



Graden van rijpheid

door Ad van Dun

'Wees geen aap,
bevestig geen onzin.'¹

Het is een mysterie hoe wij mensen rijpen in wijsheid en liefde.

Dát we rijpen staat buiten kijf voor wie het meemaakt, maar het hóe ervan ontgaat ons toch. Ook al wijzen alle spirituele tradities naar hetzelfde doel, namelijk bewustwording, de concrete methodes worden steeds aangepast aan de individuen in kwestie. Er zijn geen uniforme, platte recepten en garantiebewijzen.

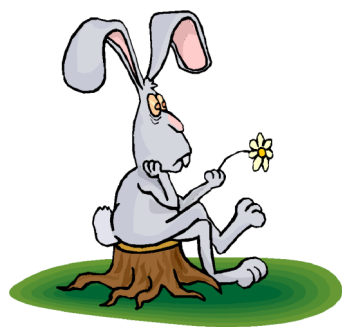
Natuurlijk helpt het om heilzame intenties en perspectieven te hanteren. Het helpt om enige regelmaat aan te brengen in je wildgroei en willekeur. Het helpt om op een natuurlijke, oprechte manier je best te doen op grond van interesse en bezieling. Het helpt ook om je te informeren, je te laten adviseren en inspireren, dus je te openen voor de eeuwenoude ervaring die het onderricht te bieden heeft.

Enmaal onderweg zijn er de nodige tekens - waarschuwingen en bevestigingen - die ons duidelijk maken of de juiste kwaliteit werkt in het oefenen. Neem je het niet zo nauw met discipline bijvoorbeeld, dan zal het je moeite kosten om je geweten zomaar gerust te stellen.

Ervaar je in het zitten (zazen) toenemende rust en vertrouwen, dan weet je dat jouw 'achterwaartse stap' verrijkend en verdiepend werkt.

En merk je gaandeweg dat je je steeds minder bezighoudt met het managen van een ik-idee (een tweede hoofd meedragen), dan kun je dat zien als een bemoedigend signaal.

Maar defintieve rijpheid is te vinden in het besef dat er een wezenlijk verschil bestaat tussen fluctueren en constantheid, tussen aspecten en totaliteit, tussen conditionering en onvoorwaardelijkheid.



Kijk bijvoorbeeld eens hoe je omgaat met een fenomeen als schaamte.

De keren dat je je schaamt, zijn dat dan incidentele zwaktemomenten?

Zie je ze als tijdelijke fluctuaties in je kloppendheid? Of ben je moedig genoeg om te voelen hoe zo'n duidelijk, niet voorgekookt hartssignaal jou wil zeggen dat er structureel iets hapert?

We hebben alle redenen om ons veel dieper te gaan schamen, dat wil zeggen, veel betrouwbaarder te committeren aan wat onze mond steeds zo vlotjes als dierbaar belijdt.

1. Samenvatting van recent tafelgesprek over de noodzaak om niet zomaar allerlei kretologie te volgen.

INHOUD

- Artikel: Graden van rijpheid
- Slokje dharmasap
- Column: Gewoontegetrouw
- Tij-dingen
- Citaat: Bloem
- Eindplek
- Voorjaarsretraite: impressies
- Neus voor boeken
- Visie van Osensei
- Rumi's kus
- Colofon
- Agenda
- Een laatste blik

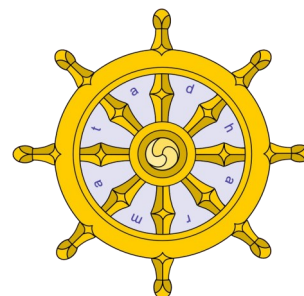


slokje dharmasap

Perspectief

*Door het geloof in een zelf
op te geven,
kun je ontsnappen
aan de greep van de
dood.*

Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli):
The path of purification;
Visuddhamagga. Onalaska 1991,
p. 678





Gewoontegetrouw ~ column

door Birgitta Putters

Wat brengt ons ertoe om te denken dat het wel meevalt met onze gewoontes? Dat we ons wel wat kunnen permitteren? Wie stilstaat bij zijn ritueeltjes, neigingen en toegeeflijkheden, ziet misschien dat het wat apart is om dit zo te hanteren. Maar ach, ieder mens is uniek, en dit is nou eenmaal jouw eigenheid. Wat zou je zijn zónder al die kenmerkende eigenaardigheden?



