



Bevrijding

door Ad van Dun

3000 meppen in de ochtend, 800 in de avond. ¹

Adem je als mens soms om iets te bereiken?
Vindt ons ademen niet natuurlijkerwijs plaats als een noodzakelijke, wonderlijke expressie van het leven dat we zijn?

Zo geldt dit ook voor ons oefenen: wat adem voor het lichaam is, is oefening voor je identiteit. Dankzij de bewustwording in het oefenen overwinnen we alle lijden: de ingevulde, doodse ik-machinerie wordt vervangen door een open, niet ingevulde belevingskwaliteit.

Maar zolang die overwinning er niet is, hebben we te maken met karmische conditionering, met onvrijheid dus. Dagelijks komt dit tot uiting in herkenbaar egoïsme maar ook in subtielere blindheid.

De bevrijding uit deze ik-constructie heeft een drievoudig verloop: herkennen (visie), verlangen (praktijk), belichamen (realisatie).

Het eerste, juiste visie, is het begin van de wijsheidsweg. Concreet houdt dit bijvoorbeeld in: helder beseft van de eigen kleinheid, zicht op de ruimere context van het bestaan, een notie van potentieel en eindperspectief, betrouwbare voorbeelden, bruikbare bronnen, etc.

Zo krijg je voeling met je bevrijdingsmogelijkheden: 'Dit leven behelst méér dan natje en droogje'. Normaal gesproken ervaren mensen dit als inspirerend en voedzaam, omdat het je uitnodigt je volledig te ontplooiën en al je mogelijkheden te gebruiken. Maar wil je er echt werk van gaan maken, dan zal die enthousiaste motivatie getoetst moeten kunnen worden op zijn onvoorwaardelijke betrouwbaarheid.



Pas als die toetsing daadwerkelijk plaatsvindt - in de vorm van twijfel, confrontatie, moeite - ga je helder beseffen hoe je nog steeds afhankelijk bent van allerlei omgevingsfactoren. En niet alleen allerlei oude condities ('voorwaarden') spelen je parten, ongemerkt komen er nog een paar nieuwe bij: websites, boeken, leraren, oefenmethodes en -attributen.

Het verlangen ontstaat: 'Ik wil in alle vrijheid kunnen kiezen'. Dus ga je beginnen met je ontdoen van resterende afhankelijkheden. Het loslaten daarvan, van alle koesteringen, zal jou goed duidelijk maken - in alle zelfstandigheid en volledig op eigen gezag - hoe serieus je daarnaast ook nog eens van binnen aan jezelf vastzit.

De kleine uiterlijke bevrijding is de poort naar definitieve bevrijding. Je moet voldoende vrij zijn om te kunnen ontdekken dat je niet vrij bent.

1. Cleary, T. & Cleary J.C. (vert.): *The Blue Cliff Record (Hekigan Roku)*. Boston 1992, p. 372

INHOUD

- Artikel: Bevrijding
- Slokje dharmasap
- Column: Wat zeg je?
- Tijden
- Citaat: Verbonden
- Matten voor aikido
- Neus voor boeken
- Drie oefen-elementen
- Eindplek voortgang
- Colofon
- Agenda
- Borduurwerk

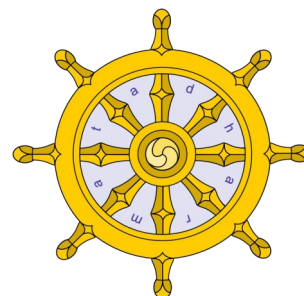


slokje dharmasap

Puurheid

*Maak eerst jezelf schoon,
daarna kun je werken
aan het opschonen
van de wereld.*

Morihei Ueshiba Osensei,
grondlegger van aikido, in:
Ueshiba, Morihei:
The heart of aikido. Tokyo 2010, p. 33





Wat zeg je? ~ column

door Birgitta Puffers

Nonchalance in woordgebruik is voor de roekelozen.

Woorden en begrippen zijn geestelijk van aard. Ze zijn direct verbonden aan innerlijkheid. Het is een wonder dat zich ooit, duizenden jaren geleden, woorden hebben kunnen vormen. Als je, met stomheid geslagen, naar woorden moet zoeken, kom je een beetje bij dat wonder in de buurt. Alleen al het voortbrengen van gestamel, dat verzin je niet zelf.

Woorden en begrippen zijn betekenisgeving. De ontwikkeling van een taal, en ook de taal zelf, vormt een aanwijzing voor het bewustzijn van een volk. Op welke manier begrijpt het waar het zich bevindt en waar het mee te maken heeft? Zo kan taalgebruik veranderen. Het leeft, omdat het een uitdrukking is van bewustzijn. De betekenis die we geven verandert mee met ons openen en verruimen. Als je niet weet wat je zegt, heb je baat bij vastgestelde betekenissen. Codes hanteren houdt je wel staande. Maar hoe bewuster we zijn, des te flexibeler we taal en woorden kunnen hanteren.

