



Proeven

door Ad van Dun

Je geest zal zich verstikt voelen, verward, als een rat die vastzit in een holle bamboe en niet kan ontsnappen.¹

Leerlingen zijn vaak net huppelende geitjes: nu eens hier snuffelend, dan weer daar, op jacht naar een passerende vlinder, geïrriteerd door een jeukende staart, verontwaardigd over een steen die hen doet struikelen. Wil je een afspraak met ze maken, of is er aandacht en betrokkenheid gewenst? Ho ho, eerst huppelen! Dat is toch normaal: vrijheid, leukigheid, drukte?



Nee, normaal is anders, heel anders... Dit inzicht zal gaan dagen als je in je geitengedoe de smaak proeft van dharma-serum, een nogal onwennige smaak voor een zoet-verveeld of blindkoppig geitenbrein. Het is een pittig goedje want het bevat het zeldzaam tegengif tegen zelfbedrog. Het is als een stok die de gezapige slaapwandel verspert, die de vrek uit zijn villa verjaagt, die ons bevrijdt uit het kleverig web van Mara's drogdamp.

Oefengeiten die tot het *acintya*-ras behoren, bekend om hun onvoorwaardelijke inzet, zullen geen ja-maar-mekkerars blijven. Het is niet hun natuur om te leven op een rantsoen van onrust en behoefte. Sterker nog, zij zullen zelfs het aangeprezen voer van welbevinden weigeren omdat zij intuïtief beseffen dat er een vitaler en heilzamer menu bestaat.

In de zen-stal leren we zonder invulling, onvoorwaardelijk dus, te proeven van de waarheid die het leven ons voorschotelt, elk moment, instant synchroon met het universum. Voor iemand die beseft dat er inderdaad zoets als waarheid bestaat én - minstens zo belangrijk - die er bewust naar verlangt, voelt het vanzelfsprekend om zich door de levende werking ervan daadwerkelijk te laten voeden.

En dus krijg je twee schotels voorgezet: oefen- en onderrichtskost. Beide schotels zijn samengesteld uit dezelfde ingrediënten, namelijk wijsheidswortel, liefdessap en krachtkruid. En natuurlijk wil het oog ook wat, vandaar een tweetal borden.

Maar, even nog: verorber en verteer je ook werkelijk wat je krijgt? Zo ja, dan zal deze zen-kost je sterk en rustig maken, helder en open, bereid om te leren, te werken, alles op te lossen en iedereen te steunen. Ons bestaan is geen willekeurige of illusoire optie, geen zinloos dwaalspoor: het is juist diepgaand bedóeld zo. We worden gedragen, bewogen en belichaamd door doodloze, niet veroorzaakte kracht. En zelfs dié transcendentie zul je gaan proeven!

1. Hakuin Ekaku (Low, A.: *Hakuin on kensho; the four ways of knowing*. Boston 2006, p. 31)

INHOUD

- Artikel: Proeven
- Slokje dharmasap
- Column: Leven leren
- Tijdingen
- Hartewens
- Geschiedenis van Stiltij
- Druppel: Presentatie
- Neus voor boeken
- Voortgang eindplek
- Wusten, wonen, werken
- Colofon
- Agenda
- Penseelwerk

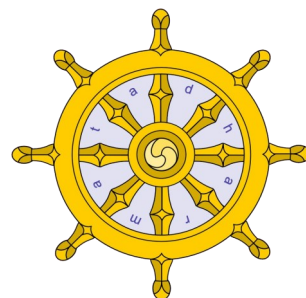


slokje dharmasap

Essentie

Je kunt er eindeloos namen aan blijven geven, maar de essentie is steeds precies dezelfde.

Zen-meester Daoxin in: Buswell, R.: *The formation of Ch'an ideology in China and Korea; the Vajrasamadhi-sutra, a buddhist apocryphon*. Princeton 1989, p. 114





Leven leren ~ column

door Birgitta Putters

Een goede leraar is meer dan een vader, moeder of vriend. Ik ken niemand die feillozer, scherper en liefdevoller naar mijn hart blijft wijzen dan mijn leraar.

Toen ik met Ad mijn moeilijkheden besprak, voelde dat open en goed. Tot ik weer onzeker werd, klein en vatbaar voor de suggestie van falen. En hij bleef maar doorgaan, met zijn tweesnijdend zwaard, tot ik de kracht vond om zijn visie te bevragen.



Ik voelde dat ik die visie niet belichamen kon in de letterlijke zin. Maar als zijn leerling wilde ik voelen wat hier bedoeld werd, niet eigenwijs zijn of kiezen voor gemak. Ook niet iets doen wat niet uit mijzelf komt. Tegelijk was het heel duidelijk dat er een andere opstelling nodig was bij mij, een ander zicht, wakker worden!

Gemangeld en met een gloeiende bal in mijn maag moest ik nog lang zoeken naar de bedoeling van hetgeen gebeurd was en gezegd was. Tot het me langzaam ging dagen dat ik eenvoudigweg een heel

dringende uitnodiging had gekregen. Een uitnodiging om zélf te gaan voelen. Kracht te worden. Verticaal te gaan staan.

