



Vertrouwen

door Ad van Dun

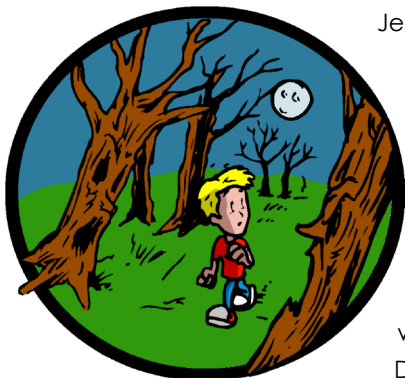
Manjushri: 'Het wijsheidsonderricht wordt me steeds helderder.'
Boeddha: 'Moge het je helemaal helder worden, Manjushri.'¹

Kwaliteit is dun gezaaid. Hoe turbulenter of veeleisender - en in de praktijk betekent dat meestal: hoe nikszeggender - de wereld wordt, hoe lastiger het is om kwaliteitsnormen te blijven herkennen. En met de eigen onrust in ons en om ons heen, wordt het er niet makkelijker op.

Maar al die drukte is toch niks nieuws? Van oudsher al vormen de talloze conditioneringen in ons bestaan² een urgente aanleiding voor bezinning. En als conditionering ook "lijden" mag heten, dan bevind je je rechtstreeks op het terrein van Boeddha's waarheidsonderzoek.

Innerlijke kwaliteit is voor alle wijsheidszoekers een kostbaar gegeven: de historische onrust van onze wereldse functies wordt overwonnen dankzij de diepere, tijdloze rust van waarheidswerking.

Maar het blootleggen van die kracht gaat niet zonder slag of stoot: er zal onderzocht moeten worden, gewogen en gekozen.



Je zult het leven, je eigen innerlijkheid, diep moeten leren vertrouwen.

En dit vertrouwen wil ook liefdevol toegepast worden in de praktijk.

Datgene waarin jij vertrouwen hebt ("vertrouwen in") zal jou vanzelf de kracht geven, dat wil zeggen het vertrouwen schenken, om ermee te werken ("vertrouwen om").

Dus als jij vertrouwt in waarheid, dan zal waarheid jou helpen bij het overwinnen van jouw resterende onevenwichtigheid en onbetrouwbaarheid - ook wel illusie genoemd, of concreter nog zelfbedrog.

Deze wetmatigheid zul je tijdens je onderzoek op verschillende manieren tegenkomen: vertrouwen in het leven, het onderricht, de leraren, de oefenpraktijk, je dagelijks functioneren.

Al die verschillende aspecten van de weg brengen ons aanvankelijk behoorlijk aan het wankelen, ze vallen niet zomaar even op hun plaats. Maar juist de ongrijpbaarheid en de twijfel die daar het gevolg van is, biedt je de kans om onvoorwaardelijk te leren vertrouwen op de eigen hartskwaliteit. Alle moeite op je pad is bedoeld om je hierin te sterken.

Steeds bewuster vestigt zich zo de grondbedoeling van je bestaan. Je staat in oprechtheid, zonder commentaar of interpretatie, zonder reserve of opsmuk. Volheid van leven is de diepte van je eenvoud.

1. Conze, Edward: *Perfect wisdom; the short Prajnaparamita texts*. London 1973, p. 108

2. Zie de website-pagina "de wereld": <http://www.stiltij.nl/stiltij/diensten/de-wereld>

INHOUD

- Artikel: Vertrouwen
- Slokje dharmasap
- Column: Geen mening
- Tijden
- Innerlijkheid
- Eindplek: volheid van leven
- Opknopbeurt
- Neus voor boeken
- Oefening uitgelicht: de zandbuiging
- Colofon
- Agenda
- Penseelwerk

