

ogen. En als ik 's morgens opsta, blijft er alles bij elkaar heel wat van mij in bed liggen.

Dit lichaam is altijd een bastion geweest om te communiceren met de wereld. Via de zintuigen, maar ook de presentatie ervan en de inzet van het denkvermogen: alles is ingezet om verbinding te kunnen maken. Die drang naar verbinding is enorm. Een diepe eenzaamheid wil opgelost worden, een diepe angst om te verdwijnen vraagt om geruststelling. Vanaf het moment dat ik als opgroeiend kind mezelf kon waarnemen voel ik me niet meer verbonden en behoed. Zo, compleet afgesneden van mijn innerlijke bron, kijk ik alleen nog maar naar buiten om te ontdekken wat mij dan definieert.

Niet alleen zo klein en relatief onschuldig betekenis zoekend, maar vooral naar binnen halend wat ontbreekt. Het gebrek aan innerlijke kracht, stabiliteit en zekerheid vang ik op door naar de wereld te kijken: hoe doen anderen dat? Wat voor omgevingen zijn er? Hoe werkt het daar, hoe word ik daar gezien en hoe haal ik het meeste profijt eruit? Ik kies waar ik me wel en niet aanpas, wie ik wel of niet volg en tot hoe ver dat gaat. Tenminste, ik denk dat ik dat ik kies; zo houd ik me vast aan een zekere 'eigenheid'. Maar ongemerkt ben ik eenkennig en star geworden, zoek ik alleen maar die omgevingen en mensen op die ik een beetje in kaart heb. De milieu-scene, de alternatieve hoek, de verantwoorde acties, de objectieve wetenschap, "that's me!". En nooit me volledig engagerend, verlangend maar tegelijk bang om erin op te gaan, ergens ook voelend dat geen van die gebieden het hele verhaal kan zijn. Nergens zie ik een groot wetenschapper, milieu-activist of anarchist die op basis daarvan mij weet te overtuigen.

Dit lichaam lijkt zo onbeduidend ten opzichte van dat verre reiken. Dit lichaam, dat mij zo vreemd voorkomt en dat ik benut om mijn gemis aan te vullen. Dit lichaam dat begint na te laten, maar tegelijk zo wonderlijk functioneert. Ik ben er niet in thuis, alle trainingen en oefeningen en wandelingen en zonne-uren ten spijt. Alle overwegingen ten spijt. Alle affiniteiten die ik gevolgd heb en andere lichamen waar ik me tegenaan geschurkt heb ten spijt. De moeite met mijn seksualiteit en vrouw-zijn, het negeren van mijn fysieke grenzen, mijn luiheid en neiging tot trance-toestanden: dit is niet normaal mens-zijn, maar een verwrongen toestand. Deze toestand belet mij om een gezonde relatie aan te gaan, om mijn kinderen een stabiele basis te schenken, om te zien waar hulp nodig is en om te voelen wat ik te bieden heb.

Echte verbondenheid is dus niet mogelijk door te grijpen naar objecten. Echt vervuld gerust zijn kan nooit bewerkstelligd worden door van alles nodig te hebben. Dus moet ik om te beginnen hier in mezelf gaan voelen hoe alles draait, zonder enige toevoeging van buitenaf. Hoe het bloed stroomt, mijn aderen kloppen, mijn hoofd jeukt en mijn bekken gloeit. De adem: waar komt hij vandaan en waar gaat hij naartoe? Niets hiervan is mijn toedoen en toch sta ik niet passief aan de zijlijn. Nog geen haartje kan ik zelf laten groeien; wat fijn om dit helemaal te kunnen vertrouwen!

Goedheid

door Laura Haast

Op één hand te tellen, de keren dat ik écht liefdevol gedrag waarnam bij een ander of mezelf (buiten of binnen is wezenlijk hetzelfde). Liefde en geopend-zijn hebben alles met elkaar te maken. Als mijn egokramp mij dicht houdt, kan er geen liefde stromen. Je zou ook kunnen zeggen: goedheid stroomt niet, wordt niet beleefd.



