



## INHOUD

- De achterwaartse stap
- Oude gast
- Zenwerk
- Impressies weekend
- Ha, kleintje
- Wierook
- Afstemming
- Yulu
- Het geluk voorbij
- Video verdiepingsweekend
- Retraite
- Colofon

---

## DE ACHTERWAARTSE STAP

door Ad van Dun

Vanochtend kwam ik de volgende uitspraak tegen van iemand die een reeks columns verzorgt in de Volkskrant over opvoeding en didactiek, in de meer brede sociale zin:

*"Want dat kan toch niet de bedoeling zijn: dat je alleen rust vindt door je in je eentje af te zonderen van de mensen om je heen, zeg maar 'het leven'?"*

Wat zich daarop aandiende in me was: Nou, dat zou toch wél eens de bedoeling kunnen zijn. En ik formuleerde stilletjes een contrast-uitspraak om te voelen hoe kloppend die kon zijn:

*"Want dat kan toch niet de bedoeling zijn: dat we alleen rust vinden door elke dag mensen om ons heen nodig te hebben en dit dan 'mijn leven' te noemen?"*

Hoe willen we ooit de onrust, de conflicten, de misverstanden opruimen als we niet eerst zelf in staat zijn het vuur daarvan in onszelf te blussen?

Hoelang wil ik nog doorgaan met alle onafheid en moeite te blijven wijten aan andere factoren dan aan mijn eigen onvolgroeide opstelling?

Wat is ervoor nodig om mijn spelletjes, mijn compensatie en verslavingen te doorbreken? Eerlijkheid – en de moed om op zoek te gaan.

Stevig en ontspannen wil ik elke stap die ik zet een leerzame stap laten zijn, elk woord een inspirerend woord en elk besef een wetmatig, vredig, kloppend besef. De oefentocht begint van binnenuit, niet ergens buiten mezelf. Daarom zal ik om te beginnen de achterwaartse stap zetten: thuiskomen in mijn hart.



## OUDE GAST

Wees welkom oude gast,  
jouw komst vervult verlangen.

aanvaard je mij dan zie ik je gebaren  
vieren wil ik dit begin.

♩ = 95

Wees welkom, ou-de gast, jouw komst vervult ver-langen, aan-  
vaard jemij dan zie ik je ge-baren vie-ren wil ik dit be-gin. Wees

The image shows a musical score for the song "OUDE GAST". It is written in G major (one sharp) and 3/2 time. The tempo is marked as ♩ = 95. The score consists of two systems of music. Each system has three staves: a vocal line in treble clef, a piano accompaniment in treble clef, and a bass line in bass clef. The lyrics are written below the vocal line. The first system covers the first two lines of lyrics, and the second system covers the next two lines. The score ends with a double bar line and repeat dots.

Lied ontstaan tijdens het Stiltij-verdiepingsweekend eind 2019.

[HIER](#) een you-tube filmpje met een eerste uitvoering ervan.

## ZENWERK

De Zenwerk-training gaat aangeboden worden in modules. Een module is een afgerond geheel en bestaat uit vijf bijeenkomsten van anderhalf uur. Er wordt gewerkt met geest-, adem- en lichaamsoefeningen. Ad van Dun zal de trainingen begeleiden.



De opzet van Zenwerk is laagdrempelig en tegelijk compleet. Dat maakt het geschikt voor zowel nieuwe belangstellenden alsook voor wie hier al bekend mee is. Als het bevalt en je wilt je verder verdiepen kun je meerdere modules volgen of je kunt je verder oriënteren binnen [Stiltij](#), de initiatiefnemer van Dharmium. De bijdrage voor een module van vijf bijeenkomsten is 40 euro.

Zenwerk zal op verschillende locaties in Maastricht en omgeving aangeboden worden. Houd de berichtgeving op de [Zenwerk-sectie](#) in de gaten; daar zal worden aangegeven waar en wanneer er nieuwe modules gestart worden.

Je kunt ook laten weten dat je op de hoogte gehouden wilt worden via de knop hieronder; je ontvangt dan automatisch een bericht van het secretariaat.

### HOUD ME OP DE HOOGTE

Vind je het interessant om meer te weten over de visie vanwaaruit Zenwerk werkt, dan kun je hiervoor terecht bij het [boek Dharmium](#). Je kunt dit boek als de visie-module beschouwen en Zenwerk als de bijbehorende praktijk-module.

## IMPRESSIES VERDIEPINGSWEEKEND *januari 2020*

Toch wordt er nu flink aan de fundamenten gerammeld.  
Is 'vastzitten' eigenlijk niet 'vasthouden'?

