

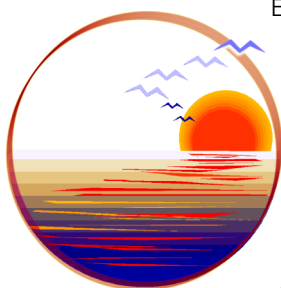


## Hartsexpressie

door Ad van Dun

*'Uit eigenbelang ontstaan we,  
uit liefdeloosheid sterven we.'*<sup>1</sup>

Expressietrainingen vinden vaak op een wonderlijke manier vorm. Meditatie en krijgskunst hebben natuurlijk ook geen vast scenario, maar expressie lijkt toch de meest veelsoortige invalshoeken te bieden. Tijdens een recente training openbaarde zich een oefenpaadje van een luttele tien stappen naar vervulling.



Eerst namen we de tijd en ruimte om de aard na te voelen van wat we vervulling noemen, de natuurlijke realiteit ervan. Vervolgens gaf ieder van ons de meest passende naam aan dit vervullings-perspectief: hoe noem ik mijn definitieve, meest kernachtige hartskwaliteit? Daarop aansluitend zochten we naar de gemeenschappelijke noemer die alle individuele eindkwaliteiten kon omvatten: dat bleek in dit geval 'liefde' te zijn.

Maar benoemen en beseffen, hoe waardevol ook, zijn slechts het begin. Als het om mijn diepste levenskwaliteit gaat is concrete belichaming gevraagd: de volheid van hier en nu duurzaam, betrouwbaar leven. Hoe doe je dat, hoe beoefen je dit zinvol, niet als een toekomstig doel maar als expressie van bestaande werking, van het leven zelf?

Er diende zich een eenvoudige, nabije ingang aan: laten we kijken welke stap we op dit moment kunnen zetten - als expressie van innerlijke kwaliteit. Die stap bleek te zijn: 'vertrouwen'. Vertrouw de werking van innerlijkheid, vertrouw de uitnodiging tot ontplooiing van je hartsintentie en je keuze om integer te willen leven (ook kiezen is expressie).

Voelde dit goed, dan kon je ter versterking van eigen gezag (ik ben verantwoordelijk voor wat ik doe) een denkbeeldige handtekening zetten. De tweede stap bleek 'moed' te zijn: de moed om onzekerheid en tegenslag aan te gaan, de moed om deze weg werkelijk te voltooien, de moed om niet te bezwijken voor kleinheid.

De derde stap: 'toetsing', daadwerkelijke moeite overwinnen, tonen wat je er in de praktijk voor over hebt. De vierde stap: 'goed gezelschap', identificatie met leraren waardoor je je kleinheid nog verder kunt loslaten. En de vijfde stap tenslotte - want de training liep ten einde - werd 'toewijding', je met hart en ziel inzetten, definitief en permanent.

We zijn dan wel niet toegekomen aan alle tien stappen, maar wat we gedurende die twee uur geleerd hebben, voelde onbetaalbaar.

## INHOUD

- Artikel: Hartsexpressie
- Slokje dharmasap
- Column: Zinloos
- Tijdingen
- Citaat: Lichaam
- Etymologie
- Zwarte oefenpakken
- Neus voor boeken
- Oefenperiode impressies
- Boekverkoop
- Colofon
- Agenda
- Een laatste blik



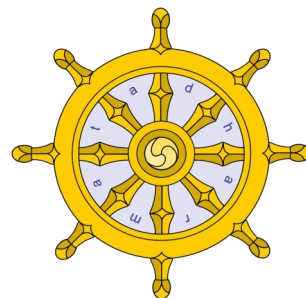
### slokje dharmasap

#### Boeddhaschap

*Verwarde boeddh'a's  
zijn stervelingen,  
ontwaakte stervelingen  
zijn boeddh'a's.*

Huineng

(Cleary, T.: The sutra of Hui-neng; with commentary on the Diamond sutra. Boston 1998, p. 94)



1. Muso Soseki: Dialogues in a dream. Kyoto 2010, p. 110



## Zinloos ~ column

door Birgitta Putters

Als stervelingen komen we uit de zintuiglijke wereld. Zinnelijke wezens, we hebben overal zin in. We voelen ons al een stapje dichterbij geluk als we de zintuiglijke ervaring slechts oproepen met de geest. Dan hebben we er zin in. Het uitdrukken daarvan gaat meestal in combinatie met een verlekkend gebaar, een verzaligd gezicht, en wordt vaak vergezeld door het woord 'gewoon': 'Ik heb/had er gewoon zin in!' Ook veel gehoord: 'Ik heb er echt veel zin in!' Zonder uitzondering gaat het dan om iets wat tastbaar, waarneembaar, consumeerbaar is, of een proces dat leidt tot iets wat tastbaar, waarneembaar, consumeerbaar is. De zin is het vooruitzicht van het bevredigen van de zintuigen.