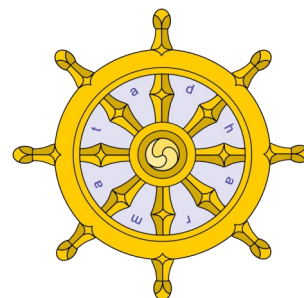


slokje dharmasap

Bevrijding

*Wonderbaarlijk is het
je te ledigen van het
gevoel van zelf-bestaan:
dit wonder heeft een
kracht zich te vernieuwen.*

Leighton, Taigen Daniel:
Vruchtbare leegte; de stille
verlichting van zenmeester
Hongzhi. Bloemendaal 2002, p. 76





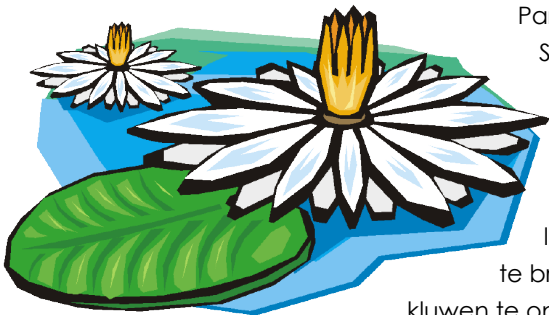
Geen mening ~ column

door Birgitta Putters

Er is veel waar je een mening over kunt hebben. Vroeger was ik ervan overtuigd dat er een "juist" standpunt was om de dingen te bezien. Waarschijnlijk was een juist standpunt een standpunt dat naar een – daar is ie weer – "heile Welt" moest leiden. Vanuit zo'n optiek zie je vooral foute standpunten om je heen. En dat is dan weer zo onbegrijpelijk en vermoeiend, dat je er maar in je eigen-wijsheid het zwijgen toe doet. Niet dat ik de juiste woorden had gehad als ik mijn mond open had gedaan. Maar wanneer je dan mank gaat, ligt dat natuurlijk aan de beperkte kijk van de ander.

Op het toppunt van je isolatie komt je dan, laten we zeggen, een boek onder ogen. Bijvoorbeeld "De ontwakende Boeddha" van lama Surya Das. En elke zin die je leest doet de tranen over je wangen biggelen van herkenning, en schaamte, en verlangen.

Overheerst eerst nog het idee dat het allemaal goed zou komen als iederéén dit maar ging lezen, na een tijdje (in mijn geval een paar jaar en een energetische opleiding verder) dringt het door dat je dit misschien op jezelf moet gaan toepassen. Veel verder dan de discipline uit het achtvoudig pad en een hoop visualisatie (geleerd op de energetische opleiding) bracht ik het niet. Alle geweldige boeken die ik in die tijd heb gelezen, ze bleven steken in het karmische moeras.



Parels voor de zwijnen.
Spiritualiteit benutten om het vuurtje van wereldverbetering en betekenisgeving mee op te stoken. Het kost vele levens om dat weer recht te breien, of liever, om de

kluwen te ontwarren. Je oude vatbaarheid voor plezier en avontuur, of nodig willen zijn en iets bereiken komt je regelmatig vergezellen en dat helpt ook al niet.

Een vriend die zich uit zijn depressie aan het vechten is, zegt: 'Nu kan ik het wel aardig vertellen, maar als ik alleen ben, overkomt het me soms weer.' Wat is echter, vraag ik hem, zoals je nu hier zit of jouw denken aan als je alleen bent. Wat is dichter bij beleving?

Ik heb geen standpunten meer en soms vind ik dat verwarrend. Ik kan niets meer wegzetten of aan de muur spijkeren. Maar ik merk wel dat het opener is, dat ik rustiger ben als ik met iemand praat. Ik heb minder behoefte om mijn blik af te wenden wanneer ik iets formuleer. Wanneer ik mijn gevoel een stem geef. Gebeurtenissen of gesprekken laten geen restjes meer achter. Doorwerken ja, maar dat voelt anders dan restjes achterlaten. Ik weet eigenlijk zelfs niet of ik blij of somber ben. Vlak zou ik het niet willen noemen. Het is meer dat het me op dat niveau niet meer zo interesseert. Er is iets heel anders gaande gebleken, dat veel boeiender is.



