


een uitgave van spiritueel centrum Stiltij

herfst 2010 - no 1

Stiltij ding



*"De unieke
werkelijkheidsbries -
zorg dat hij niet in je
ogen waalt,
je krijgt hem er
nauwelijks meer uit!"*

Honghzi (1091-1157)

INTERVIEW MET AD VAN DUN

“Het basismateriaal waarmee we werken is: kwaliteit van leven. Dat is het ‘waarom’ van het oefenen.

De diensten die Stiltij ontwikkelt op allerlei gebieden, zijn de grondslag van het “oefenend werken.”

pagina 4



Mieke Dijker over het klooster Thösamling en haar RETRAITE IN INDIA.

“Omgeven door een mooie tuin en liggende op enige afstand van Dharamsala tussen de rijstvelden, is het een heerlijke rustige plaats. Een plaats waar je in alle rust je eigen beoefeningen kan doen, of Tibetaanse lessen of Boeddhistische filosofie kan volgen. Voor mij een heerlijke omgeving, om langzaam maar zeker weer wat stilte in mezelf te vinden en te mediteren.”

pagina 15

Sabine Veerman over THUISKOMEN

“Nu ik me een tijdje op het Stiltij meditatiepad begeef, ontstaat er ruimte om te voelen hoe het met mij werkelijk is.”

pagina 20

In dit nummer:

Geen verschil Column DOOR BIRGITTA PUTTERS	3
Bewust werken Interview met Ad van Dun DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
Vandaag DOOR PIET TEN BRINK	15
Thuiskomen DOOR SABINE VEERMAN	17
Retraite in India DOOR MIEKE DIJKER	18
Staan de armen DOOR WOUTER VAN MARKEN-LICHTENBELT	22
Zitten, de praktijk van Zen Boekbespreking DOOR JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN	23
Bibliotheek	25
Dharmaduiker DOOR LIEKE VAN DUN	26

Geen verschil

Vroeger had je Zenoniem, nu is er Stiltijding. Vroeger oefende je bij Prajna, nu bij Stiltij. Eerst ging je naar Maastricht, nu naar Moorveld.

Alles verandert voortdurend, maar is er nu wezenlijk een verschil?

Ja, als je het mij vraagt.

Ik zie een stralender, bloeiender eenheid.

Uit de anonimiteit getreden is Stiltij levende expressie die door velen herkend kan worden.

Juist dat: aan mensen die ingang te kunnen bieden naar een leven vanuit innerlijke kwaliteit, dat is een van de aansprekende aspecten van Stiltij.

Hoewel het altijd behelpen is met woorden, als het gaat om het uitdrukken van wat werkelijk leeft, is er geen reden om het niet te proberen. Het is een van de vele manieren die we kennen om ons uiteen te zetten met elkaar. Samen onderzoeken wat echtheid is, wat kwaliteit is. Woorden zijn ook: lekker genieten van onbekommerd expressie zijn. En die expressie vindt mogelijk hier, of daar, weerklank en herkenning, wanneer er iets geraakt wordt door woorden naar binnen tuimelend op het klankbord van de geest.

Stiltijding is innerlijkheid in woord en beeld. Breng het tot leven door jouw aandachtig lezen, kijken, proeven.

Van harte,
Birgitta

Colofon

Stiltijding is een periodieke uitgave van Stiltij.

Stiltij is een spiritueel centrum voor de regio Zuid-Limburg. Stiltij stelt zich ten doel: het realiseren van waarheid, zoals dat in alle authentieke spirituele tradities wordt beoefend.

Stiltij is een stichting zonder winstoogmerk - Kvk 14073156.
Bijdragen en schenkingen steunen ons werk - Triodos 390375721.

Stiltijding wordt toegezonden aan alle deelnemers van Stiltij en wordt verspreid in de regio Zuid-Limburg.

