



## Compensatie

door Ad van Dun

*Hoe hoger het vuil,  
hoe groter de boeddha.<sup>1</sup>*

De wereld als een markt, het lichaam als koopwaar, de mens als een vreet- en vechtmachine: wie wil zo'n leven zinvol noemen?

Is hartsbeleving niet altijd en overal in ons werkzaam?

Waarom ervaren slechts enkelen deze intieme realiteit voldoende om er hun bestaan naar te richten? De meeste mensen koersen op uiterlijke condities, steeds worden dezelfde cliché's rondgebazuind: 'Voor wat, hoort wat,' 'Beter iets, dan niets,' 'Ach, morgen weer een dag.'

Het lijden ontvouwt zich voor onze eigen ogen - en zelfs dán laten we ons bedriegen door afleiding, compensatie, onnadenkendheid.

Natuurlijk zit niemand te wachten op conflict, onrust en gemis: liefst willen we dat het zich helemaal niet meer voordoet in ons leven.

Maar dan zou dit toch juist een aansporing moeten zijn om, op de momenten dat het tóch plaatsvindt, er beter en bewuster naar te kijken en zodoende te leren hoe dit probleem definitief overwonnen wordt?



Het feit dat we dit zelfonderzoek massaal mijden duidt op brede aanvaarding van onze geestelijke nederlaag: 'Egoïsme is onvermijdelijk, laten we er maar het beste van maken.' Dat is het credo van compensatie. Maar compensatie is een banale vorm van afkoperij; vervulling wordt afgekocht met tijdverdrijf; fouten koop je af met goedpraterij; betrokkenheid laat zich afkopen met regelgeving. Tijdelijke trucs...

De opportunist in mij weet uiteraard overal wel een argument voor te vinden. Waarheid in mijn hart kan ik wegrationaliseren, intuïtie kan ik opzijzetten. En er is altijd wel de druk van dit of dat belang.

Maar zo'n kleingeestige en halfslachtige opstelling heeft gevolgen. Besef van wetmatigheid maakt plaats voor platte maakbaarheid (privatisering), we zoeken ons heil in voordelige vrijheden: doen waar ik zin in heb, mijn geldingsdrang verzilveren via werk of relaties. Het is de dagelijkse bewieroking van een fragiel, nikszzeggend welbevinden.

Waarvoor heb ik ooit mijn waarheidsliefde laten afkopen?  
Het heeft me mijn leven gekost.

## INHOUD

- Artikel: Compensatie
- Slokje dharmasap
- Column: Vertrouwen
- Tijdingen
- Zomerschool krijgskunst
- Neus voor boeken
- Stiltijdharma
- Open huis
- Een kalme geest
- Introductiecursus
- Colofon
- Agenda
- Een laatste blik

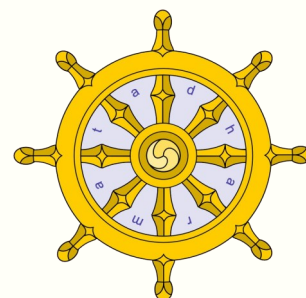


slokje dharmasap

### Belangeloos

*Wat vind je ervan  
dat het er helemaal  
niet toe doet,  
wat jij ervan vindt?*

Onderricht,  
28 juni 2015





## Vertrouwen ~ column

door Birgitta Putters

Het heeft écht allemaal niet te maken met iets worden of iets kunnen. Er ligt nergens een geheim, heilzaam patroon voor je klaar dat ontdekt moet worden. Recepten, voornemens en structuren zullen er niets aan toevoegen. Al je goede werken zijn voor niets en je oefenen maakt je geen beter mens.

Jezelf opnieuw uitvinden is weer opgescheept zitten met een nieuwe jas. Alles waar je ook maar iets van verwacht verstevigt enkel het stiksel. Doe gewoon wat je moet doen en doe het met hart en ziel. Kijk niet terug en oordeel niet. Wees open, want het staat nooit vast wat je tegenkomt en wat er van je gevraagd wordt. En komt er een vraag, dan is jouw antwoord goed of fout, zolang je denkt dat je antwoord iets zal opleveren.

