



## Nulpunt

door Ad van Dun

*De weg van het midden: niet zwevend (hemel) en niet bezwaard (aarde), maar stevig en ontspannen.<sup>1</sup>*

Alle oefenen verloopt achterwaarts, via het zakken in echtheid en daardoor thuisraken in leven:

1. we worden wakker door pijn en moeite: angst, wrok, zinloosheid (= Boeddha's eerste edele waarheid: de staat van lijden)
2. we voelen dat die pijn voortkomt uit onbewust gemis, behoefteigheid (= tweede edele waarheid: de oorzaak)
3. we beseffen dat dit pijnlijk verlangen alleen maar zal eindigen als de oorzaak ervan, onze onbewustheid, wordt weggenomen (= derde edele waarheid: de oplossing)
4. we maken werk van deze bewuste intentie door stap voor stap te oefenen, te onderzoeken hoe lichaam, adem en geest werken (= vierde edele waarheid: het pad van bevrijding)

Je niet langer laten verblinden door buiten, maar je innerlijk vestigen, je centrum voelen: zo opereer je vanuit je kern en zo opent zich alle leven: dualisme (vervreemding) lost geleidelijk op, je ervaart hoe alle beleving integreert tot één groot, organisch geheel.

Maar om dit te realiseren moet je bewust doordringen tot de kern van je bestaan, daar waar oude conditionering zijn gezag verliest. Uiteindelijk zal jouw zelf (lees: het leven) sterker, betrouwbaarder zijn dan elk ik-idee.



Dit is het nulpunt vestigen, de essentie van alle oefening. Door alle subtiele, niet spectaculaire lijden worden we voortdurend tot nul gereduceerd of juist gesublimeerd (je reageert met depressie of ambitie). Deze onrust doet ons zoeken naar wat we écht zijn, naar de kracht die alle karmapatronen kan overwinnen.

Bewustwording ontstaat als je je eigen bestaan tot oefenproject van je geest maakt. Maak je totale bestaan tot dagelijks voedsel voor de geest: door oprechte interesse, open aandacht en directe beleving verhelder je bewust alle aspecten van je bestaan. Dat is oefenen.

Zoals de wetenschapper, kunstenaar of ambachtsman bezield wordt door de liefde en interesse voor zijn of haar dagelijks "project", zo wordt de beoefenaar van spiritualiteit op een vanzelfsprekende manier geboeid door de aard van het bestaan, door het leven dat we zijn.

Meditatie en alle oefenen - je hele levenshouding en beleving - heeft een existentieel karakter, een vitale, voelbare werking. Het oprecht bevragen van jezelf maakt het leven op een heel natuurlijke manier tot één onophoudelijk ontwaken. Wijsheid is niet meer dan normaal.

1. Onderricht krijgskunst 14-06-04

## INHOUD

- Artikel: Nulpunt
- Slokje dharmasap
- Column: Eén ding tegelijk
- Tij-dingen
- Impressies verdieping meditatie
- Druppel: De laatste stap
- Neus voor boeken
- Eindplek
- Neus voor boeken - actie
- Colofon
- Agenda
- Penseelwerk

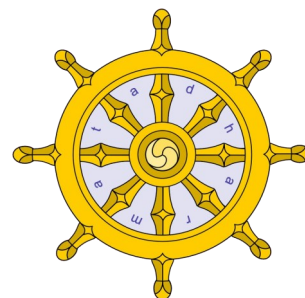


slokje dharmasap

### Kwaliteit

*Geachte leerlingen,  
wát je ook zegt:  
zolang je het geluid  
van de ene hand niet kent  
is het complete onzin.*

Zenmeester Hakuin in:  
Yoshizawa, K. & Waddell, N.: The  
religious art of Zen master Hakuin.  
Berkeley 2009, p. 87





## Eén ding tegelijk ~ column

door Birgitta Putters

Het leven een circus? Elke dag fietsend op je eenwieler zeven bordjes draaiende houden?



Trots als het lukt, kwaad als het te moeilijk wordt. Niet in de gaten wat er om je heen allemaal spaak loopt. In elk geval is het allemaal niet jouw schuld. Logisch hoe je te werk gaat: het is gewoon veel, en trouwens, anderen kunnen het toch ook? Als het allemaal gaat benauwen, moet je gewoon iets harder werken, nog beter je best doen. En dan welverdiend uitrusten. Fantastisch, hoeveel bergen een mens kan verzetten. Je krijgt er energie en een goed gevoel van. Geen enkele reden om hier iets in te veranderen.