OPEN HUIS, 13 - 17 uur

Zaterdag 6 september
Moorveld, Heerenstraat 75

13 u.: *krijgskunst* demonstratie
14 u.: *expressie* workshop
15 u.: lezing: *wat is wijsheid*

Informatie en inspiratie, hapjes, thee, koffie, fris.



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

RETRAITEWEEK

15 t/m 19 sept. 2014. Maandag 12:00 uur tot vrijdag 12:00 uur.

[HIER](#) vind je alle informatie.



Innerlijkheid

'Als verlichting iets was dat zich buiten onszelf bevond, dan zou het heel zelfzuchtig zijn geweest van de Boeddha om ons niet iets van zijn verlichting te geven.'

(Sheng-yen: Complete enlightenment; translation and commentary on The sutra of Complete Enlightenment. Elmhurst 1997, p. 150)

'Er bestaat geen dharma buiten je geest.'

(John Stevens: Invincible warrior; a pictorial biography of Morihei Ueshiba, the founder of Aikido. Boston 1999, p. 238; dit is de tekst van een kalligrafie in de dojo van Sunadomari sensei; zie Kanshu Sunadomari: Enlightenment through Aikido. Berkeley 2004, p. 55)



De eindplek: volheid van leven

"Volheid van Leven" is de werktitel die we aan het project eindplek hebben gegeven. Om de plek zelf te kunnen aanduiden, dus het geheel van gebouwen en tuinen dat straks gaat werken als een krachtplek en waar de wis (wijsheidsplek) het centrum van is, denken we aan de benaming "domein".

Op facebook kun je meeleven met de vorderingen van het project, via www.facebook.com/volheidvanleven.

Omdat deze pagina is opgezet als een community, kun je er ook op een eenvoudige manier je suggesties of bijdragen plaatsen.

De community is een voorzichtig begin om mensen te interesseren voor het project en bredere ingang te vinden in de regio.

Het projectplan krijgt goed vorm. Het proces maakt goed duidelijk waar we nog substantie missen. Zo gaan we op een natuurlijke weg van duizenden mogelijkheden naar precies dat wat noodzakelijk is.

Ook gaan we ons praktisch oefenen en voorbereiden voor diensten zoals de herberg. Een kleinschalige herberg in de buurt van de huidige oefenplek in Moorveld zou een goede start kunnen vormen.

Als je iets weet of je wilt op een of andere manier bijdragen aan het project, neem gerust even contact op!

birgitta@stiltij.nl

Opknapbeurt

Het pand in Moorveld staat sinds drie jaar mooi in de verf.



Nu willen we graag voor de winter het hekwerk een opknapbeurt geven. Dit betekent het verwijderen van oude verfresten, schuren, primeren en lakken.

Wie wil er meehelpen aan het klaren van deze klus? Iedereen is welkom!

Aanmelden kan via de mail naar: juul@stiltij.nl

**Neus
voor
boeken**



**P'ang:
Uit het hout van Zen
gesneden - € 8,-**



Op een dag, twaalfhonderd jaar geleden, laadde P'ang Yun al zijn geld en bezittingen in een boot en bracht deze in de rivier tot zinken. Hij wijdde de rest van zijn leven aan Zenmeditatie. In 'Uit het hout van Zen gesneden' komt lekebroeder P'ang over als een innemend mens, vol humor en levenslust. Door de anekdotes, gesprekken en gedichten heen klinkt de tijdloze wereld van Zen. Zijn leven heeft talloze geïnspireerd zélf de grenzeloze Weg te zoeken waarnaar hij in zijn gedichten verwijst. Zij putten daarbij uit de oorspronkelijkheid en kracht waarmee hij zijn diep religieus inzicht tot uiting bracht.

