



## Waancultuur

door Ad van Dun

*'Hele clusters zelfbeelden storten neer en verbrokkelen.'*<sup>1</sup>

Op identiteitsniveau kun je dankzij intuïtieve wijsheid (*prajna*) haast aan den lijve voelen hoe dun het laagje beschaving is waarmee we als personage in de wereld opereren en communiceren.

Kleine-ik slingert zich als een cosmopolitische Tarzan van houvastliaan naar houvastliaan. Hoe behendiger, hoe succesvoller.<sup>2</sup>

Nu is ons ego helemaal geen entiteit maar een aanname: een obscuur samenwerkingsverband van onverwerkte ideeën. We hanteren dit concept echter al zo lang en zo onnadenkend dat het ons, waanapen, volledig ontgaat hoe manisch en verwaasd we dagelijks bezig zijn.

Lichaam en geest vormen tezamen een functioneel systeem dat ons helpt te overleven; we transformeren biotopen tot cultuurgebieden. Maar in de kern is dit ik-systeem de doorontwikkeling van heel primitieve drijfveren - territoriumdrift (gevaar) en voortplantingsdrift (honger) - waar zelfs een eencellige amoëbe al door bewogen wordt.

Die twee oerdriften corresponderen met wat het onderricht 'agressie' en 'hebzucht' noemt; samen met 'blindheid' vormen zij de drie vergiften (*klesha*) van eigenwaan die ons koortsig en behoeftig houden.

Maar bewuste mensen overstijgen kleingeestig eigenbelang; zij weten dat geesteskracht per saldo bepalend is voor onze bestaanskwaliteit.

Hoe weinig verheffend is een door egoïsme gedichteerde cultuur van imago en vooroordeel, van overbodigheid en tijdverdrijf, van desinteresse en zelfverrijking - om over ernstiger uitwassen maar te zwijgen. En hoe moeilijk kan het zijn om te beseffen dat de aap in onszelf (ja, ook u, professor) op zijn borst roffelt om machtsvertoon, of wegstijgt uit onrust of grijpt naar zijn zoveelste banaan-sigaar vanwege onvervuldheid?

Bewustwording geneest ons van obsessieve illusies en herstelt het stevig gezag van warme menselijkheid. Wijsheidsplekken die dit faciliteren zijn hard nodig. Zij maken een kloppend bestaan mogelijk. Zij bieden een vitaal alternatief voor de onmachtige slogans van wereldse instituten.

Cultuuruitingen zijn niet per se een blijk van menselijke waardigheid. Zij fungeren vaak als rituele symbolen van een ego-collectief dat nooit betrouwbaarder kan opereren dan de individuen waaruit het bestaat.

Echte cultuur vind je in ieders innerlijke adel van oprecht spreken en vredig handelen. Zolang hype en behoeftigheid de ik-aap fascineren, zullen bodhisattva's hem een levendiger vervulling blijven gunnen.

1. Ajahn Brahm: Helder inzicht, diepe verstillung. Rotterdam 2009, p. 259

2. Een veelzeggende illustratie op het hoogste beslissingsniveau in de VS geeft [de Volkskrant van 7 febr. 2015](#)

## INHOUD

- Artikel: Waancultuur
- Slokje dharmasap
- Column: Het volle licht
- Tijdingen
- Citaat: Pelgrim
- Modellen
- Zen van onbekommerdheid
- Neus voor boeken
- Onderricht toegelicht: Dana
- Duimmala's
- Colofon
- Agenda
- Een laatste blik

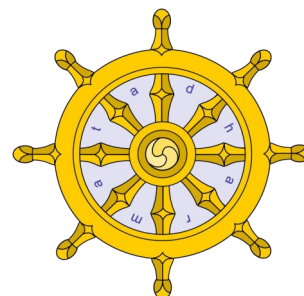


### slokje dharmasap

#### Goud

*Jouw bestaan  
is goud waard.  
Wat doe je  
met alle goud  
in de smidse  
van jouw hart?*