Om een of andere reden had ik toch wel een motief om er iets in te veranderen. Leven vanuit je hart, met heel je hart, continu kwalitatief aanwezig zijn, dat is niet een zaak van 30, 50 of 80 procent. Je maakt dat niet waar zolang er ook nog maar ergens ruimte blijft voor een eigen maniertje, voor een zelfbevestigende vergelijking, voor een privé-ruimtetje. Het past ook niet echt bij elkaar: bij wijsheid en liefde denk je toch niet zo snel aan haast en slordigheid. Maar of je nou een druktemaker bent of een liever-lui-dan-moe-verhaal: als je eerlijk bent, dan zijn haast en slordigheid aan de orde van de dag. Tijd om dit niet langer te verdoezelen, en om eens werkelijk te gaan voelen wat dat nu eigenlijk is: aandacht, dienen, zorgzaamheid.

Het begint zo eenvoudig (en dat blijft het ook): ik doe nog maar één ding tegelijk. Dat blijkt goud waard! Ik vind dit zo belangrijk, dat het me niet uitmaakt of ik daardoor meer tijd nodig heb voor iets, of minder gedaan krijg. Maar het is een wonder: ik word duizend keer efficiënter. Belangrijker dan dat voelt de zorg en de aandacht die ik kan geven aan wat ik doe. Ik ben er helemaal bij. Vluchten kan niet meer: dit is wat ik doe, dit is waar ik ben. De plantjes krijgen water, het eten wordt gekookt. Ik loop niet meer van iets weg om iets anders nuttigs 'in de tussentijd' te doen. Dat komt dan later wel, als het belangrijk is.

Is dat 'één ding tegelijk doen'? Of is het nog meer? Ik ben het aan het ontdekken. Over twee onderwerpen nadenken, is meer dingen tegelijk. Nadenken en de afwas doen, is meer dingen tegelijk. Praten met iemand en bezig blijven met je eigen agenda, is meer dingen tegelijk. Eenpuntigheid, aandacht, is gebaat bij een bescheiden opstelling. Een opstelling die er niet vanuit gaat dat je het allemaal wel gaat fixen. Dus niks te multitasken. Welkom eenvoud! Ik moet zeggen: ik voel me nu al een heel ander mens.



### Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

#### ZAZEN IN DE OCHTEND

Vroege vogels zijn welkom op de maandag- en woensdag: ochtendmeditatie van 7 uur tot 8 uur, met de mogelijkheid tot ontbijt na afloop.

#### WEBWERK: LANGE ADEM

Zoals bekend werken we toe naar een nieuwe omgeving voor de website en voor de organisatie. Een veel steviger klus dan we dachten.

Veel werk en weinig mankracht betekent: geduld, vertrouwen en waarderen wat er is.



#### OPEN DAG

Voor de popelaars hierbij alvast de datum van de open dag: **za. 6 september**

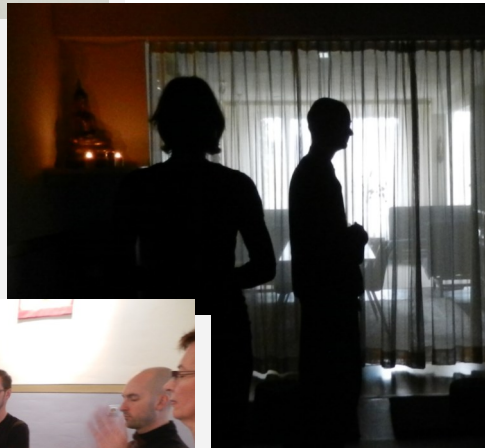


#### LEVENSKRACHT

- ◇ gezond bloed  
(zuiver lichaam)
- ◇ diepe adem  
(grote energie)
- ◇ directe voeling  
(open hart)



## Impressies verdieping meditatie (20-22 juni)

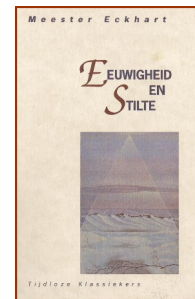


Binnenkort vind je ook de foto- en tekstimpressies van déze training op:  
<http://info.stiltij.nl/vervolg/meditatie/impressies/weekenden/>

Neus  
voor  
boeken



Meister Eckhart:  
Eeuwigheid en Stilte - € 15,-



Uit de serie 'Tijdloze klassiekers', paperback-versie. Deze verzameling uitspraken van de middeleeuwse mysticus Meister Eckhart geeft een scherp beeld van een mens die in grote eenvoud over het goddelijke spreekt, die het essentiële laat weerklinken in zijn woorden.

