



INHOUD

- [Richting \(artikel\)](#)
- [Rust \(gedicht\)](#)
- [Dharmium website](#)
- [Bronzang \(lied\)](#)
- [Wijsheid en wetenschap \(artikel\)](#)
- [Woede en begeerte \(video\)](#)
- [Zenwerk wordt Wiswerk](#)
- [Bestaan \(gedicht\)](#)
- [Didactiek: stevige aanpak](#)
- [Verdiepingsweekend](#)
- [Colofon](#)

RICHTING

door Yf

'Wat je vertrouwd is, is in feite je vijand.'

Meister Eckhart

Hoe meer je de grenzen van de maakbaarheid hebt opgezocht, des te verder je geest uitwaaiert en dat maakt het lastiger om de weg naar binnen weer te vinden – dat kan ik inmiddels wel stellen.

Maakbaarheid is een vermogen van de geest, we richten er de hele wereld mee in. Ook al gaat het hier in feite om beeldvorming, de kleurrijke en verblindende werking ervan lijkt heel reëel. In de beleving voelt dit zelfs zó reëel dat we ervanuit gaan dat het de werkelijkheid zelf is die we ervaren. We ontlene haast ons hele bestaan daaraan.

Het vraagt heel wat tegenkracht om die gefixeerde feestgeest wat tot bedaren te brengen en te reduceren, want daar ligt het eerste werk voor wie echt zichzelf wil zijn.

Zelfs al zoek ik weinig meer in de wereld, tijdens het zitten (meditatie) merk ik hoe het denken actie wil, houvast zoekt, betekenis wil geven. Het is een ongebreideld en willekeurig spektakel. Ik zie het als het ware gebeuren maar kan het niet zomaar stopzetten; daar zitten heel wat verborgen krachten – identiteitsbehoud – onder.

Dat er zich met het waarnemen van die veelheid van zintuiglijke impulsen een diepere interesse aandient, voelt als een opening naar innerlijkheid. Het heeft een subtiele aantrekkingskracht, een onbekende aard. Het roept me als het ware, en om goed te kunnen luisteren kan ik niet anders dan alles wat mij gewoontegetrouw bezighoudt los te laten.

Het geeft eindelijk wat richting en stevigte aan mijn oefenen en dit krijgt daarmee de juiste verhouding ten aanzien van wereldse aangelegenheden; die laatste gaan daardoor juist steeds lichter voelen.

Ad aan tafel: 'Zou het niet fijn zijn als je met enige regelmaat gewoon een hele dag als oefendag inplant, zonder enige functionaliteit of taak hier in huis?' Ineens valt een interne worsteling op zijn plek die ik niet eens met Ad had gedeeld.

Na een intensieve periode van verhuisactiviteiten, bestuurlijke aangelegenheden en al wat meer, had ik mijn neus vol van alle functionaliteit en wilde een dagje helemaal niets. Ja, zo'n mooi fietstochtje langs de Maas dat ik afgelopen jaren met enige regelmaat in de zomer maakte, dat wilde ik. Maar ergens voelde het niet goed, ik bleef wat in mezelf draaien en verdraaien, argumenten voor en tegen – dit wekenlang.

Toen Ad bovenstaande suggestie deed, viel alle onrust, alle verlangen naar zo'n dagje direct weg. Het signaal dat zich in me had aangediend (van teveel in de functionaliteit opereren) klopte dus wel degelijk, maar ik zocht de oplossing in de verkeerde richting, in oude compensatie.

De vraag is of we onszelf altijd even goed bedienen met de wereldse oplossingen die we zo gewend zijn en die overal om ons heen gepropageerd worden. Ze blijken nooit echt een blijvend antwoord te kunnen geven op een dieper gemis dat in ons leeft.

En ook al heb ik deze conclusie vaker getrokken na het bewust aangaan en onderzoeken van deze fastfood-oplossingen, met eenzelfde gemak zoek ik het toch weer in die zintuiglijke richting.

Hoe moeilijk is het dus niet om het in een andere, wijzere richting te zoeken waar definitieve rust en vervulling mogelijk is. Dat kan alleen als er een dieper – bewuster beleefd – besef is dát er een andere richting is, een betekenisvollere realiteit.