Redactie en vormgeving:
Jean-Paul Barbou
Lieke van Dun
Birgitta Putters

Redactie-adres en secretariaat:
Heerenstraat 75, Moorveld
043-8519555

Kopij: secretariaat@stiltij.nl

A close-up portrait of Ad van Dun, a middle-aged man with glasses, smiling slightly. He is wearing a dark jacket over a white t-shirt. The background is a wooden wall with a window.

Bewust werken Interview met Ad van Dun

DOOR BIRGITTA PUTTERS

Het basismateriaal waarmee we werken is: kwaliteit van leven. Dat is het 'waarom' van het oefenen. De diensten die Stiltij ontwikkelt op allerlei gebieden, zijn de grondslag van het "oefenend werken". Bewust leven is beleven. Werken is een variant van leven. De kwaliteit van de beleving bepaalt de kwaliteit van het werken. Die kwaliteit beoefenen, dat is bewust werken.

Werken als oefening kan op zoveel manieren, waarom werken we dan aan de Stiltij diensten?

Voor een beoefenaar zit oefenen in het hele leven en in alles wat je tegenkomt: winkelen, werken, wassen. Als je belangeloos wilt werken moet je je voeding niet ontlene aan het werk, maar aan het oefenen en dat oefenen moet niet meer al te wankel zijn. Anders zeg je prematuur "alles is oefenen" en dan blijf je toch bezig in de wereld. Daarom moet je je eerst goed vestigen in leegte en de vervulling daarvan voelen. Dat is heel organisch: als innerlijkheid bloeit, dan is alles innerlijkheid. Dan is er geen aanvulling en weet je dat er niets te verwachten is, dan hoef je niks verder, dus ook niet van werk.

Maar wat is de zin van oefenen, wat houdt dat in: goed oefenen? Hoe zorg ik dat ik niet te speciaal ga oefenen, niet te gedifferentieerd? Hoe zorg ik dat het heilig blijft, dat ik op de juiste manier oefen? Zo oefenen dat het je dag vult, je hart vult en het niet weer een van de vele activiteiten is.

Hoe komen mensen ertoe om de noodzaak te voelen van het oefenen?

Als je goed voelt waarom oefenen belangrijk is voor de mens die jij bent, dan weet je dat dat ook zo is voor andere mensen. Dan hoef je niet te vragen: hoe komen die er toe, want dat is net als bij jou: door hard je hoofd te stoten (lacht), door lijden, of door het leven serieus te nemen, gelukkig zijn serieus te nemen.

Het is een gigantisch werk dat moet worden verricht, het oplossen van egoïsme. Kijkend vanuit blindheid denk je dat het een lange weg is, dat je er ver van verwijderd bent, maar het ligt eigenlijk heel dichtbij. Het is dagelijks werk. En je ziet: het is niet eens mijn eigen werk. Ik word langzaam opengebarsten als het ware.

Dat is meteen ook het typische van illusie: je op voorhand zorgen maken, maar de realiteit valt altijd mee. Of het voelt vantevoren heel erg joepie en de realiteit valt dan tegen. Dat is de illusie naar voren toe, maar beoordelen

achteraf is net zo goed illusoir. Iets heeft z'n kleur al gekregen en je probeert het vervolgens bij te kleuren. Dat heeft geen zin. Tenzij je het gebruikt in dienst van wat nu speelt, dat je het daardoor beter kunt zien, zodat het dient als referentie, als reflectie. Maar als het geen noodzaak heeft in het moment heeft het weinig zin om terug te kijken, of vooruit te kijken.

Is terugkijken wel zinvol om je visie aan te scherpen en ervan te leren?

Nou, wat gebeurt speelt nu, in dit moment, en ik weet dat ik iets dergelijks in het verleden heb meegemaakt. Wat je dan doet is: je vermeerdert je ervaringsmateriaal met je huidige ervaring. Dat hoeft je niet nog eens dubbel te doen door erop terug te kijken. Dan heb je een completer gevoel bij hoe je om moet gaan met wat er nu gebeurt. Dat gaat automatisch.