En dan zijn we bij waar ik het eigenlijk over wilde hebben. In dagblad Trouw werd geschreven over 'gevaarlijke spiritualiteit'.¹ 'Nieuwe spirituelen spelen het kwaad in de kaart', was de gedachte.

Met hun gepraat over authenticiteit, inspiratie en creativiteit, en het uitgangspunt van de eigen potentie, houden ze de wereld buiten de deur en voeren ze enkel nog de eigen, innerlijke strijd. Elke crisis is een kans op groei, maar hun liefde en vertrouwen moeten beschermd worden. Ze zijn kortzichtig, gedesinteresseerd en niet invoelend, om zo hun eigen harmonie en rust te kunnen bewaren.

Dit is wat kan gebeuren als er gepraat wordt in clichés, als er niet bevraagd wordt en de betekenis als dé waarheid wordt gezien. De clichés lijken onschuldig, direct en herkenbaar. Of, zoals de auteur van genoemd artikel het verwoordde: 'Wat er staat appelleert onmiddellijk aan het goede gevoel – over jezelf'. Die laatste toevoeging is de crux: een mooie spreuk of goed motto glijdt zo makkelijk naar binnen, dat verder kijken niet meer nodig voelt. Het bevestigt je op een iets dieper niveau dan je gewend bent, en daarmee waan je je klaar. Je zou kunnen zeggen dat het een therapeutisch effect is, maar misschien is het wel wat minder onschuldig. Werk maken van jezelf doe je pas als je voelt dat je lijdt. De interesse voor jezelf overstijgen doe je pas als je oog krijgt voor wie je werkelijk bent.

Woorden die oplossingen suggereren of oorzaken lijken aan te wijzen, wekken geen interesse in waarheid. Woorden die geen ruimte laten voor verwondering of een vermoeden van diepere herkomst, plempen alles dicht. Dat geldt voor wie zulke woorden bezigt, maar ook voor wie ze hoort en ten eigen bate uitlegt. De eerste laat een kans liggen om een ander te helpen, de laatste raakt behept met blindheid in het kwadraat.

1. Désanne van Brederode: Spiritueel wegduiken voor het kwaad (Trouw, Letter&Geest, 10 januari 2015)



Stiltijdharma



Op deze [speciale sectie](#) van de Stiltij-website vind je downloadbare podcast-bestanden, dat wil zeggen audiobestanden in mp3-formaat van meditatie- ('dharmapraat'), krijgskunst- en expressie-trainingen.

Retraite

De komende retraite vindt plaats van 23 t/m 27 feb. (ma. 12:00 uur tot vr. 12:00 uur). Aanmelden [via webpagina](#) of telefonisch bij secretariaat.

Oefenperiode

Van zo. 22 feb. tot zo. 3 mei kun je deelnemen aan de [10-weeken oefenperiode](#), de drietrapsraket van koningschap, kunstenaarschap en krijgerschap.



Verbonden

*Elke beoefenaar is een
tijdloze dharmaboom*

*hemellicht opnemend
via de kruin
(inademing)*

*en aardsap stuwend
via de stuit
(uitademing).*

ad



Matten voor aikido

Met dank aan de gemeente Meerssen heeft Stiltij een grote stapel judomatten kunnen aanschaffen waarmee we straks op de eindplek een dojo kunnen bevoeren.

De tatami lagen in de zaal waar nu op maandag- en vrijdagavond de krijgskunsttrainingen plaatsvinden. Door aanschaf van nieuwe matten werd de reeds bestaande partij overcompleet en ging in de verkoop; voor een symbolisch bedrag heeft Stiltij ze van de gemeente overgenomen. De matten gaan in de opslag in afwachting van de verhuizing naar de Stiltij eindplek.

Op een interne oproep onder deelnemers en donateurs om geld bij elkaar te brengen voor de aanschaf is vol enthousiasme gereageerd. De bezieling en draagkracht die spreekt uit de reacties van de mensen werkt als een krachtige ondersteuning in de realisatie van de eindplek.

Achteraf is gebleken dat we iedereen zijn of haar toezegging in dankbaarheid kunnen terugschenken, omdat de aanschafprijs zo vriendelijk was. Het universum lijkt ons op deze manier een helder signaal te geven dat er stilaan bewogen mag worden naar een definitieve vestigingsplaats in Limburg.