Dit besef begint te landen waardoor de problematische tweeledigheid van het bestaan voelbaar wordt.

Voeling krijgen met de diverse subtielere aspecten van het bestaan hangt volgens mij samen met de concrete oefenpraktijk waardoor ik meer in het lichaam ben terechtgekomen. Ik beleef de dingen dichterbij, echter en directer.

Maar om de totale stroom van het leven te gaan voelen, daarvoor moet ik zakken naar de adem. Een stevige buffer, een angst op bestaansniveau, stremt om me te openen voor die werking van adem en geest. Maar ik voel tegelijk hòe dichtbij de daadwerkelijke verbinding is waarnaar ik verlang.

RUST

*Waar tintelwerk tovert
lucht volheid om aanvulling*

*dalend in het vochtdomein
doorwasemt ons vitale branding*

*totdat de gloed van haardvuur
elk verdampen becroont.*

© [Gedel](#)

DHARMIUM WEBSITE

Als je de [website van Dharmium](#) bezoekt, vind je onder het menu-item **Serumcircuit** zelf opgenomen devotionele muziek-filmpjes en inmiddels tal van video's waar Ad voorleest uit diverse *yulu* (levendige onderrichtingen van klassieke zenleraren).

Veel van het materiaal dat er wordt gepubliceerd kun je ook volgen via Twitter en Instagram:



[HIER](#)
meer muziekvideo's



WIJSHEID EN WETENSCHAP

'Wijsheid appelleert aan de innerlijke mens in dienst van bewustwording. Kennis maakt gebruik van wereldse attributen ter facilitering van de stoffelijke mens. Wijsheid en kennis verwijzen elk naar een specifiek aspect van menszijn: zingeving en functionaliteit, corresponderend met geest en lichaam. In een organisch totaalbestaan opereren we van innerlijk naar uiterlijk, in de natuurlijke hiërarchie van geest, adem en lichaam.

Zodra we specifieke wereldse doelen teveel vooropstellen, ontstaat er het risico van onevenwichtigheid. Onze innerlijke waarde en waardigheid verdwijnen dan al snel uit beeld – tenzij rijpheid en innerlijke kwaliteit voldoende stevig zijn gevestigd om belangeloos en wendbaar te kunnen opereren in de wereld, zoals dit bijvoorbeeld geleerd wordt via het boeddhistisch pad.'

Fragment uit het artikel van Ad van Dun, geschreven n.a.v. een bijdrage van Kees Kraaijeveld ([Hoog tijd voor een nieuwe Sokrates](#)) in de Volkskrant van 24 juli j.l.

Het artikel van Ad is ook gepubliceerd in het Boeddhistisch Dagblad. [Hier](#) de complete tekst (pdf).



Video verdiepingsweekend 2019.
Toelichtende beschrijving vind je op [Stiltijdharma](#).

ZENWERK WORDT WISWERK



Zenwerk is in de luwte van de corona-tijd gegroeid tot een meer organisch en samenhangend geheel. Vandaar dat we besloten hebben een nieuwe naam te hanteren: Wiswerk.*

Wiswerk bestaat uit drie elementen: een handboek, praktijktraining en video-uitleg:

- Ad is bezig met het schrijven van een nieuw boek: *Wijsheidspraktijk – zelfbevrijding en wereldbehoud*. Het is een concretere uitwerking van het vorig jaar verschenen boek [Dharmium](#);
- De praktijktraining bestaat uit vijf delen en volgt dezelfde didactische opbouw als het boek. Men kan het in het boek beschreven materiaal zelf ervaren aan de hand van geest-, adem- en lichaamsoefeningen;
- Daarnaast zijn we bezig met het maken van een introductievideo. In de video die via de website te downloaden zal zijn, wordt de globale opzet van het boek en de training toegelicht.

Het schrijven en uitgeven van een boek zal uiteraard nog een tijdje duren, dus is de inzet om de video zo snel mogelijk beschikbaar te maken. Voor het starten van de praktijktraining zijn we helaas afhankelijk van de actuele corona-omstandigheden.

We houden je op de hoogte over de voortgang!