In de grote ruimte die Ad is, voel ik mijn eigen kleinheid en begrensdheid. Mijn eigen verbinding met het universum, mijn ruimte-zijn, is niet volledig gevestigd. In zijn aanwezigheid verblijven is een toets voor die vestiging. Soms aarzel ik met naar hem toe te stappen. Probeer ik op een rijtje te krijgen wat ik wil bespreken. Zonder agenda naar hem toegaan voelt naakt. Dit keer heb ik echter niet gewacht om me beter te kunnen neerzetten, maar om mijn verbinding te stabiliseren. Helpt dat, om de toetsing uit te stellen? Als ik niet bij hem mezelf kan zijn, bij wie dan wel?

Bij mensen die zichzelf als begrensd zien, voel ik ruimte. Als ik bij Ad kom 'in functie' voel ik ook een bepaalde zekerheid en ruimte. Is het ook mogelijk om Ad mijn kleinheid te tonen en toch de ruimte te delen? De ongemakkelijkheid die dat oplevert, daar moet je doorheen. Maar je kunt er ook niets op zetten. In het begin kun je in de aanwezigheid van je leraar lekker zwijmelen en voelen hoe groot je bent – binnen de grenzen van je blindheid, maar dat zie je dan niet, surfend op de grootheid van het onderricht. Nu voel ik in zijn bijzijn steeds meer de naaktheid en onvolmaaktheid. Het vertrouwen in zijn liefde en wijsheid is groot genoeg om dit te durven laten heersen. Wat zou ik dit ook willen verbloemen, ik leer het snelste als ik volkomen eerlijk ben.

Mijn kleinheid te zien en geen bevestiging of troost of goedkeuring nodig hebben. Geen gebaar willen maken. Uit het persoonlijke blijven. Onvoorwaardelijk, puur liefde zijn. Alleen maar voelen en ruimte blijven. Zo ga ik woordeloos naar binnen en zie wat er komt.



OPEN DAG

Zaterdag 6 september
Moorveld, Heerenstraat 75

13 u.: krijgskunst demonstratie

14 u.: expressie workshop

15 u.: meditatie
lezing

informatie,
inspiratie, lekker
hapje, thee,
koffie, fris.

Gedurende de
open dag zijn de
producten van [Limboeddha](#)
verkrijgbaar.



HARTEWENS

*Aikido-beoefenaars, wat ik
jullie graag zou zien doen, is
dat je kijkt hoe de wereld
werkt, dat je de woorden
van wijze mensen koestert,
dat je de goede elementen
die je ontdekt bewaart en
dat je je ze eigen maakt.*

*Open jouw eigen deur naar
de waarheid. Word je bewust
van de ware natuur van de
wereld, word je bewust van
je eigen ware aard.*

*Verwerklijken, gewaarzijn,
handelen: wie dit
onafgebroken doet, zal
stabiel vorderen.*

Morihei Ueshiba:
The secret teachings of aikido. Tokyo
2007, p. 120



Geschiedenis van Stiltij

RECENT

Ma. 14 juli jl. werd Ad plots onwel. Miriam belde de dokter die op haar beurt de ambulance liet komen. In het ziekenhuis bleek deze kwaal niet hart-gerelateerd te zijn (dit i.v.m. een eerdere hartklep-operatie in 2005). Bloedonderzoek is nog gaande.

Een dag later bleek zijn conditie weer stabiel en dus konden alle trainingen gewoon doorgaan.

De oorsprong van Stiltij ligt ergens in de ontmoeting met zen en aikido (en muziek) in de jaren '70 van de vorige eeuw. In 1977 begon Ad, door Suzuki-roshi geïnspireerd, zen te beoefenen bij een zen-groep in Brunssum, een jaar later volgde aikido bij budoschool Krystek in Heerlen.

Begin jaren '80 werd hem gevraagd de zen-fakkel over te nemen en aikido-trainingen te verzorgen bij de Maastrichtse Aikidovereniging Ma-Ai.

De kruisbestuiving van zen en aikido leidde in 1987 tot het initiatief van Oefenschool De Kier, waar zes disciplines op een gezamenlijke locatie aangeboden werden via een dagelijks programma.

In 1996 bleek dit geheel zich te hebben ontwikkeld in een richting die niet strookte met het innerlijk perspectief. Dit gaf Ad aanleiding tot een periode van bezinning. Het oude werd losgelaten en stilaan werden nieuwe oriëntaties onderzocht (mystiek, vedanta, taichi, poëzie o.a.). De dharmadienst werd weer opgepakt in 2000, met de oprichting van zen-centrum Prajna. Een tijdje later kreeg ook aikido weer zijn vaste plek via het verzorgen van trainingen bij Tendo.

Na allerlei kleurrijke omzwervingen - fraaie zendo's in Cadier-en-Keer en Haspengouw; de productie van een aikido-dvd; een jaar lang samen pelgrimeren door de regio - werd het tijd voor definitieve vestiging en integratie. De naam van zo'n vestigingsplek, Stiltij, had zich weliswaar al in 1996 aangediend, maar het zou tot 2010 duren voordat er werkelijk geoefend kon worden op die plek: in landelijk Moorveld.