Als je daar zuiver in blijft staan, dan doe je dat belangeloos. Niet 'ouwe kroam' erbij halen om iets goeds te bewerkstelligen. Ook naar de toekomst toe. Alles wat je vooruitkijkend doet is misschien wat opties proeven, maar zó dat het altijd licht blijft, dat je er niet zelf op gaat zitten, dat er geen belangen ontstaan en geen gewichtigheid. Dat ontstaat heel snel naar het verleden. Er sluipt snel gewichtigheid in en zwaarte van identiteit.

Bedoel je dat je in alles wat je hebt meegemaakt zelf een rode draad of een verhaallijn probeert te ontdekken, er een consistent geheel van te maken?

Ja, drama! En dat doe je naar de toekomst toe ook. Je hebt niks te willen! Het oefenen zelf is eigenlijk dát doorkrijgen: je gaat het gezag inruilen. Dat typeert het hele oefenproces: van gewichtigheid naar lichtheid.

Werking van innerlijkheid

Wanneer er geen woorden gevonden worden om iets uit te drukken, betekent dat dan dat er nog onduidelijkheid heerst?

Hoe weet je of iets niet duidelijk genoeg is? Doordat er geen woorden komen? Dan is het tijd om te vragen, dan krijgt duidelijkheid de vorm van vragen. De Dharma is altijd duidelijk, maar wij hebben behoefte aan bewijzen en houvast. Dus als jij de Dharma ruimte geeft, je oriënteert naar het gezag, en beseft dat je niks hoeft te bewerkstelligen, maar

alleen maar probeert de bedoeling te voelen, dan krijg je vanzelf vragen of stilte of woorden of inzicht. Ook in gesprekken werkt dat zo; het is niet te voorspellen of er woorden komen of helderheid.

Wat er gebeurt is dat je in toenemende mate vertrouwen krijgt in de werking van het moment. Het wordt steeds meer genieten om de ruimte en werkelijk gezag te geven aan innerlijkheid, en dat te laten spelen als het ware. Je merkt dat het veel fijner is om dát te voelen dan dat wat het bewerkstelligt. Dat is in de beleving blijven.



Je hoeft niets zelf te bewerkstelligen, zeg je. Maar het lijkt wel of er op enig moment een bewust besluit nodig is om te veranderen. Om je te realiseren: als ik het niet doe, gaat het ook niet gebeuren.

Maar waar komt dat diepe verlangen vandaan? Dat ga je niet bewust optakelen. Dat is de werking van de Dharma. En dan ga jij de koets stilzetten en zeg je: zo, dat heb ik gedaan. Maar ook dat is geen verdienste, ook dat is nog dun gezag. Ik heb het dan niet over het ik-verhaal, maar over hoe het werkt. Over het idee dat jij je daarvoor moet inspannen.

Het gaat om heel precieze houding, een heel dunne, lichte houding waarmee je de Dharma dient. Niet te hard dingen ophoesten. Het heeft ook weinig zin om zelf te zeggen ... en nou, páts! ... Tenzij het echt is, maar dan is het niet door jón gedaan, dan komt dat van verder dan van het persoonkje: het is innerlijkheid. Dat is eigenlijk het hele verhaal: dat we leren vertrouwen, het signaal leren herkennen, gezag leren geven; de bedoeling volgen eigenlijk. Maar pas op! Voor je het weet is het weer de kleine bedoeling.

Hoe voorkom je dat het weer een kleine, persoonlijke bedoeling wordt?

Je moet maar gewoon leren struikelen daarmee en achteraf de conclusie trekken: verkeerd gehanteerd. Maar als je dat liefdevol aanvaardend kunt doen, ben je gewoon je plaats aan het zoeken in de branding van de schepping. Je wordt merendeels gedragen en gespoeld, en die ene keer dat je even opspringt en surft op jouw maniertje is geen ramp. Je komt toch weer terug in het water. Je oriëntatie, je intentie is het belangrijkste. Het verloop daarvan is niet zo belangrijk. Dat is heel geruststellend en fijn dat het zo aanwezig is: je intentie is altijd beschikbaar, steeds herstelbaar. Ook omdat het niet je eigen (kleine) intentie is heeft het geen varianten, er is maar één (grote) intentie.