Het is dus terecht je af te vragen waarom die tendens anders zou gaan worden door het ik-verhaal helemaal los te gaan laten.  
Waar is het verzet, gestoeld op vrees dat ik mezelf kwijtraak, dan nog op gebaseerd?

**Hier** foto's en de volledige verslagen van het weekend  
en impressies van eerdere verdiepingsgelegenheden.

## HA, KLEINTJE

*door Birgitta Putters*

De honderd procent zien is iets anders dan het belichamen. (Het is bovendien maar de vraag of je wel goed ziet.) Het willen belichamen is iets anders dan het 'moeten' belichamen. Je kunt het alleen willen belichamen als je helder ziet dat wat jij ziet niet hetzelfde is als wat je manifesteert.

Je bent in essentie al die honderd procent, daarom kun je het ook zien. Waarom manifesteer je dit niet? Omdat je vervuild bent met kleinheid, met egoïsme. Waarom kun je niet meteen groot worden? Omdat je eerst je kleinheid helemaal moet aanvaarden. Zolang je het ontkent heeft groot proberen te worden geen zin. Dat put je alleen maar uit. Het vervreemdt, het verwringt, het verengt.

Ik ben destructief en nihilistisch geworden ervan. Kwaad, onbegrepen, zinloos. Ik verslons, ik geloof niet meer. Ik ben kwaad op het verleden en geloof niet dat ik nog ten goede kan keren. Als er iets groters is dan ik dan moet het mij maar uit de shit halen.

Hè hè dat lucht op. Daar heb je het, alle gore kleinheid toont zich.  
Haha, ik zie je.

Hé wacht eens even, wie zegt dat? Het perspectief verandert. Ik rammel eraan, draai het weer om, voel het opnieuw. Het invoelen van die kleinheid voelt nu veel minder beladen. Het is gewoon wat het is, ik kan het niet ontkennen. Het voelt zelfs goed om me zo te kennen, en niet iets anders te willen zijn. Dit is dus hoe kleinheid zijn lading verliest. Hier gaat die hele strijd over.

Er is iets van mijn schouders gevallen. Een beetje lichter, een beetje rustiger. Het voelt nu, inclusief alle gebreken en onrijpheid, meer honderd procent. Daar komt kracht vandaan om mij dan ook met die volheid te geven. Het geeft een soort kwetsbaarheid die bedoeld lijkt te zijn.

## W I E R O O K



*Beloften van wierook*

*innerlijk geborgd*

*door houtskoolgeur.*

*Gedel*

## AFSTEMMING

door Didi Haast

'De Dharmuse biedt een goede gelegenheid om over waarheid te schrijven', hoor ik zeggen. Ik val stil, want het moet wel authentiek zijn. Gvd, heb ik dan helemaal geen flauw benul? Ik weet dat mijn hele breininhoud sowieso overboord moet.

Conceptualisatie is dood in de pot (ook al trap ik er continu in).

Waar moet ik dan zijn? Bij mijn hart. Wat zegt mijn hart dan? Ik wil echt zijn, zuiver zijn. En intuïtief weet ik dat liefde de bedoeling is. Wat is liefde? Dat heeft te maken met volledig open zijn, zonder enig oordeel. Zonder voorbehoud met alle verschijnselen samenvallen. Geen ik of jij, wit of zwart, geen goed of fout.

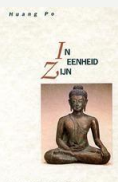
Wauw, als ik het probeer na te voelen, lijkt het haast bespottelijk dat ik zo iets zeg. Want dan voel ik hoe ik precies het tegenovergestelde belichaam. Ik voel hoe ik tegen mijn eigen begrenzing aanloop als tegen muren van enkele meters dik. Tevens loop ik tegen de hardnekkigheid aan waarmee ik probeer de muren van die burcht in stand te houden.

Ik moet die burcht afbreken. Ho, stop, verkeerde focus. Door het luchtkasteel te blijven verbouwen (of zogenaamd af te breken) en constant te roeren in de modder, gedijt alleen het ego goed. Terug naar waar ik wél moet zijn. Bij de dharmas, bij hartskwaliteiten als zuiverheid, vrijheid, flexibiliteit (niet vast staan) en vriendelijkheid.