Gewoontes hebben de nare gewoonte zich te verstevigen en te verharden. Gewoontes zijn hongerige geesten: ze willen gevoed worden, en alles smaakt naar méér. Gewoontes zijn ego-componenten. Met elke keer dat ze bevestigd worden, wordt de ego-jas dichter aangesnoerd. Ze vertroebelen het zicht, corrumperen het handelen, zijn altijd gericht op bevrediging van het kleine zelf. Bestaat er dan niet zo iets als een onschuldige gewoonte?

Voordat je dat met een gerust hart kunt bevestigen, moet je de kracht kennen van gewoontes. En die leer je pas kennen als je ze wilt loslaten. Omdat je meestal begint met loslaten vanuit een klein motief - je wilt af van de consequenties - ben je niet zo sterk gemotiveerd. 'Ja, maar ik wil er écht van af!' De diepgang daarvan valt te bezien: een beetje balen van jezelf helpt niet veel. Je ziet de consequenties van je gewoontes ook alleen maar in het beperkte licht dat 'ik' heet. Het is geen onbaatzuchtig motief, wanneer je alleen maar een betere versie van jezelf wilt worden.

Dus de gewoontes krijgen alle ruimte; terwijl jij zogezegd je best aan het doen bent om de bezem erdoorheen te halen, legitimeer je tegelijkertijd je uitglijders aan alle kanten - zowel achteraf als vantevoren. 'Ik houd dit niet vol, een keertje toegeven is toch menselijk, dit kan niet de bedoeling zijn.' Je stuurt Mara de laan uit, maar houdt wel een plekje voor hem vrij, want hij zal vast nog wel terugkomen.

Zo roest je langzaam vast. Uiteindelijk weet je nog maar één liedje te zingen. Als een automaat herhaalt je je patroon, je gemis aan beleving verdovend. Dat is de 'macht der gewoonte': je bent geworden wat je hebt onderhouden en gevoed. Een levende behoefte ben je, en daar heeft niemand wat aan.

Maar voel je het perspectief van de omkering: een gunnend gebaar, een helpende factor te kunnen zijn, dan weet je dat je er geen belangen op na kunt houden. Om te kunnen schenken, moet je ophouden met nemen. Nu ben je serieus, en kom je oog in oog met jezelf. Daar sta je, zonder je vertrouwde antwoord op verleiding of bedreiging. Ooit keek je niet verder dan dat antwoord. Maar het leven blijkt niet op te houden als jij ophoudt. Je wordt gewoon beschikbaar.



Verdieping meditatie

Vr. 10 t/m zo. 12 april is er een [verdiepingsweekend meditatie](#). We beginnen vrijdag om 19 u. en eindigen zondag 16 u. Wil je een indruk krijgen van zo'n training: zie [impressies](#).

Weblog

Tweemaal per week (woensdag en zaterdag) verschijnt er een nieuw weblogitem (tekst, audio, video etc.). Kijk op: www.stiltij.nl/weblog

Geen training

Maandag 6 april is er geen krijgskunst-training in Bunde i.v.m. Pasen.

Budomatten

Met het oog op de eindplek hebben we een gunstige gelgenheid kunnen benutten om 50 matten aan te schaffen. Daarmee kunnen we straks alvast een ruime dojo-vloer leggen van 100 m².