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](#).





Oefening uitgelicht: de zandbuiging

door Ad van Dun

De vroege ochtendmeditatie om 05:00 uur begint bij Stiltij vaak met een uitgebreide buigingsoefening, de zandbuiging. Buigen is bedoeld als de natuurlijke expressie van een innerlijke houding. Oefenen leert ons op allerlei momenten en op allerlei manieren te buigen: groot, klein, kort of lang. Buigen is je verbinden met alles en dat wordt mogelijk dankzij "het neerleggen van de ego-mast".

Bij de zandbuiging nemen we alle tijd om deze verbinding te beleven. Het zijn negen grote bewegingen die elk verlopen van rechtop staan via op de knieën zitten tot voorover liggen en weer terug omhoog komen. Daarbij verdeel je de ademhaling organisch over de diverse delen, zodat de beweging soepel verloopt en niet vermoeiend voelt.

Je bevindt je in een natuurlijke omgeving met een zachte zandbodem; daar bevinden zich ook de Boeddha en andere leraren en beoefenaars. Deze plek is jouw *buddhakshetra* (boeddhadomein), de thuisplaats voor je innerlijk potentieel: een kloppende omgeving waar een tijdloze, definitieve kwaliteit van leven heerst.

De ongedwongen aanwezigheid van boeddha's en bodhisattva's bevestigt de realiteit van je innerlijke oriëntatie. Het is niet moeilijk om je verbonden te voelen met zulke inspirerende krachtvelden.

Ergens in deze omgeving start jouw oefening. Vanuit stand zak je naar kniezit op de grond; dan buig je voorover tot op de grond, waarbij je met je handen zand schept en over je heen gooit. Wees je ervan bewust hoe ook Boeddha's voeten ditzelfde zand hebben geraakt en hoe al die zandkristallen jouw lichaam verbinden met en zelfs identiek maken aan Boeddha's lichaam. Gebruik de ademhaling om de werking hiervan in je op te nemen.

Terwijl je zo voorovergebogen ligt, maak je tijdens de eerste buiging één volledige in- en uitademing, tijdens de tweede twee ademingen, enzovoorts, tot en met negen ademingen bij de laatste buiging. Na deze negen buigingen blijf je rechtop staan en sluit je de oefening af met tien ademingen; houd hierbij de handen in *uttarabodhi-mudra* (wijsvingers verticaal omhoog). Beëindig de laatste ademing met een kleine hoofdbuiging en de handen in *gassho-mudra* (bijeenvoeren voor je hart, zie illustratie).

Je kunt de zandbuiging of desgewenst een aangepaste versie ervan (bijv. 1x buigen, met negen ademingen) ook opnemen in je eigen vaste ochtend- of avondoefening, of ook uitvoeren als zelfstandig element. Het is een ontspannen maar vooral intense, levendige manier om de volheid van het oefenen, jouw volheid van beleving te vestigen.



Voor meer details, zie [Stiltij-wijsgids](#) (pdf, 730 kb) en [-expressieboekje](#) (pdf, 750 kb)

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 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 sept.** Platte tekst per mail naar nieuwsbrief@stiltij.nl





AGENDA ~ september

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

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 Moorveld

Krijgskunst:

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

HOTEI

Door Kano Takanobu
(1571-1618).

Kalligraaf Tetsuzan Sōdon
(1532-1617), abt van zen-
klooster Myōshinji in Kyoto,
heeft een tekst gebruikt van
de taoïstische meester
Bai Yuchan (1194-1229):

*Hotel's bundel bevat
Grote Leegte.
Met zijn staf zwerft hij over
3,000 werelden.
Maitreya klapt in zijn
handen en licht—ha, ha!
Helder straalt de maan,
de wind verdwijnt.*

Bron: [Metropolitan Museum of Art](#)