Best bijzonder vond ik het dan ook, toen ik onlangs met iemand in gesprek was en ik merkte op wat voor een liefdevolle wijze hij sprak. Ik voelde de goedheid werken, de belangeloze inspanning van die ander om mij behulpzaam te zijn, de geconcentreerde aandacht om zorgvuldig met de situatie om te gaan. Iets roerde zich in mijn hart. De inhoud van het gesprek viel in het niet bij deze gewaarwording, en het geraakt zijn werkte nog een hele tijd na. Hoewel ik me bewust was van de aanwezigheid van een muurtje om mijn hart, voelde deze flinterdun, voor even doorlaatbaar zelfs.

Decennia geleden tijdens een opleiding die ik toen volgde werd verteld, zo herinner ik mij, dat wij mensen alles wat we doen eigenlijk altijd voor onszelf doen. Niet alleen als je jezelf wijsmaakt dat je iemand helpt omwille van de ander, zelfs als je je er een hoop narigheid mee op de hals haalt, zie je er blijkbaar toch een voordeel in voor jezelf. Ik was geboeid door deze les en ontdekte dat het nog waar was ook: ieder liefdevol gebaar, alle goedheid van wie dan ook, is in wezen eigenbelang. Eigenlijk geloofde ik dat natuurlijk al lang en werd het hierdoor alleen bewust gemaakt en bekrachtigd. Ik herken in mezelf het automatisme om iedere glimp van goedheid op deze manier stoïcijns af te serveren.

Wat er destijds echter niet bij werd verteld, is dat dit niet het complete verhaal is. Dat ons leven meer behelst dan louter egowerking! Dat we groter zijn dan ons ik-verhaaltje. Goedheid bestaat namelijk wél en liefde is altijd aanwezig. En hoe geruststellend is het niet dat deze kracht onaangetast en zuiver blijft, ondanks het geknoei en geknutsel van ons ego? Dat wij erin opgenomen zijn, ook al geloven we het niet?

Goh, ik moet zelf nog wennen aan deze nieuwe zienswijze. Dat wil zeggen, aan het écht geloven en vertrouwen hebben in goedheid en liefde, me ervoor openen, het toelaten, erop koersen zelfs. Blijkbaar is het nu tijd de verkeerde aanname te corrigeren. Het is tijd om niet meer te koersen op mijn onjuiste overtuiging, maar rechtstreeks op de signalen van mijn hart.

Liefde, dank je wel dat je me zo aan het bewerken bent.

Ik besef nu dat ik je verkeerd begrepen heb.

Ik beloof dat iedere keer als ik het weer vergeet, ik mezelf aan jouw echtheid herinneren zal. X

ALLES

*Sorry dat ik je lastigval
maar ik heb een vraag:
hoezo verschil?*

*Gemis, laat het eindig
in zuivere doorwaseming
zijn oorsprong vinden*

*schitterende volheid
in elke jaszak, heilig
onze fierste dronkenschap.*

Gezamenlijk gedicht
verdiepingsweekend maart 2018

Wakker gaan slapen

door Roeland Gordijn

“Goedemorgen! Er is weer een hele nieuwe dag aangebroken! Zoveel mogelijkheden, zoveel te ontdekken, zoveel te doen. Kom op, hop hop, geen minuut te verspillen. Ga ervoor.”

Het zou zo de aanmoediging van een ‘positiviteitsgoeroe’ kunnen zijn geweest. Maar in mijn leven speelde dit riedeltje zich vrijwel elke ochtend in mijn hoofd af. Het gaf mij energie, uitzicht, zin om de dag in te gaan. Het was mijn stevige overtuiging dat het elke dag wakker worden een geschenk was en mij de



kans gaf om van alles te realiseren en te doen. Alles was mogelijk, niks zou mij weerhouden en dus zou ik slagen. Ik was trots op deze mentaliteit. En als er al problemen op de loer lagen, dan zou ik die prima doorstaan. Ik was niet kapot te krijgen, decennia lang.

In eerste instantie lijkt het legitiem al dat optimisme, enthousiasme en die genererende energie. Door de afgelopen jaren eerlijker te kijken en me af te vragen wat nou werkelijk echt is aan mezelf, ben ik gaan inzien dat die vertrouwde drijfveren helemaal niet zo authentiek blijken, maar door mijzelf aangebrachte en onderhouden mechanismen zijn, om zo een (valse) stevigheid op te bouwen die mijn leven zin geeft. Ik volgde in mijn blindheid de zoete geuren van mijn eigen baksels. Misbaksels blijkt nu.