### 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](#).



## De laatste stap ~ door Juul Hoefsloot

Ik voel de ruimte en vrijheid die dit oefenen biedt ten opzichte van de starheid waaruit ik maar net ontsnapt ben. Het is aan mij hoe ik de vrijheid belichaam, tot uitdrukking breng. Maar hoe zet ik de laatste stap naar volledige vrijheid in dit bestaan? Welke stap moet ik zetten om in vrijheid te sterven?

[Lees hier de hele druppel](#)



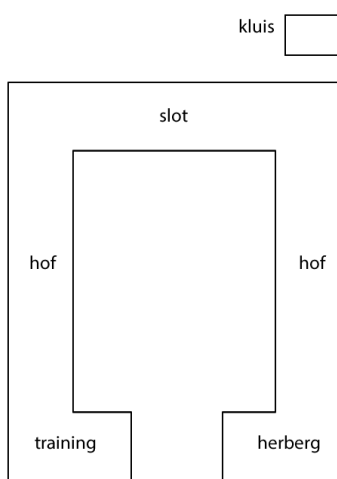
## Eindplek

door Birgitta Putters

We werken gestaag door aan de eindplek:

- Landau en Remy maken een uitnodigend, toegankelijk projectplan. Dit zullen we goed kunnen gebruiken om naar buiten toe duidelijk te maken wie we zijn en wat we willen. Het projectplan is de basis om in gesprek te gaan met gemeentes, makelaars, vastgoedbeheerders, weldoeners...

- Ed speurt actief naar geschikte locaties in en rond Margraten. Als zich iets geschikts voordoet, gaan Remy en Birgitta het nader onderzoeken. Ook krijgen we soms tips van andere deelnemers, waarvoor dank!



- Er zijn nieuwe diensten benoemd die straks voor de middelen kunnen zorgen om de plek te onderhouden. Dit zijn: herberg (Yvonne), zorgfunctie (Laura), wiswerk (organisatie-advisering, Birgitta). Deze diensten verkeren nog in de onderzoeksfase.

De wijze waarop we straks zullen samenleven en het geheel draaiende houden, wordt vastgelegd in het besluitenboek van Stiltij.

Er is wat geëxperimenteerd met een (interne) website voor samenwerkingsdoelen. Dit heeft de

potentie aan het licht gebracht van een openbare website voor belangstellenden. Voorlopig is dit nog toekomstmuziek en ligt de focus op het organiseren van de eindplek zelf.

## Neus voor boeken - actie

Omdat er een aantal mensen zijn met interesse voor "The Blue Cliff Record" houden we een bestelronde.

Het hardcover boek is op dit moment in de aanbieding: voor €40,- kun je het bestellen. Een mooie kans om waardevol studiemateriaal aan te schaffen.

"The Blue Cliff Record" is een klassieke verzameling van 100 zen-koans, vertaald door Thomas Cleary.

Auteur: Yuan-Wu

Taal: engels, 454 pagina's

Uitgave: mei 2006, Numata Center

Heb je interesse?

Laat dit vóór 1 juli weten aan: [remy@stiltij.nl](mailto:remy@stiltij.nl)



## 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 Moerfeld,

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 volgende maand inleveren **vóór 15 juli**.

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







## AGENDA ~ juli

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

## Regulier Programma

Dag	Discipline	Tijd
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00
Ma	Krijgskunst	19:30 - 21:30 + Meditatie 7:00 - 8:00
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

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

Laatste zondag v/d maand *intensieve training* in drie blokken  
(open deelname): 7:00 - 9:00, 10:00 - 12:00 en 13:00 - 15:00 uur

## 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

Machtige schildering  
(3 meter hoog) van Gong  
Xian (China, 1619-1689)

Titel:  
"Vervijlen tussen de  
bergen en de wolken"

Bron:  
[Metropolitan museum](#)

