



Oceanisch

door Ad van Dun

*Zoals de grote oceaan slechts één smaak heeft,
die van zout, zo heeft ook de dharmasap
maar één smaak, de smaak van bevrijding.¹*

Dat wij gelaagde wezens zijn, is niks nieuws: elke dag hebben we ermee te maken. Geest wekt energie, en energie wekt handeling; perspectief schenkt vertrouwen; als ouder ondersteun je je kind; als individu dragen we bij aan het groter verband van de samenleving. Allemaal manieren waarop ons leven van binnen naar buiten vorm vindt.

Zo zijn er talloze blijken van deze natuurlijke samenhang, dus van een wetmatige hiërarchie. Dit wordt vaak uitgedrukt in formules als 'Vorm is leegte' en 'Van visie naar praktijk'. Maar hoe vertaal je dit naar je eigen dagelijkse beleving? Hoe wordt dit grote bestaan, de grote context die alles voedt en draagt, mijn normale beleving en levenshouding?

Door regelmatige oefening, uitgevoerd op de juiste manier. Concreter: door de dag te beginnen en/of te eindigen met wijsheidsmeditatie, dus niet alleen als een vorm van persoonlijk welbevinden (ontspanning, energie etc.). Dit is wat spiritualiteit van oudsher betekent: tot zelfkennis komen, het leven als geheel leren kennen en belichamen.



Meditatie (zazen, 'zitten in zen') betekent plaatsnemen in de volheid van leven die je bent. Geest, adem (energie) en lichaam zijn één geheel, we zijn een totaalbestaan. De metafoer van water is hierbij heel bruikbaar: de bloeddruppels van het lichaam, de adembron van je energie, en de levensoceaan van je geest, hartsbewustzijn.

Als je concreet gaat zitten, begin dan met het lichaam. Leer de juiste lichaamshouding in te nemen (recht en ontspannen) en kruip met je aandacht in je lijf. Zo word je je rechtstreeks bewust van de intieme werkelijkheid van alle vleesvracht. Vervolgens zul je vanzelf daarbinnen en daardoorheen de ademstroom voelen, verrijnd, groot, voedzaam.

Door van lichaamsbeleving naar adembeleving te schuiven, leer je jezelf des te grondiger kennen: subtieler, intiemer, betrouwbaarder. Ditzelfde mechanisme herhaalt zich nog veel sterker als je via deze bewuste adembeleving doorzakt naar de wonderlijke werkelijkheid van geesteswerking, de meest vormloze maar ook meest waardevolle kant van ons bestaan: de dragende, oceanische kracht van leven zelf.

1. Bikkhu Bodhi: The Numerical Discourses of the Buddha: a translation of the Anguttara Nikaya. Somerville 2012, p. 1144

INHOUD

- Artikel: Oceanisch
- Slokje dharmasap
- Column: Schrijven
- Tijdingen
- Impressies krijgskunst
verdiepingsweekend
- Neus voor boeken
- Stiltij voltooiing
- Colofon & contact
- Agenda & programma
- Mung

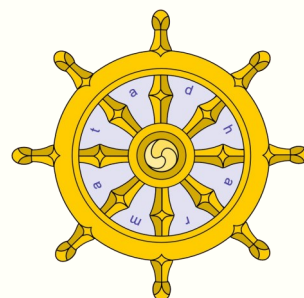


slokje dharmasap

Niet denken

*Als de grote oceaan
zou denken dat hij
vol genoeg was,
zouden de honderden
rivieren achteruit
gaan stromen.*

Dogen in: Leighton, T. & Okumura, S.:
Dogen's Extensive Record;
a translation of the Eihei Koroku.
Boston 2004, p. 240





Schrijven ~ column

door Birgitta Putters

Een van de mogelijkheden voor expressie is schrijven. De moeilijkheid van schrijven is echter dat het te maken heeft met taal, en dat taal een instrument is voor codering en een drager van cultuur. Codering is een manier om de realiteit te vatten, maar meteen ook een hindernis daarvoor.

