



Twee modi

door Ad van Dun

*We moeten beginnen bij verlichting,
dan doorgaan naar beoefening
en dan pas naar denken.¹*

Wil je in eenheid leven, vredig gevestigd in jezelf en levendig verbonden met alles, dan moet je eerst begrijpen wat dualisme (tweepoligheid) doet en wat het gedaan heeft met je identiteit.

Op basis van dit inzicht kun je je gaan committeren aan dié pool die in staat is je eenheid te herstellen, namelijk de pool van je potentieel (ware aard), niet je illusoire conditioneringspool (blindheid) die ego heet en die in feite helemaal geen pool is maar een verzameling hechtingspunten.

Dit is de bevrijdende visie: ik beschik over een puur en onbegrensd vermogen tot wijsheid en liefde. Deze innerlijke, vormloze kracht heet in het zen-ondericht "boeddhanatuur" of "leegte". Het is onze meest betrouwbare werkelijkheidssubstantie, ons grenzeloos hartsbewustzijn.

De bewuste, instant werkzame activiteit die men "ik" noemt, neemt in zich en om zich heen voortdurend veranderende verschijnselen waar.

Die wisselende condities zijn het vormenspel van ons bestaan: 'Leegte is vorm, vorm is leegte.' Concreter: geest en lichaam verschillen in wezen niet, binnen en buiten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Deze totaalvisie stelt je gerust en inspireert tot onderzoek en toepassing, en tot beoefening (realisatie) uiteindelijk. Oefenen is:

1. wennen aan de aanwezigheid van een juiste pool in jezelf (wennen aan kloppendheid, aan goedheid),
2. leren schakelen, verschuiven van klein naar groot, van conditionering naar potentieel (te beginnen op intentieniveau).

Zazen, meditatie-oefening, is plaatsnemen in de pool van *grote-ik*; daarmee erken je innerlijke eenvoud en waardigheid (koningschap). Je raakt hierdoor vertrouwd met het echte leven dat jij bent als mens. Zo kun je als *kleine-ik*, als personage dus, vrij ademen, bewegen en creëren (kunstenaarschap) en kun je vanuit die innerlijk gevestigde basis helder, mededogend en slagvaardig handelen (krijgerschap).

Oefenen loutert je persoon tot een evenwichtig, transparant instrument. Als edel mens die opereert vanuit de juiste pool, vanuit de juiste intentie, dien je de wereld als *bodhisattva*. Alle uiterlijkheid wordt door jou helder begrepen en je gaat vredig om met de krachten van psychologie en biologie en met de wonderlijke werking van zintuiglijkheid.

Grote-ik is permanente leunmodus, kleine-ik is wisselende moeitemodus. Als je het verschil goed ziet, zie je de eenheid in beide: jouw opdracht en je verlangen om die heilige opdracht steeds vollediger te belichamen.

INHOUD

- Artikel: Twee modi
- Slokje dharmasap
- Column: Decoderen
- Tij-dingen
- Nieuwjaarsbijeenkomst-verslag
- Neus voor boeken
- Druppel: Diepe intentie
- Limboeddha: Nieuw uit eigen atelier
- Gedicht van Stiller
- Agenda
- Cartoon: Mark Stivers

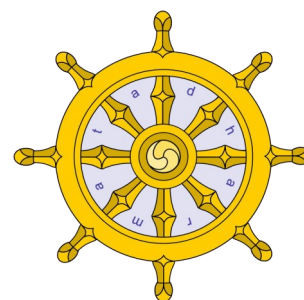


slokje dharmasap

Waarheid

*De bodhisattva begrijpt
alle dharma's
[verschijnselen] enkel met
Dharma [waarheid].*

Conze, Edward: The large sutra
on perfect wisdom.
Berkeley 1975, p. 205



1. Shunryu Suzuki: Zen-mind, beginner's mind. New York 1970, p. 118



Column - Decoderen

door Birgitta Putters

We hanteren in het dagelijks spraakgebruik zoveel codes dat ze ons vaak niet eens meer opvallen.

Bezwerende formules, we begrijpen elkaar. Mijn verjaardag – opnieuw een aanleiding voor een regen van clichés en plichtmatige uitspraken. Ikzelf niet het minst natuurlijk. Jaja, weer een jaartje erbij. We worden allemaal ouder, nee, geen achttien meer. Als ik meedoe, voelt iedereen zich op zijn gemak. Daar is een term voor: sociaal contract. Ik weet niet of het een officiële term is, maar je voelt meteen aan wat ermee bedoeld wordt. Daarom vind ik het een goede term in dit verband.

