



LEUK EN NIET LEUK

Wat voelt het fijn lichtjes vandaag.
Ik heb zin in zo'n lekkere boterham.
Die drukte bevat me niks.
Fijn, de zon schijnt.
Bah, 32 nieuwe berichten in de inbox.
Wat moet die van me?
Dit vind ik altijd al een rotbroek.
Ha lekker, koffie!
Nee, niet weer dat verhaal zeg.
Help, een spin!
Wat een troep hier.
Gelukkig veel leuke dingen te doen.
Blij dat ze meegaat.
Veel te veel kaas in dat gerecht.
Alweer voorlezen?
Lekker knus zo op de bank.
Dat licht is echt vervelend.
Andere zender graag.
Dit is toffe muziek zeg!
Heerlijk vooruitzicht dat reisje.
Fijn rustig zo zonder gedachten.
Slecht geschreven dat boek.
Ik zou liever in de tuin werken.
Lief van haar, die mooie brief.
Wat stom dat ik dat vergeten ben.
Sukkel!
Waar ben ik?

*De Grote Weg is niet moeilijk
voor wie geen voorkeur kent.
Vrij van afkeer en verlangen,
verschijnt de Weg helder en duidelijk.
Maar zelfs het geringste onderscheid
werpt hemel en aarde ver uiteen.
Wil je de waarheid zuiver zien,
laat meningen dan voor wat ze zijn.
Vasthouden aan graag en niet graag
is de kwaal van de geest.¹*

Hartelijke groet,
Birgitta Putters

¹ Sengcan, Vertrouwen in bewustzijn (vert. Ad van Dun),
p. 37, Stiltij Oefenboekje.

IMPRESSIE RETRAITEWEEK SEPTEMBER 2011



Geen brug te ver



Bodhisattva-training



Remy en Richard

De eerste retraite in Moorveld was een succes. De lokatie bleek uitermate geschikt om voor langere tijd intensief te verdiepen.

Meer foto's en persoonlijke verslagen van de deelnemers zijn te vinden op de [website](#).



MUMON'S VERS

*Een hond, Boeddha-natuur!
Dit is de manifestatie van het hele, het
absoluut onvoorwaardelijke.
Het moment waarop je begint te denken
'heeft' of 'heeft niet'
Ben je zo goed als dood*

De eerste regel uit het Mumon's vers luidt:
'Een hond, Boeddha-natuur!' – 'natuur' is hier
onnodig. 'Een hond is Boeddha' – 'is' is
overbodig. 'Een hond, Boeddha' – nog steeds
te veel. 'Hond!' – dat volstaat! Of gewoon
'Boeddha!' Je hebt te veel gezegd, wanneer je
zegt 'Een hond is Boeddha.' 'Hond!' – is
genoeg. Dat is volkomen Boeddha.

"Dit is ... het hele, het absoluut
onvoorwaardelijke.!" Dat wil zeggen, het is een
authentiek decreet van Shakyamoeni Boeddha
– het is de ware Dharma. Jij bent deze Dharma
volkomen! Het is je niet misgund – het is
volledig geopenbaard!

'Het moment waarop je begint te denken
'heeft' of 'heeft niet' ben je zo goed als dood.'
Wat betekent 'ben je zo goed als dood?'
Simpelweg dat je waardevolle Boeddha-leven
[van Eenheid] zal vergaan.

Philip Kapleau, Three Pillars of Zen (vert. Landau Hoedemakers),
p83 & p94, Anchor Books Edition, 2000.



Verwarring – door Frank Hoffmann

Bij de dokter

Er was geen enkel onderwerp dat echt voelbaar beklifde om over te schrijven. Voortdurend wisselden de gekozen titels van "anatomie van het ego" tot aan een feestelijke headline "leven in tweeheid". En als er dan enkele zinnen op papier verschenen, versprong ik weer naar een ander onderwerp. Zelfs toen Ad me vroeg naar wat werkelijk de bedoeling is nu, bleef ik als een vlo rondhuppelen. Al springend verklarend via een golf van woorden, onsamenvattend en jeukend. Deze staat van jeuk ken ik maar al te goed, het is de chaos van binnen. Nu had ik eindelijk mijn onderwerp - en het had mij... al een heel leven lang.

[Lees hier de hele Druppel...](#)



TIJ-DINGEN

Huishoudelijke mededelingen

Boekenservice

Vanaf de volgende editie van de nieuwsbrief zal er maandelijks een boekenlijst worden gepubliceerd met titels die jij kunt bestellen. De boeken op de lijst zijn in de reguliere handel lastig te verkrijgen en dus is dit een mooie kans om eindelijk je eigen exemplaar te verkrijgen van bijvoorbeeld "In Eenheid Zijn", "Levende Vrede" of "De Drie Pijlers van Zen". Remy Schelling verzorgt deze dienst. Volgende maand zal hij de bestelprocedure uitleggen.



