



Geen ik maar alles

door Ad van Dun

In de kern van het onderricht der oude leraren vind je de uitdrukking van een diepe, transcendente eenheidswaarheid die het domein van menselijk begripen verre overstijgt.¹

Een vraag die, stilletjes of uitgesproken, vaak naar voren komt tijdens het overleg is: wat blijft er al onderzoekende eigenlijk van me over? Oefenen en bewustwording maken ons duidelijk dat 'jezelf zijn' in elk geval betekent: niet iets anders zijn dan je bent, authentiek zijn. Maar wat is dat dan, wat we écht zijn, wat we altijd zijn: oorspronkelijk, betrouwbaar - levend zonder de waan van een 'tweede hoofd'?

Het is dan niet zo moeilijk om tot het inzicht te komen: ik ben niet wat anderen van me verwachten (moraal), niet wat ik vind van mezelf (tweede hoofd), niet wat ik in het verleden ben geweest of hoop te zijn in de toekomst (selectieve beelden en projecties). Ook ben ik niet de buitenwereld (zintuiglijkheid) noch de binnenwereld (psychologie) met hun wisselende, causale inhouden.

Dichterbij nog: ben ik dan enkel dit lichaam? Nee, daar heb ik wel mee te maken, ik moet en wil het verzorgen, maar dit broze, vergankelijke apparaat is niet de essentie van mijn totaalbestaan.

En hetzelfde geldt voor het fijnstoffelijk lichaam van onze wonderlijke ademkracht: die energievoorziening is weliswaar wezenlijker dan ons materieel weefsel, maar ook dat dekt onze kernidentiteit niet ten volle.

Wat blijft er over, als je bovenstaande mogelijkheden hebt onderzocht, als je de vele condities hebt geschrapt en als je ook begrijpt dat je niet



simpelweg de optelsom bent van alle tijdelijke ervaringen? Zeg je 'geest' of 'bewustzijn'? Wat is dat dan: denken, voelen, benoemen, beoordelen, inzien... Is dat wat ik altijd bén, of overkomt me dat veeleer, als een soort mentale stroom, een subtielere variant van de adem?

Bezieling en bewegenheid: het is droomspul van naijgende verwerking (karma) of krachtenspel van instant levenswerking (dharma).

Als er per saldo op geen enkele manier iets grijpbaars te vinden is van een 'zelf' (ik), wat is dan wijsheid? En wat is liefde, rust, vreugde - innerlijke kwaliteit, de diepste beleving van vervulling en kloppendheid waar we een leven lang zo grondig naar verlangen en streven?

Voelt jouw totaalbestaan werkelijk als een warrige, zinloze massa illusie? Of ben jij, als een verborgen juweel, juist een veel subtielere realiteit?

INHOUD

- Artikel: Geen ik maar alles
- Slokje dharmasap
- Column: Druktemaker
- Tijden
- Gedicht: Thuiskomst
- Voortgang (de Stiltij-eindplek)
- Neus voor boeken
- Verhaal voor onderweg
- Colofon
- Agenda
- Beeldhouwwerk

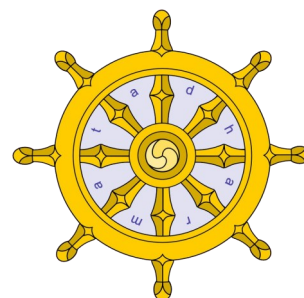


slokje dharmasap

Dit ene

*Besef slechts dit ene:
causale verbanden
bestaan niet uit zichzelf.*

Zen-meester Linji in:
R. Fuller Sasaki & T. Kirchner:
The record of Linji.
Honolulu 2009, p. 283



1. Hakuin, in Waddell, N.: *Poison Blossoms from a Thicket of Thorn*. Berkeley 2014, p. 144



Druktemaker ~ column

door Birgitta Putters

Wie denk je wel niet dat je bent? Je beeldt je heel wat in. Altijd al gedaan. Wat wil je eigenlijk bereiken door je zo groot te maken? Of zo onzichtbaar – dat is precies hetzelfde. Altijd met jezelf bezig: druk doen, aanstellen, moeilijk doen, geeuwen, huilen en gemak zoeken.

