



Stiltuig

door Ad van Dun

*Moge lichaam, adem en geest ontvangen
de bevrijdende werking van dharmaverband.¹*

Als jij innerlijkheid waardeert als basis voor levenskwaliteit, dan hoef je je niet te verwonderen dat je leven gaandeweg ook die vorm aanneemt. Alle verwerklijkte mensen komen uiteindelijk hierin thuis: volheid van leven is bloeiende innerlijkheid, waarbij je tegelijkertijd een praktisch oog hebt voor het goed verzorgen van alle dagelijkse wereldse functies. In het hart van alle mensen gloeit niet-wereldlijke beleving; we worden ten diepste beziel door een niet-tijdelijke, geestelijke kracht.

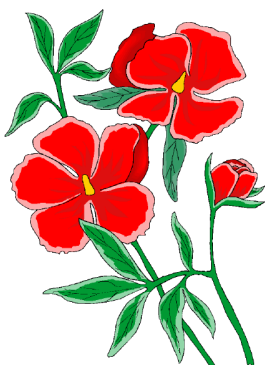
Deze geest is waar het om gaat: maak je van jezelf een klein, zelfzuchtig en geïsoleerd geestje (fantoom, sterveling)? Of deel je met alle wezens één, diep verbonden besef en visie (bodhisattva's)?

Oefenen bij Stiltij is je levendig bewust worden van de heiligheid van dit bestaan. Je ontdekt dat waarheid werkelijk een voelbare kracht is, en dat je er dagelijks de wandelende belichaming van bent. We oefenen ons in de eenvoud ervan, in de volheid van niks nodig hebben, omdat je beseft dat je voorzien bent van het meest kostbare: innerlijke kwaliteit.

We zijn stiltuig, voertuigen naar boeddhachap, ons leven elk moment benuttend als een efficiënt leerterrein voor ontwaken; tegelijkertijd zijn we daarmee onconventionele, lichte maar sterke bedieners van het grote voertuig (Mahayana) dat alle wezens naar bevrijding brengt.

Vervulling begint met een simpel recept: maak werk van jezelf en wees anderen van dienst. Wij mensen zijn geen dieren, wij zijn bewuste wezens, dharmavelden (werkelijkheidsbelichamers), krachtvelden die geestelijk bewogen worden door besef van, verlangen naar en liefde voor waarheid. En dat geldt niet alleen voor onszelf, maar voor iedereen.

Dat we daarin ook te maken hebben met tijdelijke verblindings en dat we daardoor de precieze bedoeling vaak niet voelen of verkeerd hanteren, maakt deze heilige waarheid niet minder waar.



Want zolang compleetheid en duidelijkheid ontbreken, keer je toch uiteindelijk altijd weer terug tot bezinning en onderzoek. Iets in ons doet ons geloven in de mogelijkheid alle moeite en verwickeling op te lossen. Noem het wijsheid en mededogen. Die twee vermogens verdienen de mooiste plek in je hart, samen met de eeuwig geurende bloem van vertrouwen.

1. Eregroet: <http://stiltijdharm.nl/podcast/eregroet/>

INHOUD

- Artikel: Stiltuig
- Slokje dharmasap
- Column: Grof vuil
- Schootdoeken
- Tijdingen
- Op de mat
- Neus voor boeken
- Oefenperiode impressies
- Mini-interview
- Gedicht: Ik-waan
- Colofon & contact
- Agenda & programma
- Mung

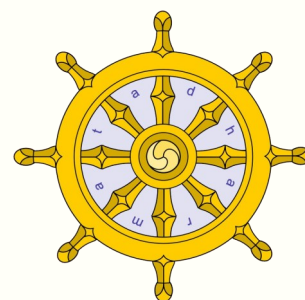


slokje dharmasap

Meditatie

*Hoe minder
je doet,
hoe meer
er gebeurt.*

Onderricht,
26 maart 2015





Grof vuil ~ column

door Birgitta Putters

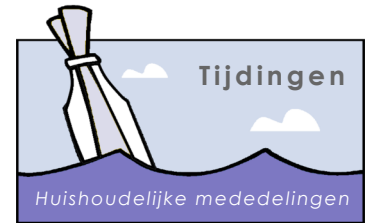
Als je gaat zitten, neem dan je grondvraag mee. Zomaar gaan zitten levert van alles op, maar je vragen worden niet tot rust gebracht. Daarom: bezint eer ge begint, oftewel koppel visie aan praktijk.

Vreemd hoe we zo vaak in het duister tasten over onze grondvraag, of iets gaan ophoesten dat ons wel spiritueel verantwoord lijkt. Is het zo moeilijk om voeling te hebben met datgene wat onrust veroorzaakt? Blijkbaar wel, en dat is ook weer niet zo vreemd als je bedenkt dat je vervelende gevoelens het liefste uit de weg gaat. Toelaten van de grondvraag is toelaten van je bestaanspijn. Toelaten van je bestaanspijn is erkennen dat je niet weet hoe je moet leven en wat de betekenis is van jouw bestaan, en van al die elementen die je daarin hebt aangebracht.

