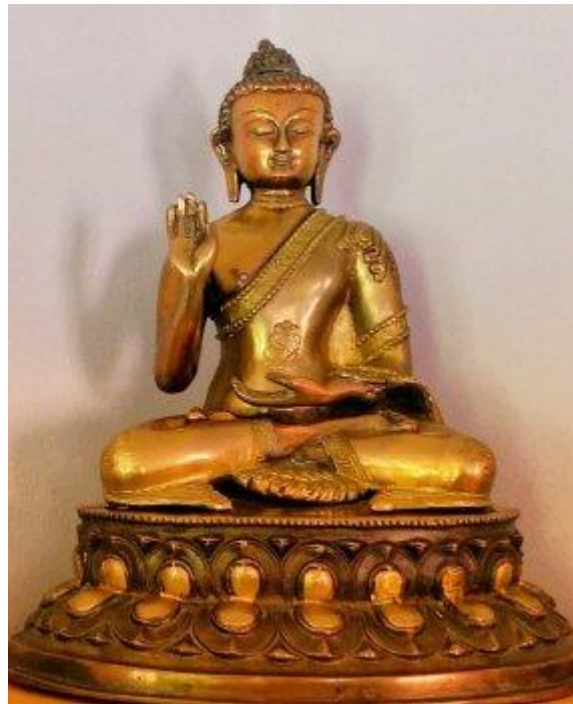


d h a r m u s e

nummer 10 – oktober 2019



INHOUD

- Balans opmaken
- Open overleg
- Recensie boek Dharmium
 - Ware wereld
 - Zenwerk
 - Leestip
- Impressie weekend
- Video 'Voel je eigen volheid'
 - Mens zijn
 - De wijsheidsfactor
- Verdiepingsweekend
 - Colofon

Balans opmaken

door Didi Haast

Grote moeite heb ik, met de brug van abstractie naar concreetheid. Heb ik eenmaal het begin te pakken, dan kan ik prima vooruit. Maar vooralsnog ben ik afhankelijk van mijn omgeving om de eerste stappen te zetten. Dit speelt me parten in zowel het dagelijks bestaan als ook bij het bewandelen van de weg. Het belichamen van visie, juiste intentie en kwaliteit van leven, wordt zo niet gerealiseerd.

Waar heeft die moeite mee te maken? Die komt voort uit een idee van onmacht. Ten diepste denk ik namelijk dat:

- ik geen gezag heb
- ik niets waard ben
- ik geen enkel effect heb op wie of wat dan ook

Het gevolg is een grote desinteresse en een tegenzin om te leven. Al met al maak ik op deze manier een slachtoffer van mezelf op het diepste niveau.

Geen antwoord hebben op verschijnselen, geen verantwoordelijkheid nemen voor wat dan ook; het zijn items die eveneens thuishoren bij dit geheel van onmacht. Als ik eraan denk om daadwerkelijk mijn nek uit te steken, zie ik hem als vanzelf al op de guillotine liggen. Dus liever geen antwoord dan mijn kop eraf, reageer ik meestal instinctief. En zo raak ik verkrampd en verlamd.

Therapieën hebben goed geholpen me desondanks te redden in de maatschappij en niet te verdrinken in mijn eigen leed. Maar is dat het hoogst haalbare in m'n leven? Is dat waar ik ten diepste naar verlang? Wil ik mijn leven verspillen aan 'zelfbehoud'? Ik dacht van niet! Ik ben ervan overtuigd dat deze vervormingen opgelost kunnen worden. Dat deze aannames losgeweekt en losgelaten kunnen worden. En natuurlijk begrijp ik dat dit perspectief iets totaal anders in zich draagt. Dat doodsheid vervangen zal worden door het leven zelf. Hoezo zou ik daar niet naar verlangen?

Maar nu moet ik eerst aan de bak. Op de goede manier wel te verstaan, want m'n eerste reactie is om het wel even te analyseren en op te lossen. Via condities veranderen en vaardigheden toepassen. Of mezelf aanpraten dat ik wel de moeite waard ben. Maar dat biedt geen definitieve oplossing. Het is tijd voor een andere aanpak. Laat ik beginnen met onderscheid te maken tussen wensbeelden die ik heb en de reële staat waarin ik me bevind. Laat ik eens onderzoeken welke tegenkrachten ik moet opsporen om me van vervorming en kleefspul te ontdoen.

Laat ik mezelf grondig opschonen en reinigen. Geen mooi weer spelen, maar mijn eigen kracht ontdekken en innemen. En laat ik ook beseffen dat het hoog tijd is.