Expressie-overleg,  
22 juli 2014



1. Ajahn Brahm: Helder inzicht, diepe verstillung. Rotterdam 2009, p. 259

2. Een veelzeggende illustratie op het hoogste beslissingsniveau in de VS geeft [de Volkskrant van 7 febr. 2015](#)



## Het volle licht ~ column

door Birgitta Putters

Als we echt willen veranderen, echt liefdevolle wezens willen zijn, velden van heilzame aanwezigheid die niet alleen maar ruim zijn als het goed gaat en kleintjes worden als het moeilijk voelt, omdat we dan toch liever onszelf excuseren en toestaan om even te pauzeren, om bij te tanken – nee, als we echt die centrale kracht willen belichamen, en niet eventjes voor het goede gevoel, maar voorgoed, betrouwbaar, nooit meer iets achterhoudend, ons volledig prijs gevend, dan doen we er goed aan te beseffen dat dit geen kinderspel is. Hier is het alles of niets, het is leven of dood. Vraag je af: hoe besteed ik mijn leven? Een toefje spiritualiteit als kers op je cultuur-taart? Hoe diep gaat je verlangen eigenlijk?



Iedereen wil uiteindelijk gelukkig zijn. De methodes die we hanteren daarvoor zijn alleen niet in overeenstemming met het doel. Het levert geen blijvend geluk. En toch grijpen we steeds weer naar die methodes: bevrediging halen uit het werk, troost halen uit voedsel, overdreven aandacht voor het lichaam of investeren in relaties. Of zoals Pema Chödrön zei: we willen niet lijden, maar we zijn verlaafd aan de oorzaak ervan. De hang naar het korte-termijngeluk (welbevinden) wint het van het verlangen naar een dieper, grondiger, in werkelijkheid gefundeerde gemoedsrust (waarheid).

Alles afzweren is natuurlijk ook het antwoord niet. In wezen is er niets mis met prettige dingen of met tegenslag, zolang we er niets in zoeken. Dat zoeken is wat moet worden afgeleerd; we mogen wennen aan onze goedheid, die er al is, zoals het onderricht zegt. Ah, wat een welkome boodschap: ik hoef niets te doen, alles is er al, en kijk: ik mag gewoon alles blijven doen wat ik voorheen ook al deed.

Het hoofdingrediënt dat dit stoofpotje nodig heeft is toch wel oprechtheid. Want – en dan zijn we weer bij het begin - als we écht willen veranderen, als we willen dat het lijden stopt, om te beginnen in onszelf, moeten we er ernstig rekening mee houden dat we onszelf ook graag voor de gek houden. 'Alles is goed' kan een ontkenning van lijden zijn. Dat wil zeggen: je gebruikt het om niet te hoeven zien dat je zelf de oorzaak van lijden bent. Zo kun je je onwenselijke eigenschappen en neigingen lekker de ruimte geven. Een zorgeloos bestaan?

Je wilt je hart openen, je wilt volgen wat klopt. Je gelooft in je boeddhanatuur, in je ingeboren goedheid, en je wilt dit wáár maken. Laat je dan niet verblinden, en neem de les van Boeddha ter harte: 'Wees jezelf tot lamp, neem de waarheid tot lamp'. Laat alle niet-kloppendheid beschenen worden en verhelderd, wees bereid om alles te laten oplossen in dit licht. Wat zich ook aandient, zie het als nieuw, en los het op, voorgoed. Dat is voorwaar geen kattenpis. Maar het is wel je redding. Het is de weg.



### Poetsploeg uitbreiding

De zendo wordt één keer per week gepoetst door enkele deelnemers.



Wie voelt ervoor dit ploegje te versterken? Contact: [remy@stiltij.nl](mailto:remy@stiltij.nl), telefoon 06-43029424

### Introductie cursus

De [introductie cursus](#) is onlangs afgerond. Het materiaal was voor een aantal deelnemers zo inspirerend dat zij dit pad verder willen onderzoeken als beoefenaar. Welkom!

