



Levende kracht

door Ad van Dun

*Hoe meer je zakt, hoe harder je stroomt.*¹

Puurheid is de essentie van geluk: pure vreugde, pure kracht, pure liefde - alleen maar vervulling. Dit is geen esthetica of moralisme, het is een existentiële ervaring, een diepe belevingskwaliteit.

Voor het blijvend tot leven brengen van deze pure kwaliteit zijn er twee methodes, die beide nodig zijn: het jezelf zuiveren van onechtheid en conditionering, én het vertrouwd raken met de pure werking van innerlijkheid. In technische termen, karma loslaten en dharma toelaten: de mooie combinatie van inzet (toewijding) en overgave (ontspanning).

Elk mens beschikt over waarheidsbesef - en dieper: waarheidsliefde. De term 'ons geweten' verwijst daarnaar. Deze kostbare faculteit is te vergelijken met een uiterst zuivere, nooit aangetaste echtheidsdruppel in ons hart, een onverwoestbare druppel dharmakwaliteit.

Deze druppel van geconcentreerde puurheid - bodhichitta - bevat het genezend en bevrijdend serum van bewustwording dat met elke ademdeug verspreid wordt in ons fysiek en energetisch systeem.

De adem laat ons bloed circuleren. Corresponderend daarmee wordt ook ons spiritueel vermogen om voeling te krijgen en wakker te worden gewekt in alle stoffelijke (organen) en fijnstoffelijke (chakra's) functies. Meeleunen met de uitademing activeert deze werking; het stimuleert ons wennen aan ontwakken, dat wil zeggen, het openen van je hart.



De kostbare aard van deze druppel aanwezig te weten en de werking ervan te beseffen en daadwerkelijk te 'zien', schenkt vertrouwen en rust.

Zo ontspan je voelbaar in de onvoorwaardelijke aard van leven dat jij zélf bent, en dat is wat overgave mogelijk maakt.

Deze schijnbaar eenvoudige en zelfs in eerste instantie nietszeggende meditatievorm, die in de zentraditie 'adem volgen' heet, blijkt zich gaandeweg te openbaren als een heel natuurlijke, maar wonderlijk interessante bewustwordingsbloem, met talloze kleurrijke bladeren en eindeloos verfijnde en ver reikende geuren.

Osensei noemt deze zich dagelijks verder ontvouwende, innerlijke ontplooiing: 'eenwording met het universum.' Zen zegt: 'Is normaal.'

1. Ondericht, 8 nov. 2015

INHOUD

- Artikel: Levende kracht
- Slokje dharmasap
- Column: Mogen alle wezens
- Tijdingen
- Impressies meditatie verdieppingsweekend
- Neus voor boeken
- Je eigen Grote Kwestie (2)
- Back issue INAI-dvd
- Colofon & contact
- Agenda & programma
- Mung

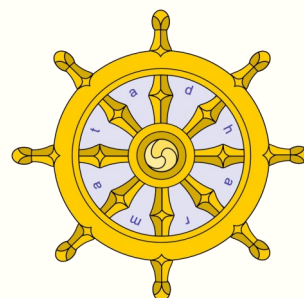


slokje dharmasap

Helder

*Je zit ernaast als je
via oefenen jouw werelds
bestaan wilt dienen,
in plaats van je werelds
bestaan in dienst te stellen
van dharma-oefening.*

Dzongsar Khyentse Rinpoche:
The mind-training of parting
from the four attachments.
Siddharta's intent 2012, p. 45
([HIER](#) aanvragen gratis pdf)





Mogen alle wezens... ~ column

door Birgitta Putters

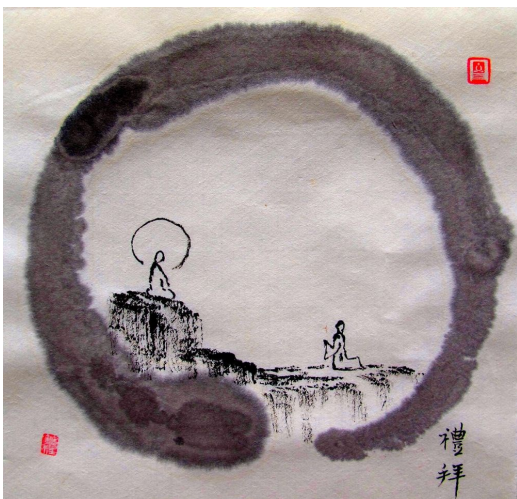
Er zijn heel wat momenten geweest dat mijn leraar het mij knap lastig heeft gemaakt. Als je iemand wilt die je naar de mond praat, moet je geen leraar zoeken! Maar zelfs als je van hem verwacht dat hij je serieus neemt en je de waarheid zegt, toon je je niet altijd ontvankelijk daarvoor.

Afhankelijk van je karmische kleuren herkauw je soms boos of vertwijfeld zijn woorden. Dat is de werking van blindheid: je beseft niet wat de leraar voor jou over heeft.

Als na hard werken het muntje dan viel, was ik ook wel dankbaar. Maar potverdorie, dat ging altijd over mij. Het was mijn proces, mijn ongelukkig-zijn, mijn begrijpen, mijn tot-mezelf-komen, mijn oefenen. De leraar zag ik nooit werkelijk en zijn bedoeling voelde altijd als een sturing waarvan ik me als een bokkig paard probeerde te bevrijden. Toch was daar een hartsverbinding gaande die alle karmisch gesputter gedoogde en die nooit naliet. Dat is uiteindelijk het interessantste aspect van alle ontmoetingen met de leraar: hij belichaamt die open, vrije ruimte die jij wilt zijn.

