



## Beterschap

door Ad van Dun

*Blijf sereen, zelfs als jou een zwaard wordt getoond:  
een heldere geest is niet vatbaar voor vergif.<sup>1</sup>*

De laatste maanden heb ik stevig gegrasduind bij de broeders en zusters van de Tibetaanse Vajrayana-traditie: leerzaam, krachtig en gedetailleerd spul. Vooral de reële verbinding van menselijkheid en transcendentie is inspirerend en herkenbaar: bodhisattvaschap beoefenen in de wereld van zintuiglijkheid is werking en belichaming zijn van onze ongeboren en daarom altijd aanwezige boeddhageest.

In essentie is dit natuurlijk niet verschillend van de iets minder gepolijste maar net zo absoluut opererende Zen-insteek. Niet voor niks worden enkele grondleggers uit de begintijd (Nagarjuna, Asanga etc.) door beide richtingen erkend als stamhouders.

Een aspect dat ik in beide scholen tegenkom - maar in de Tibetaanse traditie wat openlijker uitgewerkt, lijkt het - is het hiërarchisch ordenen van leraren, bodhisattva's, boeddha's, goden en wat al niet.

Dat komt geregeld tot uitdrukking in een uitgesproken waarden van de eigen traditie (Soto of Rinzai bijv.), methodes of leraren.

Misschien is dat een natuurlijk aspect van het je ontwikkelen als mens: je spiegelt je aan de best mogelijke voorbeelden, en ieder moet zich inderdaad volledig kunnen overgeven aan zijn of haar oefenweg.

Maar soms voelt dit perspectief eerder beperkend, en dan ontstaan er associaties met wereldse concurrentie en jaloezie en belangenspel: de kleine voldoening van het beter zijn dan anderen.

Natuurlijk is dit niet wat een zichzelf respecterende beoefenaar beoogt. Als remedie kunnen we 'beter zijn' ook op een andere manier verstaan.

Beterschap in de betekenis van 'gezond zijn' is uitermate relevant en bruikbaar in de oefencontext. De weg bewandelen is herstellen van een oude vergiftiging, koorts, verslaving - dat kun je al in de soetra's lezen. Door de opgelopen vervorming te corrigeren en de onnatuurlijkheden los te laten, ga je de echte volheid van het leven grondig waarderen.



Een dergelijke invalshoek - 'beter zijn' als een dagelijkse en definitieve volheidsbeleving - geeft een veel vervullender gevoel dan het relatieve beter zijn dan anderen. In dat laatste geval is er nog steeds geen vrijheid, geen authenticiteit, geen rust, liefde, wijsheid.

Zolang je je nog beter voelt, ben je nog lang niet beter. In dat geval: goede beterschap!

1. Yongjia: Lied van verwerkelijking (bron: [De grote kwestie](#))

## INHOUD

- Artikel: Beterschap
- Slokje dharmasap
- Column: Schets van belevingsruimte
- Tijdingen
- Krijgskunst impressies
- Op weg naar huis
- Het laatste nieuws van het Levensklooster
- Op de mat
- Neus voor boeken
- Mini-interview
- Colofon & contact
- Agenda & programma
- Mung

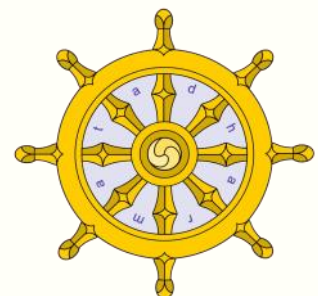


slokje dharmasap

### Onwetendheid

*De dood en  
het ik-idee  
zijn de geest  
en het lichaam  
van onwetendheid.*

(overleg 9 april 2016)





## Schets van belevingsruimte ~ column

door Birgitta Putters

*Mijn ziel verheugt zich, dat het niet verlangt naar gevoel. Mijn ziel verheugt zich, dat het ontdaan is van perceptie.<sup>1</sup>*

### Zuiver

De fijnste kwaliteit, de meest vormloze kwaliteit. Misschien niet een kwaliteit, maar meer nog kwaliteit zélf. Samengebald in een kern, die zich bevindt in mij maar niet te traceren is. Hij staat ook niet op zichzelf. Ik sta niet op mijzelf. De kern is een fijne draad tussen hemel en aarde. De fijnste, niet voorstelbare draad. Een vormloze verbinding. Een verbinding die niet verschilt van wat ik ben. Het vraagt moed en vertrouwen om de vertrouwde ik-beleving in te ruilen voor iets onkenbaars. Maar je kunt putten uit je verlangen om opgenomen te worden en thuis te raken.

