



Imploderende ego's

door Ad van Dun

*'Niemand kan een ander zuiver maken.'*¹

Het vermogen om anderen te bevrijden is exact evenredig aan het vermogen om onszelf te bevrijden: ik ben mijn eerste ander.

Maar jezelf goed zien is vaak moeilijker dan anderen doorzien: we zien de zwakheden van anderen eerder dan de eigen zwakheden (in feite spiegelen ze onze eigen vatbaarheden), zoals we ook ons potentieel gemakkelijker herkennen dankzij anderen, met name via leraren.

Zodra een van beide scenario's draait, is er werk aan de winkel: het biedt leer- en oefenmateriaal, brandhout voor ons hartsvuur.

Waar het op neerkomt is korte metten maken met je eigen egoïsme.

De genoemde momenten zeggen ons eigenlijk: buig recht wat krom is en zet open wat dicht staat. Dit is nog niet zo'n eenvoudige uitnodiging.

Boeddha geeft in een van zijn vele treffende metaforen al aan hoe blindheid werkt als zinloos kinderspel waarbij kastelen even snel als pijnlijk wisselen van eigenaar. Actuele illustraties daarvan vind je in vele media, bijvoorbeeld in een column van Thomas van der Dunk.²

Het ego is als een harde knoop in onze buik, een moeilijk te aanvaarden wond die we, liefst vaardig en ijdel, proberen te camoufleren.

In de meeste gevallen leidt die strategie tot een kleingeestige identiteit, een gespannen levensstijl die permanent - zichtbaar of verborgen - leed veroorzaakt bij alle betrokkenen. Als een zwam manifesteert zich alle opgeblazen behoefte; alle complexe expressie en communicatie dient vooral het in stand houden van onderliggende primitiviteit.

Hoe bied je hulp aan zo'n gesloten systeem? In acute, ernstig bevangen gevallen - en denk nooit: dit overkomt mij niet - is dat niet of nauwelijks mogelijk; je zult vooral proberen erger te voorkomen en schade te beperken. Woekerend egoïsme kan beter imploderen dan exploderen.

Dit lijkt wellicht liefdeloos of tekortschietend, zeker als er personen bij betrokken zijn waar je veel affiniteit mee voelt. Maar beseft dat alle lijden per saldo een betekenisvol doel heeft: bewustwording, ontwaken.

En wie weet niet uit eigen ervaring hoe de krachtigste bewustwording juist plaatsvindt in onze eenzaamste en moeilijkste momenten?

Bevrijding begint met onderzoeken hoe vast je zit. Soms moet het leven ons helpen om eerlijk te erkennen dat we daadwerkelijk vastzitten.

Begin je dit eenmaal in te zien, dan voel je het verlangen naar bevrijding en ga je er werk van maken. Achteraf ontstaat diepe dankbaarheid voor alle anonieme en vaak niet te begrijpen vormen van hulp.

INHOUD

- Artikel: Imploderende ego's
- Slokje dharmasap
- Column: Je doet ertoe
- Tijden
- Gedicht: Oningevuld leven
- Thema meditatieweekend
- Nederlandstalige zenboeken
- Neus voor boeken
- Goedheid (door Osensei)
- Colofon
- Agenda
- Een laatste blik

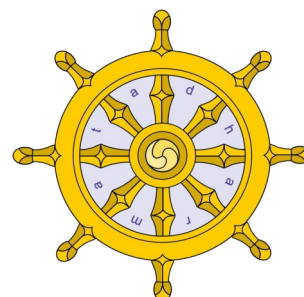


slokje dharmasap

Noodzaak

*Je bevindt je
in het duister.
Zou je niet op zoek
moeten gaan
naar het licht?*

Boeddha, in de Dhammapada.
Bron: Fronsdal, G.: The Dhammapada;
a new translation of the Buddhist
classic. Boston 2005, p. 39



1. Uitspraak van Boeddha (Byrom, T.: De Dhammapada; de woorden van Boeddha. Heemstede 1994, p. 53)
2. <http://www.volkskrant.nl/dossier-thomas-van-der-dunk/het-vergeten-stille-lijden-van-de-bankier-a3944762>



Je doet ertoe ~ column

door Birgitta Putters

Als ik niet oppas, word ik maar een beoefenaar van niks.