Mijn grondvraag gaat over het uitbannen van het wereld- en ik-besef. Mijn hele systeem is ervan doordrenkt, een soort van wereldruimte deint mee in lichaam en geest. Op een zeker niveau los van concepten, maar in doen en laten zingt de wereldling nog altijd zijn deuntje. En dat vraagt weer om opnieuw te kijken naar wat me nog hier houdt. Waarmee ik bedoel: wat houdt me zo bezig in die wereld waarvan ik erken dat deze onwerkelijk is? Wat houd ik vast, waar verwacht ik nog iets van?

Met het toelaten van die vraag vallen meteen weer constructies uiteen. Heb ik die gemaakt? Ben ik nu nog niet wijzer? Deze konden alleen weer ontstaan omdat ik de oude nog altijd niet volledig had losgelaten. Dit keer voelt het nog niet direct bevrijdend. Wat zie ik allemaal nog meer niet?

Ik begin een beetje te geloven dat zó leven inderdaad het karakter van lijden heeft. Misschien kan nu eindelijk de romantiek definitief bij het vuilnis.



Programma Stiltij

Vanaf 4 december zijn de trainingen weer gestart, zie agenda op bladzijde 5 van deze nieuwsbrief.

Deelnemersbijeenkomst

Schrijf alvast in je agenda: donderdag 29 december is er een deelnemersbijeenkomst van 19.00 - 21.00 uur. Vooraf is er mogelijkheid om aan te schuiven voor soep met broodjes, en nadien kan er nog nagepraat worden bij de koffie. Komende week ontvangen deelnemers een uitnodiging.

Winterwake

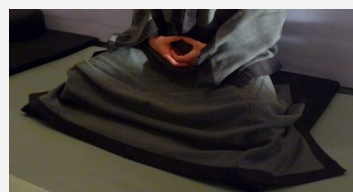
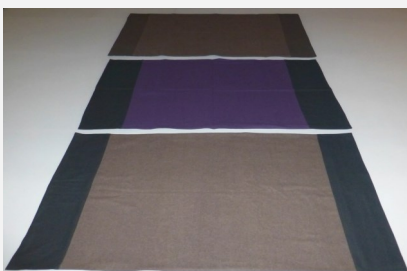
Tussen kerst en oudjaar houdt Stiltij een wake. Tijdens de wake wordt dagelijks in vier blokken van twee uur gelegenheid geboden tot meditatie. Deelname is toegankelijk voor iedereen. Meer informatie via het [secretariaat](#). Deelnemers ontvangen bericht per mail.

Gastenverblijf Moorveld

Afgelopen maand is het appartement op de bovenste etage vrijgekomen. De ruimte is nu vrij voor mensen die zich in anonimiteit willen wijden aan het oefenen of zich gewoon even willen onttrekken aan wereldse activiteit. Meer informatie en opvragen van beschikbaarheid kan bij het [secretariaat](#).

Schootdoeken

Er zijn nieuwe schootdoeken. Handgemaakt en uit eigen atelier. De schootdoeken zijn voorzien van voering, in combinatie met een wollen bovenlaag.



De prijs van de schootdoeken is € 45,- per stuk.

Op de site van [Limboeddha](#) vind je meer informatie en nog vele andere producten.

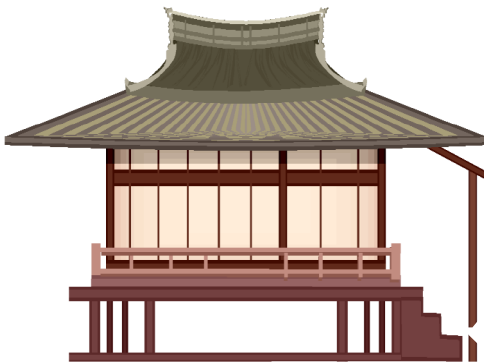




Op de mat ~ Lijvig beleven

door Roeland Gordijn

Mijn lijf van binnenuit voelen en ontdekken is voor mij het belangrijkste momenteel. Lichaamswerk bevat vele aspecten die voor mij als mooie basis dienen voor dit onderzoek: leren wat het lichaam doet, hoe het beweegt, hoe je geademd wordt. Maar ook hoe de geest van alles voor dit lichaam bedenkt terwijl dit zijn eigen wijsheid heeft en heel goed weet hoe het functioneert maar vaak niet het vertrouwen of de



mogelijkheid heeft gekregen om vrij te zijn.

Kun je je voorstellen dat dit vlees zonder geest niet meer waard is dan wat bodemvoer? Alleen al staan voelt dan als onmetelijke kracht, scheppingskracht.

