



## Volgen

door Ad van Dun

*Vriend, zonder het einde van de wereld te bereiken,  
wordt er geen einde gemaakt aan het lijden.<sup>1</sup>*

In onze aikido-scholing leren we een principe te hanteren dat niet zo makkelijk te begrijpen is, laat staan goed uit te voeren. Maar mettertijd ga je het steeds meer waarderen vanwege zijn brede toepasbaarheid.

Je leert dit principe - 'volgen' genaamd - in eerste instantie toe te passen in de rol van aanvaller (uke). Het is een algemeen gebruik in budo om beginners vooral de gelegenheid te geven zich te bekwamen in het aanvallen. Zo kun je goed voelen wat de uitvoerder (tori) doet, en vooral hóe hij of zij dat doet: gecentreerd en met extensie.

Deze twee kernprincipes van aikido, centrum en extensie, zorgen voor een efficiënte, samenhangende beweging die het tegendeel vormt van blinde, eigengereide ruwheid. Dit maakt krijgskunst tot een weg van persoonlijke groei: je leert coördinatie, balans, beheersing, verfijning.

*De wijze mens is vrij van  
begoocheld denken  
omdat hij vertrouwd is met  
transcendentie;  
hij beschikt over zeldzame  
en krachtige functies  
omdat hij subtiliteit volledig  
navoelt.  
Hij is subtiel, en dus zonder  
geest; hij is transcendent,  
en dus zonder lichaam. <sup>2</sup>*

Natuurlijk kom je de bullebak in jezelf tegen: de irritatie, agressie, verharding, desinteresse. Onze kleine geest botst met de uitnodiging om te leren volgen.

Je denkt: ik wil leren mijn mannetje te staan in het leven, vechten is overleven en anderen de baas zijn - niks volgen.

Maar dat duurt niet lang, want met zo'n houding loop je voortdurend tegen de beperking van zelf veroorzaakte grenzen aan, zowel fysiek als mentaal.

Pas als je bereid bent die grenzen als

bevrijdingsmiddelen te gaan gebruiken - 'Ware overwinning is zelfoverwinning' - dan zul je voelen hoe je werkelijk begint te groeien en te veranderen. Je gaat ontdekken hoe een juiste levenshouding kan voorkómen dat je stagneert in geslotenheid en frustratie.

Wie dit motief interessant vindt, zal veel baat hebben bij de kunst van het volgen. Je leert wat in verbinding opereren betekent, in plaats van blind en geïsoleerd rondjes draaien in aannames en maaksel.

'Stevig en ontspannen,' zo luidt het dagelijks motto van de beoefenaar. Waakzaam en vertrouwend open je je voor het ontplooiën van jouw onbekende potentieel. Op deze manier kan het leven volop werk maken van alle innerlijke groeimogelijkheden.

1. De Breet en Janssen: De verzameling van thematisch geordende leerredes, deel 1, Rotterdam 2009, p. 132  
2. Zen-leraar Seng-chao, in: The treasure-store treatise (Sharf, Robert H.: Coming to Terms with Chinese Buddhism; a reading of the Treasure Store Treatise. Honolulu 2002, p. 200-201)

## INHOUD

- Artikel: Volgen
- Slokje dharmasap
- Column: Oude vrienden
- Tijdingen
- Impressies meditatie  
verdiepingsweekend
- Op weg naar huis
- Website
- Op de mat
- Neus voor boeken
- Mini-interview met  
Jeroen Brosky
- Stiltijdharma
- Colofon & contact
- Agenda & programma
- Mung

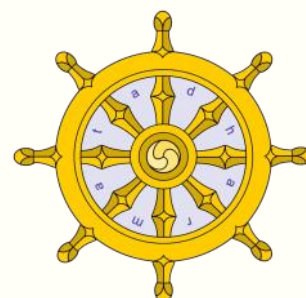


slokje dharmasap

### Betrouwbaar

*Thuisverlaters moeten elk  
moment beschikken over  
waarachtig inzicht, zodat  
zij het verschil zien tussen  
echtheid en bedrog.*

Linji, in: Ruth Fuller-Sasaki:  
The record of Linji.  
Honolulu 2009, p. 188





## Oude vrienden - column

door Birgitta Putters

Niet zo lang geleden doekte ik mijn oude woonplek op en stapte de ongewisheid in. Ik bivakkeerde een tijdje in een vakantiewoning dichtbij Moorveld; een wandelingetje door het bos en ik was bij Stiltij.

