



## Autopsie

door Ad van Dun

*De leuke dingen blijven zoals ze zijn in de wereld,  
maar de wijzen verwijderen het verlangen ernaar.<sup>1</sup>*

Meditatie, reflectie, overleg: het zijn vormen van autopsie: je bezint je op de gestorven staat van het ik (geconditioneerd leven). Je hebt de moed om eerlijk te aanvaarden dat je vastgelopen bent, maar tegelijkertijd is er de bevrijdende kracht die jou laat inzien dat dit veroorzaakt is - en dus niét onontkoombaar of onoplosbaar.

Natuurlijk wekt het angst om onze eigen dood (sterfelijkheid) onder ogen te zien. En je wilt ook niet mislukt zijn, niet erkennen dat je blind bent, gehecht, verward, afhankelijk. Als vanzelfsprekend boeien de oorzaken van onze doodsheid (onafheid) ons minder dan de redenen om te leven.

Maar onze redenen om te leven, m.a.w. de vele condities die ons trekken en duwen en die ons de dagelijkse tredmolen van onrust in stand doen houden, zijn in feite precies de oorzaken van ons sterven. Zij camoufleren ons lijden en onderbouwen onze blindheid. Dat laatste - waan - doet je uiteindelijk je bewustzijn verliezen; de troost die je nu nog zoekt in allerlei zintuiglijke en psychologische processen zal jou dan niet hepen.

Kijk hoe je reageert op de uitnodiging om jezelf nuchter tegen het licht te houden (autopsie); hoe voelt het om bewust de ongrijpbaarheid van alles toe te laten? Als je het verlangen voelt om het leven in zijn geheel te kennen en je totaalbestaan te belichamen, zul je je ongrijpbare aard beseffen en de vraag naar de zin van je bestaan bewust willen aangaan.

Maar vaak nemen we eerst toevlucht tot allerlei ontwijkingsmanoeuvres:

- *overdrijving*: speciale condities; sublimeren van je bestaan; je beter voordoen dan het is; profileren en styleren; drukte en spanning zoeken.
- *afstand*: je geweten negeren; moeite vermijden; grenzen trekken; onderscheid maken; argumenten zoeken; onvermogen koesteren.
- *invulling*: eigen zekerheid creëren; compensatie, interpretatie, opties; rationaliseren; hechten aan wereldse verantwoordelijkheden.

Ons lichaam is slechts tijdelijk beschikbaar; de dood is een mysterieus maar ook feitelijk en permanent gegeven. Wat zegt het over je huidige levenskwaliteit als je dit feit niet durft te erkennen - niet slechts cerebraal maar volledig bewust, tot en met elke cel van je lijf? Juist de diepte en aldoordringendheid van dit motief maakt meditatie zo vruchtbaar.

Leer de viervoudige Mara<sup>2</sup> tijdig kennen. Oefenen als een bewuste vorm van autopsie helpt je om niet vroegtijdig, d.w.z. niet onaf te sterven.

1. De Breet en Janssen: Verzameling van thematisch geordende leerredes, deel 1. Rotterdam 2009, p. 76
2. Mara, de god van sterfelijkheid, symboliseert alles wat bevrijding (ontwaken) hindert. Het onderricht kent de volgende vier hindernissen, of "mara's" (demonen):
  1. klesha (conditionering);
  2. skandha's (betekenisgeving);
  3. de dood (sterfelijkheid);
  4. Mara (het geestelijk vermogen om waan en begoocheling te creëren).

## INHOUD

- Artikel: Autopsie
- Slokje dharmasap
- Column: Inzet
- Tijdingen
- Waar sta ik?
- Eindplek - vervolg
- Druppel: Maskerade
- Neus voor boeken
- Limboeddha: nieuw product
- Onderricht toegelicht: prajna
- Agenda
- Cartoon

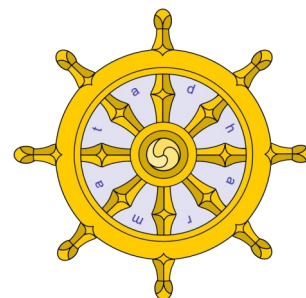


slokje dharmasap

### Bevrijding

*Je moet helemaal tot  
op de bodem  
doorgedrongen zijn,  
dan zul je bevrijding  
kunnen realiseren.*

Cleary, Thomas & Cleary J.C.  
(vert.): The Blue Cliff Record.  
Boston 1992, p. 228





## Column - Inzet

door Birgitta Putters

Belichaming is hard werken. Het gaat niet vanzelf.