Wat is zinloosheid dan? Nergens meer zin in hebben, klopt dat wel? Elk vooruitzicht meteen de nek omgedraaid door een absoluut gevoel van zinloosheid, dat is toch niet leefbaar? En wat doe je in zo'n staat, zo'n depressieve staat: ga je in bed met de dekens over je hoofd of ga je zin maken? Wat zoek je dan bij de dingen waar jij zin voor maakt? Wil je niet eigenlijk dat ze je zin géven? Je voelt dat er een gat is dat je gewend bent om op te vullen met van alles waar je zin van krijgt. Gaat dat eenmaal haperen, dan kun je ook eens overwegen om te weigeren je zinloosheid weer in te gaan vullen.

Zinloosheid helemaal toelaten is geen boodschap meer hebben aan de valse beloftes van je hele zintuiglijke waarneming. Niets bestaat immers op zichzelf, niets heeft werkelijk substantie. Waarom hecht je zoveel geloof aan het werkelijkheidsgehalte van de signalen van je lichaam, van anderen, de 'wereld'? De alomtegenwoordige suggestie van instant geluk is pure illusie. Je weet uit ervaring hoe alles wat begonnen is, ook weer ophoudt.

'Maar je mag toch wel van de dingen genieten?' Natuurlijk, maar was jij het niet zelf die in verwarring raakte, die oprechter wilde zijn, die wijs gebruik wilde gaan maken van de dingen en niet behoeftig?

Eén van de etymologische betekenissen van 'zin' is 'richting' of 'weg'. Zo bezien heeft zin ook te maken met verbinding. Het gaat natuurlijk om de kwaliteit van die verbinding. Wie verbindt zich waarmee? Als verbinding een richting heeft of via een weg verloopt, dan kan het zijn dat we hier toch door de zes poorten<sup>1</sup> proberen uit te reiken om een object of een proces te kunnen toe-eigenen. Zelfs vanuit een oprecht verlangen naar geluk en verbinding kan op een averechtse manier gezocht worden.

Voel ik me zin-loos, zintuig-loos, en laat ik me daarin zakken, dan blijkt er los van de zintuigen verbinding te heersen. Dan keert de richting om, en hoef ik niets meer naar binnen te halen om zin te ervaren, maar valt er een licht van échte, duurzame, innerlijke zin van binnen naar buiten.

1. Naam voor de zes zintuigen (oog, oor, neus, tong, lijf en brein); ook wel 'de zes rovers' genoemd omdat ze ons beroven van goedmoedigheid en authenticiteit.



### Krijgskunst-zomerschool

De dojo in Hasselt blijkt in juli en augustus beschikbaar voor een Stiltij-krijgskunst-zomerschool van een week (ma. t/m vr.). Heb je interesse en wil je meedoen, geef dan aan welke week of periode je vrij bent: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

### Stiltijding 10 verschenen



Afgelopen maand is de tiende editie verschenen van onze

halfjaarlijkse

publicatie Stiltijding.

Download [HIER](#) een pdf-versie.

### Meditatie-verdieping

Van vrijdag 12 (19:00 uur) tot en met zondag 14 juni (16:00 uur) houden we een meditatie-verdiepingsweekend. Alle info is te vinden op [deze webpagina](#).



## LICHAAM

### • burcht van illusie

*als je het blijft benutten  
als functioneel object*

### • poort naar bevrijding

*als je het leert kennen  
als levend organisme*

Onderricht 30 april 2015



## Etymologie

[[HIER](#) etymologie-pagina op de Stiltij-website]

Wij zeggen wel: 'Oefenen is wennen aan verlichting.' Wat is dat 'wennen' dan eigenlijk? Op zoek in Van Dale's Etymologisch woordenboek:

- WENNEN [gewoon raken] **oudhd.** *winne*, **oudnoors** *vin*, **gotisch** *winja* [weide] (vgl. **wonen**)

Dus kijken we verder bij de etymologie van 'wonen' en 'winnen':

- WONEN [gehuysvest zijn] **oudnoors** *una* [tevrede zijn], **gotisch** *unwunands* [bekommerd], **latijn** *venus* [liefde], **oudiers** *fonn* [genot], **oudindisch** *vanati*, *vanoti* [hij bemint]; de grondbetekenis van 'wonen' is dus: ergens graag vertoeven.
- WINNEN [overwinnaar zijn, verwerven] **middelnl.** *winnen* [zich inspannen, door moeite verkrijgen, verwekken], **oudeng.** *winnan*, **gotisch** *winnan* [lijden], **latijn** *conari* [proberen], **grieks** *egkonein* [ijverig bezig zijn], **oudindisch** *vanoti* [hij verwerft zich, overwint].

Maar ook 'wens' blijkt interessant te zijn voor onze vraag:

- WENS [verlangen] **oudhd.** *wunsc*, **latijn** *venus* [liefde], **oudiers** *fine* [verwantschap], **oudindisch** *vanati* [hij heeft lief, begeert].