Twee momenten waren er dat het heel eenvoudig was: toen het muntje viel dat er niets wezenlijks te halen viel op mijn oude plek, en toen ik daadwerkelijk de deur achter me dicht trok. Daartussenin moest ik me zien te ontworstelen aan de stroperigheid van het idee 'mijn huis = mijn leven'. Dan mijn tijdelijk verblijf – wat een ontspanning! Weinig ruimte in huis maar veel ruimte in mijn hoofd. Langzaam loste de fixatiestroop op.



Nu een nieuw huis, dat veel lijkt op het oude. Het is tamelijk groot. Alle spullen die erin staan zijn bekend. En toch, en toch. Het plakt niet meer. Denk nog wel aan het vakantiehuisje: het geluid van de trein mis ik, het groene uitzicht mis ik, het solitaire huisje mis ik.

Echt romantisch was dat, Birgitta de kluizenaar, niemand nodig en zo beschermt door de nabijheid van Stiltij. Dus wil ik van die parkeerplaats in mijn nieuwe achtertuin iets groens maken en kijk ik 's avonds naar de ondergaande zon vanuit het dakraam, terwijl ik doe of ik de lelijkheid van de gebouwen in mijn uitzicht niet zie. Ja, romantische stroop is ook stroop.

Het wegvallen van oud plakspul schept ruimte die me confronteert met mezelf. Nieuwe (en oude) overbodigheden staren me aan: we zijn vreemden voor elkaar, maar hebben elkaar toch opgezocht. Ik oefen me in vriendelijkheid en geduld, in het besef dat het niet hun schuld is maar de mijne. Soms ben ik bang, dat we weer zullen wennen aan elkaar.

Elke dag verander ik tenminste één klein dingetje: een herinnering dat ik meer nieuw ben dan kleefkracht mij wil doen geloven.

## VISSER VAN MA YUAN

door Lucebert



onder wolken vogels varen  
onder golven vliegen vissen  
maar daartussen rust de visser

golven worden hoge wolken  
wolken worden hoge golven  
maar intussen rust de visser



### Krijgskunst verdiepingsweekend

Tot 2 juni is het nog mogelijk je op te geven voor het [krijgskunstweekend](#) op 11 en 12 juni in de dojo te Hasselt. Start zaterdag 12.00 tot zondag 12.00 uur.

### LET OP: geen training!

Zondag 12 juni komt de meditatie training te vervallen in verband met het krijgskunstweekend.

### Meditatie verdiepingsweekend

Reserveer vast in je agenda: van 8 juli tot en met 10 juli kun je deelnemen aan de volgende [meditatie verdiepingsgelegenheid](#). Het weekend loopt van vrijdag 19:00 tot zondag 16:00 uur.

### Vooraankondiging zomerschool krijgskunst

Voor de tweede keer organiseert Stiltij een [krijgskunst zomerschool](#) Maandag 15 t/m vrijdag 19 augustus: vijf dagen intensieve training in de dojo te Hasselt. Informatie: [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

### Pakkenservice

Voortaan zal Nikkie Martens zorgdragen voor de pakken-service. Als je interesse hebt in een aikido- of zenpak kun je haar mailen: [nikkie@stiltij.nl](mailto:nikkie@stiltij.nl) Zij kan je dan verder helpen met het vinden van het juiste pak en de juiste maat.