Toen ik het druk kreeg, wist de persoon dat het met de persoon te maken had. Oftewel, ik kon beredeneren dat 'druk' niet op gelijke voet staat met 'eindkwaliteit'. En dat ik dus niet in de volle realiteit leefde. Noem het een ver besef. De persoon probeert zoiets weg te werken door beter te plannen en een tandje harder te lopen. En zoekt meteen compensatie: nu even rust, nu even wat lekkers. In het kader van goed voor jezelf zorgen. Intussen geniet je even na van je hoge productie en hoe je alles toch maar mooi klaarspeelt.



Tamelijk onschuldig? Fase twee. Berichtjes die irritatie wekken. Verzoeken die vergeten worden. Aspecten die verwaarloosd worden. Gedachtes aan waar je allemaal niet aan toe komt.

En dan het gevoel: ik ben toe aan vakantie. Als dit eenmaal af is... Stop! Wie is hier aan het woord? Wie acht zich zo onmisbaar?

Wie vindt het fijn om zo breed uit te meten hoe veel en hoe zwaar?
Wie heeft hier die buitensporige proporties aangenomen?

Spiritualiteit is: eeuwige vakantie. Vakantie, het woord zal wel iets te maken hebben met vacant, wat betekent: openstand, beschikbaar. Spiritualiteit wekt het besef dat wezenlijk niets nodig is. Dat 'ik' (het idee over wie ik ben) niet nodig is. Dat ik dus ook niets hoef. Ik ben vrij, absoluut vrij. Er is geen aanleiding om mezelf te prijzen of mezelf te beklagen. Nu wordt het duidelijk: als ik leef, als ik leven ben, opereer ik niet afgescheiden – zelfs niet als ik dat wel denk. Alles naar mezelf toehalen en op mezelf projecteren geeft nodeloos voeding aan een alsmar uitdijende ik-wolk.

*Niet aangemoedigd worden door lof,
niet gegriefd zijn door verwijten,
maar je eigen kwaliteiten of krachten grondig kennen,
zijn de kenmerken van uitmuntendheid*

(Saskya Pandita)

Dienen is wat anders dan uitsloven. Beschikbaar zijn is wat anders dan jezelf uitleveren. Kwaliteit is niet een eindresultaat maar de wijze waarop je er bent: verbonden, in samenhang, begin- en einde-loos. Zo gered zijn is niet een therapeutisch herademingsmomentje. Dit voel ik als de grondige werking van het onderricht, die allesdoordringend en zonder onderbreking is.



MEDITATIE VERDIEPING

Het weekend van **1 en 2 nov.** is er een verdiepingsweekend meditatie van
vrijdag 19:00 u.
tot en met
zondag 16:00 u.

[HIER](#) vind je alle informatie.



KRIJGSKUNST VERDIEPING

Noteer alvast of meld je al aan voor [krijgskunstweekend](#) in Hasselt op **za. 6 en zo. 7 dec.** van 12:00 u. tot 12:00 u.

OCHTENDMEDITATIE

De ochtendmeditatie op maandag en woensdag van 7:00 tot 8:00 is voortaan open toegankelijk voor iedereen, leden en niet-leden.
Zorg dat je op tijd bent.



THUISKOMST

Na vele wegen
hoe ver nog dat
midden van veelheid

met de stroming mee
drijft achterwaarts
dit tuimelgeval

storm tegemoet.

*(collectief gedicht,
retraite sept. 2014)*



Voortgang ~ de Stiltij-eindplek

Er is kwaliteit, en er is eindkwaliteit: je hebt besef van de bedoeling, of je valt samen met die bedoeling. 'De weg leidt naar het einde van de weg,' zegt de Boeddha. Hijzelf heeft op zijn innerlijke pelgrimage vele plekken bezocht, totdat hij tenslotte koos voor een eindplek, een *bodhimandala* (plek van verlichting). Zo verbond hij zich definitief met de bedoeling: het belichamen van waarheid, beleven van volheid.



