



## Stroom

door Ad van Dun

*Zoals Boeddha's mededogen vrij was van sentimentele affectie of bedruktheid, zo was zijn inzicht vrij van gedachten aan 'ik' en 'mijn'.<sup>1</sup>*

Denken leidt vaak tot verharding, tot stolling van de belevingsstroom; voeling en aanwezigheid worden vervangen door invulling en projectie. Doelgerichte, veroorzaakte beeldvorming domineert ons functioneren, er is weinig ruimte voor directe, intuïtieve, complete beleving.

Het is als een rivier die dichtslibt, of die bij gebrek aan bronkracht in de breedte uitdijt en vertraagt tot kale, vage uiterwaarden.

Blind denken leidt tot stagnatie, het maakt ons een troebele substantie die uiteindelijk niet veel meer betekent dan een doodse poel.

Dit is het deprimerend perspectief van een klein gesloten ik.

De edele draak van innerlijkheid ligt er bedolven onder kleingeestige zorgen en belangen. De verbinding met het leven is er zoekgeraakt en het is afwachten waar of wanneer zich een nieuwe bron opent.

Maar je leven kan ook deel uitmaken van een immens stroomcircuit, een vitale, krachtige oceaانwerking waarin alle rivieren samenkomen en weer oplossen in het subtiele verzorgingssysteem van zon, wind en wolken dat haar vruchtbare vocht daarop weer in de vorm van neerslag schenkt aan de aarde met haar bewoners.

In laatste instantie omvat ons leven zelfs nog meer dan energie en bewogenheid en verzorging: er is een permanente scheppingswerking gaande, een grondbedoeling die alle innerlijke samenhang bedient.

Op het wezenlijkst niveau zijn wij verbonden met deze geruststellende en bevrijdende eenheidswerking die in zen 'leegte' wordt genoemd, of transcendentie, diepe vormloosheid. Dit is wat de Boeddha bedoelt als hij het heeft over 'de andere oever' van *nirvana*.



Onze geest, ons hartsbewustzijn is de zuivere, bron waar wij als mens over beschikken.

Innerlijke kracht is zelfs in staat de dood te overwinnen, anders gezegd, we kunnen het grote stromen bewust blijven beleven terwijl het kleine lichaam zijn functies verliest.

Voor wie moeite heeft om dit als realiteit te aanvaarden: is het niet juist de kracht van onze geest die ons dagelijks in staat stelt vele stoffelijke vormen van moeite te overwinnen?

## INHOUD

- Artikel: Stroom
- Slokje dharma'sap
- Column: Waar maken
- Tijdingen
- Vrije vogel
- Je eigen 'Grote kwestie'
- Open huis
- Neus voor boeken
- Krijgskunst verdiepingdag impressies
- Onderhoud pand
- Andermaal nuchter
- Colofon & contact
- Agenda & programma
- Een laatste blik

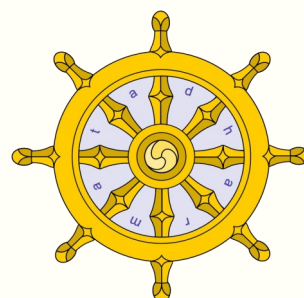


slokje dharma'sap

### Nuchter

*Op de oefenweg  
moet je niet bang zijn  
dat je fouten maakt -  
wees liever bang  
dat je niet beseft  
hoe fout je zit.*

Zenmeester Boshan  
(in Sheng Yen: Attaining the Way;  
A Guide to the Practice of Chan  
Buddhism. Boston 2006, p. 13)



1. Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli): The path of purification; Visuddhamagga. Onalaska 1991, p. 774



## Waar maken ~ column

door Birgitta Putters

Je verleden is een constructie die je zelf hebt gemaakt en onderhouden. Weliswaar niet de enige constructie die je hanteert, maar wel een flinke jongen, die ook nog eens groeit naarmate je ouder wordt en het een vaster onderdeel van je jas wordt. Die jas waarmee je je zo vereenzelvigd dat het heel belangrijk voelt om er goed mee voor de dag te komen.

De rafelrandjes zoom je om en bij de gaten knoop je de boel nog maar eens extra aan elkaar. Zo is het verhaal van je verleden met de tijd aangepast, bijgeschaafd, interessant gemaakt. Dit is voor velen een geliefd tijdverdrijf waar je altijd op kunt terugvallen: dit verhaal komt namelijk nooit af. De verklaringen zullen nooit bevredigend zijn, de excuses voelen lafjes. De wenselijke wendingen blijven uit, want de afgrond blijft waar hij was en de muur waar je tegenop liep kan niet met terugwerkende kracht worden verplaatst.

Wie interesse voelt in waarheid, voelt dat deze bezigheid niets wezenlijks in zich heeft. Maar hoe kom je ertoe dat hele bouwwerk van je verleden te verlaten? Natuurlijk moet je de bouwer eerst in de smiezen krijgen. 'Huizenbouwer, ik heb je gezien. Jij bouwt dit huis niet meer', zei de Boeddha. Wij, baby-boeddha's, hebben vaak nog wat moeite om de bouwer definitief de laan uit te sturen.