Ik zweer slechte gewoontes af en pak ze weer op. Ik hanteer een strak oefenregime en moet dan regelmatig even bijkomen. Ik neem me voor niet meer ervan uit te gaan dat ik ergens van moet bijkomen en vervolgens verslons ik gradueel. Ik voel diepe liefde voor het onderricht en voor leraren en blijf in gebreke met studie. Ik ken geen betere manier van aanwezig zijn dan in meditatie en loop soms toch om het kussen heen. Ik zie de werking van ik-suggestie en kom met allerlei praatjes om me te sussen.

Ik ben een krakkemikkige beoefenaar met een aantal jaren ervaring. Ik raak niet meer van mijn stuk en word niet meer klein: ik zie vooral sterke krachten aan het werk en tracht in dat gewoel niet van het smalle pad te raken. Ik praat het niet goed – ik wéét dat ik niet in lijn met het onderricht handel. Dat ik mijn leraar teleurstel. Dat ik het leven geen recht doe. En vooral: dat ik zo niet in eindkwaliteit verkeer.

Het beschaamt en het doet pijn. Loop ik ervoor weg of ga ik extra hard mijn best doen? Of wordt het nu eens geen van beide? Laat ik de schaamte en de pijn nu eens werkelijk toe? Als schaamte en pijn als een naakte waarheid ervaren kunnen worden, zonder compensatie in de wereldse of de spirituele sfeer, maakt dat bescheidener en oprechter. Het onder ogen zien en toch doorgaan is geen gemakzuchtige uitweg, het is geen legitimatie voor de misstappen. Het is niet eenvoudig om je gebrekkige persona met zijn onwaardige streken helemaal te zien, en hem toe te staan in jouw waardigheid een plaats te vinden.

Het zuiveren van de persoon gaat niet gepaard met een veroordeling of afwijzing. In essentie heerst er zuiverheid. De herkomst van alles is zuiver. Geen enkele vervorming kan dat bezoedelen. Maar het is geen vrijbrief om maar je gang te gaan. Niets rechtvaardigt een blijven hangen aan je falen, want elke ademteug is een nieuwe kans om als een vrij mens door het leven te gaan. En niets rechtvaardigt een lichtvaardig omgaan met je falen, want elke ademteug die is geweest, komt nooit meer terug. Zo kom je steeds dichterbij de vraag: wat doe ik met mijn leven? Niet: wat doe ik dit jaar, of deze week, maar: wat doe ik elk moment. De grofheid van het niveau waarop je keuzes maakt is verbijsterend voor wie beseft hoe elk moment ertoe doet.

Er is geen recept voor het maken van de juiste keuzes. Feitelijk hebben we helemaal niets te zeggen. Het leven zorgt voor alles en werkt onverklaarbaar. Wie zal zeggen waar een tijdje slonzen niet goed voor is? Maar wil je echt met open hart het lijden helpen verlichten en je scharen onder de boeddha's en bodhisattva's, zie dan hoe vertrouwen in leven (innerlijkheid) en eigen verantwoordelijkheid elkaar niet uitsluiten. Jij bent steeds aan zet, in een samenhangend geheel dat jou doet bewegen.



Let op: training vervalt

Ma. 25 mei zal er geen reguliere krijgskunst-training zijn i.v.m. officiële feestdag (Pinksteren).



Verdieping krijgskunst

Za. 16 en zo. 17 mei, in Hasselt: [verdiepingsweekend krijgskunst](#). De training loopt van zaterdag 12 uur tot zondag 12 uur. We overnachten in de dojo. Verslagjes van zo'n weekend door de deelnemers vind je op de webpagina [impressies](#).

De meditatie-training op zondagochtend de 17e gaat gewoon door; de training zal verzorgd worden door een van de leerlingen.



