



Rust

door Ad van Dun

Weet dan dat de bodhisattva, gerust in wijsheid overschrijdend, vrij is van de banden der misleiding.¹

Er zijn mensen die rust vooral ervaren als doodsheid, als gebrek aan levendigheid; en zo niet, dan is er een ander uiterste: uitrusten van een teveel aan leven, bijkomen van drukte. Zo'n oppervlakkig beeld doet geen recht aan de kracht van die belangrijke hartskwaliteit "rust". Gemoedsrust is niet voor niets een centraal thema in alle spiritualiteit.

Alle beweging, alle schepping komt voort uit stilte: alle vruchtbare, efficiënte dynamiek waartoe we in staat zijn wordt omgeven en gedragen door ruimte, niet door drukte of nog méér invulling. In zen heet dit principe "leegte". Het is te vergelijken met het oog van de orkaan, de stilte voor de storm, het inademen dat voorafgaat aan de woordvloed, de bezonnenheid die het handelen borgt.



Rustige innerlijkheid is de stabiele kern van betrouwbaar optreden. Mensen die bijvoorbeeld in hun werk de meest wezenlijke dingen tot stand weten te brengen, doen dit juist vaak in een sfeer van gemak en ruimte.

De rust van innerlijk gezag maakt veel mogelijk. En het tegendeel is ook waar: mentale onevenwichtigheid is per saldo een contraproductieve factor.

Maar hoe vind ik de rust waar ik in álle omstandigheden baat bij heb, niet alleen in situaties die ik beheers dankzij vaardigheden of middelen? Wat is de eenvoudige vrede van hartskwaliteit die overál werkt en die mij op existentieel niveau kan dragen, voeden, uitdrukken?

De diepste vrede is werkelijk gerust zijn, bewust vertrouwen schenkend aan de wetmatige samenhang van dit bestaan.

Grondig uitgerust (van karmisch misverstand) en toegerust (voor dharmische bewogenheid) ervaar je een mentale ontspanning die ook doorwerkt in het emotionele en fysieke systeem. De innerlijke kwaliteit die hieruit voortkomt is een permanente bron van kracht, is atomaire kwaliteit van leven.

Heb je eenmaal de blijvende verbinding gemaakt met deze diepste rust - de echte, onvoorwaardelijke rust die nergens van afhankelijk is en dus nergens door verstoord kan worden - dan schenkt jou dit de grootst mogelijke vervulling, de kernbeleving van wat je definitief bent.

Kun je je een perspectief voorstellen dat geruststellender werkt dan opereren in jouw eindkwaliteit?

INHOUD

- Artikel: Rust
- Slokje dharmasap
- Column: Zinvol vervelen
- Tij-dingen
- Aikidopakken
- Druppel: De werking van licht
- Neus voor boeken
- Voortgang eindplek
- Limboeddha: nieuw product
- Colofon
- Agenda
- Penseelwerk

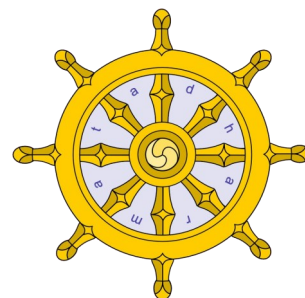


slokje dharmasap

Soeverein

De inspanning die je nodig hebt om je doel te realiseren zou niet groter moeten zijn dan die waarmee de wind een handvol zand in de lucht verspreidt.

Boeddha, in: The Surangama sutra (comm. by ven. Hsuan Hua). Ukiah 2009, p. 281



1. Uit de [Hart soetra](#)



Zinvol vervelen ~ column

door Birgitta Putters

Zondagmiddag. Stilte buiten, stilte binnen.

Ieder doet zijn eigen ding. Het tikken van de klok is pregnant aanwezig in de stilte, neemt de stilte op, transformeert haar in zijn ritme van het wegtikken van deze zondagmiddag.

Aanduiding van het eindig zijn van mijn aanwezigheid op deze plek, in dit stoffelijk bestaan. Hoe lang nog?

Meer dan eens werd ik toch benauwd van lichamelijke tekenen die ik eenvoudig kon invoelen als een naderend einde. Mijn bereidheid toetsend om zulks te aanvaarden, voelde ik de hartgrondige wens om de beker aan mij voorbij te laten gaan. Toch niet nu! Toch niet zo! Maar deze zondagsrust tilt mij uit mijn stoffelijk omhulsel, zonder dat ik bang word. Stil luisterend, is het mij vergund om te zakken in de levendigheid van een niet-afhankelijk zijn van de dingen. Langzaam geef ik de dingen weer helemaal terug aan zichzelf. Zij betekenen niets voor mij, zij hoeven niets voor mij te betekenen.