Alle voorgaande termen zijn te herleiden tot het oudindisch begrip 'vanati' of 'vanoti'. Wennen is dus vooral liefhebben, verlangen. In de context van spirituele oefening kun je dit vertalen als waarheidsliefde.

## Zwarte oefenpakken

Bij krijgskunst maken we gebruik van witte aikidopakken. Deze eenvoudige en functionele pakken stimuleren gelijkwaardigheid en geven duidelijkheid. We kunnen ervoor kiezen om ook bij meditatie en expressie te werken met vaste oefenpakken.



Waarschijnlijk stap je op weg naar de training niet meteen in je zwarte pak in de auto of op de fiets. En omkleden voor deze trainingen voelt misschien wat omslachtig. Toch willen we graag inventariseren of er interesse is in zwarte oefenpakken voor verdiepingsweekenden en sesshins of voor eigen gebruik thuis.

De pakken, vergelijkbaar met die van Ad, zijn van 100% katoen en kosten € 37,50.

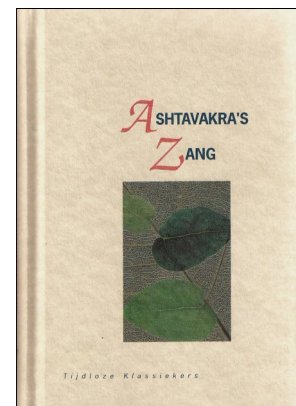
Heb je interesse?

Stuur dan een mailtje naar [remy@stiltij.nl](mailto:remy@stiltij.nl) met je maat of bel voor meer informatie: 06-43029424.



## Ashtavakra's zang

€ 20,00 (hardcover)  
Vert.: Ad van Dun



De Ashtavakra Gita geeft uitdrukking aan de hoogste leer der Upanishaden en belichaamt het filosofisch gedachtengoed van de wijzen Yajnavalkya en Varmadeva. Elk vers is een meditatie. Het magische karakter ervan verheft en vervoert de geest en vergunt ons een blik in het transcendente.

### 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](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](#).



'We moeten bereid zijn voor de ander door het vuur te gaan.'

Leerlingenoverleg, 19 april 2015



## Oefenperiode-impressies

Hieronder enkele impressies van deelnemers aan de 10-weken-oefenperiode van 22 feb. - 3 mei (lees [HIER](#) de complete impressies):

- ⇒ Dit gaat verder dan aanvoelen wat behulpzaam is.
- ⇒ Gaten in de weg blijken nog net zo onzichtbaar als mijn schijnhelderheid over waarheidswerking.
- ⇒ Hoeveel bewijs heeft kleine-ik nodig om oprecht te gaan geloven?
- ⇒ Heel leerzaam vind ik de gesprekken met andere beoefenaars.
- ⇒ Overall weerstand, moeite, weezin. Er valt niet tegenop te redeneren.
- ⇒ Dualisme bestaat. Dit is mij duidelijk geworden doordat een andere pool is gaan leven.
- ⇒ Weten dat niets, maar dan ook niets 'toevallig' gebeurt.
- ⇒ Je begrepen te voelen en wijsheid te delen is fijn op de momenten waar ik merkte dat m'n vertrouwen dun was.
- ⇒ De woede naar mezelf helpt mij, om helder te krijgen waar ik voor sta: hachje of waarheid.

## Boekverkoop

Limboeddha  
een rijker bestaan



De afgelopen maanden hebben we regelmatig positieve reacties ontvangen op het boek '[Thema's ter verwerkelijking](#)'. Lezers vinden het begrijpelijk, kernachtig en inspirerend, en dat is fijn om te horen.

De komende tijd gaat [Limboeddha](#) aan de slag om het boek op meerdere plekken te koop aan te bieden.

Er is een lijst gemaakt met potentiële verkooppunten in Zuid-Limburg die we hiervoor gaan bezoeken. Heb je zelf contact met een winkelier of weet je andere geschikte plekken? Neem dan contact op met Remy om de mogelijkheden te bespreken ([remy@stiltij.nl](mailto:remy@stiltij.nl)).



Het begin is gemaakt: vanaf deze week is het boek te koop bij [Avalon](#) in Maastricht (zie foto).

## 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](http://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](mailto:secretariaat@stiltij.nl)  
[www.stiltij.nl](http://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 juni**.





## AGENDA ~ juni

ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	2	3	4	5	6	7 <a href="#">Kennismaking meditatie</a> 10 u.
8 <a href="#">Kennismaking krijgskunst</a> 19:30	9 <a href="#">Kennismaking expressie</a> 19:30	10	11	12 <a href="#">Verdieping meditatie</a> van 19:00 u.	13 <a href="#">Verdieping meditatie</a>	14 <a href="#">Verdieping meditatie</a> tot 16:00 u.
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 <a href="#">Meditatie intensief</a> 07-15 u.
29	30					

De dagelijkse trainingen (zie onder) worden niet weergegeven; als er een dag geen training is, wordt dit aangegeven via een kruis door de betreffende datum.

### 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...

'Golf', door Maurice Schelling