### Stiltijdharma

Deze [speciale sectie](#) van de Stiltij-website bevat video's van trainingen, downloadbare podcast-bestanden (dharmapraat in mp3-formaat) en pdf's van alle onderricht-artikels.



### Trainingen tijdens retraite

Tijdens de retraites gaan de reguliere trainingen gewoon door, behalve krijgskunst op de woensdagavond.



### PELGRIM

*Het was de drek  
van zelfmeelij*

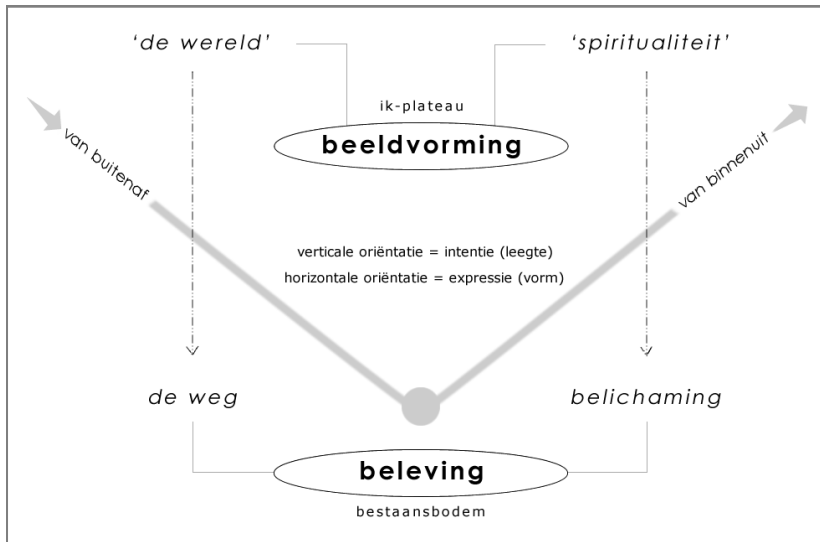
*die mij mijn schoeisel  
deed wisselen*

*om de tempel van liefde  
te mogen betreden.*

gedel.nl



## Modellen



Stiltij werkt graag met modellen - dat wil zeggen, grafische modellen: illustraties van de zo lastig te benoemen innerlijke beleving.

Moet dat dan benoemd en toegelicht worden? Ja, om didactische redenen. Mensen lopen niet snel warm voor mysterie of onzekerheid. En zeg zelf, wat moet je als leek nou met een term als 'leegte'?

Artikels, illustraties, video en audio - dit soort materiaal is *upaya*: geschikte middelen in dienst van bewustwording. Zij stimuleren inzicht en vertrouwen, om onszelf des te sneller te leren kennen.

## Zen van onbekommerdheid

'Ná ontwaken verschilt niet van vóór ontwaken' - een wijze waarheid.

Tegenwoordig maken alle mensen van onbekommerdheid (onverschilligheid) een principe. Men zegt: 'Er bestaat geen illusie of verlichting; je hoeft dus niet op zoek te gaan. Zelfs al voordat de Boeddha in de wereld verscheen en voordat Bodhidharma ooit hierheen kwam, heeft het nooit anders kunnen zijn.'

Wat heb je aan dit soort nietszeggende standpunten?

Zorg dat je definitief binnendringt en definitief ontwaakt: de bergen zullen dan bergen zijn, net als voorheen, en rivieren zullen rivieren zijn - in wezen zijn alle ontelbare verschijnselen volmaakt aanwezig. Dán pas zul je voor het eerst een onbekommerd mens zijn.



Onderricht, 15 jan. 2015

## Neus voor boeken

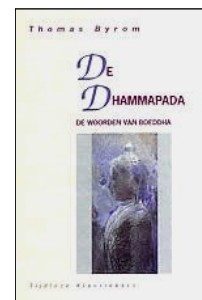


### De Dhammapada

€ 15,00

Thomas Byrom

(Ned. vert.: George Hulskramer)



Uit de serie 'Tijdloze klassiekers', In deze volledige vertaling van de Dhammapada zijn de eenvoud en de lyriek van de originele leringen van Boeddha behouden gebleven. Een gedegen, verfijnde inspiratiebron.

