

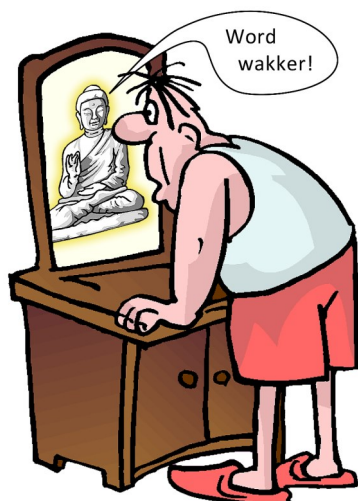


Billen bloot

door Ad van Dun

Het 'ik' is de ruimte die we ons veroorloven om ongestoord een schijngeslag te kunnen uitoefenen: je droomt je 'geweldig'. Maar in de oefenpraktijk wordt die droom zó direct en krachtig getoetst dat je geen mooi weer kunt blijven spelen. De onvoorspelbaarheid van het leven legt ons meedogenloos bloot.

Oefenen is geconfronteerd worden met waarheid. Eerlijk zijn is moeilijk, waarheid vraagt moed en vertrouwen. Je wilt je ijdelheid verbergen, je schaamte vergeten of ontvluchten. Maar al je gedraai en opportunisme zorgt er juist voor dat je vierkant door de mand valt. Je gaat met de billen bloot - en het bevrijdende daarvan is dat dit juist de bedoeling is.



Maar wat doet dit met jou?

Word je er bang van of ben je blij ermee? Vind je het vervelend dat je doorzien wordt en hijs je je broek weer vlug omhoog?

Of ben je dankbaar dat er een plek is waar je je camouflage definitief kunt afleggen? Wil je bewust ervan leren, of zoek je toch weer je heil in een volgende manoeuvre?

Afleiding en anekdote zoeken, allerlei extra's ondernemen, eigen interpretatie maken: je loopt aan de leiband van bedrog.

Al die drukte is niet Boeddha's verlichting, maar invulling door Mara. Hoe kan een mens zichzelf zo loochenen? Hoe ver kun je gaan in het negeren van jouw innerlijke signalen? Heel ver, de praktijk leert dat het zelfs eeuwen kan duren voordat mensen echt wakker worden.

Maar besef: hoe hardnekkig we ook mogen zijn in onze ontkenning en in alle argumenten of excuses, intussen groeien de problemen. Ongemerkt sluipt er verwarring en verstarring in je geest, vernauwt zich je hart en raak je afhankelijk van externe condities. Je zoekt houvast in plaats van onthechting; je koerst op behoefte in plaats van zorgeloosheid.

Dit schept niet alleen voor jezelf problemen, ook je omgeving lijdt onder jouw ongevoeligheid, jouw niet open en betrouwbaar aanwezig zijn. En wel in twee opzichten, karmisch en dharmisch: er is de overbodigheid in het etaleren van ik-gedoe, en er is de nalatigheid in het waakzaam dienen van oprechte bewustzijnswerking.

Gaat het jou wezenlijk om waarheid en niet om welbevinden? Wat is dan het bevrijdende medicijn: je goedkope voorraad ijdelheidscrème, of het veeleisend tegengif van levende wijsheid?

INHOUD

- Artikel: Billen bloot
- Slokje dharmasap
- Column: Dartelen
- Tijdingen
- Citaat: Geheim
- Verslag lezing 14 dec.
- Neus voor boeken
- Introductiecursus
- Eindplek: concretisering
- Limboeddha-uitgave: Thema's ter verwerking
- Colofon
- Agenda
- Cartoon

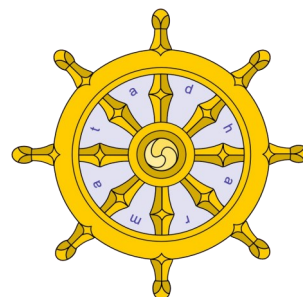


slokje dharmasap

Belangeloos

Ontmoet ik een 7-jarige die wijsheid bezit, dan vraag ik hem om onderricht.

De 60-jarige zenmeester Zhaozhou (Japans: Joshu), in: James Green (vert.): The recorded sayings of Zen master Joshu. Boston 1998





Dartelen ~ column

door Birgitta Putters

letwat treurig gestemd fietste ik naar huis. Vies weer, koud en nat. Niemand zat op mij te wachten en mijn fiets was ook al stuk. Op sterven na dood, zeg maar. Geen geld voor een nieuwe, dus hoe moest dat allemaal.

