

Intuitief weet ik wel dat echtheid de enige betrouwbare basis zou moeten zijn en dit verklaart ook mijn zoeken.

Als ik niets doe blijf ik hangen in drukdoenerij en verwarring. Doe ik wel iets, dan heb ik twee mogelijkheden. Ik ga weer sleutelen aan mijn agenda, taken of prioritering, óf ik ga serieuzer mijn innerlijkheid onderzoeken.

Het eerste betekent dat ik me erop richt om condities te veranderen. Maar het risico is dat je dit als oplossing van je probleem gaat zien en daarmee verbetering van vaardigheden tot doel van je leven gaat verheffen.

Dus heb ik er een tijdje op ingezet mijn prioriteit te verleggen naar het tweede scenario: mijn identiteit centraal stellen. Ik ga geen enkele maatregel nemen naar de voorkant, maar richt me bewust steeds op de intentie om de stroom van het leven zelf te willen volgen en dienen. Hoe onrustig ik ook word, hoe sterk de neiging tot ingrijpen ook is: waar is hier betrouwbare kloppendheid?

Niet dat ik zo direct kan insteken op een andere identiteit, maar ik kan daarmee wél het loslaten stimuleren van de oude identiteit met al zijn onnodige drukte, houvast, onjuiste beeldvorming over tijd en moeite, en overwaardering voor het zo soepel mogelijk laten draaien van het apparaat.

Het loslaten van deze aspecten dunt de ik-identiteit uit en gaat niet vanzelf. Toch voelt het nog relatief makkelijk omdat je de elementen kunt loslaten in dieper ik-spul (dus binnen de context van het ik) waardoor het ergens nog veilig blijft voelen. Maar met de oriëntatie op een daadwerkelijke verschuiving van identiteit wordt voelbaar dat er nergens meer houvast ontleend kan worden, het vraagt echt een sprong in het onbekende.

Weet hebbend van mijn hang naar stress en drukte wilde ik graag het verschil voelen tussen de binnen- en buitenoriëntatie. De momenten van volheid, van samenvallen met de intentie, daar kon ik een definitief, een onvoorwaardelijk karakter in herkennen. Er is een compleet en totaal gerust zijn om de dingen op te pakken die moeten gebeuren en prioritering gebeurt heel licht en natuurlijk. Heel anders dan de blijvende alertheid die nodig is om je tijd en agenda te bewaken en beheersen. Het kan immers altijd weer 'fout' gaan als je niet goed oplet. Condities blijven immers veranderen en dus moet je weer in de actie-modus komen om bij te stellen.

VESTIGING

Na een langere tijd van zoeken blijkt het niet eenvoudig om in deze tijd een voldoende groot en geschikt pand te vinden waar we met meerdere mensen gezamenlijk kunnen oefenen, leven en werken. Vandaar dat de zoektocht zich de afgelopen weken gericht heeft op een kleinere plek waar we in ieder geval alvast met een paar mensen kunnen wonen. Dat is nu gelukt! Ad, Laura en Yvonne gaan zich samen met het secretariaat van Stiltij per 1 augustus vestigen in Eckelrade.

Natuurlijk brengt zo'n verhuizing het nodige werk met zich mee. Mocht je een helpende hand willen toesteken om deze plek mee te faciliteren is dat natuurlijk harstikke welkom. Er moet nog gesjoud, geklust en gepoetst worden. Maar ook het maken van bijv. een pan soep voor de werkers wordt zeer gewaardeerd.

Neem even contact op met [het secretariaat](#) om af te stemmen.



Stiltij-adres per 1 aug.: Dorpsstraat 96, 6252 NE Eckelrade

Gebaande paden

door Laura Haast

Nog even – de voorbereidingen zijn in volle gang – en een aantal leden van de sangha wonen samen in één pand. Het toevlucht nemen tot de boeddha, dharma en sangha krijgt op die manier een duidelijke expressie tot in de stof. Ik voel me gezegend hier deel van te mogen uitmaken.

Sangha-leden kunnen een belangrijke rol spelen voor elkaar. We kunnen van elkaar leren, inspireren en elkaars spiegel zijn. De leraar heeft voor mij een duidelijke voorbeeldfunctie. Dit bleek weer eens toen ik zag hoe toegewijd hij voor de dharma kiest; ditmaal in de vorm van kiezen voor de sangha en het samen leven. Zo duidelijk de prioriteit hieraan geven, zonder een spoor van aarzeling of afleiding.

Het laat een diepe indruk op mij achter. Eén die mij wakker schudt, één waardoor ik van binnen voel: ik zie iets over het hoofd. Ik zie het meest wezenlijke van wat een mens kan ontdekken over het hoofd. Ik zie niet wat leven is. Hoe 'werkt' leven? Hoe kom ik tot leven?