### Groot

De fijne draad is niet plaatsgebonden. Hangt niet af van jouw lijf, van jouw locatie. Waar jij bent is er verbinding. Jouw hele veld is verbinding. Je kunt je vrij bewegen en alle aanwezige velden worden eveneens bewogen in verbinding. Probeer je voor te stellen hoe ver dat reikt en je merkt dat het onmetelijk is. Zelfs de beschrijvingen uit de soetra's van zovele universa met zovele boeddha's en bodhisattva's schieten tekort om het 'groot' te kunnen omvatten. Het vraagt helderheid om niet naar buiten te schieten in het wegvallen van begrenzing. Maar je kunt putten uit je verbinding met het onderricht, dat altijd naar binnen wijst.

### Open

Beleving van werkelijkheid is niet particulier. Er is geen 'ik' die verbonden is en geen 'ik' die uitdijt of omvat. Hartswerking is niet massief. Er is geen kern of draad, en geen omvang of massa. Een nevelachtige substantie. Lege vormen. Dat wil zeggen: niet vaststaand; zonder iets wat een zelf genoemd kan worden. Geen oog, oor, neus, tong, lijf of brein. Geen vorm, gevoel, denken, wens of besef. Je houdt op te bestaan.

<sup>1</sup> Milarepa: Songs of Milarepa. Dover, 2003, p.24.



### Training verplaatst!

Maandag 16 mei is het Pinksteren en zal de gymzaal in Bunde gesloten zijn. Die krijgskunst-training wordt verplaatst naar Moorveld.

### Meditatie verdiepings-weekend

Tot 5 mei kun je je opgeven voor het [meditatieweekend](#) dat start op vrijdag 13 mei om 19 u. en eindigt op zondag 15 mei om 16 u.

### Krijgskunst verdiepings-weekend

Op 11 en 12 juni staat er weer een [krijgskunstweekend](#) in de dojo te Hasselt op het programma. Aanvang zaterdag 12.00 uur, einde zondag 12.00 uur.

### Bestelronde 'Grote Kwestie'

Het is weer zover. Na een succesvolle eerste ronde bieden we je weer de mogelijkheid aan om je eigen 'Grote Kwestie' samen te stellen. Download bij interesse het [bestelformulier](#) en stuur dit naar [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl) vóór 16 mei 2016.



## Nieuw product Limboeddha: meditatiebankjes

De nieuwe bankjes zijn klaar. Ze worden [aangeboden](#) in de kleuren: naturel, noten en ebben en bieden door het bredere zitvlak meer comfort.

De afmetingen zijn: 19 x 43,5 x 19,5. Prijs: € 25,-.



## Krijgskunst impressies ~ verdiepingsdag 9 april 2016



- Armoede of rijkdom hangt af van mijn beleving. Hoe meer ik in mezelf kruip, hoe minder interessant het wordt hoe ik het benoem.

- I feel the importance of the ability to blend with it, rather than to resist it.

- Deze grote weg vraagt alles wat ik in huis heb. Geen haastige klus, geen trucjes en vaardigheden, maar diepe betrouwbaarheid.

- Fout op fout doet geen afbreuk aan de werkelijkheid. Wat is de twijfel?

- Voeling krijgen met dit lichaam van binnenuit lijkt een deel van mij te doen verdwijnen.

- Er was ruimte en er was een andere interesse. Technieken voelden ineens veel minder belangrijk. Het was het beleven zelf dat belangrijk was.



[HIER](#) de volledige impressies met alle teksten en foto's

### Op weg naar huis ~ Waardevolle vragen

door Remy Schelling

Soms krijg je op cruciale momenten van die vragen die je goed op scherp zetten. Het valt me steeds meer op hoe hard we deze vragen eigenlijk nodig hebben. Zeker in dienst van het oefenen voelen ze heel waardevol. Ze helpen je in beweging te brengen. De waarde van de vraag zelf, draagt een volheid in zich die je als het ware vanzelf meeneemt in het antwoord.