Op deze zelfde manier maakt ieder van ons werk van eindkwaliteit: dagelijks committeren we ons aan en vestigen we ons in de juiste levenshouding. Dit noemen we 'oefenen'.

Vanuit deze achtergrond investeert Stiltij

momenteel in het realiseren van de eindplek, zodat zoveel mogelijk mensen uit het heuvelland tot bloei kunnen komen.

Niet alleen de zoektocht naar een fysieke plek gaat de eindplek tot leven brengen. Er wordt gewerkt aan verschillende elementen die allemaal bijdragen aan het realiseren van de eindplek. Geschikte middelen, 'upaya', zou je deze elementen kunnen noemen.

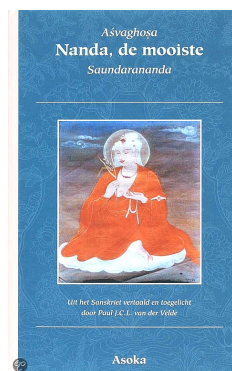
- ◇ Een Stiltij-publicatie: het boek 'Thema's ter verwerkelijking' is in bewerking en zal op korte termijn gedrukt worden. Dit boek zal o.a. gebruikt worden als relatiegeschenk in het netwerk rondom de eindplek. Mensen kunnen zo ook kennis maken met het inhoudelijke aspect van de kernactiviteit op de eindplek: het oefenen.
- ◇ Een Stiltij-lezing: in samenwerking met de bibliotheek in Maastricht wordt in december een lezing georganiseerd. Ad introduceert de belangstellenden dan in het zenboeddhisme en het Stiltij-onderricht. Rondom de lezing wordt er een mini-expositie ingericht met als thema boeddhisme. Ook Limboeddha zal er aanwezig zijn met informatie en artikelen.
- ◇ De conversie van de Stiltij website naar een levendige 'eindsite' (een site die het hele eindplek-concept bevat): er zijn contacten gelegd met mensen die graag de opzet van de nieuwe site willen verzorgen. Een sympathisant heeft al een script geschreven om het bestaande materiaal te migreren naar de nieuwe site. En een schenking staat ons nu alvast toe een concreet begin te maken met zo'n duur project (het opzetten van de vorige site kostte 10.000,-).
- ◇ Oriëntatie op de financieringsmogelijkheden van de eindplek of deelprojecten; fondsen worden geselecteerd op geschiktheid. Daarnaast gaan we een crowdfunding-bijeenkomst bezoeken, speciaal gericht op crowdfunding bij 'bezinningsprojecten'. Tevens oriënteren we ons op het in beeld brengen van de reële kosten die zo'n brede, praktische eindplek met zich meebrengt.

Neus voor boeken



ASVAGOSHA: Nanda, de mooiste

Nieuw, hardcover: € 12,50



De Saundarananda vertelt het levensverhaal van de halfbroer van de Boeddha, de schone prins Nanda. De Saundarananda beschrijft hoe Nanda bij zijn broer in het klooster belandt en hoe de Boeddha een bijzondere methode toepast om Nanda tot ascese te brengen. De Saundarananda geeft zo een beeld van de onderrichtingen van de Boeddha aangepast aan de karakterstructuur van een bepaalde persoon. De tekst verhaalt hoe ook de weg van Nanda uiteindelijk tot het hoogste heil, het nirvana leidt.

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](#).





Verhaal voor onderweg

De leraar Dhammadinna die alle woekeringen had opgelost begreep dat de eerwaarde ouderling Mahanaga nog steeds een gewone sterveling was, en hij besepte dat deze ook zijn leven zou beëindigen als gewone sterveling als hij hem niet zou opzoeken.