* *Wissen (zuiver maken) en vergewissen (zeker maken) zijn de twee activiteiten van elke wijsheidsplek (een wis) waar wijsheidspraktijk (wiswerk) wordt beoefend.*

BESTAAN

(Wyfke Tureluur)

Geef me een hoofd en
het hart neemt de benen

geef me een pen geen
woord weet zich raad

laat ik gaan zwerven waar
geen mens mij vermoedt

de dagen mogen zich rijgen
uit kralen van goedheid

om mijn ogen te onderwijzen
hoe werkelijk jij bestaat.

DIDACTIEK: STEVIGE AANPAK

Hoe gek het in eerste instantie ook klinkt, jezelf stevig aanpakken is een belangrijk ingrediënt op de spirituele oefenweg. Zelfveroordeling is in deze context niet echt vreemd. Hoe is dat dan bedoeld, want in de wereld zijn er juist tal van trainingen en therapieën om af te komen van negatieve zelfbeelden?

Het grote verschil is dat je werelds gezien vaardigheden aanleert om jezelf te verbeteren; je gaat er vanuit dat er een ik is dat verstevigd moet worden. Spiritueel gezien zoek je naar bevrijding; daar heb je besef van een grotere en wezenlijk positieve context waardoor je juist afwilt van het ik-idee. Je uitgangspunt, je motief, is dus tegenovergesteld.

Is bevrijding je motief dan is deze intentie het belangrijkste om voor ogen te houden. Het loslaten van je vertrouwde ik-identiteit is namelijk geen makkelijke opgave, want er kan heel wat weerstand en gemanoeuvrer bij komen kijken. Je moet de diepte in, je hele bestaan tegen het licht houden en niet alleen wat lastige aspecten.

Hoe meer je verlangt om het leven zelf te leren kennen in plaats van jouw invulling ervan, hoe eerlijker je wordt en hoe meer je de onbetrouwbaarheid van het ik gaat zien. Je moet werkelijk genoeg hebben van de bedrieglijke maakbaarheid ervan om het los te kunnen laten. Hierbij is zelfveroordeling als kritische houding, als bewuste discipline, een belangrijke schakel.

Het is niet eenvoudig om jezelf zo compleet tegen het licht te houden, daarom zijn goede leraren belangrijk. Zij houden je een stevige spiegel voor – als een soort vruchtbare of leerzame zelfkritiek – daar waar het ik zich verbergt als het in het nauw komt.

Je komt echt op het spel te staan op identiteitsniveau en zelfs voor mensen die zich getraind hebben in het omgaan met kritiek wordt het op een diep niveau pijnlijk. Verzet of wegwijken zijn dan vaak de eerste reacties.

Deze veelal hardnekkige afweermechanismen moet je als eerste in de ban doen om het lijden toe te laten dat verdrongen wordt, de pijn van het niet-kloppen. Het is de pijn van de 'kleine' zelfveroordeling waar veel mensen zo vertrouwd mee zijn en waar bijvoorbeeld assertiviteitstrainingen een wereldse remedie voor bieden.

Om niet telkens in de zuiging van het ik terecht te komen, is het noodzakelijk om bewust je intentie steeds voor ogen houden. Dit motief, en het weten dat de kritiek die je ontvangt (vanuit jezelf of van je leraar) in goedheid plaatsvindt, moet je belangrijker maken dan hoe het effect van de kritiek voelt. Dit zorgt ervoor dat je gaandeweg loskomt van je persoonlijke identificatie ermee.

Zo gaat de kleur veranderen en krijgt zelfkritiek als bevrijdend onderdeel van het oefenen een vertrouwenwekkend, bemoedigend en openend karakter.



VERDIEPINGSWEEKEND



**Vrijdagavond 11 t/m
zondagmiddag 13 september**

organiseert Stiltij een
verdiepingsweekend in château
Cortils te Blégny – België.

Geïnteresseerden zijn
van harte welkom!

Meer informatie en de overige
agenda-items vind je
op www.stiltij.nl.

Hier impressies van eerdere weekenden en andere verdiepingsgelegenheden.

COLOFON

Dharmuse is een uitgave van Dharmium, een wijsheidspodium dat door Stiltij is geïnitieerd. Het doel van Dharmium is het bevorderen van wijsheid in visie en praktijk.

Reacties, vragen, ideeën: contact@dharmium.nl

Redactie: Yvonne Stamps, 043 8519555 – 06 83350084

© Dharmium 2020