OPEN OVERLEG



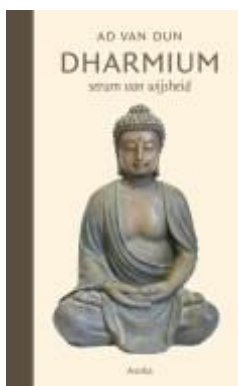
Inmiddels wonen Ad, Didi en Yvonne zo'n drie maanden op de nieuwe locatie in Eckelrade. Het fysieke inrichten hangt direct samen met het geestelijk vestigen en vice versa. Dat vraagt nauwkeurigheid en anonieme ruimte. Net zoals het onderzoeken van gezamenlijkheid versus authenticiteit. Nu dit alles een stevigte begint te vinden zijn de deuren weer geopend.

Het wekelijks overleg dat op zondag van 10.00 uur – 11.30 uur wordt gehouden is voor iedereen toegankelijk die geïnteresseerd is. Je hoeft je vooraf niet aan te melden maar kunt gerust eens aanschrijven. Meer informatie via het [secretariaat](#).

In het boek Dharmium, serum van wijsheid, kun je meer lezen over de visie die de basis vormt van het onderricht en onderzoek dat plaatsvindt. Om deze visie ook in de praktijk toe te leren passen start er binnenkort een nieuwe training: zenwerk.nu. Meer daarover verderop in deze Dharmuse.

Recensie boek Dharmium

recensent Drs. J.A.M. Hendriks



Vanuit overwegend boeddhistische achtergrond laat de auteur (zen- en aikidobeoefenaar) stap voor stap zien hoe te komen tot realisatie van volledig mens-zijn, tot uitdrukken van wijsheid en liefde/mededogen.

Hij beschrijft gedetailleerd (voorzien van een zorgvuldig en uitvoerig notenapparaat achter in boek) hoe vervreemd van onszelf en verward in illusie en conditioneringen (karma genoemd) we zijn, wat er nodig is om via meditatie en

zelfonderzoek te raken aan de werkelijkheid (dharma genoemd) en hoe deze uit te drukken in en met onze eigen levenshouding.

Ieder aspect heeft een eigen hoofdstuk met uitgebreide toelichting, ingeleid door acht verzen, voorzien van verhelderende figuren, tabellen en tekstvakken. De omslag is voorzien van een foto van Boeddha; het boek bevat een register en literatuurlijst.

Dharmium (titel) verwijst naar waarheidswerking van de geest/hartsbewustzijn: wijsheid is dan waarheidsbesef en mededogen is waarheidsliefde. Overzichtelijk en rustig vormgegeven wordt in bloemrijke taal een ontwikkelingsweg aangegeven om te komen tot bewust leven, waarmee het een probate gids kan zijn voor vele zoekenden.

Ad van Dun: Dharmium, serum van wijsheid.

Eerste druk, [Voorburg]: Asoka, april 2019. Gebonden uitgave, 347 pagina's.

Meer info op www.dharmium.nl

WARE WERELD

Elk land heeft zijn dwazen
en dichters
elk mens zijn aap
en zijn os

net als jij heb ook ik
gevochten
om stevig te leren inzien dat
weinig vaststaat

het is zo eenvoudig bedrog
te doorzien
aan de buitenkant van wat
ons beweegt

en innerlijk verdwaasd dan
te meesmuilen
hoe waarheid weer eens
is illusie

dieper ontmoetend de wachters
van angst rond
de vleesvracht die ons zo
automatisch verorbert

keer ik instant weg
van het heilloze dwalen
en peddel naar de oever
van open ontvankelijkheid.

Bron: gedel.nl

Zenwerk

In de nieuw op te starten training *zenwerk* komen alle aspecten van je bestaan aan bod: lichaam, adem en geest. Door ze los van elkaar te leren kennen én in samenhang te brengen kan er op een natuurlijke wijze integratie plaatsvinden.

z
werk
n

Het lichaam is een belangrijke ingang om los te komen van de zintuiglijke gerichtheid naar een ruimer beleven van adem en geest. Met de ontdekkingen die je tijdens de trainingen doet kun je in je dagelijks leven verder onderzoeken hoe ze in verhouding staan tot elkaar en wat 'een totaalbestaan' betekent.

Er wordt gewerkt in modules van 5 bijeenkomsten. Het wachten is nog op het vinden van een geschikte locatie. Zodra dit is gelukt, kunnen we beginnen. Weet je een mogelijke locatie of wil je mee helpen zoeken: heel fijn. Stuur dan even een berichtje naar het **secretariaat**.