Ik word nu wakker uit die slaap, realiserende dat als ik niet oppas, ik mijn tijd verdoe met dromen in plaats van te ontwaken in wat werkelijk is. Deze werkelijkheid willen leren kennen zorgt uit zichzelf voor een vorm van enthousiasme die het oude ego-enthousiasme doet inslapen.



VIDEO: Jezelf doorzien

Bewustwording is wakker worden, verlangen naar een bevrijd, volledig bestaan. Om dit te realiseren moeten we ons eerst bewust worden van het feit dat we op dit moment niét vrij zijn. Dat is het nuttige van tweepoligheid hanteren (karma en dharma). Met andere woorden: dankzij het toenemend zicht op onze geconditioneerdheid, scheppen we de reële ruimte om te leven vanuit onze echtheid, ons volheidspotentieel.

Gepubliceerd op 26 mei op www.stiltijdharma.nl

Beleving

door Yvonne Stamps

Een beetje eng vond ik het toen ik enige tijd terug tot besef kwam dat alles wat ik in meditatie doe denken is. Zelfs als ik niet 'actief' denk, als ik dus niet mijn concrete gedachten kan waarnemen, en ik meen mijn lijf te voelen, mijn adem te voelen, dan is

dat alleen maar gebaseerd op basis van beelden en dus helemaal niet hoe het lichaam en de adem echt of volledig zijn. Zo subtiel kan beeldvorming dus werken en je kunt er je hele bestaan mee vullen.

Ik weet nog goed dat als ik vroeger wel eens naar een concert ging en ik zag iemand helemaal in zichzelf in de muziek opgaan, gewoon in bijzijn van iedereen, dan vond ik dat maar gênant en stom. Maar dieper in mij vond ik het super interessant en kon ik mijn ogen niet van zo iemand afhouden: wat gebeurt er daar in die persoon? Hoe kan hij alles om zich heen vergeten, niet bezig zijn met wat mensen (zoals ik) van hem zouden denken? Wat is er krachtiger?

Eigenlijk was ik gewoon stik jaloers. Alleen door excessieve ervaringen of uitschakeling kon ik mezelf even verlost voelen van het altijd prominent aanwezige, commentariërende en controlerende ik (wat ik overigens toen nog niet zo als 'een ik' kon onderscheiden).

Maar of dat het nu mooie muziek, een lekker ijsje, heerlijke verliefdheid of zelfs stevige pijn is die ons onszelf doen vergeten, het is maar van beperkte duur; die beleving is niet blijvend (zelfs aan heftige pijnen waardoor je in eerste instantie alles om je heen vergeet kun je gewend raken). Dus ga je een volgend moment weer op zoek en zo blijft er voortdurend onrust ontstaan.

Maar ik heb sinds kort iets ontdekt: er bestaat echt zoiets als een beleving die geheel vervullend is en die niet gecreëerd hoeft te worden, die altijd aanwezig is. Ze kost niets, je hebt er geen ander voor nodig, je hoeft er de deur niet voor uit, en ook geen georganiseer: het is in jou aanwezig, altijd en overal. En ook al heb ik er nu pas aan gesnuffeld, alleen het uiterste topje van mijn dikke teennagel in gestoken, je kunt aan deze beleving direct de onmetelijke potentie en kracht voelen.

Oké, stort je er dan helemaal in, en wie weet of we elkaar dan nog ooit zien zou je zeggen, wat dan nog verder moeilijk doen. Ja dat klopt, maar ik heb ook nog te maken met dat andere facet van het bestaan, die andere pool, die controlefreak hierboven beschreven, die alles zelf in de hand wil en denkt te kunnen houden. Bij elk kort momentje dat er in meditatie alleen maar die levende pure beleving is, los van tijd, plaats, personage (al besef je dat pas achteraf, want in zo'n moment zijn die elementen er gewoon niet en voelt het ook niet of je ergens van bevrijd



bent), schiet dit mormel er telkens uit: 'Uh, wacht effe, wat gebeurt hier (wantrouwen), waar gaat dat naar toe, waar blijf ik (gezag)?'.

Hier leer ik hoe ik dit zich contrasterend fenomeen - contrasterend met iets dat heel natuurlijk en echt voelt - kan begeleiden met toenemend geduld en compassie totdat ook hij meeplonst in de grote oceaan van beleving en verbondenheid.