Mijn antwoorden komen bovendien nogal laat, het momentum is alweer voorbij en daar komt spuit elf en geeft nog wat water. Dat heeft een oorzaak, ik heb namelijk een gezagsprobleem. Uiterlijke autoriteiten merken daar niks van, want die bedien ik wel volgens de normen. Maar innerlijke autoriteit is een ander verhaal, die heb ik uitbesteed. Dus moet ik altijd toestemming krijgen om me uit te spreken of om te handelen. En ja, die ambtelijke molen waar ik de aanvraag in drievoud moet indienen (het brein) werkt niet instant, dus ben ik altijd te laat.

Maar nu ik begin door te krijgen dat leven iets anders is dan afvinken of aan de voorwaarden is voldaan, en dat voorgeschreven procedures niet houdbaar zijn, zal ik zelf aan de bak moeten. Mijn eigen antwoord moeten vinden in directheid en oprechtheid. Zonder garanties, bereid om elk moment ten onder te gaan, want ook dat kan een uitkomst zijn wanneer je werkt op het scherp van de snede.



In aikido vertaal ik 'leunen' soms met 'laat maar gebeuren allemaal' en dat is zoiets als met je ogen dicht van de hoge duikplank, hopen dat er water in het zwembad zit. Het is echter niet de bedoeling om je gewoonweg prijs te geven (gezag!). Maar wil ik het dan 'goed' doen, dan vernauw ik tot één mogelijke oplossing of antwoord, nog voor er een vraag is.

Kloenk! Zit je weer vast. Ik vermoed echter dat je goed ten onder kunt gaan: in overgave, in het besef dat 'ik' niet besta, voelend hoe alles werkt, is er dan geen situatie, geen actie en geen uitkomst.

Dus moet ik niet bang zijn. Om niet bang te zijn, moet ik niets te verliezen hebben. Om niet het idee te hebben dat ik iets te verliezen heb, moet ik me nergens aan vasthouden. Om alles los te kunnen laten moet ik nergens meer iets van verwachten, niet meer lapjes op mijn jas willen naaien, niet meer oppoetsen. Niet meer geloven in de wereld, wel geloven in innerlijkheid. 'The most important thing is faith', zegt Suzuki roshi keer op keer. Ik geloofde het eerst niet, maar nu ben ik het hartgrondig met hem eens.



### Geen lessen

Tijdens de komende zomerschool-week vervallen vanaf ma. 17 aug. de lopende trainingen (voor trainings-schema, zie p. 6). Op zo. 23 augustus worden de reguliere trainingen weer hervat.

### Publiciteit

De jaarlijkse verspreiding van de flyers en de poster voor het open huis (zie pag. 4 van deze nieuwsbrief) is weer gestart. Vrijwilligers of belangstellenden zijn uiteraard altijd welkom om wijsheid te promoten ;-)



### Dank voor de appelmoes

Afgelopen week ontvingen we voor de tweede maal een voorraad appelmoes en sap. Het werd ons geschonken door twee lieve buurtgenoten die vanuit de achtergrond onze plek waarderen en ons langs deze weg ondersteunen. Zelf gemaakt van onbespoten fruit uit de omgeving - heerlijk!

### Piano gezocht

Een van onze deelnemers is op zoek naar een betaalbare piano. Kun je helpen? Mail of bel dan a.u.b. met secretariaat.





Maandag 17 t/m vrijdag 21 augustus > [HIER online-info & aanmelding](#)

## Zomerschool krijgskunst

Heerlijk, een weekje 'innerlijk aikido', zo zou je Stiltij-krijgskunst kunnen noemen. 's Ochtends van 5-7 u. mediteren, dan ontbijt en daarna van 9-12 u. en van 14-17 u. misogi en krijgskunst, met daartussen de lunch, en 's avonds ruimte voor expressie en overleg - en op donderdagavond een maaltijd bij brasserie de Bourgondiër :-)

Deelname is open voor iedereen.