Zo kreeg ik laatst de vraag: 'Wat raakte je, toen je pas bij Stiltij kwam?' De vraag bleef doorzingen en zorgde ervoor dat ik door dieper na te voelen, een nieuwe waarde kon toekennen aan een oud gevoel. Bij een krijgskunst-training kregen we onlangs de vraag: 'Waar kun je van harte ja tegen zeggen?' Bij iedere rol brulde ik 'ja' en verlichte zo het aanwezige antwoord. Is de verbindende kracht van een waardevolle vraag niet prachtig?



## Het laatste nieuws van het levensklooster



De besprekingen over een nieuwe locatie in Maastricht zijn in volle gang. De locatie die we op het oog hebben is uniek vanwege de centrale maar toch rustige ligging en het karakter van het pand. Er moet een zogeheten maatschappelijke bestemming aan het pand worden gegeven en onze doelstelling sluit daarop aan.

Een principeverzoek (een soort voortoets voor de vergunningverlening en herbestemming) is in samenwerking met een architectenbureau opgesteld en ingediend bij de gemeente. De verbouwkosten worden momenteel geraamd. Een financieel adviseur zal ons helpen met het vaststellen van een mogelijk bod.

De zaken worden nu zodanig serieus dat deskundig advies van buiten niet meer helemaal 'om niet' gegeven kan worden. Daarom kan expertise in de eigen gelederen veel geld besparen. Mocht je nog iemand kennen die deskundig is op het gebied van: subsidies, crowdfunding, monumentenzorg of bouwmanagement, of ken je iemand die wil investeren in een maatschappelijk project, dan houden we ons aanbevolen.

[www.levensklooster.nl](http://www.levensklooster.nl)

## Op de mat ~ door Nikkie Martens

In de rol van toeschouwer observeer ik de ander die voor me staat. Ik onderzoek hoe ik me in kan leven: wat is oprechte interesse en verbinding? Er gebeurt daar van alles. Soms voel ik me ongemakkelijk. De uitnodiging is om niets in te vullen - wát er ook plaats vindt.



Ik word getriggerd door een subtiele connectie die mijn aandacht en interesse naar de ander versterkt. Dit verdient gezag! Ik voel dat de persoon zoekende is en tast naar een intensievere verbinding.

Beleving en verbinding grenzen niet tot aan mijn huid; iets wonderlijks laat me bewegen. Ik voel me licht en onbevangen, ook al kan ik niet helemaal plaatsen wat ik zie en voel.

Dankjewel, levendige speelsheid!

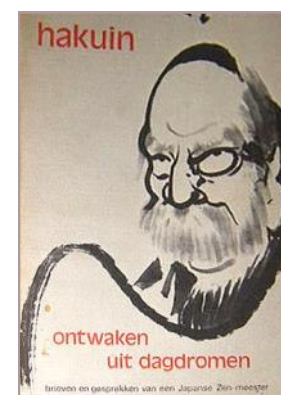


Neus  
voor  
boeken

## Ontwaken uit dagdromen

Hakuin

€ 25,00



De Japanse zenmeester Hakuin die leefde in de 18e eeuw, liet een groot aantal brieven en opgetekende gesprekken na die tijdens zijn leven al vele malen werden herdrukt. Hij wordt beschouwd als één van de belangrijkste zenmeesters en in alle huidige zenkloosters vormen deze brieven en gesprekken nog steeds een belangrijke bron van directe kennis en praktische oefeningen.

### Praktische informatie

Op de [Limboeddha-site](http://Limboeddha-site) (sectie boeken) staat een overzicht van actuele en reeds aangeboden boeken die beschikbaar zijn.

Stuur bij interesse in een boek een mailtje naar [remy@stiltij.nl](mailto: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](#).





## Mini-interview met Yvonne Stamps

door Maurice Schelling

### Waarom oefen je?

Ik voel dat mijn leven tot nu toe veel te vrijblijvend is en ik vaak niet weet waarom ik leef. Intuïtief voel ik dat het oefenen me naar de kern van het leven brengt. In eerste instantie was oefenen een los element in mijn leven. En nu voelt oefenen noodzakelijk omdat ik anders verloren ga in nietszeggendheid.



