



Momentum

door Ad van Dun

*'Laat los, en zelfs tegels en stenen zullen stralen;
houd vast, en zelfs puur goud verliest zijn glans.'*¹

Je wilt geen allegaartje zijn, geen samenraapsel van condities, steeds afhankelijk van omstandigheden, steeds achter de feiten aanlopend, gedegradeerd tot nikszeggende, onwaardige commentator.

Een brakke boel, het ego. Als je al wakker genoeg bent om je niet te laten vangen door alle wereldse verzinsels, rest je weinig anders dan wijselijk terughoudend de kernis in je en rondom je te zien draaien.

Maar dat verandert zodra je zicht krijgt op een ander aspect van je bestaan: je diepste innerlijkheid, waar condities geen invloed hebben.

Wanneer ervaring of informatie je in verbinding brengen met dit potentieel, zul je een andere bezieling voelen, een groter perspectief erkennen, een diepere betekenis. Je gaat "oefenen", een woord dat in de spirituele context al vlug heel anders gaat voelen dan de functionele of meer profane varianten ervan.

Oefening is levende spiritualiteit die continu blijkt te werken, subtiele samenhang blijkt te bezitten, zich kan vernieuwen, gezaghebbend opereert, etc. Al die aspecten maken beoefening van de weg tot een centrale factor in je dagelijks bestaan.

Steeds concreter zie je hoe leven in feite bewustwording is, realisatie van innerlijke kwaliteit, direct en spontaan uitgedrukt in woord en werk.

Is dit eenmaal gaande, dan hoef je enkel nog te zoeken naar stabiliteit hierin zodat je niet opnieuw verzandt in illusie of constructie.

Het helpt om in te zien dat dit oefenen geen doel heeft: er valt niks te bewijzen, je hoeft niks te overwinnen, niks tegen te houden of te bevorderen. Enkel oprecht jezelf zijn.

Zo bezien wordt leven een soort leundans, van binnen naar buiten.

Je leert balans bewaren, goed omgaan met alles, moeilijk of makkelijk, zonder onderscheid, zonder beeldvorming.

Naarmate deze oriëntatie op zijn plaats valt ontstaat er vanzelf het juiste momentum: niets teveel, niets te weinig.

Al wat bestaansrecht heeft - levende wezens, objecten, processen - verkeert in zijn juiste momentum. Zo niet, dan blijft het opgeteerd achter of het bezwijkt onder te grote druk. Dit geldt ook voor ons. In elke situatie het juiste momentum voelen, is oefenen in evenwicht, helderheid, liefde.

1. Cleary, T. & Cleary J.C. (vert.): The Blue Cliff Record (Hekigan Roku). Boston 1992, p. 194

INHOUD

- Momentum
- Dharmasap
- Column: Versterking
- Innerlijke weersgesteldheid
- Tij-dingen
- Eindejaarswake
- Druppel: De ultieme klant dienen
- Neus voor boeken
- Wisnis: nieuw item van Limboeddha
- Oefenperiode
- Agenda
- Cartoon: Buil

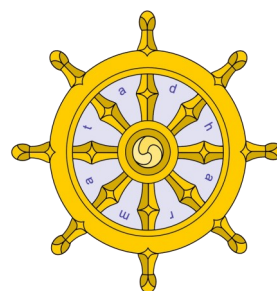


slo k j e d h a r m a s a p

Voornemen

De bodhisattva neemt zich vast voor: "Ik zal de zes paramita's vervullen en ze beschikbaar stellen aan alle levende wezens."

Conze, Edward: The large sutra on perfect wisdom. Berkeley 1975, p. 128





Column - Versterking

door Birgitta Putters

Het moeilijkste van ziek zijn is beter worden. Dat klinkt nogal triviaal misschien, maar in het hele ziekteproces is dat toch iets wat ik meestal maar snel oversla. Er zitten heel wat aspecten aan ziek zijn en genezen die goed duidelijk maken waar je toe geneigd bent en waar je je prioriteiten legt. Sommigen, zoals ik, hebben daar wat meer lessen voor nodig dan anderen.