### Doordringend oefenen

*Bekwaam je niet  
in de vaardigheden van bedrog  
en beantwoord het vertrouwen  
dat je in heiligheid hebt ontvangen.*

*Oefen op zo'n manier  
dat deze wetmatigheden  
je hele lichaam doordringen.*

(Morihei Ueshiba in: Stevens, John: Budo; teachings of the founder of aikido. Tokyo 1991, p. 36)



## Stiltij dharma

Video, audio en artikels van wijsheidsplek Stiltij

### VIDEO

- [meditatie](#)
- [krijgskunst](#)
- [expressie](#)

### AUDIO

- [meditatie](#)
- [krijgskunst](#)
- [expressie](#)

### ARTIKELS

- [meditatie](#)
- [krijgskunst](#)
- [expressie](#)
- [traditie](#)
- [maatschappelijk](#)



## Neus voor boeken

### De drie pijlers van zen

Philip Kapleau

€ 30,00 (hardcover)



Verzameling van verschillende teksten die een inleiding vormen in het zenboeddhisme. Bevat o.a. toespraken en commentaren van een zenmeester, verslagen van gesprekken met hem, teksten van vroegere zenmeesters, ervaringen van huidige beoefenaren van zen. Het boek bevat zoveel achtergrondinformatie en praktijkgegevens over zen, dat het als een der beste boeken op dit terrein beschouwd kan worden. Een standaardwerk!

### Praktische informatie

Op de [Limboeddha-site](#) (sectie boeken) staat een overzicht van actuele en reeds aangeboden boeken die beschikbaar zijn.

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](#).





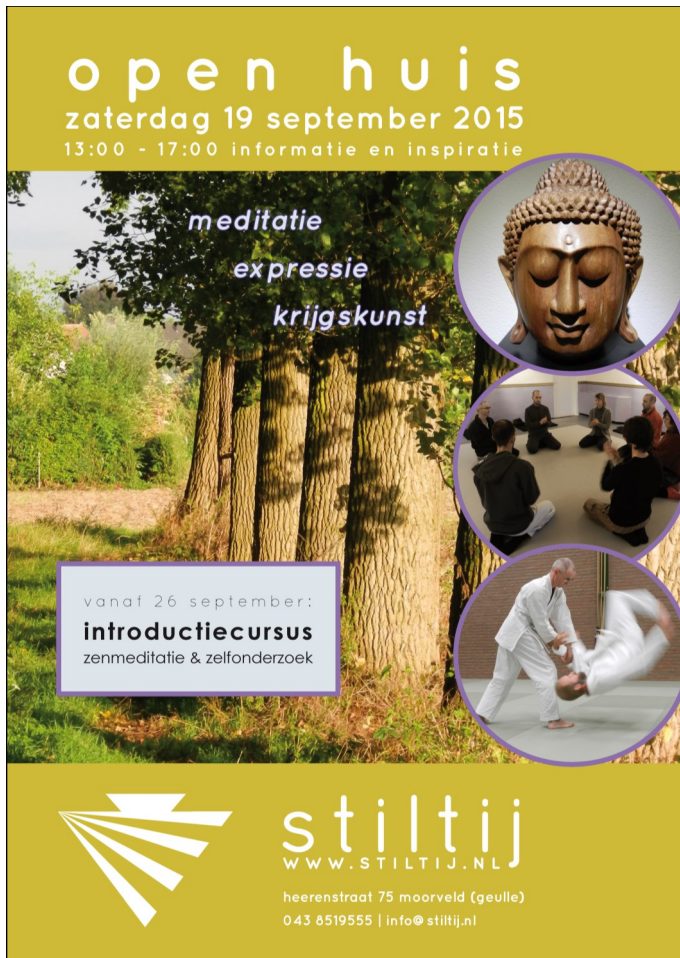
Zaterdag 19 september 2015, 13:00 - 17:00 uur

## Open huis

- ◆ 13:00 demonstratie krijgskunst
- ◆ 14:00 workshop expressie
- ◆ 15:00 proefles meditatie

Download:

- [flyer](#)
- [poster](#)



Stiltij is een wijsheidsplek ('wis') waar je kunt toekomen aan jezelf en aan de grote levensvragen: eenzaamheid, zinloosheid, sterfelijkheid. De bedoeling van de oefenweg is om het leven vrij spel te durven geven, zodat je als mens kunt worden wie je in wezen bent.