BLOEM

*Boeddha's bloem draait
om en om
en laat de wereld
buigen.*

gedel.nl



Eindplek

Het is steeds meer voelbaar dat wij zelf de wijsheidsplek zijn. De plek zal de kwaliteit hebben die wij kunnen belichamen. Er is geen sprake van een project buiten onszelf; het project verwijst ons steeds terug naar onszelf en naar onze oefenkwaliteit.

Op dit moment is er een concrete locatie in onderzoek, wordt er werk gemaakt van het financieringsplan en zijn we aan het navoelen volgens welk model we willen leven, bijv. een open kloostermodel van lekenbeoefenaars. De kring van bewoners heeft zich intussen uitgebreid! We zijn nu met zes mannen, vier vrouwen en drie kinderen.

Voorjaarsretraite: impressies

- ⇒ Ik zie hoe gemakkelijk ik me laat verleiden door oeverloos gewik en gewegg. Ik weet wat me te doen staat: deze week heeft me laten zien hoe rijk beleving is en hoe sjiek het is om dit te delen.
- ⇒ Ik voel dat ik ben aangekomen op een punt waar ik het eigenlijk niet weet. Ik moet alles, echt alles gaan loslaten.
- ⇒ Terugtrekken in leegte is uitgeschakeld zijn. Leegte gewaarzijn is inclusief alles. Ik kan dat gewoon meenemen, ik hoef niet bang te zijn.
- ⇒ Interesse is gewekt om straks de deur uit te gaan. Alle onzin in mij los te laten en toe te komen aan wat ik echt ben, voelt geruststellend. Alles is helderder dan ooit tevoren.
- ⇒ Ben ontzettend dankbaar dat ik de mogelijkheid heb om van dit alles te mogen proeven en dit te kunnen delen.
- ⇒ Gedurende deze tocht maken onmacht en frustratie plaats voor rust.
- ⇒ Nu voel ik totaliteit, geen verborgen nissen. Ik heb er niet bewust aan gewerkt, heb het niet eerst als probleem geformuleerd.
- ⇒ Zo wordt gemeenschappelijkheid voelbaar. Het deelbare stuk van het bestaan dat mij en alles verbindt, versmelt, één maakt.



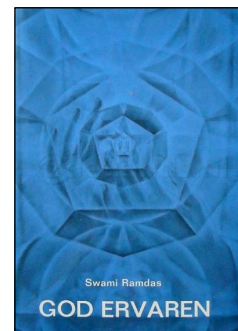
[HIER](#) meer impressies

Neus voor boeken



Swami Ramdas: God ervaren

€ 12,50 (hardcover)



Dit is een verzameling gesprekken die Swami Ramdas (God's slaaf) met zijn vrienden voerde wanneer ze 's avonds om hem heen zaten. Vroeger was er voor Ramdas onderscheid tussen de wereld en God. Later wás de wereld God voor hem.

Praktische informatie

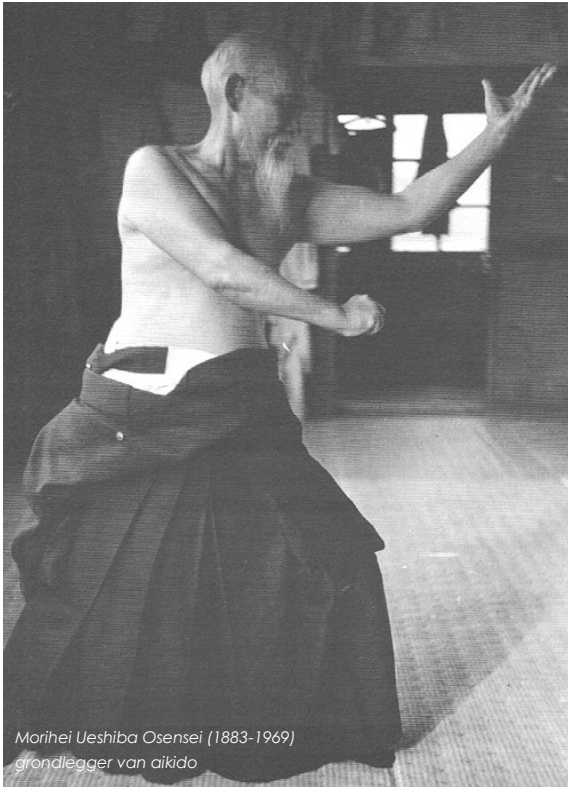
Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar remy@stiltij.nl met daarin de titel(s). Vermeld of je het boek wilt ophalen bij Stiltij in Moorveld of dat het moet worden opgestuurd. Verdere details: [nieuwsbrief # 42](#).