### Wat is oefenen?

Wat is niét oefenen? (lacht) Ik voel dat elke beweging oefenen zou kunnen zijn, maar zo benut ik het niet. Mediteren en de trainingen helpen mij steeds opnieuw om ook door de dag heen te voelen dat alles oefenen is. Ik word bewust van wat zich in mij afspeelt, wat me klein houdt en wat me bevrijdt.

### Waar wil je naar toe met het oefenen?

Ik voel de neiging nog steeds ergens naar toe te willen, maar dat is niet meer aan mij. Oefenen voelt nu meer dat ik er op kan vertrouwen dat ik tot leven kom zonder dat ik het stuur. Ik weet ondertussen wat het leven niet is. Dat is het leven dat ik altijd heb gestuurd. Het is juist onderzoeken hoe alles los te laten, in plaats van ergens naar toe te willen.

### Dat vraagt om overgave?

Ja, dat klopt. Dat is ook iets wat moeilijk is omdat je niet precies weet waar je je aan overgeeft. Ad zegt wel eens: 'Waarheid zou net zo concreet voelbaar moeten gaan worden als geconditioneerdheid.' Ondanks dat het niet te beschrijven is, krijg ik er langzaam een notie van. Er zijn eigenlijk twee dingen waar ik op kan vertrouwen: het onderricht en het verlangen dat ik in mezelf voel. Ik ontdek dat deze twee punten eigenlijk hetzelfde zijn en langzaam bij elkaar komen. Dan is er geen ruimte meer voor een ik-idee.

### Stiltijding nummer 12

Binnenkort verschijnt [Stiltijding](#) nummer 12, onze halfjaarlijkse uitgave. Op papier is het nog fijner lees- en beleefbaar. Ben je geen deelnemer bij Stiltij maar zou je wel de Stiltijding willen ontvangen, dan kun je deze bestellen via het [secretariaat](#). Je kunt ook abonnee worden voor € 10,- per jaar. Zo steun je het verschijnen van dit magazine.

Oude nummers van de Stiltijding zijn via [Limboeddha](#) te bestellen.



### Colofon



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

Belangstellenden kunnen gratis een maand op proef deelnemen.

De maandelijkse bijdrage voor deelnemers is € 50,-

Wil je Stiltij ondersteunen als **donateur**, dan nodigen we je graag uit om contact op te nemen via secretariaat (zie hieronder).

Kijk voor alle details op [www.stiltij.nl/deelnemen](http://www.stiltij.nl/deelnemen)

De Stiltij nieuwsbrief verschijnt maandelijks en wordt digitaal verspreid of desgewenst per post verzonden. 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](mailto:secretariaat@stiltij.nl)

[www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)

 [Facebook](#)



Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk.  
Kvk 14073156

Bijdragen en schenkingen steunen ons werk:  
NL40 TRIO 0390 3757 21

Kopij volgende nieuwsbrief:  
Kopij voor de nieuwsbrief van volgende maand inleveren **vóór 15 mei**.



## AGENDA ~ mei

[[HIER](#) de JAARCALENDER van 2016]

ma	di	wo	do	vr	za	zo
						1 <a href="#">Kennismaking meditatie</a> 10-12 uur
2 <a href="#">Kennismaking krijgskunst</a> 19:30-21:30 uur	3 <a href="#">Kennismaking expressie</a> 19:30-21:30 uur	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 <a href="#">Verdieping meditatie</a> Vr. 19 - zo. 16 uur	14 <a href="#">Verdieping meditatie</a> Vr. 19 - zo. 16 uur	15 <a href="#">Verdieping meditatie</a> Vr. 19 - zo. 16 uur
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 <a href="#">Meditatie intensief</a> 07-15 uur
30	31					

### Regulier programma

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

Laatste zondag v/d maand: *intensieve training*  
in drie blokken (deelname per blok mogelijk):  
7 - 9, 10 - 12 en 13 - 15 uur

### Locaties

#### Krijgskunst:

- maandag & vrijdag  
Lindenlaan 69, 6241 BB Bunde  
(Gymzaal 'De Koprof')
- woensdag  
Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld

#### Meditatie & expressie:

Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld

Elke zondag:  
**open inloop** van 12-13 uur.

### Mung

'Goedheidstunnel', door Maurice Schelling