Ik schoot in de lach – echt iets voor mensen die lang alleen zijn, om in je eentje te gaan lachen. Maar ik had helemaal geen zin in dat geëmmmer in mezelf. Het hing daar een beetje in de ruimte en stelde niets voor.

Die middag op kantoor was mijn ultra-rationele collega nog aan mijn bureau gekomen. Ze trof me midden in een verlossend telefoontje van Remy, die me vertelde dat het boek in goede staat van de drukker was gekomen. Spontaan vertelde ik haar daarna enthousiast over het boek en over de wijsheidsplek. Ze begreep meteen waar het over ging en zei direct: 'Dat is hartstikke actueel!' We kregen het over zencitaten en -anekdotes die je her en der tegenkomt. De verwarring die ze voelde daarbij: 'Ja, daar gebeurt wel iets, maar wat wil het nou zéppen?'

We zijn behept met de neiging om een standpunt te willen innemen. Het is goed, of het is fout. Het is waar, of het is niet waar. We zoeken naar wat klopt en vinden in de zen-anekdotes geen houvast. Een zenmeester zegt iets en een leerling sist afkeurend. Huh? Een ontspannen zendialoog wordt beëindigd met een klap in het gezicht. Wie had er nou gelijk? De ene zenmeester verlaat de andere buigend, zonder een woord. Had hij het nou begrepen, of was hij in verwarring? Koans zijn, zou je kunnen zeggen, een voortdurende uitnodiging om je beperkte denkkader te doorbreken. Denken is per definitie beperkt, dus je zult het ergens anders moeten zoeken. Dat is nou net het sjeke ervan!

Als je dit eenmaal begrijpt, zie je ook dat alles wat je voorgeschoteld krijgt een koan is. Het helpt je niet om je ferm op te stellen en een standpunt in te nemen. Met een standpunt bakken je een stuk van de realiteit af – een illusie. De werkelijkheid is veel sneller en werkt veel wonderlijker. 'Geef je schapjes een grote wei', was een uitspraak van Suzuki roshi, die me in dit verband te binnen schiet. Moraal maakt de wei heel beperkt. De ruimte die je hebt om te manoeuvreren is zo groot als



het bereik van je zicht. Wat moet ik met een standpunt, met een idee over hoe het zit? Als ik daar in geloof, fiets ik vast en zeker op een dag treurig gestemd naar huis, omdat het niet gaat zoals het volgens mijn idee moet zijn.

Ik ben een herder en mijn wei omvat de hele wereld. Mijn emmerschapje heeft ruimte genoeg. Het voelt zich okee, en niet zo belangrijk. Alle schapjes worden gehoed.



EINDEJAARS-WAKE

In verband met de jaarlijkse, [wake](#) van 26 t/m 30 dec.:

- de meditatie-trainingen om 7:00 u. van maandag en woensdag vervallen die week!
- vrijdag de 26e (2e kerstdag) vervalt de krijgskunst-training.

Oefenperiode

[HIER](#) impressies van afgelopen 10-weken-oefenperiode.

Nieujaarsbijeenkomst

Zondag 4 januari vanaf 13.00 u.: nieuwjaarsbijeenkomst. Een fijne gelegenheid om elkaar informeel te ontmoeten, met koffie en thee en wat lekkers erbij om het nieuwe jaar goed in te luiden.

Stiltijdharma



Vijf nieuwe [podcastbestanden](#) (audio) van krijgskunst-overleg.

Jaarkalender 2015

Op de stiltij-site vind je de [jaarkalender 2015](#) met alle geplande activiteiten.

GEHEIM

*Bewustzijn ['nen'] verbindt
jouw lichaam met het
universum; datzelfde
bewustzijn stelt jou in staat
één te worden met het
universum en zo het gebied
van leven en dood te
transcenderen.
Dit is het geheim van
krijgskunst.*

Ueshiba, Morihei: The secret teachings of aikido. Tokyo 2007, p. 80



Lezing 14 dec.: Jij bent een boeddha

Ad's lezing ([HIER](#) op video) van 1½ uur kort samengevat:

De insteek van deze lezing is niet academisch, dus niet vanuit scepsis en oordeel. De insteek is ook niet devotioneel, dat wil zeggen niet gepropageerd door één traditie of afhankelijk van bepaalde methodes of specifieke elementen. De weg van wijsheid en liefde is een universele middenweg zoals onder andere het boeddhisme dit leert.