Vragen waar ik tot nu toe vooral cognitief mee aan de slag ging. Maar er is iets anders nodig. Wat is dat dan? Ik voel wel dat het te maken heeft met me openen. Ik las onlangs over hoe het brein werkt: het kan alleen informatie verwerken die er eerst is ingestopt. Als ik hierop doordenk, wordt het steeds helderder dat het brein een 'doods' apparaat is. Alles wat er nu uit mij komt, alle uitingen, reacties, denk- en gedragspatronen zijn het resultaat van vulsel in het verleden. Karma dus.

Hoe kom ik dan bij dharma? Hoe kan ik zien wat werkelijk is? De stekker trekken uit die heilige koe, het brein, is een eerste stap. Maar dan? Mezelf openen, op onderzoek uitgaan, de juiste houding vinden, receptief worden. Daar ergens moet toch een ingang zijn. En niet te vergeten: beseffen dat het niet kan zijn wat ik zelf denk dat het is. Want dit besef opent me voor de raad die Ad mij geeft. Hij ziet iets wat ik niet zie. Hij realiseert iets, wat ik me niet realiseer.

Dagelijks leren, verbaal of non-verbaal, het is verheugend om samen te gaan wonen en werken. Het zal misschien niet altijd gemakkelijk zijn maar: mijn geest is gewekt.

CITATEN VERDIEPINGSWEEKEND VAN JUNI 2019

- Dit gaat over mij en hoe ik een slaaf ben van kleinheid. Tegelijkertijd gaat dit over potentie en over kwaliteit van leven. Dus goed kijken, goed beseffen en dan schuiven, meid.
- In het weekend kon ik komen tot bij de pijn, en het is goed dat die pijn flink doorgalmt. De goedheid waarin het is ingebed vraagt om nog meer onderzoek en vooral gezag.
- Ik merk dat er steeds meer gevoel wordt gewekt en dat de aard ervan anders is. Het is steeds minder particulier, verfijnder en ik krijg hierdoor een concreter gevoel bij wat intuïtie is.
- In absolute zin zijn we 100 % kloppend volgens het onderricht. Om dat percentage te realiseren zal ik behoorlijk aan de bak moeten. Mijn egoïsme heeft een spoor van ellende achtergelaten in het verleden.
- Het element dat me het meest getroffen heeft was de aanwezigheid van het zwaard. Het visualiseren van het zwaard dat ieder moment bij me is en me kan onthoofden.

[» Klik hier voor de volledige impressies \(verslagen en foto's\).](#)

Loslaten

door Birgitta Putters

"Thinking is not precise enough to distinguish reality"

Er is iets waar ik me niet aan kan vastgrijpen, iets waar ik steeds naar moet zoeken, waar ik stil voor moet worden en wat ik moet ontvangen. Iets wat me in mijn dagelijkse doen voortdurend ontglipt en ontgaat, waar ik dan weer onrustig van word.

Er is iets dat alles wat ik ooit zal kunnen vastgrijpen, overstijgt. Hoe meer ik loslaat, hoe meer zich dat duidelijk maakt.

Hoe werkt dit dan? De lichtere invulling van functies en processen voorkomt niet dat ik er betekenis aan blijf geven. Ik kan zelfs stoppen met functies en processen, ze fysiek loslaten, maar er toch nog

betekenis in zoeken. Het blijft een bouwsteen van mijn identiteit. Ik heb daar niks aan, want hoe afgebakender mijn identiteit, hoe meer me de realiteit ontgaat. Hoe meer ik definieer wat ik ben, hoe minder ik kan zijn.

Op zoek naar wie je echt bent, kun je je wereldse identiteit (wereldling, consument) vervangen door een spirituele (beoefenaar), en zo alvast wennen aan een reëler zelfbeeld. Dit is dagelijks voelbaar werkzaam – en toch klopt het niet definitief op deze manier. Dit dagelijks voelen werken is een tegenwicht tegen de wereldse identiteit en daarmee een alternatief houvast. Het houdt elkaar in evenwicht, maar ik raak niet verlost van het oude. Sterker nog, het versterkt de pijn van vervreemding, want steeds prikt een grotere realiteit even door het angstvallig bewaakte zelfbeeld.

Dus blijkbaar dóe ik iets met die spirituele identiteit en beroof het daarmee van zijn bevrijdende kracht.

Om het te kunnen benutten zoals het bedoeld is (de “poort naar bevrijding” zoals een leraar zei) moet ik ook dit ontdoen van de oude betekenis die het vervuld heeft, en de valse functie die het voor me vervuld heeft.

Hoe laat ik dit nu los, zonder het kind met het badwater weg te gooien?