Dzongsar Rinpoche zegt dat veel leraren de moed niet hebben om hun leerlingen te geven wat ze echt nodig hebben.¹ Zenmeester Boshan toont ons hoe immens de gelofte is waar een leraar zich aan gecommitteerd heeft.²

Een leraar is niet geïnteresseerd in zichzelf, maar enkel in bevrijding en bewustwording. Hij werkt altijd in dienst daarvan, zonder aanzien des persoons. Ik zie inmiddels hoe dharma werkzaam is door de leraar en hoe al die prikken en porren al die jaren niets anders zijn geweest dan pure expressie van zijn liefde, bezorgdheid en enorme verantwoordelijkheid (en eindeloos geduld).



Als ik me soms een keer niet helemaal van harte naar de training begeef, dan schaam ik me zodra ik mij weer in de volheid van zijn aanwezigheid bevind. Deze toewijding aan de weg, deze zorgzaamheid en belangeloosheid: daar kan ik enkel voor buigen.

[1] Interview op het [weblog d.d. 21-11-2015](http://weblog.d.d.21-11-2015)

[2] In: Sheng Yen: Attaining the way. Boston, 2006

Illustratie: www.masterchicher.org



Stiltij jaarkalender 2016

Het programma voor 2016 is door het bestuur vastgesteld. Hieronder een link naar het pdf-bestand ervan:

<http://info.stiltij.nl/publiek/jaarkalender-website-2016.pdf>

Krijgskunst intensief

Zaterdag 12 december kun je genieten van een ochtend en middag (10 tot 16 uur) intensieve training in krijgskunst (aikido) in de dojo te Hasselt:

<http://www.stiltij.nl/krijgskunst/praktisch/activiteiten/krijgskunst-intensief>

De eindejaarswake

Liefhebbers kunnen tussen Kerst en Nieuwjaar deelnemen aan op onze (gratis) vijfdaagse wake: zaterdag 26 t/m woensdag 30 dec. Alle details:

<http://www.stiltij.nl/meditatie/praktisch/activiteiten/wake>

Het Levensklooster

Deelnemers, donateurs, oud-leden en netwerkcontacten ontvangen een mooie kaart met informatie over de status van het eindplek-project. Info:

<http://www.levensklooster.nl>





Meditatieweekend ~ impressies

Van 6 tot en met 8 november hebben we een verdiepend weekend meditatie gehouden. De volledige verslagen en foto's vind je op:

<http://info.stiltij.nl/vervolg/meditatie/impressies/weekenden/>



'Ik voel hoe fijn en dichtbij het voelt om mezelf steeds weer centraal te stellen en de verantwoordelijkheid te nemen voor mezelf.'

'Tijdens dit weekend is onthechten als een fijne douche geweest waarin ik schoon ben gespoeld door de Dharma.'



'Het ondergedompeld worden in het onderwijs voelt ontzettend welkom en heilzaam.'



'Mijn intentie van overgave is in de praktijk voelbaar geworden.'



'Het is me nu veel duidelijker geworden wat bedoeld wordt met "het aanvoelen"'



Neus voor boeken

De schatkamer van het oog van de ware leer

Dogen
Utrecht, 1997
(hardcover; vert. B. Koole)
€ 27,50



'De schatkamer van het oog van de ware Leer' is een verrijkende en inspirerende ervaring voor eenieder die geïnteresseerd is in het boeddhisme en in het bijzonder het zenboeddhisme; voor mediterenden in het algemeen; voor literair en historisch geïnteresseerden; en denkers en zoekers naar wijsheid en inzicht.

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](#).





Je eigen Grote Kwestie ~ vervolg

In nieuwsbrief 88 is er de gelegenheid geboden om je eigen 'customised' versie van het boek De Grote Kwestie te bestellen. Op bijgaande foto's zie je al een aantal voorbeelden. Ondertussen hebben we een nog [uitgebreider bestelformulier](#) gemaakt met meer keuze-mogelijkheden.

Let op: dit zal de (voorlopig) laatste ronde zijn om zo'n fraai exemplaar te kunnen bestellen.



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.

BESTELPROCEDURE:

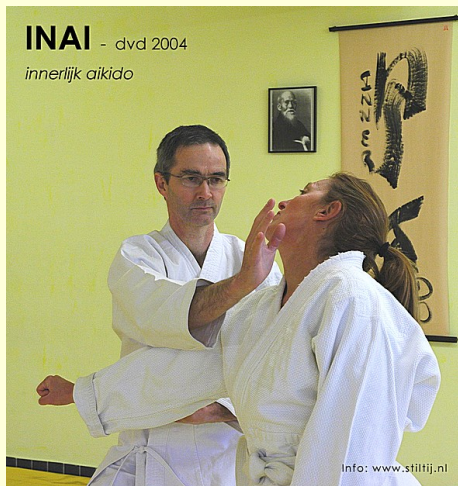
Om jouw eigen band samen te stellen kun je het [bestelformulier](#) gebruiken.

Vul het in en stuur of mail hem naar het [secretariaat](#).

Daar worden de aanvragen verzameld en doorgestuurd aan de boekbinder.



INAI - dvd 2004
innerlijk aikido



BACK-ISSUE TE KOOP

In 2004 is er een dvd geproduceerd met een rijkdom aan audio-visueel materiaal: achtergronden, technieken, inspiratie...

Informatie en bestellen: www.limboeddha.nl

Recente beeldmateriaal van de krijgskunsttrainingen vind je op het [weblog](#) en [Stiltijdharma](#).

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 december**.



AGENDA ~ december [[HIER](#) de JAARKALENDER van 2016]

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

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.

Mung

door Maurice Schelling