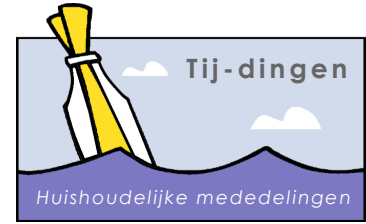
Woorden kunnen van alles aanduiden en daardoor kunnen we elkaar iets duidelijk maken. Maar een woord kan helemaal inhoudsloos worden door een te snel en ondoordacht gebruik ervan. (Wie kent nog kunstenaar en radiomaker Wim T. Schippers die een woord heel vaak herhaalde tot het zijn betekenis verloor: 'boterboterboterboterboter. Raar woord eigenlijk hè, boter', zei hij dan.)

Zen zegt dat je niet moet hangen aan woorden en geschriften. De Diamantsoetra ontkent de betekenis van woorden, zegt dat de dingen niet als zodanig bestáán en dat we ze daarom alleen maar kunnen benoemen. Als je dat goed laat doordringen, dan word je wel voorzichtig met wat je zegt. Weet je wel wat je zegt? Weet je wel hoeveel waarde je hecht aan wat je zegt? Maar al die woorden staan niet vast, ze zijn niet wáár.

Tegelijkertijd vraagt taal wel om zorgvuldigheid. Misschien wel juist omdat taal zo vatbaar is voor interpretatie en omdat de woorden op zichzelf niets betekenen, is het rete-belangrijk om de juiste woorden te kiezen.

Maar wat is juist? De dikke laag cultuur waarin veel taal is verwickeld, maakt het niet eenvoudig om te zeggen waar je voor staat. Mooie frasen, abstracte woorden, stijlfiguren: ze kunnen het lezen (en schrijven) veraangenamen, maar ook verschrikkelijk ingewikkeld maken. Belangrijker nog: ze scheppen een afstand tussen beleving en beleving, tussen schepper en schepping, tussen schrijver en schrijfsel.

Directheid, een zekere boudheid, is wat zenleraren zo aantrekkelijk levendig maakt. Het is niet te imiteren, het is zelfs niet echt iets wat je kunt innemen. Je zult het zo dicht bij jezelf moeten brengen dat je het zelf wórdt. De rechtstreeksheid om uit te drukken wat er in je omgaat verkrijgt je alleen door alle omtrekkende bewegingen los te laten, en niet bang te zijn om je hart te laten spreken.



Meditatie verdiepingsweekend

Van vrijdag 6 tot en met zondag 8 november (vr. 19:00 uur tot zo. 16:00 uur) staat er weer een verdiepingsweekend meditatie op het programma: <http://www.stiltij.nl/meditatie/praktisch/activiteiten/verdiepingsweekend-meditatie>

Nederlandstalige Zen-boeken

De meeste boeken over boeddhisme en aanverwante onderwerpen verschijnen in het Engels. Voor wie (nog) niet bedreven is in het Engels, is er hier een lijst te vinden met nederlandstalige zen-boeken: <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/wijsheid/studie/nederlandstalige-zen-boeken>

De eindejaarswake

Liefhebbers kunnen alvast de dagen tussen Kerst en Nieuwjaar reserveren voor onze (gratis) vijfdaagse wake: zaterdag 26 t/m woensdag 30 december.

[HIER](#) vind je alle details.





Verdieping krijgskunst ~ impressies

Op 17 en 18 oktober hebben we een krijgskunst verdiepingsweekend gehouden. De volledige verslagen en foto's vind je op:

<http://info.stiltij.nl/vervolg/krijgskunst/impressies/verdieping/>

Uit de verslagen:

- *Begin, begin, begin. Blijf bij het begin, klinkt het van binnen. Eenvoudige woorden kunnen levens redden.*
- *In aikido kom ik op een paar vierkante meter alles tegen wat het leven behelst. Alle conditioneringen worden hier mentaal en fysiek voelbaar.*
- *Ik ben dankbaar dat ik de mogelijkheid heb om ergens te kunnen aankloppen. Dit is wel degelijk nodig om vervulling te realiseren.*



Ocean-zegel samadhi

Op de grote weg van ontwaken is elke activiteit slechts compleet, als die één is met de ontelbare dingen.

Dit is de samadhi van het oceanzegel.