## Impressies meditatieverdiepingsweekend ~ 13 tot en met 15 mei 2016



- *Als je jezelf moet herinneren dan ben je al weg uit je intentie; als je alleen maar brandende intentie bent heb je geen herinnering nodig.*
- *Het wekt angst, omdat dit verlangen groter is dan ik, en ik ben niet in staat het te vernietigen.*
- *Het zelfonderzoek bij Stiltij is niet met de schop in de grond wat spitten; het is echt bodemonderzoek: door de dikke vette massa eigendunk naar de krachtige magma.*
- *Het risico van corrumperen van de voelbare inzichten door mijn kleine ik is denkbaar...*
- *De intentie die vraagt om de moed en kracht om de wegwijzer van mijn hart te volgen, ongeacht wat.*
- *Zoals de NEE leidt tot afwezigheid en uitschakeling, opent een JA een deurtje naar verlangen, herkennen en interesse.*
- *En daar sta ik dan met mijn intentie om zijn wil (van het leven) te volgen i.p.v. mijn wil.*



[HIER](#) de volledige impressies met alle teksten en foto's

### Op weg naar huis ~ Wendingen

door Remy Schelling

Soms kun je het duidelijk ervaren: onvoorspelbare wendingen die je van te voren niet zelf zou kunnen bedenken. In eerste instantie lijkt het alsof alles op rolletjes loopt en helemaal conform de bedoeling is. Je raakt vertrouwd met het uitgestippelde pad en tempo waarin het zich lijkt te voltrekken, en zelfs het denken sluit er naadloos op aan. Totdat ergens dat moment zich aandient, waarop het leven ineens totaal de andere kant op lijkt te willen.

Wat nu? De snelheid waarmee de verandering plaatsvindt lijkt me van mijn stuk te brengen, maar ergens voel ik ook dat het helemaal oké is. Gezag geven aan eerlijkheid in het moment laat zien wat er écht speelt en maakt het vermogen vrij om toe te laten wat er moet gebeuren. Werken met wat er is en de bedoeling leren voelen wordt zo oefening in actie. En hiermee vertrouwd raken voelt bevrijdend.



## Website



De afgelopen tijd is er door het web-team flink gewerkt aan de realisatie van de nieuwe website van Stiltij, of beter gezegd van 'Het Levensklooster'. Er zijn een aantal belangrijke stappen gezet waardoor er inmiddels een mooi fundament is ontstaan dat ook meteen toegankelijk is voor mobiele apparaten.



Tijdens de intensieve samenwerking tussen Maurice en Pouyan is er duidelijkheid ontstaan over de manier waarop we in de toekomst onze sites gaan beheren. Ook is de structuur grondig

bekeken en helder uiteengezet. Op dit moment wordt er zelfs al gewerkt aan het opstellen van de teksten.

Ondertussen verdiept Maurice zich steeds verder in het werken met Wordpress en raakt hij steeds meer vertrouwd met de achterliggende techniek, zodat we blijvende kennis in huis hebben voor al het toekomstige webwerk.

Jullie horen het wel, websites bouwen en beheren is een vak apart dat net zoals met oefenen stap voor stap verhelderd wordt. Benieuwd naar het resultaat? In de volgende nieuwsbrief een eerste blik...

## Op de mat ~ door Nikkie Martens

Visiepraatje: 'Verticaliteit ontstaat zodra de horizontale functionaliteit wordt teruggebracht naar het moment. Onze dwalende geest wordt zo vervangen door een directe beleving.' Aikido vraagt dus om helderheid over welk gezag er moet worden gediend.

De verbinding met verticaliteit maakt een notie van waardigheid voelbaar. Niet mijn naam, geschiedenis of wat voor label dan ook voelt



betrouwbaar of nobel genoeg om hier tegenover te zetten.

Vanuit dit perspectief vraagt alles wat ik tegenkom om een edele en directe benadering: een ontmoeting die is bedoeld.