Een gedisciplineerde geest raakt in elk geval niet in paniek. Tegenwoordig is niet meer mijn hele leven mislukt als ik even niet aan de wereld kan deelnemen door ziekte. Maar als het even kan komt Mara gezellig op ziekenbezoek en neemt wat sappige mogelijkheden voor me mee. Hij montert me altijd vreselijk op, vertelt me hoe goed ik de juiste maatregelen heb genomen en dat ik er nu goed aan doe om actief te zijn. Hij ondersteunt mijn wil om me in te zetten en bevestigt dat ik echt wel kan voelen hoe ik eraan toe ben. En loopt aanmoedigend mee als ik te vroeg weer aan het werk ga.

Weer thuis, ben ik nou ziek of niet? Eigenlijk ken ik geen voorbeelden van leraren of beoefenaars die zich veel in de weg lieten liggen door lichamelijke omstandigheden. Er zijn meer voorbeelden van hen die hun lichamelijk welzijn opgaven voor het welzijn van anderen. (Mara? Ben jij het?) In mijn gedachten veegt Ad dit nu resoluut van tafel als niet ter zake doende bedenksels. Maar het lukt me maar niet om bij mezelf te voelen waarom het goed is dat ik dit lichaam helemaal vrij spel geef, de ruimte geef om niet in actie te hoeven komen.

Ik moet net denken aan een oefening die we ooit deden met geluid doorgeven in een ritme. Te laat, te laat, te vroeg, te laat, te vroeg... Ad gaf steeds aan wat niet klopte. Pas als je je gaat afvragen hoe het toch komt dat anderen jou blijkbaar steeds moeten wijzen op wat niet klopt – na de fases doorlopen te hebben van 'ik toch niet?' en 'ja maar ik doe wel mijn best' en 'ik ben hier gewoon niet zo goed in' - ga je de noodzaak voelen om het zélf te gaan voelen. Blijven hangen in argumenten en zelfbeklag werkt verstikkend en gekmakend (hee die Mara!).

Lekker vrij zeg! Ik laat me van alles vertellen: ikzelf heb blijkbaar geen idee. Tijd voor kracht uit een ánder vaatje.

Innerlijke weersgesteldheid

| | |
|----------------------|---------------------|
| Je lekt en spettert | maar ergens en ooit |
| dondert en stortgiet | trok je een grens |
| je miezert en | en zei voortaan ik |
| deint en vervloeit | speel nu mooi weer. |

Gedel



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Let op de trainingstijden tijdens de wake

Vanwege de wake vervalt de lange zondag op 29 december. De ochtendtraining meditatie op vrijdag 27 december vervalt ook.

De meditatietraining op de donderdagavond (tijdens de wake) blijft ongewijzigd. Ditzelfde geldt voor de krijgskunsttraining in Bunde op vrijdag- en maandagavond. Deze trainingen vinden dus plaats van 19:30 - 21:30 uur.

Zie voor het volledige programma van de wake het wake-rooster op pagina 3.

Jaarkalender 2014

Op de stiltij-site kun je een pdf (90 kb) [downloaden](#) van de jaarkalender 2014, met alle geplande activiteiten.

Nieuwjaarsbijeenkomst

Zondag 5 januari wordt voor alle deelnemers en donateurs de nieuwjaarsbijeenkomst gehouden. We kijken dan samen waar we staan en vooral naar nieuwe ontwikkelingen. Dit keer zal de bijeenkomst in het teken staan van de definitieve vestigingsplek van Stiltij. We beginnen om 13:00 uur (na de open inloop) met koffie, thee en wat lekkers.





Eindejaarswake

Het jaar afsluiten in stilte en met een hart dat waakt. Dit is wat de eindejaarswake in een notendop inhoudt. Donderdag 26 december begint bij Stiltij deze periode van anonimie en intiem 'wacht houden'.