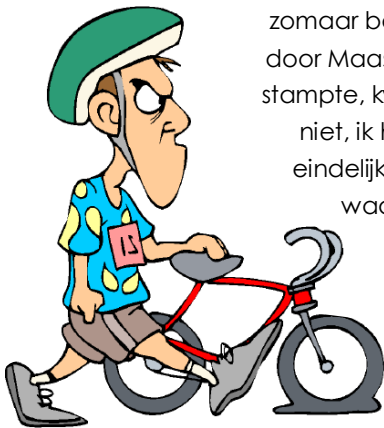
Ja, in zeker opzicht natuurlijk wel, maar je moet wel wakker blijven en dat gaat niet vanzelf. Dus geen tijd voor schouderklopjes en mijmeringen over je kloppende visie. Hallo! Ben je daar! Ja meester, hier ben ik. Soms voel ik me net Zuigan, de opvolger van Tozan, die elke dag tegen zichzelf riep: 'Baas, ben je er?' en dan antwoordde: 'Ja, ik ben er.' En dan zei hij: 'Blijf wakker, blijf wakker!' Waarop hij antwoordde: 'Jawel, jawel.'

Ben je er echt? Blijf je echt wakker? Laat je niet misleiden! Gewoontes zitten diep. Het brein werkt graag efficiënt en neemt patronen waar en slaat ze op. Gebeurt er weer iets, dan betreden we het ingesleten paadje. Een bijpassende reactie is dan snel gevonden. Het gaat automatisch. Geen wonder dat we steeds vaker het brein vergelijken met een processor van een computer. En net als bij de computer geldt: 'garbage in = garbage out', ofwel: voed je het ding met slechte gegevens, dan is het resultaat zeker onbetrouwbaar. Vaste verwerkingsregels helpen daar niet tegen.

Maar wie is eigenlijk de baas? Je laten leiden door gewoontes is gemakzuchtig door het leven gaan. Toelaten dat de paadjes in je brein vergroeien tot diep ingesleten kanalen. En op een dag zit je als een

robot klem in je zelfgeschapen wereld. Ik zit je niet zomaar bang te maken. Ik voel nog hoe ik kwaad door Maastricht fietste, nou ja, op de trappers stampte, kwaad dat ik kwaad was. Ik begreep het niet, ik had alles mee, ik kon alles aan, ik kon eindelijk gaan genieten in het prachtige land waar ik heen verhuisd was... en ik was

kwaad. Ontevreden. Diep ontevreden. Plotseling zag ik mezelf twintig jaar later, als een norske en onaangename vrouw die geen ander leven kende dan hetgeen ze leidde.



Mijn jongste klaagde laatst gekscherend dat ik altijd maar weg was om te trainen. Ik zei hem: 'Ik heb er mijn leven aan te danken.' Toen hij begreep dat hij op het nippertje gered was van een altijd kwaad, zelfzuchtige moeder, stond hij er helemaal achter dat ik weer ging.

Nu doe ik mee aan de oefenperiode. Is dat nodig? Buiten de oefenperiode oefen ik toch ook, voel ik na, is dharma mijn leidraad? Maar toch: gewoontes krijgen meer ruim baan, er is meer het gevoel dat niemand het ziet, ik misleid mezelf. Elke oefenperiode besef ik weer grondiger hoe nauw alles luistert, en dat het me een lief ding waard is om feeks-af te zijn, om mijn leven te eren en waarderen. Het oefenen voelt zo des te meer als een viering van het leven. Of, zoals Ad laatst zei op een training: oefenen is liefdevol toepassen van wijsheid.



## Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

### Programma-wijziging

De expressie-training op de zaterdagochtend komt te vervallen. We gaan die tijd vrijhouden voor projectwerk (o.a. cd van expressiespul).

### Aktiviteiten

Kennismakingstrainingen:

- [meditatie](#)  
zo. 2 maart, 10:00 uur
- [krijgskunst](#)  
ma. 3 maart, 19:30 uur
- [expressie](#)  
di. 4 maart, 19:30 uur

[Krijgskunst intensief:](#)

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

[Verdieping meditatie](#)

21 - 23 maart,

vr. 19:00 uur t/m zo. 16:00 uur

[Meditatie intensief](#)

zo. 30 maart, 07:00 - 15:00 uur

### Bedelnap

De pc van Ad geeft na jaren van trouwe dienst stilaan de geest (brander hapert; blauwe schermen...).

Tijd voor vervanging, maar niet zo

eenvoudig, want dit is een stevige uitgave. Wellicht zie jij gelegenheid om een nieuwe laptop te helpen realiseren. Dank voor alle hulp!





## Waar sta ik?

Ondersteunende, verhelderende contouren voor bewustwording (naar eigen behoefte uit te breiden of te variëren):

- ⇒ De kleur van mijn weg ervaar ik overwegend als:
  - liefde
  - wijsheid
- ⇒ Wanneer er helemaal niets hoeft te gebeuren voel ik mij:
  - behoeftig
  - ontspannen
- ⇒ Mijn diepste verbinding met het leven voelt:
  - kleurrijk
  - kleurloos
- ⇒ De wereld fungeert op dit moment voor mij als een:
  - speeltuin
  - hindernis
- ⇒ De beste manier voor mij om tot leven te komen is via:
  - beweging
  - stilstand



In de [vorige nieuwsbrief](#) hebben we verslag gedaan van de nieuwjaarsbijeenkomst. Deze stond in het teken van de eindplek, de uiteindelijke woon-/werk- en oefenplek van Stiltij.

Met een brief hebben we vervolgens onder de deelnemers en donateurs het draagvlak gepeild.