Daarvoor hanteren we bij Stiltij drie oefenmethodes: *meditatie (zen)*, *expressie* en *krijgskunst (aikido)*. Zo kun je de ingang kiezen die bij jou past. Je eigen motief en achtergrond bepalen welke methodes zinvol zijn, daarom besteden we veel aandacht aan visie en onderricht.

### ADRES:

Heerenstraat 75, Moorveld (Geulle)  
043 8519555  
[info@stiltij.nl](mailto:info@stiltij.nl)

## EEN KALME GEEST

door Wang Ming (6e eeuw)

Geef geen aandacht aan  
vormen  
en luister niet naar geluiden;  
geluid aanhoren maakt ons  
doof,  
vormen aanschouwen maakt  
ons blind.

Literatuur en kunst zijn niets  
dan jachtige muggen in de  
lucht;  
technische vaardigheid  
is slechts een loze lamp in de  
zon.

Al die vaardige, knappe koppen,  
blijken steevast dwaze  
stumperds;  
hun ontgaat de eenvoud van  
het zuivere  
vanwege hun amechtige  
zwellen in schoonheid.

Bewustzijn is een ongetemde  
hengst,  
de geest een ongedurige aap;  
hunkert jouw gemoed naar  
actie,  
dan zul je vanzelf verzwakken  
en verdwijnen in de dood.

Sheng Yen: The Poetry of Enlightenment;  
Poems by Ancient Chan Masters.  
Boston 1987, p. 9;  
vert.: Gedel)







5 zaterdagen: 26 sept. t/m 31 okt. 2015 > [HIER online-info & aanmelding](#)

## Introductie cursus

Een wijsheidsplek ('wis') als Stiltij heeft een open karakter: open voor iedereen, jong en oud, van alle gezindten, op zoek naar authentieke belevingskwaliteit.

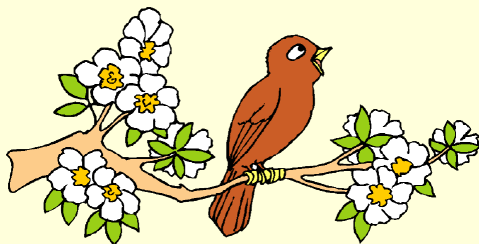
Bij Stiltij vormen de zenboeddhistische traditie en de aikido-traditie een rijke bron voor bewustwording en zelfonderzoek.

Oefenmethodes omvatten o.a. meditatie, lichaamswerk en expressie (zang, klank, ritme, adem, poëzie). De trainingen worden steeds afgestemd op de mensen die er aanwezig zijn.



Tijdens de introductie cursus worden de volgende thema's gehanteerd, als aanknopingspunten voor eigen onderzoek en oefening:

- Verschil therapie-spiritualiteit
- Lichaam als ingang
- Jezelf openen
- Meditatie als expressie
- Natuurlijke wijsheid



## Zelfoverwinning

Alle wezens in elk denkbaar domein tot aan de verste grenzen van het heelal, ik zwoer hen te bevrijden van hun lijden maar bleek besmet door dezelfde kwaal.

Het waren dus de woorden van een dwaas die sprak zonder benul van eigen kunnen, nu spoor ik me nog sterker aan onverschrokken te staan in de strijd tegen woekerende waan.\*

Bron:

Shantideva:  
*The way of the bodhisattva.*  
Boston 2008,  
p. 97

\* Het zuiveren van eigen aandoeningen is de beste manier anderen te helpen; het is de onontbeerlijke eerste stap.

[noot van de Engelse vertaler]

## 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)



Facebook



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 augustus**.





## AGENDA ~ augustus

[[HIER](#) de volledige JAARCALENDER]

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

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 Koprof')
- woensdag  
Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

#### Meditatie & expressie:

Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld

Elke zondag:  
**open inloop** van 12-13 uur.

### Een laatste blik...

'Apengeest', door Maurice Schelling