In het maatschappelijk verkeer hebben we allemaal sociale contracten afgesloten. En om die na te komen is er keuze uit een grote voorraad formules en gemeenplaatsen. Als je maar gezond bent! Het is me wat. Zo is het leven. Het komt goed! Daarnaast is er een arsenaal aan non-verbale technieken om het contract te onderhouden: beamen wat de ander zegt, zijn gedrag spiegelen, blijven lachen. We zijn het eens, en als we het niet eens zijn dan blijven we heel beschaafd, zodat niemand zijn gezicht verliest.



Wie niet al te onnadenkend door het leven gaat, hoort zichzelf ongetwijfeld vaker van die levenloze dingen zeggen. Ergerlijk! En dan, quasi-vrij, je onttrekken aan deze ongeschreven regels. Gewoon zeggen zoals het is – zoals jij denkt dat het is. Hard en scherp, of lomp en nors, valse noten klinken, iedereen verbouwereerd, een ongemakkelijke stilte valt. Je komt er mee weg, want we hebben een sociaal contract. Niemand die genoeg om je geeft om het contract te verscheuren.

Wie gaat oefenen merkt al snel dat daar die vlieger niet opgaat. Je wordt gezien. Formules voldoen niet meer, maar misplaatste vrijgevochten uitspraken doen de truc ook niet. Een verbinding aangaan met een leraar betekent afzien van elke vorm van sociaal contract. Alles wat je dicht probeert te metselen, moet je afbreken. En ben je vooral gewend te slopen, dan wordt het bouwen en verzorgen. Zo leer je het zwaard van wijsheid te hanteren met de kracht van liefde. Leer je voelen wat jouw expressie waard is.

Waar vind je mensen die onverschrokken waarheid zeggen? Die niet incalculeren wat voor reactie ze zullen krijgen? Die niet jouw personage serieus nemen, maar wel jouw potentieel? Die mensen, goed gezelschap op je oefenweg, zijn als een verfrissende regenbui op een stoffige speelplaats.



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Aktiviteiten

Kennismaking meditatie:

zo. 2 feb., 10:00 - 12:00 uur

Retraite:

ma. 3 februari t/m vrijdag 7 februari

Oefenperiode:

3 februari t/m 13 april

Meditatie intensief:

zo. 23 februari, 7:00 - 15:00 uur

Krijgskunst intensief:

za. 8 maart, 10:00 - 16:00 uur

Website

Zoals het er nu uitziet gaat de ontwikkeling van de nieuwe Stiltij-website nog enige tijd in beslag nemen.



Wel hebben we de huidige voorpagina (hierboven) alvast vervangen door een iets functioneler ontwerp.



Conceptschets van komende website

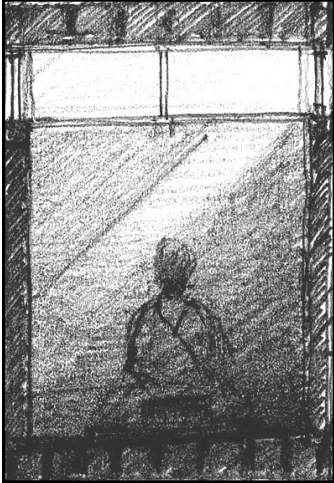




Verlag nieuwjaarsbijeenkomst

door Birgitta Putters

5 januari hielden we een nieuwjaarsbijeenkomst. We waren met velen en er was levendig overleg.



Schets zitplek, door Jeroen Brosky

Het is vanaf het begin duidelijk geweest dat het eindperspectief van Stiltij een buitenplek is met de functie van een klooster, waar gewoond, gewerkt en geoefend kan worden.

Het concretiseren van zo'n plek kan slechts duurzaam gerealiseerd worden vanuit de basis van innerlijkheid.

De plek zelf, het wonen en werken daar, is niet het doel; het doel is vrij te zijn.

Om de bedoeling van dit eindperspectief bewust te honoreren is er de uitnodiging om te waken over de inzet, de visie, de rust, het tempo, kortom: de bewustheid waarmee de concretisering plaatsvindt.

Wonen, werken en/of oefenen op de gerealiseerde eindplek zal in dezelfde geest en met hetzelfde gevoel plaatsvinden als nu gebeurt. Het zal dezelfde open insteek en diepe context bieden waarmee Stiltij ook nu werkt. Ieder kiest zelf, bewust en vrij, hoe hij of zij wil deelnemen.

Uiteraard kan een eindplek alleen gerealiseerd worden bij voldoende draagvlak - draagvlak van mensen die het belang van innerlijkheid als gemeenschappelijke basis onderschrijven en verwerklijken.