Drie oefen-elementen

De zandbuiging

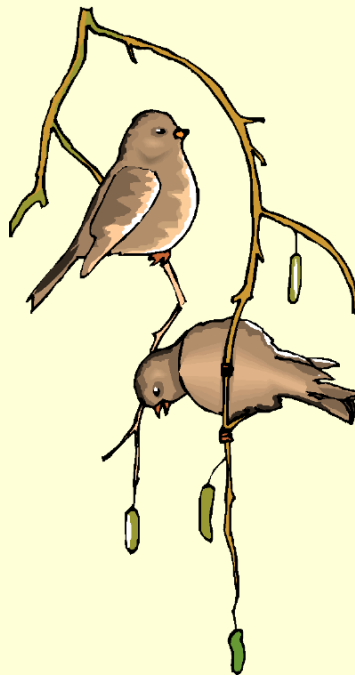
Zoals zoutkristallen de slakkenhuid doen oplossen, zo laten de dharmakristallen in de zandbuiging de stugge egohuid smelten.

De sproeinevel

Zoals de spoeling van de wastrommel het vuil verwijdert, zo wekt de sproeinevel-oefening een steeds verfijnder vermogen tot beleven.

Het wensjuweel

Zoals aardwarmte en zonlicht het zaad doen bloeien, zo brengen vertrouwen en toewijding het wensjuweel van de oefenvorm tot leven.



Neus voor boeken



Ma-tsu De gesprekken

Paperback: € 10,00



De Chinese Zenmeester Ma-tsu (8ste eeuw) staat centraal in de overgang van de meditatierichting uit het Indisch boeddhisme naar de typisch Chinese vorm hiervan (ch'an), die via Japan als Zen in het Westen werd geïntroduceerd. De leerlingen van Ma-tsu hebben deze gesprekken opgetekend. Dr. R. Boehm uit Gent schreef een verhelderend voorwoord over westers en oosters denken. Daarna volgt een toelichting tot de gesprekken door de vertaler. Na de vertaling van de gesprekken volgt nog een nawoord van de Zenmeester Nan Huai-chin. Het is voor de eerste maal dat de gesprekken van Ma-tsu in het Nederlands zijn vertaald.

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](#).





Eindplek voortgang ~ door Birgitta Putters

Verlevendiging en concretisering, daarmee sloten we vorig jaar onze verkenningen naar de eindplek af. Van het studeren op mogelijkheden, naar direct verbinding maken met het zoekgebied en met mensen die dit project kunnen ondersteunen. Van daaruit zien wat nodig is aan eventuele actie of legitimatie.

Deze insteek heeft opgeleverd dat twee teams het gebied in zijn getrokken en vrijelijk hebben gespeurd en mensen aangesproken. In het gebied ten zuidoosten van Margraten vonden we enkele interessante plekken met voldoende ruimte, goed gelegen en in redelijke staat. Vrijmoedig aanbellen bleek een goede manier om meer te weten te komen over de plek, de omgeving en eventuele andere geschikte plekken.

Meer ten zuidwesten van Margraten doet zich in een klein gehucht een idyllische plek voor, met boomgaard en voldoende grond. Hier is mogelijkheid om te bouwen, naast het bestaande woonhuis. Dat maakt de plek interessant, omdat bouwen lang niet overal is toegestaan.

De vele opstallen bieden mogelijk ruimte voor een zendo. Naast deze plek is nog een woonhuis met opstallen en grond te koop, echter in een wat vervallen staat. Aangezien de eigenaar van het eerste pand een (verre) bekende blijkt te zijn die ons initiatief wel ziet zitten, hebben we op korte termijn een gesprek.

Een derde team heeft zich intussen gebogen over de financiën en het besteedbaar bedrag voor woonlasten becijferd. Ook is gekeken wat er aan financiering mogelijk zou zijn, uitgaande van de huidige hypotheekregels voor particulieren. Hierbij houden we rekening met een optimale beschikbaarheid van de bewoners voor oefenen en werken op de het 'domein'.

Uiteindelijk zal de stichting (stichting Stiltij) het pand kopen of huren. De lasten die daarmee gepaard gaan, worden betaald uit het inkomen van de bewoners. Met het overzicht in de hand kan nu meer informatie worden gewonnen bij potentiële hypotheekverstrekkers.

We zijn blij met de levendigheid van de huidige aanpak. De bedoeling van het project '[Volheid van leven](#)' valt nu samen met onszelf.

Etymologie

Op de Stiltij-website wordt een [etymologie-pagina](#) bijgehouden. Hieronder een voorbeeld van zo'n woordverklaring:

GEZAG/ONTZAG

Gezag = ge + zeggen (ge = samen, toe-; dus "verenigend zeggen"); vgl. *sage*[verhaal] en **engels** *sage* [een wijze].
Ontzag = (ont)zien, wegzien.



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





AGENDA ~ februari

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

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.

Borduurwerk verkrijgbaar
via [Limboeddha](#)

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