Kennismakingstrainingen

1e **maandag** van de maand: [Expressie](#)
1e **zaterdag** van de maand: [Krijgskunst](#)
1e **zondag** van de maand: [Meditatie](#)

Verdiepingsweekend Meditatie

Van 4 t/m 6 november. Voor aanmelding, contacteer: secretariaat@stiltij.nl

Studie-avonden

Nieuw programma-onderdeel op vrijdagavond van 19:30 tot 21:30: studie. Deze trainingsmogelijkheid is met name (maar niet exclusief) voor begunstigers interessant. Overleg met Ad is dan ook mogelijk.

Werkschema

[Hier](#) vind je de taken in Moorveld waarvoor hulp nodig is. Voor vragen kun je contact opnemen met Juul Hoefsloot: juul@stiltij.nl.



STILTIJ-TRAILER

Begin mei is het idee geboren om een Stiltij-trailer te maken. Vaak werd na de training opgemerkt hoe waardevol en sjiek de training was en eigenlijk altijd wel is. En ook dat het materiaal dat in de trainingen aangeboden wordt kostbaar is en hoe fijn het zou zijn dit nog eens te kunnen bekijken, beluisteren.

Al gauw vond een eerste overleg plaats tussen de mensen die geïnteresseerd waren om hieraan mee te werken. Gulle donaties van



deelnemers maakten het mogelijk om een camera aan te schaffen. De rolverdeling vond plaats en we popelden om aan de slag te gaan.

Jean-Paul en Richard zorgen voor al het camerawerk en

opnames op locatie. Remy neemt het geluidsaspect op zich; van opnames van (eigen) muziek en soetrazing tot het bepalen van een geschikte voice-over stem. Bram en ik bepalen op de snijtafel welk materiaal waar geplaatst kan worden om er een geheel van te maken.

Na het enthousiasme van het eerste moment bleek het samenstellen van een kort filmpje waarin alle aspecten binnen Stiltij worden recht gedaan en voelbaar gemaakt toch nog niet zo eenvoudig.

Naast het afstemmen van de diverse agenda's, bleek dat het eigen maken van het materiaal ook al een hele klus was; een goede opnamekwaliteit verzorgen is zoeken en proberen, handigheid met videosoftware moest ook geleerd worden en apparatuur was niet in juiste staat of moest aangeschaft en getest worden.

Kortom, een leerproces voor ons allen. Het enthousiasme werd echter niet getemperd. Na de nodige ontzuivering hebben we opnieuw gekeken wat nodig was en hoe we verder konden. Structuur, afbakening en communicatie blijken het belangrijkste.

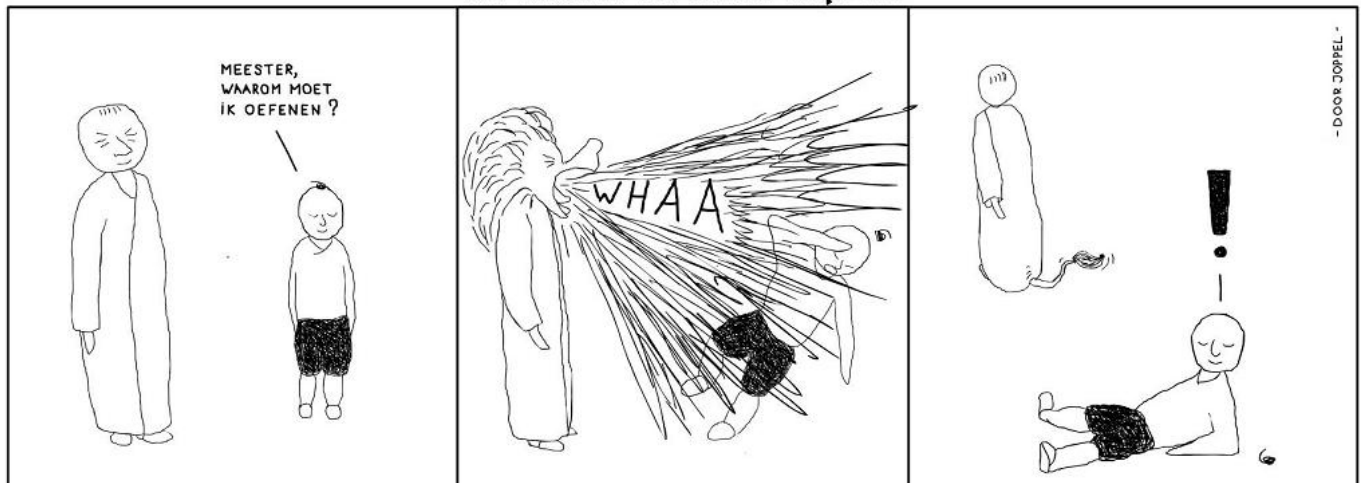
Wát uiteindelijk tot stand komt is nog niet duidelijk - we hebben geen vastomlijnd idee van het resultaat. Alleen een open verhaal met duidelijke kern. Deze kern moet voelbaar worden in beeld en geluid. De openheid zorgt dat we alleen maar met inzet werken zonder dat er op een vast eindproduct gemikt wordt.