Plotseling besef ik de waarde van die eindeloos durende zondag-middagen van vroeger. Zeker als mijn opa zijn dutje moest doen en de afwas van het middageten was gedaan, was er niets behalve het tikken van de klok.

Het was voor mij als achtjarige niet per se leuk, maar toch zocht ik niets om het leuk te maken. Misschien legde ik een puzzel, maar voornamelijk luisterde ik – naar de klok, naar de ademhaling van mijn opa, naar de dingen. De dingen die zo zichzelf waren en die mij duldden in hun midden. Ik voelde mij opgenomen, omdat ik niets van ze moest.

Toen ik groter werd, heb ik dat ook nog wel eens ervaren. Maar hoe groter ik werd, hoe minder dat in spontane rust gebeurde, en hoe meer het gekoppeld was aan een uitrusten van iets. Dat type rust was veel oppervlakkiger en vroeg heel snel weer om invulling.

Daardoor werd een zachte, ontspannen, natuurlijke gemoedstoestand een aanleiding voor dromen, plannen en piekeren. Een neurotische aandoening was geboren, en ik had het niet in de gaten. Zo druk bezig met het uitvinden van een (naar wereldse maatstaven) geslaagd en (verre echo van mijn hart) evenwichtig zelf, dat ik zelf het net spon waarin ik verstrikt raakte.

Het is fijn te beseffen dat oningevuld zijn een natuurlijke, heilzame staat is. Dat niets nodig hebben een diepe rust voortbrengt. Het waarderen hiervan voelt wezenlijk voor het kunnen loslaten van alle behoefte en het werkelijk terugzakken in je ware aard. In een leven waar functionaliteit de boventoon is gaan voeren, is doelloos worden de eerste remedie. Beoefening schept daarvoor de juiste verhoudingen: eerst leegte, dan vorm.



Tij-dingen

Huishoudelijke mededelingen

Stiltijdharna

Op de [Stiltijdharna-site](#) vind je naast audio en artikels ook onze video's, o.a. twee krijgskunst-introductie filmpjes.

OEFFEN-ACTIVITEIT

[Verdieping meditatie:](#)

20-22 juni:
vrijdag 19:00 uur
tot zondag
16:00 uur.



Losse nummers Stiltijding

Stiltijding wordt gratis verstrekt aan deelnemers en donateurs. Mocht je graag iemand een exemplaar kado doen, dan kun je deze op het secretariaat krijgen tegen betaling van € 5,-.



VERFIJNING

- ◇ hoor de mooiste zang
- ◇ raak het intiemste leven
- ◇ zie de kleurrijkste vormen
- ◇ ruik de fijnste geuren
- ◇ ken de subtielste samenhang

fragment onderricht 18 juli 2011



Aikidopakken

door Remy Schelling

Stiltij biedt beoefenaars een nieuwe service: vanaf nu kun je nieuwe Aikido pakken bestellen.

De pakken voldoen aan alle criteria die nodig zijn voor beoefening van krijgskunst en hebben een prettige pasvorm en stofdikte.

De volgende maten zijn beschikbaar:

| Aikido pak 280g/m2 | | |
|--------------------|------------|---------|
| Maat | Lengte | Prijs |
| 160 cm | 155-165 cm | € 30,00 |
| 170 cm | 165-175 cm | € 31,00 |
| 180 cm | 175-185 cm | € 32,00 |
| 190 cm | 185-195 cm | € 33,00 |
| 200 cm | 195-205 cm | € 34,00 |

Wil je een pak bestellen?

Stuur dan een mail naar remy@stiltij.nl of bel 06-43029424.

Het pak wordt dan voor je besteld en betaling geschiedt na levering contant of via de bank.



Oproep:

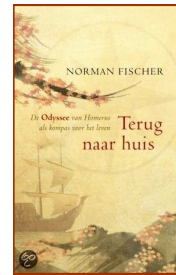
Heb je nog een pak liggen waar je niets meer mee doet en dat nog bruikbaar is voor iemand anders?

Dan is het heel welkom als je dat pak wilt doneren, zodat we ook tweedehands pakken in het assortiment kunnen opnemen.

Neus voor boeken



Norman Fischer:
Terug naar huis - € 15,-



De auteur en zen-leraar gebruikt de strijd van Odysseus uit het Griekse epos Odyssee van Homerus als metafoor voor de universele problemen waarmee de mens te maken krijgt. Het boek bestaat uit drie delen: Op Weg, Tegenspoed en De Terugkeer waarin onderwerpen zoals het wachten, het uiten van verdriet, vergeving, omgaan met rampen, verlangens en onmogelijke keuzes centraal staan.