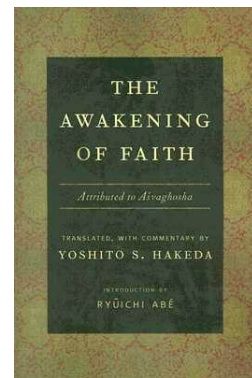
Met de dag groeit het besef tot welke mogelijkheden onze heilige tempels in staat zijn. En van de mat neem je je lijf mee. De interesse ook: naar het werk, op de fiets, tijdens het koken. Hoe meer ik mijn lijf leer kennen hoe minder het 'mijn' lijf wordt en als ik dan in de spiegel kijk moet ik lachen om al die jaren dat ik het niet gezien heb.



Aanbevolen boek:

The Awakening of faith

Hakeda, Yoshito S.:
New York 2005.



Een bruikbare ondersteuning hierbij biedt: Gregory, Peter N.:
Inquiry into the origin of humanity. Honolulu 1995.

Oefenperiode ~ impressies

- ◇ Wat herken ik dan? Mezelf; eindelijk een ruimte die ik niet hoeft te claimen maar die gedeeld kan worden.
- ◇ Een grijze massa in mij was levendig voelbaar. Winst was dat ik erbij kon blijven qua gevoel en het kon laten zijn.
- ◇ Wat is dat 'oefenen' waar steeds over wordt gerept en waarom kan de weg bewandelen niet zonder meditatie?
- ◇ Steriliteit zit me in de weg; ik neig vast te houden aan absoluut geprojecteerde toestanden. Het zoeken zelf levendig voelen voelt interessant.
- ◇ DISCIPLINE! Hiérmee begint het oefenen. Wat ik dan al die tijd gedaan heb, weet ik niet. Noem het maar een soort bezigheidstherapie.
- ◇ En hoe aantrekkelijk de ene optie ook was, ik voelde dat het ondermijning van mijn kracht is en het tegenovergestelde van de vrijheid die bij alle leraren zo voelbaar is.

[Hier](#) de verslagen van alle deelnemers.



Mini-interview met Nikkie Martens

door Maurice Schelling



Hoe voelt het om in je kracht te staan?

Dat is een goede vraag, en is ook waar ik naar op zoek ben. Ik voel dat ik daar al snel een beeld van maak: van wat 'in je kracht staan' is. Ik kom nu uit bij oprechtheid, dus eerlijk zijn. Zeggen hoe de dingen voor me voelen. Niks maken, niets projecteren. Dat voelt in ieder geval zuiver.

Wat helpt je om in je kracht te staan?

Dicht bij mezelf blijven. Niet de kracht buiten mezelf zoeken. Dit heeft direct te maken met het onderricht, omdat het onderricht me verwijst naar mezelf. Het is ook heel concreet het voelen van dit lichaam. Voelen dat dit lichaam al werkzaam is en dat ik mezelf niet in stand hoeft te houden.

Wat kom je tegen bij jezelf?

Het eerste wat ik tegenkom is zwakte. Maar ook de oprechtheid van die moeite die daar heerst; dat ik eigenlijk niet weet wat kracht is. Als ik verbinding maak met dit lichaam dan voel ik concreet dat kracht al werkzaam is. Dit voelt als de betrouwbare kracht waar ik naar op zoek ben.

Hoe vertaal je kracht naar een lichaam dat afbreekt?

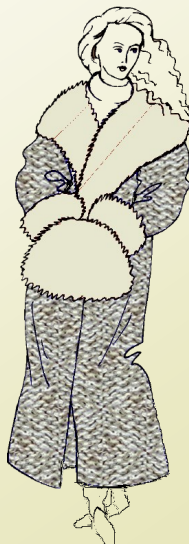
Dat kracht niet afhangt van de vorm. Dat het ook niet iets is wat blijvend is of waar ik me aan kan op hangen. Ik zeg dit nu zo makkelijk, maar op dit moment breken cellen af in mijn lichaam. Kracht zegt dus niets over behoud. Het zegt meer dat het werkt en dat het transformeert. Kracht werkt blijkbaar subtieler dan ik kan zien.

Ik-waan

*Aan het breiwerk van
je betekenisgevingsjas
zit geen steekje los*

*maar wie kreeg jou
zo gek te geloven
dat jij een jas bent?*

Dharmoebe



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



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 21 december.**



AGENDA ~ december

ma	di	wo	do	vr	za	zo
Voorlopig programma zondag open training 10:00 - 12:00 dinsdag devotie (energiewerk) 19:30 - 21:30 woensdag compassie (lichaamswerk) 19:30 - 21:30 donderdag meditatie (hartswerk) 19:30 - 21:30						
26 Winterwake	27 Winterwake	28 Winterwake	29 Deelnemers- bijeenkomst 19.00 - 21.00	30 Winterwake		

Voorlopig programma

Dag	Discipline	Tijd
Zo	open training	10:00 - 12:00
Di	devotie	19:30 - 21:30
Wo	compassie	19:30 - 21:30
Do	meditatie	19:30 - 21:30

Locatie

Alle trainingen:
Heerenstraat 75
6237 NC Moortveld

Ontmoeting

Elke zondag:
open inloop van 12 -13 uur.

Mung

'Boeddha op je neus', door Maurice Schelling