ONINGEVULD LEVEN

*Heilzame ruimte
doet beleven deze
struikelaar*

*een verleden zelf
veroorzaakt
lichtjes verdwijnt*

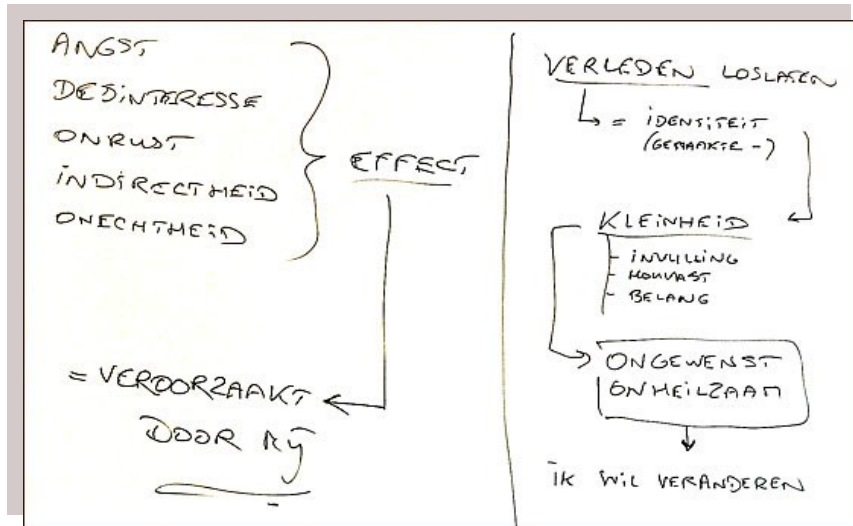
*goede vorsten
beogen
geen erfenis.*

Collectief gedicht,
meditatieweekend 11-12 april 2015



Thema van meditatie-weekend 10-12 april

Het verleden loslaten

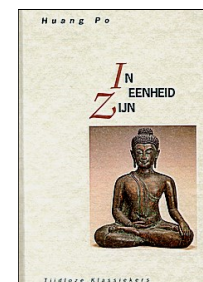


Neus
voor
boeken

**Huangpo:
In eenheid zijn**

€ 25,00 (hardcover)

Vert.: Ad van Dun



Dit is de volledige vertaling van de Huang Po Ch'uan Hsin Fa Yao, een Chinese Boeddhistische tekst uit de negende eeuw, waarvan het merendeel nog niet eerder in het Westen is verschenen, en het betreft een verslag van het sublieme onderricht van een groot meester uit de Dhyana-school, een stroming die nu bekend is onder de Japanse benaming Zen.

Praktische informatie

Op de [website](#) staat een overzicht van actuele en reeds aangeboden boeken die beschikbaar zijn:

[Neus voor boeken.](#)

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.](#)



Recente podcast

De oefenweg begint met visie: dat levert verheldering en inspiratie. Een nieuwe audio-opname is beschikbaar op [Stiltijdharma](#): de krijgskunst-training van 17 april jl.



Nederlandstalige zenboeken (selectie)

Auteur	Titel	Uitgever	Jaar
Amy Sama	Waarom kwam Bodhidharma naar het Westen?	Rotterdam	2006
Aoyama, Shundo	Zen zaden; overdenkingen van een vrouwelijke priester	Nieuwerkerk	2010
Beck, Joko	Alle dagen Zen	Amsterdam	2001
Bodhidharma	De oorsprong van Zen	Amsterdam	1993
Chadwick, David	Kromme komkommer ; biografie van Shunryu Suzuki	Rotterdam	2002
Dun, Ad van	Thema's ter verwerking; wegwijzers naar hartsqualiteit	Moorveld	2014
Dogen Zenji	Shobogenzo Zuimonki & Fukanzazengi	Rotterdam	2001
Hakuin	Wilde klimop; de spirituele autobiografie van zenmeester Hakuin	Rotterdam	2006
Huangpo	In eenheid zijn	Heemstede	1996
Kapleau, Philip	De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting	Deventer	1980
Leighton, Taigen	Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi	Bloemendaal	2002
Maezumi, Taizan	Je leven waarden; de essentie van zenbeoefening	Rotterdam	2005
Ma-tsu	De gesprekken	Bussum	1981
Morinaga, Soko	Van leerling tot meester	Amsterdam	2006
P'ang	Uit het hout van Zen gesneden	Heemstede	1995
Reps, Paul	Zen-zin, zen-onzin	Deventer	1998
Sheng-Yen	Volmaakte verlichting	Den Haag	1999
Schloegel, Imgard	Zenleer van Rinzaï	Katwijk	1979
Stevens, John	Drie zen meesters; Ikkyu, Hakuin, Ryokan	Amsterdam	1993
Suzuki, Daisetsu T.	Inleiding tot het Zen-Boeddhisme	Deventer	1970
Suzuki, Shunryu	Zen begin; eindeloos met zen beginnen	Deventer	1976
Suzuki, Shunryu	Stromend in het donker	Rotterdam	2001
Suzuki, Shunryu	Jullie zijn allemaal verlicht - totdat je je mond opendoet	Heemstede	2002
Takuan Soho	Onbevangen zijn ; brieven van zenmeester aan zwaardmeester	Heemstede	1997
Tydemans, Nico	Het temmen van de os	Amsterdam	1991
Tydemans, Nico	Zitten, de praktijk van zen	Amsterdam	1980
Watts, Alan	De wijsheid van onzekerheid	Rotterdam	2013
Wetering, J. van de	De lege spiegel; ervaringen in een Japans zenklooster	Nieuwerkerk	1990



Goedheid

Wie *aiki* op de juiste manier bestudeert zal er zelfs niet aan denken om kwaad te doen. Kwade gedachten verdwijnen, egoïstische gedachten zijn er niet langer. Je wilt alleen maar steeds meer oefenen.