### Praktische informatie

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar [remy@stiltij.nl](mailto: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](#).



Ad's artikel 'Zen zonder moeite' is op 2 februari gepubliceerd in het [Boeddhistisch Dagblad](#). Een pdf-versie vind je [HIER](#).



## Onderricht toegelicht: *dana* (schenken)

'Ervaar je eigen warmte en helderheid, en word een oprecht mens.'<sup>1</sup>  
Zo nodigt Osensei ons uit om de bestaande innerlijke rijkdom werkelijk in te zetten, op een heilzame manier die eenieder ten goede komt.

De gevende houding is een essentieel kenmerk van spiritualiteit. Eenieder die in staat is tot geven heeft toegang tot zijn of haar vermogens en kracht. Je blijkt dan geen slaaf van behoeften te zijn.

*Dana* (sanskriet voor geven, onbaatzuchtigheid, grootmoedigheid), als eerste van de zes *paramita*, is een spirituele basiskwaliteit. Van harte schenken komt niet voort uit morele plicht (niet edelmoedig) maar uit een natuurlijke bewogenheid die bevrijdend werkt.

De echte schenker voelt zich vrij om te geven omdat hij of zij zich niet langer meer vrij hoeft te maken van kleine belangen en behoeftes. De meesten van ons kennen die ervaring: geven schenkt voldoening. Maar werkelijk onbaatzuchtig geven gaat nog verder: je doet dat niet omwille van een goed gevoel maar omwille van een dieper motief.

### De gevende houding:

vertrouwen	gezag
ruimte	steun
energie	vreugde
aandacht	begrip
liefde	rust

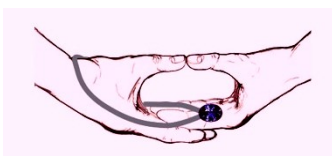
Edelste schenkingen worden besteed uit waarheidsliefde: je beseft hoe belangrijk het is om waarheid levend te houden in een wereld van onbegrip en illusie. Je weet hoe belangrijk het is om de engheid van toeëigening en zelfbehoud te bestrijden met liefde.

Wijsheidsplekken zijn er om dat edel doel te dienen; zij faciliteren zowel individuele ontplooiing alsook de collectieve, maatschappelijke harmonie. In een wereld waar spanning en onrust overheersen, schenkt zulk een plek de broodnodige ademruimte van balans en vertrouwen.

1. Moriheid Ueshiba: The secret teachings of aikido. Tokyo 2007, p. 118

## Duimmala's

Verkrijgbaar bij [Limboeddha](#): diverse zelf geproduceerde duimmala's (incl. zwart etui), bruikbaar als ondersteuning van je oefenintentie tijdens meditatie.



### 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](http://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 Moordveld,  
Tel.: 043-8519555  
[secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
[www.stiltij.nl](http://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 mrt.** Platte tekst per mail naar [nieuwsbrief@stiltij.nl](mailto:nieuwsbrief@stiltij.nl)





## AGENDA ~ maart

ma	di	wo	do	vr	za	zo
						1 <a href="#">Kennismaking meditatie</a> 10 u.
2 <a href="#">Kennismaking krijgskunst</a> 19:30	3 <a href="#">Kennismaking expressie</a> 19:30	4	5	6	7 <a href="#">Krijgskunst intensief</a> 10-16 u.	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	<b>OEFENPERIODE:</b> zo. 22 feb. - zo. 3 mei (10 weken)			21	22
23	24	25	26	27	28	29 <a href="#">Meditatie intensief</a> 07-15 u.
30	31					

### 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.

### Een laatste blik

'Julianus draagt een pelgrim'.  
Illustratie bij de legende van Julianus de Herbergzame.  
Paneelschildering uit het eind van de 14e eeuw.

Bron: [Beeldmeditaties.nl](http://Beeldmeditaties.nl)

### 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