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](#).



De werking van licht ~ door Birgitta Putters

Hoe langer ik bezig ben met de weg, hoe prangender de vraag wordt op het moment dat mijn belangen mij aanstaren: okee, ik heb je nu gezien als een behoefte, en ben ik bereid ook deze los te laten? Ben ik werkelijk zo onvoorwaardelijk? Kies ik echt 'wholeheartedly' voor de weg, of is hier dan toch een grens, blij ik toch een wereldling?

[Lees hier de hele druppel](#)



Voortgang eindplek

door Birgitta Puffers

Samen leven in de oefencontext, hoe doe je dat?

Dat was het hoofdthema van de bijeenkomst op

18 mei over de eindplek. Nadat we vorige keer allerlei processen hadden uitgezet en stevig hadden gewerkt, kwamen er gaandeweg vragen op die ruimte vroegen om met elkaar te delen.

We hebben vastgesteld dat er op de eindplek twee woonvormen of leefstijlen zullen zijn: 1. kloosterlingen, die leven in het 'slot'-gedeelte; 2. leken, mensen met functies in de wereld (gezin, relatie) die leven in het 'hof'-gedeelte. Het zal een informeel geheel blijven; regels en afspraken komen er alleen waar nodig, bijvoorbeeld over samen eten. De kok moet tenslotte ook weten waar hij of zij aan toe is!

Naast het slot en de hof hebben we nog ruimte nodig die de eindplek verbindt met de wereld. Dat zijn de ruimtes waar de diensten een plaats krijgen. Diensten kunnen meteen vanaf het begin volop meedraaien, maar in praktische zin (wat betreft beschikbare ruimte, kennis en mankracht) zal dit vooral zijn: de herberg, coaching/zorg, financiële dienstverlening en de Limboeddha winkel.

Het besprokene geeft weer stof voor de schrijvers van het plandocument of projectvoorstel, en meer duidelijkheid voor de zoekers/beoordelaars van mogelijk geschikte plekken. Het toetsen van enkele plekken maakte ook duidelijk dat een kansrijke plek wel enige verbouwing mag vragen,

maar dat er ook vanaf het begin mensen moeten kunnen wonen.

Ook het voorzien in levensonderhoud moet er op korte termijn mogelijk zijn, bijvoorbeeld door het runnen van een herberg of bed&breakfast.

Qua zoekgebied concentreren we ons op het gebied tussen Schimmert, Maastricht en Margraten.



Limboeddha: nieuw product

De altaren van Limboeddha worden vanaf nu uitgebreid met hoekaltaren. Deze creëren een mooie plek om jouw inspirerend beeldje of voorwerp nu ook in een hoek te kunnen plaatsen.



Ze zijn gemaakt van ecologisch MDF en gelakt in de kleuren rood, wit, bruin en zwart.

De afmetingen zijn: 30 hoog x 22cm breed x 18,5 cm diep. Prijs: € 35,-
Kijk op de Limboeddha-site voor meer informatie: www.limboeddha.nl

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 Moerfeld,
Tel.: 043-8519555
secretariaat@stiltij.nl
www.stiltij.nl



Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk.
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 volgende maand inleveren **vóór 15 juni**.
Platte tekst per mail naar nieuwsbrief@stiltij.nl





AGENDA ~ juni

| ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|--|--|----|----|----|---|--|
| | | | | | | 1 Kennismaking meditatie 10:00 |
| 2 Kennismaking krijgskunst 19:30 | 3 Kennismaking expressie 19:30 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 Verdieping meditatie | 22 Verdieping meditatie |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 Meditatie intensief 07:00 - 15:00 |

Regulier Programma

| Dag | Discipline | Tijd | |
|------|-------------|---------------|-------------------------|
| Zo | Meditatie | 10:00 - 12:00 | |
| Ma | Krijgskunst | 19:30 - 21:30 | + Meditatie 7:00 - 8:00 |
| 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 | |

Elke zondagmiddag "open inloop" van 12:00 - 13:00 uur
 Laatste zondag v/d maand *intensieve training* in drie blokken
 (open deelname): 7:00 - 9:00, 10:00 - 12:00 en 13:00 - 15:00 uur

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

Penseelwerk van zenleraar Kasumi Bunsho († 1998).

De oude aap die boven aan de tak bengelt zegt:

"Julie blagen moeten mij niet nadoen, anders zul je vast en zeker gaan vallen.

Wijd je oprecht aan zazen, dan zult je ware wijsheid ontwikkelen!"