Een eerste productie resultaat zal binnenkort aan het bestuur worden getoond.

Friso Gubbels

IN HET OUDE CHINA

Het onderricht van meester K'pa-tath





Moed

THEMA

Moed lijkt, anders dan bijvoorbeeld vertrouwen, alleen aanwezig op momenten van moeite. Speelt het door de dag ook mee?

Moed is het midden tussen twijfel en vertrouwen en als zodanig is het lastig voelbaar. Normaal is het een kracht die je op moeilijke momenten inzet om iets te overwinnen. Als je moed ziet als doorzettingsvermogen wordt de term zachter, neutraler en is het te koppelen aan gemoed. Moed als doorzettingsvermogen krijgt de contouren van continu beleving. In de uitspraak "in goeden moede" wordt moed bijna een karaktereigenschap; een constantere inzet van hetzelfde vermogen.

Het verschilt dus niet van de moed die nodig is om een in het moment optredende angst te overwinnen?

Als praktisch aspect is moed nodig om angst te overwinnen, hoogmoed te doorzien of om de waarheid te spreken wanneer dat je in moeilijkheden kan brengen. Denk hierbij aan Christus. In het algemeen heb je moed nodig wanneer lafheid trekt, ongeacht de vorm die het aanneemt: verleiding, moeheid of gemak. Doorzettingsvermogen culmineert tot moed die de lafheid overwint wanneer de neiging tot afhaken optreedt. De angst om werk te maken van jezelf kan ontmoedigend zijn. Je zult eerst moeten toegeven dat je kleine ik niet klopt om werk te kunnen maken van jezelf.

Dan is er de moed om de dood onder ogen te zien.

Je kunt hier om twee redenen naar kijken; het kan je bezig houden als karmische aanleiding, of je kunt ernaar kijken omdat je weet dat het speelt. Dan zie je het als Dharmische wetmatigheid. Moed is een noodzakelijke, permanente factor die nodig is voor een edele, waardige opstelling. Op momenten wordt het toegespitst zodat een acute dosis voor handen is. Moed is een eigenschap van de bodhisattva. Je moet moed hebben om transcendentie aan te gaan.

Vragen: Landau
Antwoorden: Ad

PORTRET VAN SHUNRYU SUZUKI



KOPIJ NIEUWSBRIEF NOVEMBER

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, expressie, etc.) voor de nieuwsbrief van november graag inleveren voor 25 oktober. Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl.

COLOFON

Stiltij is een wijsheidsplek ter verwerkelijking van lichaam, adem en geest.

Voor deelname wordt een bijdrage van € 50,- per maand gevraagd. Deelnemen kan als beoefenaar en als begunstiger, ondersteunen kan als donateur. Meer informatie is te vinden op [deze website](#).

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid, of, op verzoek, per post. Abonneren op de nieuwsbrief kan via het secretariaat.

Secretariaat: Heerenstraat 75, Moorveld
043-851.9555
secretariaat@stiltij.nl
www.stiltij.nl



		WEEKTRAININGEN				ACTIVITEITEN
OKT		Studie	Meditatie	Krijgskunst	Expressie	
za	1			09:00-10:00 <i>kennismaking</i>		
zo	2		10:00-12:00 <i>kennismaking</i>			
ma	3				19:30-21:30 <i>kennismaking</i>	
di	4		19:30-21:30			
wo	5			20:30-22:00		
do	6				19:30-21:30	
vr	7	19:30-21:30				
za	8			09:00-10:00		
zo	9		10:00-12:00			
ma	10				19:30-21:30	
di	11		19:30-21:30			
wo	12			20:30-22:00		
do	13				19:30-21:30	
vr	14	19:30-21:30				
za	15			09:00-10:00		
zo	16		10:00-12:00			
ma	17				19:30-21:30	
di	18		19:30-21:30			
wo	19			20:30-22:00		
do	20				19:30-21:30	
vr	21	19:30-21:30				
za	22			09:00-10:00		
zo	23		10:00-12:00			
ma	24				19:30-21:30	
di	25		19:30-21:30			
wo	26			20:30-22:00		
do	27				19:30-21:30	
vr	28	19:30-21:30				
za	29			09:00-10:00		
zo	30		10:00-16:00			
ma	31				19:30-21:30	

Activiteiten gaan alleen door bij voldoende deelname. Tijdig aanmelden is daarom van belang!
Aanmelden via de website: [aanmelden](http://aanmelden.stiltij.nl), of via 043-851.9555 / secretariaat@stiltij.nl