Verdiepingsweekend

Er is geen fijnere gelegenheid dan die waarbij je eigen volheid als uitgangspunt dient.

Tijdens een verdiepingsweekend krijg je de mogelijkheid om - vrij van wereldse verwickeling - het licht naar binnen te laten schijnen en te ontdekken wat de stilte jou te zeggen heeft.



Door middel van meditatie, zelfonderzoek, lichaamswerk, klankwerk en recitatie vergroot je je zicht op datgene waaraan je onderhevig bent en datgene waaruit je bestaat.

Het Paviljoen van Chateau Cortils in België is het weekend van vrijdag 22 juni t/m zondag 24 juni hiervoor gereserveerd.

Aanmelden kan tot 18 juni via de website of het [secretariaat](#), waar je ook terecht kunt voor meer info.

Oefenrooster:

vr.: 19.00-21.00

za.: 05.00-07.00, 09.00-12.00, 15.00-17.00, 19.00-21.00

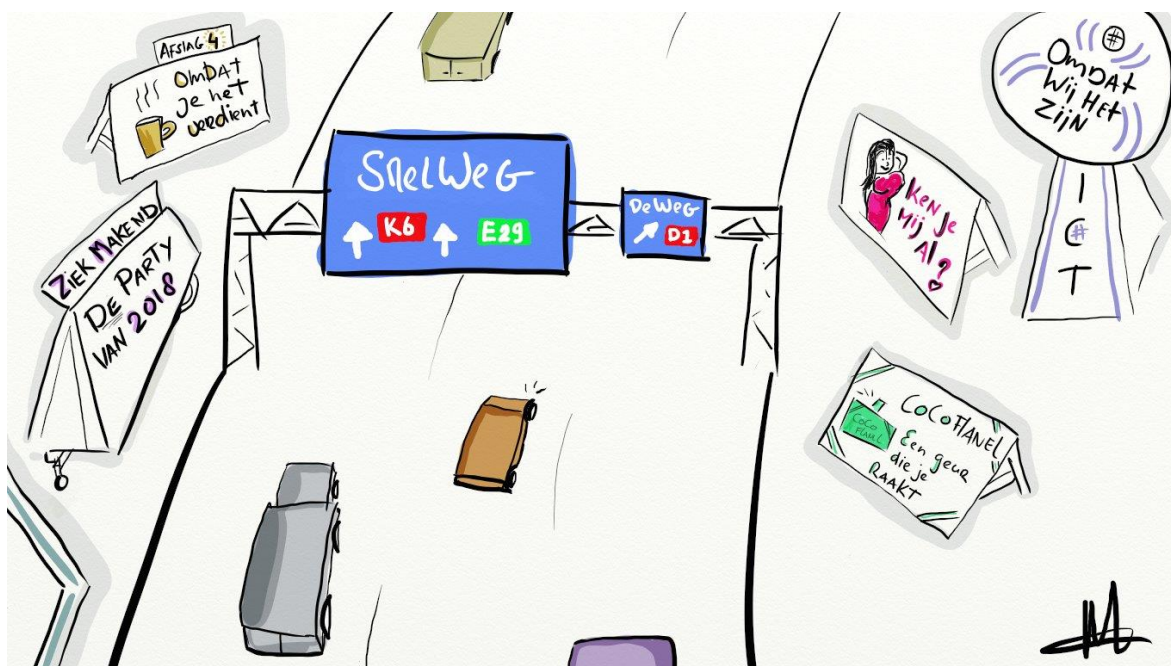
zo.: 05.00-07.00, 09.00-12.00, 14.00-15.30

[AANMELDEN](#)

verdiepingsweekend 22 t/m 24 juni

Snelweg

door Maurice Schelling



Colofon

Dharmuse, expressieblad voor wiswerkers, is een uitgave van [Dharmium](#), een wijsheidsnetwerk dat door [Stiltij](#) is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is tweeledig: het realiseren van een platform voor wijsheidsbevordering, en het faciliteren van [wiskringen](#).

Reacties, vragen, ideeën: info@dharmium.nl

Redactie: Yvonne Stamps
Techniek: Maurice Schelling

 [Website Dharmium](#)

 [RSS Stiltijdharmia](#)

 [YouTube-kanaal Stiltij](#)