'Jij bent een boeddha': dat zijn de drie lagen van ons totaalbestaan:

- 'Jij' is je identificatie met zintuiglijkheid, met de wereld en met anderen - de meest oppervlakkige identiteitsfactor.
- 'Bent' of 'zijn' is meer innerlijk, heeft te maken met adem en energie. Dit is al veel levendiger spul, en minder voorstelbaar. Ook magie, dromen en kunst horen tot dit gebied.
- 'Boeddha' is de werking van de geest: verijnd innerlijk, ons grootste veld. Wij zijn geen objectje dat door de wereld schuifelt, maar geesteswerking, intentie die zich ruimtelijk verplaatst via een lichaam.

Ons waarnemen is identiteit zoeken, maar ons waarnemen is sterk geconditioneerd, daarom valt identiteit ons zo moeilijk. Drie grote condities zijn: de anderen (de wereld), de tijd (projecties, dromen), en het lichaam (sterfelijkheid). Afhankelijk zijn van anderen herkennen we wel; maar de onvrijheid van je lichaam is veel moeilijker te herkennen. Je gaat pas serieus werk maken van bewustwording als je je sterfelijkheid toelaat. Zodra we aanvaarden dat alle zintuiglijke condities permanent aan verandering onderhevig zijn, zal er gemoedsrust gaan heersen.



De 75 aanwezigen in de fraaie bibliotheek van Maastricht, het Centre Céramique, hadden flink wat vragen.

Is angst niet een grote belemmering om de weg te willen bewandelen? De maatschappij verlangt toch van mij dat... Kunnen we niet een oefening doen? Hoe kom je [Ad] zelf op dit pad terecht? Hoe wordt de wereld er beter van als ik ga mediteren? Is dat niet erg egoïstisch? Wat is belangrijk aan mijn eigen zitplek? Hoe combineer ik dit met mijn werk?

Na afloop werd er nog levendig nagepraat en gesnuffeld bij de [Limboeddha](#)-stand waar ook exemplaren van het boek 'Thema's ter verwerkelijking' (zie pagina 5) verkrijgbaar waren.

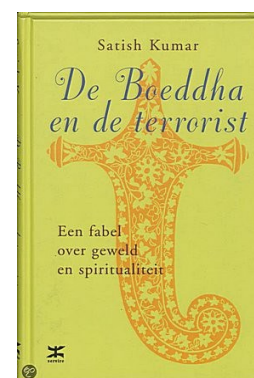
Met dank aan Centre Céramique voor de vlekkeloze organisatie.

**Neus
voor
boeken**



**Satish Kumar
De Boeddha en de terrorist**

Hardcover: € 11,00



De Indiase schrijver en monnik van deze oude legende over Angulimala de moordenaar is vredesactivist; hij bestudeerde het boeddhisme. Deze fabel vertelt over de ontmoeting van Boeddha met Angulimala (drager van een halsketting die uit vingers bestaat) die hem met zichzelf confronteert, waarna hij tenslotte monnik en volgeling wordt en de vergeving zegeviert. Boeddha vertelt hem 'dat een leven geleefd in angst, geen leven is' en dwingt hem tot nadenken.

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](#).





Introductie cursus

Tijd: 17 januari t/m 14 februari 2015,
vijf zaterdagochtenden, 10:00 - 12:00 uur

Info: secretariaat@stiltij.nl, of 043-8519555

Aanmelding:

<http://www.stiltij.nl/meditatie/praktisch/activiteiten/introductiecursus>



Een wijsheidsplek ('wis') als Stiltij heeft een open karakter: open voor iedereen, jong en oud, van alle gezindten, op zoek naar authentieke belevingskwaliteit.

Het unieke van een wis is het samenbrengen van oude, universele wijsheid, en het helpen eigen maken of belichamen daarvan. Bij Stiltij vormen de zenboeddhistische traditie en de aikido-traditie een rijke bron voor bewustwording en zelfonderzoek. Oefenmethodes omvatten zenmeditatie, krijgskunst en expressie (zang, klank, ritme, adem, poëzie). De trainingen worden steeds afgestemd op de mensen die er aanwezig zijn.

Tijdens de introductie cursus worden de volgende thema's gehanteerd, als mogelijke ingangen voor eigen onderzoek en oefening:

- verschil therapie-spiritualiteit
- lichaam als ingang
- jezelf openen
- meditatie als expressie
- natuurlijke wijsheid

[HIER](#) impressies (foto's en verslagen) van deelnemers aan een eerdere introductie cursus (2012).