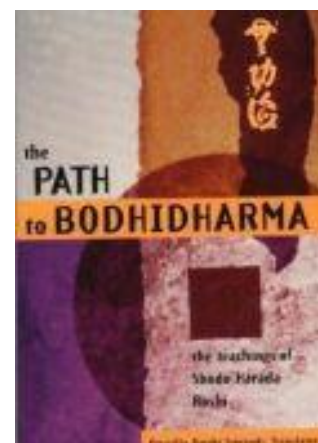
HOUD ME OP DE HOOGTE

LEESTIP

Harada Roshi offers us the essence of Buddhism, addressing the vital question of how we can manifest our true nature every moment of our lives as we function in the world, and teaching us how to avoid being caught in our thoughts and fantasies, blocked by the mental obstructions – the source of confusion, suffering, and pain.

Harada, Shodo: The path to Bodhidharma; the teachings of Shodo Harada Roshi. Boston 2000.

Hier de pdf-versie van het boek.



Impressie verdiepingsweekend: 'Nu vraagt alles'

door Roeland Gordijn

In het afgelopen verdiepingsweekend voelde ik duidelijker hoe nuchterheid een kracht is vanuit goedheid. Nuchterheid voelde nog niet zo lang geleden veelal niet begripvol, niet liefdevol en ver weg van mijn romantische kleine opereren. De ruimte van flexibele fantasie en ongekende toekomstscenario's van mijn droomgeest hulden mij in een deken van zelfgenoegzaamheid, zwakte en vaagheid. De pijn in mijn hart sijpelde nauwelijks merkbaar door de dikker wordende mist tussen mijn kleine zelfbeleving en de realiteit.

De pijn van mijn kleine opereren wordt goed voelbaar door het toelaten van nuchterheid. Er is namelijk een realiteit gaande in al mijn gedoe en dat kon ik niet ontkennen – al voelde het aanvankelijk dat waarheid ergens buiten mijn gedoe afspeelde. Sterker nog, ik voel(de) de opluchting toenemen bij het besef dat een grotere kracht mij beweegt, mij compleet verzorgt en mij handenvol illusies aanreikt om me bewust te kunnen worden van mijn onnodig gedoe, en steeds dieper te voelen hoe deze kleine kracht mij uitnodigt plaats te nemen in de grote kracht vanwaaruit het voortkomt.

Hoewel mijn besef dat er niets anders heerst dan deze grote kracht waaruit alle vormen voortkomen, dat deze kracht geen begin of einde, noch doel of richting heeft deels nog mentaal is, voel ik in mijn hart dat ik deze kracht steeds opnieuw en steeds meer kan vertrouwen. Alles wat ik nog zelf maak kan losgelaten worden. En wel nu. Geen marge of nisjes meer hanteren: nu vraagt telkens alles.

Het weekend maakte duidelijker hoe de grove en subtielere tactieken van mijn ego mijn verlangen naar echtheid, helderheid en rust tot een projectie maakt door steeds buffers in te bouwen in de vorm van projectie in een toekomst, door voorwaarden te hanteren of smoesjes te verzinnen. Om dit mechanisme bloot te leggen voelt het als een heel heilzaam geschenk om nuchter te leren kijken naar wat ik denk, doe en zeg. De toenemende helderheid over het pad dat ik bewandel in relatie tot waar ik naar verlang ervaar ik als een groot geschenk.

» [Hier meer impressies \(verslagen en foto's\).](#)

» [Op Stiltijdharma.nl vind je meer video's, onderricht en inspiratie.](#)

Mens zijn

door Yvonne Stamps

Hoe gaat het met je? Vraagt iemand onlangs oprecht in een mail aan me. En hoewel je als beoefenaar bezig bent met onderzoek naar jezelf, nodigt zo'n vraag toch heel concreet uit tot bewuster en completer navoelen: jezelf recht doen en ook de ander serieus nemen.

Het was ook interessant, want hoe gaat het met me? Het beleven ervan of het onder woorden brengen blijken twee verschillende dingen. Het voelt alsof er een 'vertaalslag' nodig is van wat ik innerlijk waarneem naar hoe ik daar uitdrukking aan geef; het is me begeven op ander terrein.