Presentatie ~ Remy Schelling

Het kost vaker moeite om een juiste houding te vinden. Verwarring en onrust lijken soms van te grote diepte te komen om ze nog langer te verhullen. Het doek van schijnrust en controle lijkt te vallen. Soms voel ik grote angst voor het niet weten en ben ik bang om verloren te raken.

[Lees hier de hele druppel](#)

Neus voor boeken



Shunryu Suzuki: Zen-begin

€ 20,- (verkleurde rug)



Shunryu Suzuki, niet te verwarren met de andere bekende zen-leraar Daisetz Suzuki, heeft er net als laatstgenoemde toe bij gedragen dat de zen-traditie voor het Westen toegankelijk werd. Lag bij zijn vijftig jaar eerder levende naamgenoot de nadruk vooral op het begrip 'satori' (verlichting), bij Shunryu ging het vooral om het leven met zen. Zijn leven was een volkomen uitdrukking van de zen-weg; man en methode vielen samen. Bij zen gaat het altijd om openstaan, opnieuw beginnen, waarbij plaats moet zijn voor twijfels, vragen en het vermogen de dingen steeds nieuw en fris te zien. Dat wordt in dit boekje benadrukt. Zen beoefenen is eindeloos beginnen.

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](#).





Voortgang eindplek

door Birgitta Putters

Wat is er inmiddels onderzocht?

- ♦ een perceel bouw- en landbouwgrond in Sibbe, op 2 km van centrum Margraten. Aan weerszijden een huis te koop. Conclusie: ligging midden in een dorp niet wenselijk. Het voelt wel noodzakelijk om vanaf het begin iets als een herberg te kunnen exploiteren.
- ♦ twee boerderijen in Honthem: één tamelijk vervallen monumentale boerderij, één zeer luxe boerderij met bed&breakfast. Conclusie: we hebben wel woongelegenheden nodig als er langdurig verbouwd moet worden. De boerderij waar niet verbouwd hoefde te worden was niet geschikt om voldoende wooneenheden te realiseren.
- ♦ een huis en bouwgrond (met beperkte bouw mogelijkheden) in Kelmond, boven Schimmert. Conclusie: deze plek voelt te extern om de regio Zuid-Limburg goed te kunnen bedienen. Uitgangspunt van ons zoekgebied is Margraten en directe omgeving.

Het projectplan nadert zijn afronding. Dit plan neemt een centrale plek in in de communicatie met makelaars, gemeentes, financiers, etc. We onderzoeken mogelijkheden als crowdfunding om een startkapitaal te genereren.

Het is voor ons allemaal nieuw. Gelukkig blijkt er veel voorhanden aan informatie; we zijn niet de eersten die iets dergelijks doen. Maar we kunnen niets kopiëren. We moeten voeling houden met de bedoeling, niets doen wat overbodig is, en naspeuren wat voor ons werkt en wenselijk is, zodat spiritualiteit de basis blijft van wat ons beweegt.

	herkomst / dharma	aankomst / karma	
WUSTEN	weten [veda]	waken [vajas]	Wusten is de woeste oerwerking van bewustzijn: laat je diepste weten woeden, laat je doorspoelen in de oceaan van oefening - voel hoe alles in eenheid gedragen wordt.
WONEN	wennen [vanati]	winnen [vanoti]	
WERKEN	werking (kracht)	werkzaam (inzet)	
Wonen			
is een hard vestigen, een bron slaan, niet onrustig en onaf dolen blijven: een locatie kiezen, middelen hanteren, omgeving creëren, karakteristieke eigenheid zijn.			
Werken			
is kracht van leven geschonken krijgen, je lichaam en zintuigen beschikbaar inzetten, verzorging van noden en behoeften, voorzieningen scheppen, schenken wat je bent.			

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 **donateur**, 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 Moerveld,
Tel.: 043-8519555
secretariaat@stiltij.nl
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 volgende maand inleveren **vóór 15 aug.** Platte tekst per mail naar nieuwsbrief@stiltij.nl





AGENDA ~ augustus

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

Regulier Programma

Dag	Discipline	Tijd
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00
Ma	Meditatie	07:00 - 08:00
	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Di	Expressie	19:30 - 21:30
Wo	Meditatie	07:00 - 08:00
	Krijgskunst	19:30 - 21:30
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 Moortveld

Krijgskunst:

- maandag & vrijdag
 Lindenlaan 69
 6241 BB Bunde
 (Gymzaal 'De Koprof')
- woensdag
 Heerenstraat 75
 6237 NC Moortveld

LANDSCHAP

Door Sesson (geb. 1504).

Hij werd al op jonge leeftijd monnik.
 Gedurende zijn leven reisde hij veel rond.

Op latere leeftijd trok hij zich terug in de plaats Miharu in het noorden van Japan.

Bron:
[Kyoto National Museum](#)