Je denkt alleen maar aan het realiseren van je missie ['hartsbedoeling']; gehechtheid ken je niet meer. Dit weet ik uit eigen ervaring.

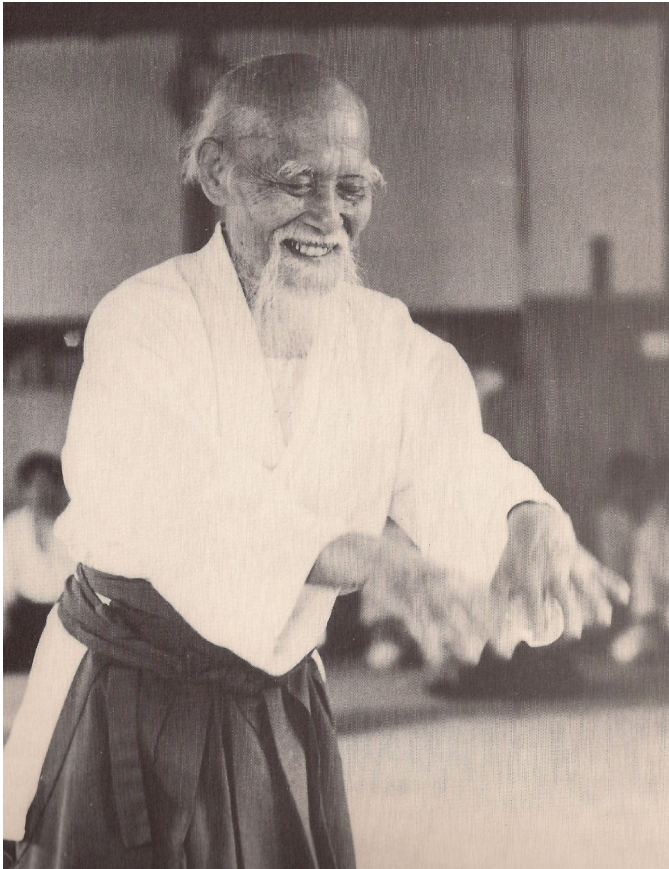


Foto:
Stevens, J. and
Krenner, W. v.:
*Training with the
master; lessons with
Morihei Ueshiba,
founder of Aikido.
Boston 1999, p. 15*

Tegenwoordig doet het er niet toe als iemand mij slecht behandelt, dan zal ik niet slecht over hem denken. Omgaan met moeilijke mensen is een aspect van het oefenen. We hebben geen invloed op hoe de dingen zijn. Doe het goede omwille van het goede, schenk vertrouwen omwille van vertrouwen, wees liefdevol omwille van liefde.

Als je dit begrijpt dan zullen warmte en licht [wijsheid en liefde] precies in de juiste verhouding actief zijn en dan kunnen er op een natuurlijke manier technieken ontstaan.

In deze staat van zijn zul je het zwaard van waarheid kunnen hanteren. Dit is het geesteswapen dat ons leidt op het pad in het dagelijks bestaan. Spirituele leiders gebruiken die geest om spirituele oefening te onderrichten, politici gebruiken die geest om het land te besturen.

Het niet vergeten van de ene bron is de sleutel tot dit alles.

Tekst: Ueshiba, Morihei: The heart of aikido. Tokyo 2010, p. 67-68



Colofon

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) ter ondersteuning van verwerkelijking via lichaam, adem en geest.

Belangstellenden kunnen gratis een maand op proef deelnemen.

De maandelijkse bijdrage voor deelnemers is € 50,-

Wil je Stiltij ondersteunen als **donateur**, dan nodigen we je graag uit om contact op te nemen via secretariaat (zie hieronder).

Kijk voor alle details op www.stiltij.nl/deelnemen

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid of desgewenst per post verzonden. 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 voor de nieuwsbrief van volgende maand inleveren **vóór 15 mei.**





AGENDA ~ mei

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

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 (deelname per blok mogelijk):
7 - 9, 10 - 12 en 13 - 15 uur

Locaties

Krijgskunst:

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

Meditatie & expressie:

Heerenstraat 75
6237 NC Moorveld

Elke zondag:
open inloop van 12-13 uur.

Een laatste blik...

'Tastend in de ruimte', door Maurice Schelling