Daar heb ik geen antwoord op, maar sturen is heilloos. En ik bespeur in elk geval twee factoren die hier een werking in hebben:

- deze intentie zal me helpen, en
- het grotere gezag dat het ongrijpbare in me krijgt.

Doe niet zomaar iets

Video van verdiepingsweekend-overleg .



» [Op Stiltijdharma.nl](https://OpStiltijdharma.nl) vind je meer video's, onderricht en inspiratie.

Keuzemoed

door Roeland Gordijn

*Als het schemert in mijn geest
overmeestert soms mij het duister.
Het is maar afwachten wanneer
het licht van mijn hart weer gloort.*

Heel subtiel werken wensen en kleine verlangens (behoefte) in mij die mij doen kantelen uit mijn centrum, uit mijn verticale, voelbare verbinding met het universum. In deze precaire, zuivere verbinding tussen hemel en aarde vindt mijn hart rust en heerst het besef dat ik inderdaad meer geest ben dan lichaam. 'Inderdaad', omdat deze woorden, gehoord van betrouwbare leraren, tijd nodig hebben om te rijpen in betekenis en te dalen van het hoofd naar het hart. Alsof de wijsheid blijft echoën totdat hij door mij herkend wordt.

Tussen hart-weten en brein-weten heerst hetzelfde verschil als tussen leven en dood. Maar dat maakt het brein-weten niet onwenselijk of irrelevant. Het is een bruikbare ingang voor alle oefenslakjes zoals ik, want het verlangen doet hen zoeken naar waarheid en brengt hen in contact met wijsheid terwijl de zelfgeconstrueerde schil om hun hart amper nog wijsheid toelaat. Het kan daarom wat jaartjes duren eer het brein erachter komt dat het na jaren gretig wijsheidsserum te hebben gedronken (om zijn ego-schil stiekem te verstevigen) eigenlijk zo lek als een mandje blijkt te zijn, terwijl het serum het hart mondjesmaat tóch heeft bereikt.

Zo wordt mijn romantische gladde, dikke schil dunner en poreuzer en het centrum in mij wordt voelbaarder; (zelf)beleving wordt steeds vaker interessanter dan het (zelf)beeld ervan.

Naarmate mij het verschil tussen beeld en beleving op gevoelsniveau duidelijker wordt, ontstaat er ook een reëlere keuzemogelijkheid.

Basaal komt de keuze voor mij neer op: kies ik voor welzijn of voor waarheid?

Steeds minder stel ik die vraag vanuit een bepaalde overtuiging, hoop of tijdelijk sentiment, en steeds meer vanuit verlangen naar kloppende bedoeling.

Ik begin de vraag naar wie ik wezenlijk ben interessanter te vinden dan wat ik van mijzelf vind of dan wat anderen van mij vinden. Dit aangaan vraagt heldere visie, krachtige intentie en de moed om telkens te kiezen welke heer je werkelijk wilt dienen.

Masakatsu agatsu katsuhayabi! *

* 'Ware overwinning is zelfoverwinning, hier, nu!' is een befaamde uitspraak van Morihei Ueshiba, grondlegger van Aikido. (The heart of aikido, New York 2013, vert. J. Stevens, p.32)

VERSPREIDING FLYERS

Afgelopen weken hebben we flyers van het boek Dharmium verspreid op diverse locaties in Zuid-Limburg, zoals bij bibliotheken, gezondheidscentra, praktijken voor alternatieve geneeswijzen, boekwinkels.

Voel jij ook hoe waardevol het is om wijsheid onder de aandacht te brengen en weet je een geschikte plek om wat flyers neer te leggen, neem dan even contact op met [het secretariaat](#) dan krijg je een pakketje flyers toegezonden.

[HIER](#) de PDF versie van de flyer.

[HIER](#) meer info over het boek.

VIJF DAGEN RETRAITE IN SEPTEMBER

Van maandag 16 tot en met vrijdag 20 september organiseert Stiltij een retraite in Cortils.
Iedere belangstellende is welkom!

Meer informatie vind je op [de Stiltij-agenda-pagina](#).
En [HIER](#) vind je de impressies van vorige retraites.



'Laag Pitje' – Maurice Schelling

Colofon

Dharmuse, expressieblad voor wiswerkers, is een uitgave van Dharmium, een wijsheidsnetwerk dat door Stiltij is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is wijsheidsbevordering in visie en praktijk.

Reacties, vragen, ideeën: contact@dharmium.nl

Redactie: Yvonne Stamps
Techniek: Maurice Schelling

Website Dharmium	RSS Stiltijdharmia	YouTube-kanaal Stiltij
----------------------------------	------------------------------------	--

Copyright © Dharmium 2019