Het volledige wakeschema is hieronder weergegeven. Je kunt aan elk apart blok meedoen of ook voor een langere aaneengesloten tijd de wake bijwonen. Blijven eten en overnachten is mogelijk, maar overleg hierover graag even van tevoren met Juul Hoefsloot via: juul@stiltij.nl. Deelname aan de wake is kosteloos - en voor ieder toegankelijk.

| Dag | Blok 1 | Blok 2 | Blok 3 | Blok 4 |
|-----------|-------------|---------------|---------------|----------------|
| Donderdag | | | 15:00 - 17:00 | 19:30 - 21:30* |
| Vrijdag | 5:00 - 7:00 | 9:00 - 11:00 | 15:00 - 17:00 | 19:00 - 21:00 |
| Zaterdag | 5:00 - 7:00 | 10:00 - 12:00 | 15:00 - 17:00 | 19:00 - 21:00 |
| Zondag | 5:00 - 7:00 | 10:00 - 12:00 | 15:00 - 17:00 | 19:00 - 21:00 |
| Maandag | 5:00 - 7:00 | 9:00 - 12:00 | | |

* Donderdagavond is er gewoon de meditatie training volgens [het reguliere rooster](#).



De ultieme klant dienen - door Remy Schelling

Het lijkt [...] niet te doen om iemand te bevrijden als ik zelf niet vrij ben. Zolang ik de klant beoordeel en daardoor koester of verafschuw, hoe gering ook, zit er een dosis onderscheid in dat het per definitie onmogelijk maakt de ander juist te zien. Dit juist zien is een van de voorwaarden om de juiste hulp of dienst te kunnen leveren. Jezelf oefenen in de paramita's (vervolmakingen) is dus oefenen in hoe te dienen.

Neus voor boeken



Bernie Glassman, Rick Fields:

Aanwijzingen voor de kok

€ 12,50

In 'Aanwijzingen voor de kok' put Glassman uit de leer van zenmeester Dogen om zijn eigen ervaringen als hedendaagse abt-ondernemer te verwoorden. Het boek is de vrucht van jarenlange boeddhistische beoefening en sociale betrokkenheid.

Het boek laat zien hoe we wereldse en spirituele dimensies kunnen integreren in alles wat we doen. Hiervoor is het werk in de keuken volgens Glassman een van de meest inspirerende metaforen.

Praktische informatie

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar remy@stiltij.nl met daarin de titel(s). Vermeld of je het boek wilt ophalen bij Stiltij in Moorveld of dat het moet worden opgestuurd.

Verdere details: [nieuwsbrief # 42](#).

Op de website staat een overzicht van reeds aangeboden boeken die nog beschikbaar zijn: [neus voor boeken](#).



[Lees hier de hele druppel](#)



Wisnis: nieuw item van Limboeddha

door Remy Schelling

Deze maand introduceren we de wisnis, een intiem plekje waar de Boeddha huist.



De wisnis is gemaakt om aan de muur te hangen, maar kan ook desgewenst neergezet worden (een reistempeltje).

De wisnis is met de hand uitgesneden en gemaakt van Noord-Amerikaans western red cedar.

De duurzaamheid van deze houtsoort maakt de wisnis bestand tegen weer en wind; hierdoor is hij ook buiten op te hangen.

De uitsparing in het hout geeft ruimte aan een klein Boeddha-beeldje, dat wordt meegeleverd.

De wisnis is decoratief en subtiel, ademt een vredige sfeer en kan op allerlei plekken gehangen worden.

Het product ontleent zijn naam aan de term 'wis', een korte versie van 'wijsheidsplek' en een aanduiding voor wat Stiltij is.

De wisnis is tussen de 8 en 9 cm hoog (hoogste punt), 5 cm breed en ruim 2 diep. Aan de achterkant zit een klein gaatje om het nisje aan een spijker op te hangen.