Op de website staat een overzicht van reeds aangeboden boeken die nog beschikbaar zijn: [neus voor boeken](#).



Ochtendtraining

De training op de ma. en wo.-ochtend vervalt omdat er te weinig vraag naar bleek te zijn.



Morihei Ueshiba Osensei (1883-1969)
grondlegger van aikido

Visie

(door Morihei Ueshiba Osensei)

Zie het universum zoals het werkelijk is, en belichaam die visie dan met heel je wezen.

Laat deze visie de basis zijn om jezelf te verhelfen, je ogen te openen voor de waarheid en ernaar te handelen.

Houd je handelen steeds weer tegen het licht, versterk je geest onvermoeibaar ; zo vorderen we onophoudelijk op het pad.

Het resultaat zal zijn dat je geest en lichaam een eenheid gaan vormen en dat je een gevoel voor harmonie ontwikkelt.

Als je krijgskunst beoefent is het noodzakelijk om terug te keren naar de bron van je bestaan. Kijk bijvoorbeeld naar de vloeiende bergstroom en overweeg zijn ontelbare variaties en transformaties.

Zo ook is het in aikido mogelijk om de ware aard van het universum te leren kennen via een enkel aspect van de schepping. Je moet je oefenen om in staat te zijn zelfs de meest subtiele veranderingen in het leven gewaar te zijn.

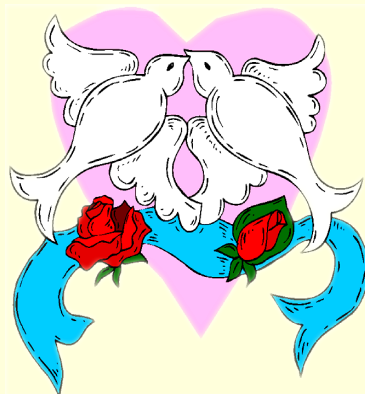
Bron: Ueshiba, Morihei: *The secret teachings of Aikido*. Tokyo 2007, p. 82
Illustratie: idem, p. 31

RUMI'S KUS

'Ik zou je zó graag willen kussen.'
'Deze kus gaat je je leven kosten.'

Met een rent mijn hart
naar mijn lichaam en roept:

'Wat een koopje!
Kom, we doen het!'



Barks, C: *The essential Rumi*.
Edison 1997, p. 37



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 Moerveld,
Tel.: 043-8519555
secretariaat@stiltij.nl
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 apr.** Platte tekst per mail naar nieuwsbrief@stiltij.nl





AGENDA ~ april

ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1	2	3	4	5 Kennismaking meditatie 10 u.
6 Kennismaking krijgskunst 19:30	7 Kennismaking expressie 19:30	8	9	10 Verdieping meditatie van 19:00 u.	11 Verdieping meditatie	12 Verdieping meditatie tot 16:00 u.
13	14	OEFENPERIODE : zo. 22 feb. - zo. 3 mei (10 weken)			18	19
20	21	22	23	24	25	26 Meditatie intensief 07-15 u.
27	28	29	30			

Regulier programma

Dag	Discipline	Tijd
Zo	Meditatie	10:00 - 12:00
Ma	Krijgskunst	19:30 - 21:30
Di	Expressie	19:30 - 21:30
Wo	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 Koprol')
- woensdag
Heerenstraat 75
6237 NC Moorveld

Een laatste blik

'Poort'

Maurice Schelling