Uit de reacties spreekt een warme betrokkenheid en ondersteuning van het idee van de eindplek. De wijze waarop en de mate waarin mensen betrokken willen of kunnen zijn is natuurlijk veelvormig. Dat neemt niet weg dat dit tezamen een voelbare positieve energie oplevert. Voldoende om een vervolgbijeenkomst te houden, waar we gezamenlijk kijken wat verder geconcretiseerd kan worden, hoe het georganiseerd kan worden en welke acties eventueel kunnen worden uitgezet. Meer **informatie** over de eindplek: 06 4145 7618 (Birgitta).



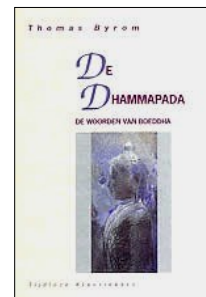
## Maskerade ~ door Juul Hoefsloot

De rode kamadraad die als een uitnodigende bedoeling van oplossend vermogen door mijn leven loopt moet begrepen, nee gezien worden. Was het maar één dikke duidelijk zichtbare draad, een herkenbare Mara die zou leiden naar de knooppunt, de oorsprong van het lijden. Daar was ik naar op zoek: tevergeefs.

## Neus voor boeken



**De Dhammapada**, € 15,00  
Thomas Byrom (Ned. vert.: George Hulskramer)



Uit de serie 'Tijdloze klassiekers', In deze volledige vertaling van de Dhammapada zijn de eenvoud en de lyriek van de originele leringen van Boedha behouden gebleven. Een gedegen, verfijnde inspiratiebron.

### 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](#)



## Limboeddha: nieuw product

door Remy Schelling

In de categorie 'sfeerproducten' zijn er vanaf nu nieuwe borduurwerken te koop.



Deze handgemaakte monnikjes (10 x 10 cm) zijn een prachtige expressie van jeugdige innerlijkheid.



Bij ieder exemplaar is er een hartskwaliteit geborduurd waardoor het extra leuk is om cadeau te geven.



Kijk op de Limboeddha-site voor meer informatie:  
[www.limboeddha.nl](http://www.limboeddha.nl).



## Onderricht toegelicht: *prajna*

In de iconografie wordt *prajna* [intuïtieve wijsheid, transcendentie] vaak uitgebeeld als een dubbelzijdig, vlamkend zwaard dat uitzonderlijk scherp is. Uiteraard moet zo'n zwaard met grote zorgvuldigheid gehanteerd worden, het kan angstwekkend werken.

*Prajna* is inderdaad angstwekkend voor ons ego en voor onze gekoesterde waardensystemen: het ondermijnt ons besef van de werkelijkheid en alle referenties waarmee we onze wereld construeren. Je zou dus kunnen zeggen: *prajna* is datgene wat ons bevraagt op wie we zijn en wat we waarnemen.

Omdat dit zwaard naar beide kanten kan snijden is het niet alleen in staat om onze zo solide lijkende objectieve werkelijkheid te doorklieven maar ook het subjectieve personage dat zo'n werkelijkheid beleeft. Zo bezien is *prajna* ook datgene dat ons bewust maakt van onze eigen egotrips en zelfverheffing. Het kost de nodige inspanning om onszelf voortdurend iets te blijven wijsmaken over onszelf. Wijsheid betekent jezelf leren kennen; dat vereist allereerst een eerlijke kijk op de spelletjes die je speelt. In de mate waarin wij onszelf blijven opblazen is *prajna* de naald die de egoballon doorprijkt en ons herstelt in wat we zijn.

*Prajna* snijdt dus niet alleen door illusie maar ook door elke bedrieglijke poging van ons ego om verdienste te ontfangen aan het feit bijvoorbeeld dat we het bodhisattvapad bewandelen.

De *prajnaparamita*-soetra's benadrukken steeds opnieuw dat we alle kleurrijke beeldvorming over persoonlijke spirituele verworvenheden moeten doorzien en dat we moeten begrijpen hoe zij net als alle andere verschijnselen volkomen ongegrond zijn.

Uit Brunnhölzl, Karl: *Gone Beyond - The Prajnaparamita Sutras, The Ornament Of Clear Realization And Its Commentaries In The Tibetan Kagyu Tradition*, Vol. 1, Boston 2011, p. 30

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





## AGENDA - maart

ma	di	wo	do	vr	za	zo
					1	2 <a href="#">kennismaking meditatie</a> 10:00
3 <a href="#">kennismaking krijgskunst</a> 19:30	4 <a href="#">kennismaking expressie</a> 19:30	5	6	7	8 <a href="#">krijgskunst intensief</a> 10:00 - 16:00	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 <a href="#">Verdieping meditatie</a>	22 <a href="#">Verdieping meditatie</a>	23 <a href="#">Verdieping meditatie</a>
24	25	26	27	28	29	30 <a href="#">Meditatie intensief</a> 07:00 - 15:00
31						

### Regulier Programma

Dag	Discipline	Tijd
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00
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

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



Cartoon © Brian Zalkowsky