Naarmate je eerlijker wordt zie je beter hoe de rol die je tot nu toe speelde steeds weer een herhaling was van dezelfde gehechtheden. Moedig zie je onder ogen wat je teweeg hebt gebracht en waar je tekortschoot – zowel naar jezelf als naar anderen. Beschaamd herken je hoe je gewaarschuwd en behoed bent al die tijd, en je je eigen gang bent blijven gaan. Zelfs al je pogingen om er iets goeds van te maken zijn uiteindelijk blijven steken in eigenbelang.

Ook hier kun je lang blijven dwalen. Je kunt het ook als eindconclusie hanteren en dan 'in het nu' gaan leven, omdat je 'er klaar mee bent'. Maar het is allebei iets anders dan waarheid. Wat brengt je dan bij waarheid, hoe verlaat je werkelijk dat huis dat tot nu toe zo als thuis voelde? Er is een zen-anekdote over twee celibataire monniken op pelgrimstocht. Een mooie vrouw vraagt hun hulp



om de rivier over te komen. Eén van de twee tilt haar op en draagt haar over de rivier. Kilometers verder vraagt de ander hem hoe hij voor zichzelf kan verantwoorden dat hij een vrouw heeft aangeraakt. Waarop hij antwoordt: 'Ik heb haar neergezet, maar jij draagt haar nog steeds.'

Waar houd je je mee bezig? Maak waarheid het allerbelangrijkste in je bestaan, vertrouw volledig op de dharma en geloof enkel in je potentieel. Wat al het andere betreft: maak je niet druk, daar wordt voor gezorgd.



### Geen lessen

Tijdens de komende [krijgskunst-zomerschool](#) vervallen vanaf maandag 17 aug. de lopende trainingen (voor trainings-schema, zie p. 6). Op zondag 23 aug. worden de reguliere trainingen weer hervat.

### Retraite (sesshin)

Tijd: 7 - 11 sept. 2015  
ma. 12:00 uur tot vr. 12:00 uur  
Plaats: Stiltij, Moorveld  
Kosten: € 230,- (incl. overnachting en maaltijden)  
Aanmelden: [deze webpagina](#) of bij het secretariaat.

N.b.: de reguliere trainingen gaan gewoon door tijdens de retraite, met uitzondering van de woensdagavond.

### Introductie cursus

Tijd: 5 zaterdagen:  
26 sept. t/m 31 okt. 2015 (za. 17 okt. vervalt), 10 - 12 uur.  
Plaats: Stiltij, Moorveld.  
Kosten: € 65,- (gratis voor Stiltij-deelnemers)  
Aanmelden: [deze webpagina](#) of bij het secretariaat.

### Oefenperiode

Tijd: zo. 6 sept. - zo. 15 nov. 2015  
Plaats: In eigen leefomgeving en trainingslocaties  
Kosten: € 0,- (deelname alleen voor Stiltij-beoefenaars)  
Aanmelden: [deze webpagina](#) of bij het secretariaat.





## Vrije vogel ~ Maurice Schelling

Bij thuiskomst van de zondagochtend training, trof ik een klein zangvogeltje aan op mijn balkon. Weerloos en geschokt. Waarschijnlijk had hij het raam voor een doorgang aangezien.



Ik heb het vogeltje opgepakt en een lange tijd in mijn handen gehouden. Niets was er op dat moment wat mijn aandacht had dan alleen dat vogeltje verzorgen. Ik heb een aantal uur bij het vogeltje gezeten en hem wat water en gebrokkelde havermout gevoerd.



Het was mooi om te zien dat er steeds meer beweging in kwam.

Hij ging zelfs mij onderzoeken, langzaam via mijn vingers naar mijn arm, schouder en eindigde op mijn kruin. Daar heeft hij enige tijd gezeten en vloog in alle vrijheid terug naar het bos.

Het voelde alsof ik met hem mee terugvloog.

Blijdschap en een diep gevoel van verbondenheid.



Dank, vrije vogel.

## Je eigen 'Grote kwestie'

Allemaal bevinden we ons in onze 'eigen' grote kwestie en krijgen wij hulpmiddelen ter beschikking als wegwijzers op onze weg. Het boek 'De grote kwestie' is er één van. Een van belang.

Het idee ontstond om dit speciale boek, momenteel veelal nog in zijn eenvoudige plastic spiraalbandje, een speciaal jasje te gunnen, ieder naar zijn eigen smaak.

Zo gaat het boek binnenkort (van iets groter formaat) in een kleine oplage gedrukt worden; de boekbinder kan het voorzien van een band naar jouw eigen keuze. In de bijlage [[download](#)] van deze nieuwsbrief (werkblad 2 en 3) vind je de mogelijkheden; een fysiek exemplaar van de staaltjes ligt ter inzage bij het secretariaat in Moorveld.

Zwart leer met goud belettering, vergé schutbladen met drie leeslinten of toch liever een groen linnen band met zilverbelettering en crème schutbladen met één leeslint.... veel is mogelijk.