Zen-leraar Dogen in: Tanahashi, Kazuaki (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 386

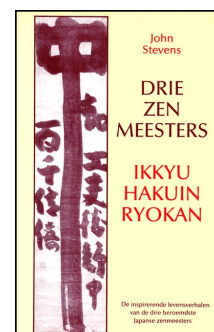


Neus voor boeken

Drie Zenmeesters

John Stevens

€ 25,00



Drie Zenmeesters vertelt de fascinerende levensverhalen van de onconventionele Ikkyu die elke vorm van (zelf)bedrog en hypocrisie bestreed, de dynamische Hakuin die benadrukte dat iedereen zijn eigen aard kon leren zien, en de zachtaardige Ryokan die als kluzenaar leefde en daar gedichten over schreef. Ieder van hen was een beroemde Japanse zenmeester die op zijn eigen, creatieve wijze de weg naar volmaakt inzicht volgde.

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 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](#).





Stiltij voltooiing

We leren op de weg van ontwaken steeds duidelijker hoe de bedoeling van alles elk moment vraagt om juiste aandacht en verzorging. Niet teveel ervan maken (afdwingen) en niet nalatig worden (verwaarlozen). Langzaam leer je luisteren naar het leven, je gaat de grondtoon horen temidden van alle omgevingsgeluiden: leegte en vorm zijn één geheel.

Op deze manier evolueerde in 2010 Zen-centrum Prajna tot wijsheidsplek Stiltij, een oefenplek waar men levendig en onconventioneel werk kan maken van zichzelf. Het concept van een wijsheidsplek heeft in de loop der jaren zijn waarde en levensvatbaarheid bewezen. Er komt steeds meer vraag naar open, diepgaande gelegenheid voor zelfonderzoek. En vooral ook naar wijsheidsplekken die echt betrouwbaar functioneren, dat wil zeggen, die inhoudelijk integer zijn en onafhankelijk in de wereld staan.

Wie 'de grote kwestie'[1] en het inspirerend materiaal ervan kent, maakt dit vanzelf tot zijn of haar levenshouding. Authentieke innerlijke kwaliteit is de noodzakelijke basis, niet uiterlijke invulling en suggestie.

Je leert dit principe vertrouwen: we krijgen inzicht, bedoeling en potentieel geschonken; steeds directer en sterker verbindt dit je met het leven. Diezelfde kracht die ons dit schenkt, bepaalt het verloop en de vorm van ons bestaan; wijzelf zijn de instrumenten die de dagelijkse muziek van innerlijkheid uitdrukken in ons doen en laten.

Alles wijst erop dat Stiltij nog voller kan klinken, dat wil zeggen, krachtiger kan werken dan het al doet. We verzorgen nu een wijsheidsplek, we ontwikkelen diensten (zie bijvoorbeeld de [Limboeddha-winkel](#)), en we gaan dit nu inbedden in een kloosteromgeving, genaamd 'Het levensklooster'. Er blijft een wijsheidsplek beschikbaar voor dagelijks onderricht en oefening; en dienstverlening wordt er ontwikkeld en gebundeld onder de noemer Wiswerk. Op de achtergrond wonen en leven daar vrije dharmadienaren (zen-beoefenaars), dat wil zeggen, leden van de lekenorde Stiltij.



Dit alles (woonplek, wijsheidsplek en wiswerk) vormt de afronding van het [eindplek-project](#) waar we al enige tijd aan werken. Natuurlijk zullen we dit niet kunnen realiseren zonder de bijdrage van deelnemers, sympathisanten, netwerkers etc.; mensen als jij, die de waarde van dit initiatief herkennen en dit daarom bewust willen ondersteunen.

Persoonlijke betrokkenheid en materiële hulp blijven onverminderd welkom, in welke vorm dan ook. Daarnaast zijn we gebaat bij expertise op diverse terreinen: juridisch en financieel, maar evenzeer facilitair en technisch.

Het is ons heel duidelijk dat dit traject een langdurige, grondige en liefdevolle investering vraagt. Maar nét zo duidelijk zijn we ons ervan bewust dat we dit, met de juiste middelen, daadwerkelijk kunnen voltooien.

[1] De vraag naar leven en sterven, de eigenlijke zin van ons bestaan, wordt in Zen ook genoemd: de grote kwestie [<http://info.stiltij.nl/publiek/schrift/kwestie.pdf>]

Colofon



Stiltij is een wijsheidsplek (een wis) 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



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 november.



AGENDA ~ november [[HIER](#) de volledige JAARCALENDER]

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

Meditatie & expressie:

Heerenstraat 75
6237 NC Moortveld

Elke zondag:
open inloop van 12-13 uur.

Mung

'Het plateau van Mung' - door Maurice Schelling