De wisnis is verkrijgbaar via de website: www.limboeddha.nl

Oefenperiode

door Landau Hoedemakers

De oefenperiode is een uitnodiging om het oefenen binnen de context van de eigen leefomgeving te integreren in het dagelijks leven. De elementen die daarbij ter ondersteuning worden aangereikt (zie de [brochure](#) van de oefenperiode) dienen elk op een verschillende manier dat ene doel.

Een goede beoefenaar werkt natuurlijk al met de intentie om binnen en buiten te laten versmelten. Dus tien weken je best doen om het onderricht in de praktijk van alledag toe te passen lijkt in eerste instantie niets nieuws. Toch blijkt de oefenperiode om allerlei redenen elke keer heel zinvol. Alleen al het bewust uitspreken van de gelofte om je gedurende die tien weken in dharma-dienst te stellen is een geschenk dat je helpt om je intentie echt voelbaar te maken.

En zo heeft elk aspect zijn eigen verdienste: het bevragen, de mobiele oefenplek, het gekozen studiemateriaal en het onderzoeken van de hartskwaliteiten hebben allemaal hun bewezen meerwaarde. En niet te vergeten de wonderbaarlijke mensen met wie je de weg naar bevrijding deelt. Echt goed gezelschap is moeilijk te vinden en te verliezen!

De impressies van de deelnemers zijn binnenkort te lezen op [de website](#).

Colofon



Stiltij is een wis (wijsheidsplek) ter ondersteuning van verwerkelijking via lichaam, adem en geest.

Als belangstellende kun je gebruik maken van een gratis proefmaand. De maandelijkse bijdrage voor deelnemers is € 50,-

Wil je Stiltij ondersteunen als **begunstiger**, dan wordt jouw bijdrage in dank aanvaard.

Kijk voor alle details op www.stiltij.nl/deelnemen

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid of desgewenst per post. Abonneren op de nieuwsbrief is gratis en je kunt je opgeven via de website of het secretariaat.

Secretariaat:

Heerenstraat 75,
6237 NC Moorveld,
Tel.: 043-8519555
secretariaat@stiltij.nl
www.stiltij.nl



Stiltij is een stichting zonder winsttoegmerk.

Kvk 14073156

Bijdragen en schenkingen steunen ons werk:

NL40 TRIO 0390 3757 21

Kopij volgende nieuwsbrief:

Kopij (oproepen, mededelingen, tips, etc.) voor de nieuwsbrief van januari inleveren **vóór 18 december**.

Platte tekst per mail naar landau@stiltij.nl





AGENDA - december

| ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|----------------------------|--------------------------|----|-------------------------|---------|---------|--------------------------|
| | | | | | | 1 kennismaking meditatie |
| 2 kennismaking krijgskunst | 3 kennismaking expressie | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 wake vanaf 15:00 uur | 27 wake | 28 wake | 29 wake |
| 30 wake tot 12:00 uur | 31 | | | | | |

Regulier Programma

| Dag | Discipline | Tijd |
|------|-------------|---------------------------------------|
| Ma | Krijgskunst | 19:30 - 21:30 |
| Di | Expressie | 19:30 - 21:30 |
| Wo | Krijgskunst | 19:30 - 21:30 + Meditatie 7:00 - 8:00 |
| Do | Meditatie | 19:30 - 21:30 |
| Vrij | Krijgskunst | 19:30 - 21:30 + Meditatie 7:00 - 8:00 |
| Za | Expressie | 10:00 - 12:00 |
| Zo | Meditatie | 10:00 - 12:00 |

Elke zondagmiddag "open inloop" van 12:00 - 13:00 u.

Laatste zondag v/d maand intensieve training in drie blokken, open deelname: (1) 7:00 - 9:00 (2) 10:00 - 12:00 (3) 13:00 - 15:00

Locaties

Meditatie en expressie:

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

Krijgskunst:

maandag & vrijdag

Lindenlaan 69, 6241 BB Bunde
(Gymzaal 'De Kopro!')

woensdag

Heerenstraat 75, 6237 NC Moorveld

BUIL door Joppel