Eindplek: concretisering

In de afsluitende bijeenkomst van dit jaar hebben we gekeken waar we staan. We hebben informatie en middelen onderzocht, de bestaande routes verkend. Nu is het tijd om, in de geest van Stiltij, onconventioneel te gaan pionieren. In 2015 moet er verbinding zijn met een concrete plek en zicht op de verhuizing daarnaartoe. We trekken er dus op uit om plekken te zoeken, om contact te maken en te realiseren wat ons voor ogen staat.

Een brug naar de eindvorm - integratie van oefenen, wonen en werken - wordt een vorm waarin we op de eerste plaats oefenen en wonen kunnen vestigen. Van binnenuit zullen de diensten dan verder tot ontwikkeling komen. Losse wooneenheden zijn geen vereiste, zolang we voldoende ruimte hebben om op termijn te kunnen uitbreiden.



Het gebied rondom Margraten wordt actief bezocht op zoek naar locaties. Financiële mogelijkheden en organisatorische mogelijkheden worden intussen lichtjes verkend. We laten ons zoveel mogelijk leiden door wat er nodig is en vullen zo min mogelijk zelf vantevoren in. Het projectplan waaraan het afgelopen jaar is gewerkt, wordt omgevormd tot een brochure, die belangstellenden op een lichte wijze over het idee van de eindplek kan informeren.



Thema's ter verwerkelijking



Het eerste boek van uitgeverij Limboeddha is recent verschenen: 'Thema's ter verwerkelijking; wegwijzers naar harts kwaliteit', geschreven door Ad van Dun.

Je kunt het bestellen via de website van Limboeddha (prijs: 14,50). Uiteraard is het boek ook via het Stiltij-secretariaat in Moorveld verkrijgbaar.

Hieronder een fragment uit het thema '**Verslaving**':

Er zijn twee soorten denken: helder en verward. De eerste is functioneel en bewust; de tweede is veelal onbewust, inefficiënt of overbodig.

Bewustwording verloopt in de regel van verward denken (een instabiel zelf) via helder denken (een kloppend zelf) naar 'niet denken' (een transcendent zelf): wijsheid.

Zo zijn er ook twee soorten verslaving - of passie, zo je wilt:

- voorwaardelijk
- onvoorwaardelijk

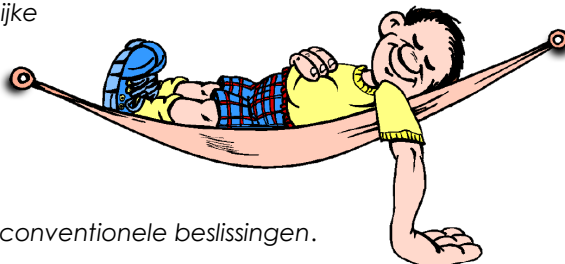
Voorwaardelijk

De eerste soort verslavingspassie heeft een kleingeestig, onplezierig karakter: onvrijwillig, afhankelijk, opgeklapt, conflicterend en op termijn destructief. Het is de verslaving die ons klein doet voelen, egoïstisch, onwaardig, zwak. Het is de passie die zelfgericht is, eerzuchtig, hechtend en niet duurzaam.

Onvoorwaardelijk

De tweede soort is een veel zoeter, verfijnder en langduriger verslaving. Hij is van heel andere aard dan tijdelijke, veroorzaakte verslavingen. Deze innerlijk voorhanden, steeds aanwezige passie, onvoorwaardelijk (dus niet afhankelijk van condities), heeft geen naar buiten grijpende werking maar vormt een van binnenuit stromende kracht: edelmoedig, bewust toegelaten, constant, harmonieus en liefdevol.

Dit voelt als een 'vrijwillige verslaving' vanwaaruit je welbewust en in alle vrijheid kiest voor hartsverlangen, voor stilte en anonimiteit, voor innerlijke kwaliteit, intensieve oefening, toegewijd werken, onvoorwaardelijk vertrouwen, moedige ondernemingen en onconventionele beslissingen.



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 nodigen we je graag contact op te nemen via secretariaat (zie onder).

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





AGENDA ~ januari

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

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 intensieve 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:

Heerenstraat 75
6237 NC Moorveld

Krijgskunst:

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



Sigmund,
7 oktober 2014,
Peter de Wit

Bron: [Volkskrant](#)