dauwdruppel, een bliksemflits.

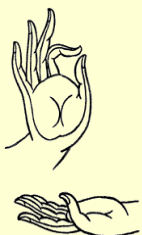
Al moet ik zeggen dat John Lennon het bijna gelaten zingt – zo gaat het nu eenmaal, lijkt hij uit te drukken. Tja, 't is rot, la condition humaine weetjewel. En straks zijn we allemaal dood. Maar als je er zó in staat, ben je nu al dood. Kling, klokjes, klingelingeling, het zijn als het goed is de alambellen die gaan rinkelen. Wek de mensen, het dorp staat in brand!

Het hoeft allemaal niet zo ruig, de mensen kijken je aan van: doe rustig. Je laat je immers niet snel vertellen dat het er allemaal zo rooskleurig niet uitziet. Dus misschien valt er meer te redden als ze wat verleid worden. Boeddha deed het met goudkleurige herfstbladeren: kom spelen kinderen, ik heb hier gouden bladeren! En redde hen zo uit het brandend huis. Maar hoe zit het met jou? Wil je de boodschap van je hart ook horen zonder romantische toeters en bellen, zonder verzachtende voorwaarden? Ben je rijp genoeg voor je hartekreet?

Hoe je het wendt of keert, de zonnewende is van nature een tijd van bezinning, een tijd waarin het heel productief is om naar binnen te keren, om definitief de intentie te wekken om tot leven te komen. Goede voornemens zijn onze gouden blaadjes: ze leiden ons mogelijk een goede kant uit. Maar een bewuste, diepgevoelde intentie is een betrouwbaar, door het leven aangereikt kompas.

De werking en inspiratie die uitgaat van mensen die dat kompas gevonden hebben is enorm. Weten dat er mensen zijn die zich niet gek laten maken en die gewoon midden tussen het oliebollengewoel een paar dagen gaan zitten, alleen maar uitdrukking zijn van bezieling, die niks nodig hebben - en dan voelen dat zij niet anders zijn dan jij, dat is al het begin van bevrijding.

### VRIJGEVIG



- ◆ Als iemand een recente laptop weet te versieren voor Ad zou dat fantastisch zijn.
- ◆ Is er iemand die een pc-beeldscherm over heeft of kan leveren?
- ◆ Dankzij schenkingen van deelnemers en donateurs kunnen we verder met de eerste fase van het Limboedha-boekenproject, zodat straks het eerste boek op de markt kan komen.



### Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

#### Ochtendtraining vrijdag vervalt tijdens de wake

De meditatie van vrijdagmorgen 27 dec. (7-8 u.) komt te vervallen i.v.m. de wake.

#### Warme winter met oefenperiode en retraite

Begin februari begint zowel een nieuwe oefenperiode alsook een retraiteweek. Voor beide activiteiten kun je je vanaf nu opgeven bij het secretariaat: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

De retraite wordt gehouden in de week van maandag 3 t/m vrijdag 7 februari.  
De oefenperiode loopt van 3 februari t/m 13 april.

#### Nieuwjaarsbijeenkomst

De nieuwjaarsbijeenkomst wordt gehouden op 5 januari vanaf 13.00. Een gelegenheid om elkaar informeel te ontmoeten en van gedachten te wisselen, met wat koffie en thee en wat lekkers erbij om het nieuwe jaar goed in te luiden. We kijken samen naar de koers van Stiltij en de ontwikkelingen richting een grotere vestigingsplek (de 'eindplek').

#### Jaarkalender 2014

Op de stiltij-site kun je een pdf (90 kb) [downloaden](#) van de jaarkalender 2014, met alle geplande activiteiten.





## Oefening uitgelicht: zandbuiging

door Ad van Dun

Voor de serieuze beoefenaar zal zijn of haar dagelijkse "anonieme oefening" zich gaandeweg uitbreiden tot een organisch, vervuld geheel dat niet verplichtend of moeizaam werkt maar juist uitnodigend, bevrijdend.



Een van de ingrediënten die hierin kunnen bijdragen is de zandbuiging. Net als de sproeiveveloefening (zie ook nieuwsbrief 65) biedt de zandbuiging krachtige energetische ondersteuning voor je meditatie en maakt volwaardige expressie van je intentie mogelijk.

Een concrete beschrijving van deze "grote buiging" vind je in de wisgids. Ter aanvulling hieronder enkele karakteristieke details:

- ◆ de bodem waarop je staat is bedekt met zuiver, wit zand; in je omgeving bevinden zich boeddha's en leraren die met hun blote voeten dit zand betreden hebben.
- ◆ tijdens het staan voorafgaand aan de buiging kun je op elke uitademing een wensvervullend juweel (*cintamani*) laten zakken naar je centrum, je buik, en tijdens het omlaag zakken naar kniezit kun je dat herhalen.
- ◆ alle zandkorrels die in aanraking zijn gekomen met de voeten van de boeddha's en leraren zijn door dit contact getransformeerd, stuk voor stuk gelouterd tot kristallen dragers van dharmawerking.
- ◆ met elke buiging vindt er versmelting plaats van wensjuweel en zandkristal: beide hebben eenzelfde onwrikbare aard en beide schenken eenzelfde heilzame werking.