Het begint met luisteren naar het onderricht en lezen van de literatuur, maar als dit niet in mijn hart resoneert zal het zijn werk niet kunnen doen. De verbinding moet voelbaar worden. Wat is daarvoor nodig? 'Je moet erin kruipen, je moet je ermee identificeren,' heb ik zo vaak gehoord in het onderricht. Het begint tot me door te dringen hoe wezenlijk dit is. Geen 'geloof belijden' maar er daadwerkelijk op vertrouwen, het worden, het zijn. Daarom is het nodig erin te kruipen: om zo heel direct te voelen hoe groot en puur dit leven is.

### YULU

Uitnodigend biografisch materiaal (*yulu*) van drie oude meesters  
waarin de kracht van bevrijding voelbaar leeft.



**Huangpo** (John Blofeld, vert.): In eenheid zijn.  
Heemstede 1996 ([pdf-versie](#))



Powell, William F. (vert.):  
The record of **Tung-shan**.  
Honolulu 1986



Green, James (vert.):  
The recorded sayings of  
Zen master **Joshu**.  
Boston 1998

## HET GELUK VOORBIJ ~ door Roeland Gordijn

Vaker heb ik het onderricht horen zeggen dat gelukkig zijn niet het hoogste doel is. Ik begin nu te begrijpen waarom ik jarenlang mijn 'geluksrecht' demonstratief levendig heb willen houden. Het verlangen naar geluk voelde voor mij dichtbij, een heel terecht menselijk verlangen dat met iedereen deelbaar is. Dat moge dan zo zijn, maar als doel op zich, als 'motivator' op mijn weg, verliest het voor mij haar glans.

Niet dat ik nu ongelukkig wil zijn, het is meer dat de staat waarin ik verkeer – of het nu gelukkig of ongelukkig is – niet zoveel zegt en zeker niet over mij. Steeds vaker kan ik mijn gevoelsstaat observeren zonder er een beoordeling op te plakken of er iets aan te willen veranderen: ik zie hoe veranderlijk deze is.

Een onrust wordt voelbaar die ik voorheen niet zo kende. Een steeds grotere onrust, geboren uit het besef dat er heel wat meer aan de hand is dan ik durf toe te geven. En dit besef laat zich niet zomaar troosten of pampieren. Dat vraagt mijns inziens om acceptatie en om verder naar binnen kijken: de onrust toelaten en voelen dat onder de veranderende gevoelslagen een veel betrouwbaarder en weidser laag werkzaam is die zich niet door onrust of wisselend gemoed laat beïnvloeden.

Als ik om me heen kijk, lijkt het alsof de wereld alleen maar bezig is met zich goed te willen voelen! Bakken met energie worden er aan besteed: gezondheid, relaties, banen, vakanties, ontspanning, spullen. Het kan niet op. Tegelijkertijd is er volgens mij niks mis met jezelf goed verzorgen, jezelf te voorzien in wat je nodig hebt en in- en ontspanning af te wisselen. Maar met welke intentie doen we dit?

Als mijn intentie louter gericht zou zijn op 'wel'zijn (welbehagen), dan voelt alle denken en doen als een eindeloze energieverpilling met een toenemend teleurstellend resultaat. Maar is mijn intentie gericht op 'waar'zijn (echtheid), dan voelen mijn denken en handelen als kloppend en duurzaam. Ik zie mijzelf voortdurend switchen en struikelen tussen beide. Steeds duidelijker word ik uitgenodigd oude gewoontes en overtuigingen los te laten.

Ik vertrouw erop dat mijn hart mij hierin telkens leidt naar waar-zijn, de steun van het onderricht steeds voelende. Gelukkig ontbreekt het mij aan niets ;-)

**VIDEO  
VERDIEPINGS-  
WEEKEND  
JANUARI  
2019**

Toelichtende  
beschrijving  
vind je op  
[Stiltijdharma](#)



## RETRAITE

Van woensdagavond 11 t/m zondagmiddag 15 maart organiseert Stiltij een retraite in château Cortils te Blégny – België. Iedere geïnteresseerde is van harte welkom!

Meer informatie vind je op [www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl).

[Hier](#) impressies van eerdere retraites en andere verdiepingsgelegenheden.



*Cortils, tuinpaviljoen*

### COLOFON

Dharmuse is een uitgave van [Dharmium](http://Dharmium), een wijsheidsnetwerk dat door [Stiltij](http://Stiltij) is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is wijsheidsbevordering in visie en praktijk.

**Reacties, vragen, ideeën:** [contact@dharmium.nl](mailto:contact@dharmium.nl)

Redactie: Yvonne Stamps

---

Tel. 043 8519555 – 06 83350084

Email: [contact@dharmium.nl](mailto:contact@dharmium.nl)

© Dharmium 2020