Ik voel meer kracht, meer ontspanning, meer gerustheid, meer enthousiasme, meer directheid, meer openheid; kortom het voelt als meer mezelf zijn. Het is bemoedigend om te merken dat het allemaal hartskwaliteiten zijn die



als eerste oppoppen en niet hoe dingen me bijvoorbeeld beter afgaan, of wat ik heb bereikt. Maar het belangrijkste is dat ik kan voelen dat ik dit niet heb aangebracht of verworven; het is niet mijn spul. Belangrijk om eindelijk concreet dat verschil te kunnen voelen; het verschil tussen de persoonlijke ik-beleving en een veel neutraler gewaarzijn.

Het is ook even wennen om die kwaliteiten op die manier te ervaren. De neiging ontstaat om ze naar me toe te trekken, ze voor mijn eigen welbevinden te gebruiken; dan trekt het naar kleinheid. Maar dat is oké. Ik leer hierdoor beter het onderscheid te voelen tussen een 'ik' (egoïsme) en de mens die ik ben. En zo is er zelfs de heilzame gelegenheid om een inhaalslag te maken van een eerder gemist gezag, een ik-stevigte. Zoals bijvoorbeeld me niet meteen te voegen naar wat een ander zegt of een keer lekker oprecht kunnen schelden. Zo heeft de schoenmaker het deze week even moeten ontgelden, maar heb ik me nadien wel verontschuldigd met een gebakje en hem hartelijk bedankt ;-)

Dat zijn momenten waardoor ik steeds meer ga beseffen hoe het leven mij elk moment bedient, me bewust maakt, heel direct in allerlei dagelijkse situaties.

Kijk bijvoorbeeld hoe mijn woonsituatie sinds kort is: met z'n drieën in een huis. Ik, degene die altijd alleen gelaten wil worden en contacten liefst mijds. Ad, Didi, ik kan niet om ze heen. Tuurlijk speelde dat ook op in het begin. Ik hoorde en voelde hen overal. Het was net alsof er met (de keuze voor) het gezamenlijk gaan

wonen ook iets in me was geopend en ik me nergens meer kon terugtrekken of verschuilen: ik was helemaal zichtbaar. Dan bekruipt je al snel het gevoel: dit is toch niet wat ik wil, is dit wel goed voor me? Maar binnen de context van deze veilige, zelf gekozen oefenplek, met een leraar die ruimte geeft en geruststelt, voel je ook hoe beperkend die eigen vrije ruimte is die je zo koestert. Dus doe je je best om te kijken wat het leven me wil duidelijk maken en me wil leren met zo'n opspelende verkrampende situatie: accepteren wat er gebeurt en me openen voor wat er bedoeld wordt. De angst, het wantrouwen om me te verbinden en mijn eigen ruimte op te moeten geven heeft zijn houtgreep verloren.

Als ik had toegegeven aan mijn eigen idee over vrijheid ('vrij zijn is doen waar ik zin in heb') was ik wellicht allang en heel vaak gestopt met oefenen. Maar liever luister ik daardoorheen, naar het onderricht en naar wat mijn hart me wil zeggen. Dan is er dankbaarheid. Het leven weet steeds weer veel beter wat goed voor me is – wat ik écht zoek- dan dat ik zelf impulsief, behoeftig en verward veronderstel te weten.

DE WIJSHEIDSFACITOR

Je zou dit kunnen typeren als tijdelijke stagnatie of scheefgroei, maar de reëlere term is verwaarlozing. We hebben met zijn allen te weinig oog voor wat echt belangrijk is, zowel voor onszelf als individu als voor onze gemeenschappelijke aspecten. Deze onnodig kleingeestige levenshouding wordt dagelijks op een pijnlijke manier gemanifesteerd in de lijdende wereld zoals we die om ons heen zien. De collectieve wereld is een rechtstreekse optelsom van alle individuele kwaliteiten.

Citaat uit het artikel 'De wijsheidsfactor' van Ad van Dun;
gepubliceerd op Stiltijdharma, 8 oktober 2019.

[Hier](#) het hele artikel.

Verdiepingsweekend

Van vrijdagavond 29 november t/m zondag 1 december organiseert Stiltij weer een meditatie-verdiepingsweekend in château Cortils te Blégny – België. Iedere geïnteresseerde is van harte welkom!

Meer informatie vind je op www.stiltij.nl.
[Hier](#) impressies van eerdere weekenden en verdiepingsgelegenheden.



Meditatie-mudra: expressie van intentie

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

[Website Dharmium](#) [RSS Stiltijdharma](#) [YouTube-kanaal Stiltij](#)

Copyright © Dharmium 2019