Daarom heeft het bestuur per brief geïnventariseerd hoe de deelnemers het eindperspectief beleven en hoe ze zich ermee verbonden voelen. Op basis van de respons kunnen we in februari opnieuw bij elkaar komen om verder te concretiseren en wie weet te gaan coördineren.

Moge de geïnspireerde atmosfeer van de nieuwjaarsbijeenkomst de opmaat vormen voor een harmonische realisatie van de eindplek, in de geest van onze oefenweg.



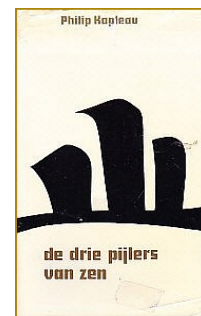
Diepe intentie - door Birgitta Putters

"Alleen maar oefenen" vraagt om het gezag volledig uit handen te geven. Dat blijkt nog niet zo vanzelfsprekend. Je kunt dat wel oppervlakkig willen, maar de kracht van je gewoontepatronen is sterk, en de vormen die het oproept trekken je aandacht. Voor je het weet, ben je functies aan het vervullen in je oefentijd. Terwijl je je functionele tijd vergooit door tekenen van spirituele rijpheid te zoeken.

Neus voor boeken



De drie pijlers van Zen, € 27,50
Philip Kapleau. Deventer, 1980.



Kapleau is er in dit klassieke boek in geslaagd het wezenlijke karakter en de geest van Zen over te dragen, zijn tradities en methoden, evenals zijn aantrekkingskracht op hart en verstand.

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



[Lees hier de hele druppel](#)

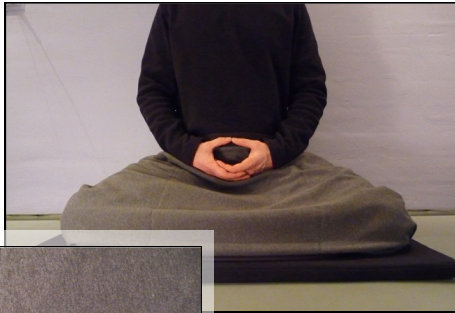


Limboeddha: nieuw uit eigen atelier

door Remy Schelling

Onderstaande producten zijn vanaf nu te koop in de webwinkel: www.limboeddha.nl

Schootdoeken: 140 x 85 cm, € 35,-



De buitenzijde van deze schootdoek is gemaakt van superkwaliteit biologisch katoenen fleece.

De voering is van biologisch katoenen poplin.

Samen vormen deze

stoffen een warm geheel dat een gevoel van geborgenheid geeft tijdens de meditatie.

Volgende maand wordt de schootdoek uitgebreid met bijpassende mantel.



Biologisch canvas meditatiekussen 30 x 15 cm, € 30,-

Onze nieuwe meditatiekussens worden vanaf nu gemaakt van biologisch canvas.

Deze zwarte stof is niet alleen duurzaam geproduceerd, het kussen zelf is door de slijtvaste eigenschappen ook

zeer duurzaam in gebruik. De rits is weggewerkt achter het handvat, hierdoor is de vulling naar eigen wens aan te passen en kan het kussen met allebei de zijden gebruikt worden.



Waar ik ook ben
ik word nooit verlaten
wat ik ook doe
ik word nooit verguisd

maar doe ik mijn best
om u te dienen
om alleen te zijn
uw oordeel mij wacht

ik zwerf, dwaal,
betreur, wroeg,
pijnig, schaam,
wanhoop, stort

schoon schamel mijn poging
kortstondig mijn vuur
licht zonder herkomst
stroomt vol in genade.

door stiltij

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 maart inleveren **vóór 15 februari**.

Platte tekst per mail naar nieuwsbrief@stiltij.nl





AGENDA - februari

| ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|--|--------------------------------|--|----|-----------------------------|----|-------------------------------------|
| | | | | | 1 | 2 Kennismaking meditatie 10:00 |
| 3 Kennismaking krijgskunst + start retraite (12:00) & oefenperiode | 4 Kennismaking expressie 19:30 | 5 Let op: GEEN krijgskunst (i.v.m. retraite) | 6 | 7 Retraite afsluiting 12:00 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 Meditatie intensief 7:00 - 15:00 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

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 |

Locaties

Meditatie en expressie:

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Krijgskunst:

maandag & vrijdag

Lindenlaan 69, 6241 BB Bunde
(Gymzaal 'De Koprol')

woensdag

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

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

© 2013, [Mark Stivers](#)



Ren niet **weg** voor je angsten...

laat je coach naar je angsten **toe** rennen.