Om jouw eigen band samen te stellen kun je het bestelformulier in [de bijlage](#) gebruiken. Vul het in en stuur of mail hem naar het secretariaat. Daar worden de aanvragen verzameld en doorgestuurd aan de boekbinder. We zullen jou dan informeren over de kosten en betalingsgegevens. Zodra het boek klaar is, krijg je een berichtje. Afhankelijk hoe snel de formulieren ontvangen worden en de drukte bij de boekbinder, streven wij ernaar om zoveel mogelijk exemplaren klaar te hebben vóór de open dag.

### DE GROTE KWESTIE

STAMBOOM VAN ZEN ONDERRICHT

samenstelling & vertaling: Ad van Dun



stiltij  publicatie



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

## Open huis

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

Vrije toegang.

open huis  
zaterdag 19 september 2015  
13:00 - 17:00 informatie en inspiratie

meditatie  
expressie  
krijgskunst

vanaf 26 september:  
**introductiecursus**  
zenmeditatie & zelfonderzoek

**stiltij**  
WWW.STILTIJ.NL  
heerenstraat 75 moorveld (geulle)  
043 8519555 | info@stiltij.nl

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.

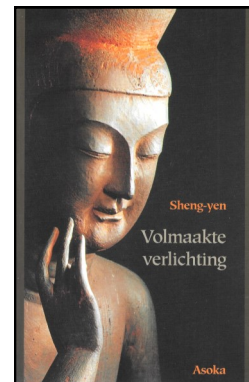
### ADRES [\(route\)](#):

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



### Volmaakte verlichting

Sheng-yen  
€ 25,00



Dit is een vertaling van een commentaar op de Soetra van Volmaakte Verlichting, een tekst die een centrale rol heeft gespeeld in de ontwikkeling van het Oost-Aziatisch boeddhisme en chan (zen). De tekst biedt gesprekken tussen de Boeddha en twaalf bodhisattva's. Zij stellen vragen over allerlei aspecten van de weg naar bevrijding. Een prachtig voorbeeld van de vitaliteit van de chan-traditie.

#### Praktische informatie

Op de [Limboedha-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](#).





## Krijgskunst-verdiepingsdag ~ impressies



- Het is goed om te ervaren dat er een betrouwbare kracht is waar ik steeds weer verbinding mee kan maken.
  - Ik leer mezelf langzaam als totaliteit kennen.
  - Niet afhankelijk blijven van externe hulp wordt alleen duidelijk als je eerst hulp toelaat.
  - Twijfel, terughouden, blokkeren: ik zet alles in om deze mechanismes te zien en te voorkomen.
- Fijn om het totale 'pakket' af en toe voor je kiezen te krijgen.
  - Mogen alle draakwormen volledig ontwaken en uitvliegen tot ver boven de oceaan.

Op de [krijgskunst-sectie van het Stiltij-weblog](#) vind je video's en impressie van deelnemers aan de krijgskunst-verdiepingsdag op 11 juli. j.l.

## Onderhoud pand

Voor het schoonhouden van het pand Moorveld geeft een vast ploegje vrijwilligers de verschillende ruimtes wekelijks een poetsbeurt: stoffen, stofzuigen, dweilen, ramen wassen, etc.

Goed onderhoud vraagt echter meer dan op deze manier gedaan kan worden. Daarom organiseren we op zondag 13 september vanaf 13 uur een grote poets voor de binnen- en de buitenboel.



Als iedereen de handen uit de mouwen steekt, kunnen we veel werk verzetten en ligt alles er weer netjes bij voor het open huis. Je kunt je opgeven bij het secretariaat. Als je op 13 september verhinderd bent, kun je ook voor een andere datum afspreken.

### Andermaal nuchter

*Op de oefenweg moet je niet bang zijn dat de dood jou het leven zal nemen - wees liever bang dat het leven jou [het toekomen aan] de ervaring van de grote dood zal ontnemen!*

Zenmeester Boshan  
(Sheng Yen: Attaining the Way; A Guide to the Practice of Chan Buddhism. Boston 2006, p. 8)



### 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 september.**



## AGENDA ~ september [[HIER](#) de volledige JAARKALENDER]

ma	di	wo	do	vr	za	zo
	1 <a href="#">Kennismaking expressie</a> 19:30-21:30 uur	2	3	4	5	6 <a href="#">Kennismaking meditatie</a> 10-12 uur
7 <a href="#">Retraite week</a>	8 <a href="#">Retraite week</a>	9 <a href="#">Retraite week</a>	10 <a href="#">Retraite week</a>	11 <a href="#">Retraite week</a>	12	13
14	15	16	17	18	19 <a href="#">OPEN HUIS</a> 13:00 uur	20
21	22	23	24	25	26 <a href="#">INTRODUCTIE cursus (start)</a> 10:00 uur	27 <a href="#">Meditatie intensief</a> 07-15 uur
28	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...

'Vuur' - door Maurice Schelling