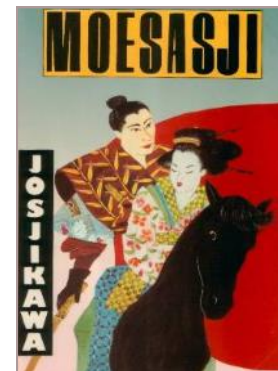
Ik kan dit niet duiden, want dan ben ik te laat. Wel voel ik intuïtief dat de verticale houding een oneindige potentie omvat. Het leert me ontvankelijk worden voor elke druppel waardigheid. Zo wordt de dojo een atelier waar aikido tot leven komt.



## Moesasji

Josjikawa

€ 17,50 (gebonden exemplaar)



Het levensverhaal van de legendarische, 17 eeuwse Japanse volksheld-zwaardvechter Moesasji; de meest geduchte en tenslotte zelfs onoverwinnelijke samoerai, wiens filosofie tot in het huidige Japan voortleeft. Vanuit een authentiek gezichtspunt wordt een periode in de Japanse geschiedenis beschreven, waarin het land nog volstrekt ontoegankelijk was voor buitenlanders. Daarnaast biedt deze roman een kijk op de idealen en denkwereld van de Japanse samenleving.

### 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](#).







## Mini-interview met Jeroen Brosky

door Maurice Schelling

### Wat is voor jou kwaliteit van leven?

Ik heb kwaliteit van leven deels gezocht in een fijne plek om te wonen, fijn werk en vrienden. Maar ik heb nooit echt het vertrouwen gehad dat dit het allemaal zou zijn. En het wordt ook steeds duidelijker dat er iets anders bij komt kijken.



### Ervaar je gemis of heb je iets gevonden?

Allebei een beetje. Ik ben ervan overtuigd dat een vollediger kwaliteit van leven mogelijk is en dat is een soort van vinden. Maar dat is nog geen constantheid en daar zit ook een stuk gemis in.

Ik heb als kind aikido gedaan. Hier zag ik een bepaalde kwaliteit van leven bij leraren die mij altijd is bij gebleven. Dit is ook waarom ik na mijn studie weer met aikido en zen ben begonnen bij Ad.

### Wat spreekt je zo aan bij aikido?

De visie en het initiëren. Je moet heel erg betrokken zijn. Je blijft niet afwachten maar schept de ruimte voor wat komen gaat waardoor je een situatie goed kunt laten verlopen. Ik ben van karakter een beetje afwachtend en daarom is het heel prettig om op deze manier te kunnen oefenen.

### Waarom is visie zo interessant?

Omdat door visie de dualiteit in mezelf steeds helderder wordt. Het wordt ook duidelijker dat ik een switch moet maken qua oriëntatie. Ik geloof erin dat de eindkwaliteit die ik voor ogen heb mogelijk is om te realiseren.

## Stiltijdharma

Video, audio en artikels van wijsheidsplek Stiltij

- ◇ Podcast dharmapraat van Ad op 21 april:  
[Je hartsoog vervult je diepste verlangen](#)
- ◇ Video gefilmd tijdens de intensieve training van 9 april:  
[Krijgskunst intensief: technieken](#)
- ◇ Een nieuw artikel van Ad dat 7 mei is gepubliceerd:  
[Volheid van leven](#)



## 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](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 juni.**



## AGENDA ~ juni

[[HIER](#) de JAARKALENDER van 2016]

ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1	2	3	4	5 <a href="#">Kennismaking meditatie</a> 10-12 uur
6 <a href="#">Kennismaking krijgskunst</a> 19:30-21:30 uur	7 <a href="#">Kennismaking expressie</a> 19:30-21:30 uur	8	9	10	11 <a href="#">Verdieping krijgskunst</a> Za. 12 - zo. 12 uur	12 <a href="#">Verdieping krijgskunst</a> Za. 12 - zo. 12 uur
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26 <a href="#">Meditatie intensief</a> 07-15 uur
27	28	29	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 Koprof')
- woensdag  
Heerenstraat 75  
6237 NC Moortveld

#### Meditatie & expressie:

Heerenstraat 75  
6237 NC Moortveld

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

### Mung

'De ontmoeting', door Maurice Schelling