Met zijn bovennatuurlijke vermogens bewoog hij zich door het luchtruim totdat hij aankwam bij het verblijf van de ouderling. Hij begroette hem volgens de voorschriften en ging zitten.

Toen Mahanaga hem vroeg 'Waarom ben je zo onverwacht gekomen, vriend Dhammadinna?' antwoordde hij: 'Ik ben gekomen om u iets te vragen, eerwaarde.' Hij kreeg ten antwoord 'Vraag, vriend; als er duidelijkheid in mij is, zal er een antwoord komen.'

Daarop stelde Dhammadinna hem talloze vragen. Elke vraag werd door de ouderling zonder enige aarzeling beantwoord.

Na de opmerking 'Uw kennis is heel diep, eerwaarde heer; wanneer hebt u deze staat bereikt?' antwoordde hij: 'Zestig jaar geleden, vriend.' 'Beoefent u concentratie, heer?' 'Dat is niet ingewikkeld, vriend.' 'Maak dan een olifant, eerwaarde heer.'

De ouderling liet een volledig witte olifant ontstaan.

'Welnu, eerwaarde heer, laat die olifant recht op u afkomen met wijd gespreide oren en met gestrekte staart, zijn slurf in de bek en schrikbarend trompetterend.'

De ouderling deed dit.

Bij het angstwekkend zicht van de snel naderende olifant, sprong hij op en wilde ervandoor gaan.

De leraar die alle woekeringen had opgelost stak zijn hand uit, greep hem bij zijn pij en zei: 'Eerwaarde heer, is er ook maar enige angst in iemand die zijn woekeringen heeft vernietigd?'

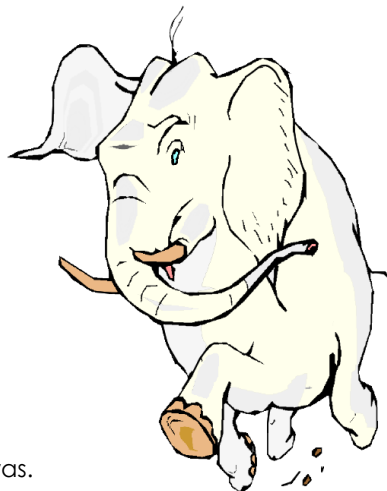
Daarop besepte Mahanaga dat hij nog steeds een gewone sterveling was.

Hij knielde aan Dhammadinna's voeten en zei:

'Help me, vriend Dhammadinna.'

'Eerwaarde heer, ik zal u helpen; daarom ben ik gekomen. Wees niet bezorgd.' Toen gaf hij hem een oefenvorm om te mediteren.

De ouderling aanvaardde de oefenvorm en stond op om naar buiten te lopen; bij zijn derde stap bereikte hij het arhatschap [verlichting].



Bron van dit verhaal: Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli):
The path of purification; Visuddhamagga. Onalaska 1991, p. 657

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 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 volgende maand inleveren **vóór 15 nov.** Platte tekst per mail naar nieuwsbrief@stiltij.nl





AGENDA ~ november

ma	di	wo	do	vr	za	zo
					1 Verdieping meditatie	2 Kennismaking meditatie 10:00
3 Kennismaking krijgskunst 19:30	4 Kennismaking expressie 19:30	5	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 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

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

Elke zondag:
open inloop
van 12-13 uur.

Locaties

Meditatie & expressie:

Heerenstr. 75
6237 NC
Moorveld

Krijgskunst:

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

Kanha uit het Oosten

Tibetaans boeddhisme, 7e, 8e eeuw - Himalayanart.org
Kanha, 'De Zwarte', was een van de vele Indische yogi's die verantwoordelijk waren voor de verspreiding van het tantrisch boeddhisme in Tibet. Hij was een beoefenaar van het Shaiva-hindoeïsme die werd bekeerd door de beroemde leraar Virupa die werkzaam was aan de toentertijd befaamde Nalanda universiteit.