## Gezagsstrijd - door Landau Hoedemakers

De moeite van het opgeven van het eigen gezag is groot. Ik denk dat er geen grotere interne worsteling in mijn leven zal plaatsvinden dan deze. Het vertrouwen in mijn eigen gedachten en meningen is niet eens onfeilbaar, maar wanneer ze worden geplaatst tegenover de uitnodiging om ze los te laten dan komt een gehechtheid naar boven die doorgaans voor lief wordt genomen of bedekt blijft.

## Neus voor boeken



Vertaald door Ad van Dun:

**Ashtavakra's Zang:** € 15,-

De Ashtavakra Gita geeft uitdrukking aan de hoogste leer der Upanishaden en belichaamt het filosofisch gedachtengoed van de wijzen Yajnavalkya en Varmadeva. Het lied geeft geen uiteenzetting van de waarheid door middel van logisch redeneren; het beschrijft de zegen die een verlichte heilige ervaart.

Elk vers is een meditatietekst. Het magische karakter waarvan dit hele werk doordrongen is, verheft en vervoert de geest: het vergunt ons een blik in het transcendente.

### 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 reeds aangeboden boeken die nog beschikbaar zijn: [neus voor boeken](#).



[Lees hier de hele druppel](#)



## Het potentieel van Stiltij

door Birgitta Putters

Stiltij is in 2010 ontstaan uit [zen-centrum Prajna en aikidoschool Inai](#). Tijdens een kortdurend zwervend bestaan (pelgrimage) organiseerde Stiltij maandelijkse dharmadagen in de regio Zuid-Limburg. Langzaam manifesteerde zich de noodzaak voor een eigen plek om zoekende mensen beter te kunnen faciliteren. Eind 2009 werd het [huidige pand in Moorveld](#) door een deelnemer (en bewoner) gekocht. In februari 2010 begonnen deelnemers en bewoners met slopen, bouwen en opknappen om het pand geschikt te maken als woon- en oefenplek voor Stiltij.

Veel dienstbare handen hebben hier met volle inzet aan gewerkt en al in maart 2010 vond het [eerste verdiepingsweekend](#) er plaats - onder het uitgebroken plafond en tussen ongeschilderde muren.

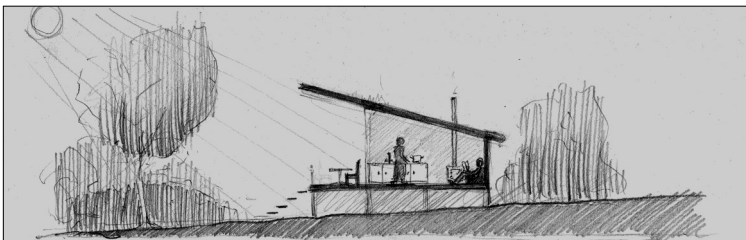
Het weekend werd druk bezocht door enthousiaste mensen; een bevestiging van de ingeslagen koers.

Nu biedt het pand ruimte aan oefening, overleg, samenkomen, gemeenschappelijk eten, kantoorfuncties, woonplekken, atelier en werkplaats. Het ligt landelijk en toch centraal, een echt fijne plaats. Tegelijk is voelbaar dat Stiltij nog ruimer kan functioneren.

De brug naar de maatschappij kan zich verder verbreden en openen.

Dat vraagt een stevige en krachtige kern waar definitieve duidelijkheid heerst over binnen en buiten, weg en wereld, leegte en vorm.

Mensen die zich in deze duidelijkheid willen vestigen zijn gebaat bij een plek die een kloosterfunctie biedt aan beoefenaars die zich willen wijden aan de weg, los van de vorm die dat aanneemt.



Een van de 10 schetsen die Jeroen Brosky heeft getekend voor de Stiltij-eindplek.

Zo'n eindplek is groter van opzet dan de huidige plek, biedt ruimte aan meer bewoners en kan de zich uitbreidende activiteiten van Limboeddha faciliteren. In de eerste plaats is het een oefenplek, en of je binnen of buiten de plek woont en/of werkt maakt daarvoor niet uit. Dat is een keuze die samenhangt met je oefenweg en met de specifieke omstandigheden waarmee jij te maken hebt. Maar voor ieder geldt: hoe steviger je innerlijk gevestigd bent, hoe makkelijker je je kunt inzetten op elke plek die jou goed kan gebruiken.

Deelnemers en donateurs van Stiltij geven de richting en het tempo aan waarin Stiltij zich ontwikkelt. Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst op 5 januari zullen we het geschetste eindperspectief samen navoelen. Je kunt je al een beeld vormen door [het plandocument](#) (pdf, 20 mb) te lezen of op te vragen via het secretariaat. We zijn benieuwd naar je reactie.

### 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](http://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](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)



Stiltij is een stichting zonder winst oogmerk.

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 februari inleveren **vóór 15 januari**.

Platte tekst per mail naar [nieuwsbrief@stiltij.nl](mailto:nieuwsbrief@stiltij.nl)







## AGENDA - januari

ma	di	wo	do	vr	za	zo
						5 kennismaking/ <b>Nieuwjaars- bijeenkomst</b>
6 kennismaking krijgskunst	7 kennismaking expressie	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 intensief 7:00 - 15:00
27	28	29	30	<b>31</b>		

### Regulier Programma

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

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

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

Meditatie en expressie:

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Krijgskunst:

*maandag & vrijdag*

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

*woensdag*

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

## BUIL door Joppel