In het begin is het wel vaak dat je je eraan moet herinneren, aan je intentie.

Ja, maar ook dát zit weer in de branding ingebouwd. Je bent te hoog gesprongen of te ver weg, en je gaat voelen dat je braak komt te liggen of je voelt pijn. Dat herinnert je dan aan je intentie. Als je nog niet genoeg geschoold bent in het volgen van de branding, gebeurt het vaker dat je terug moet naar de intentie. Hoe meer je het gezag geeft aan de branding, en zo de intentie gaande houdt, hoe minder je betwijfelt. En hoe meer je geniet en ontspant, hoe minder vaak het voorkomt dat je moet herstellen.

Je hebt dan eenvoudig minder impulsen om wat anders te zoeken dan wat er plaatsvindt. Als de wolk van blindheid langzamerhand losgelaten wordt, rest alleen maar de werkelijkheid zelf.

Adem als ankerpunt

Waarom is de adem in het hele proces zo belangrijk?

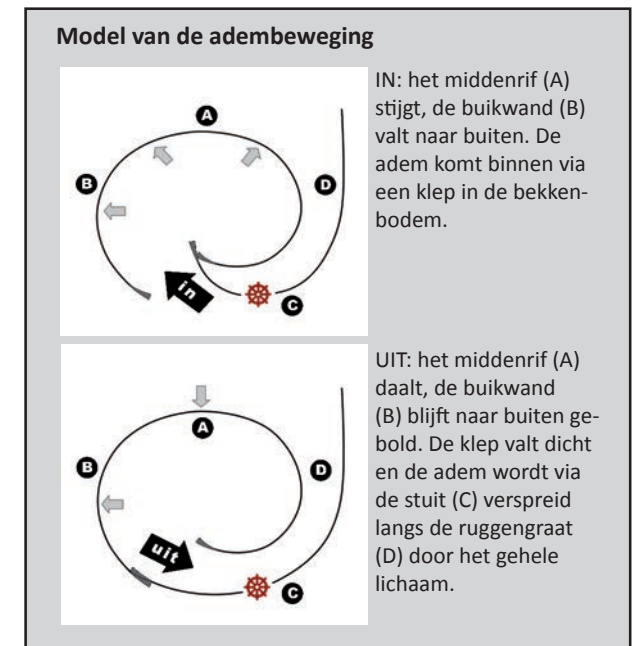
De adem is zo bruikbaar vanwege de twee facetten die het heeft: binnen en buiten. Het heeft zintuiglijkheid, dus je kunt het als aanknopingspunt gebruiken. Adem is voelbaar. Een advies voor het oefenen zou kunnen luiden: 'volg de waarheid', maar dat is heel abstract. Adem is concreet te volgen met je aandacht. En tegelijkertijd is er een component die niet gripbaar is, waar adem oplost in innerlijkheid. Zo vormt adem de brug tussen lichaam en geest. Het heeft een herkomst die niet te traceren is. Het komt ergens binnen, dan wordt het voelbaar en je wordt getransformeerd. De uitademing verdwijnt ook weer in leegte. Een heel wonderlijk en niet verklaarbaar verhaal.

Dus er zijn heel veel mogelijkheden in de beleving van de adem om gezag te gaan geven aan iets groters dan jijzelf, waarheid of leegte. Veel ruimte om te beseffen dat de kracht die leven is, veel kanten heeft die niet te verklaren

en niet zichtbaar zijn. En waar je vroeger dacht 'ik haal adem', in de zin van zuurstof halen, blijkt een heel ander verhaal te zijn.

Maar adem is een instrument. In het licht van verwerkelijking is het geen doel, net als zazen. Daarom moeten we adem niet te belangrijk maken. Eerst is de lichaamshouding belangrijk, dan de adem als vestigingsinstrument voor aandacht, en de juiste geesteshouding. Als je lichaam en adem goed beleeft dan zijn ze voldaan, dan draaien ze mee in je beleving en is er ruimte voor enkel beleving. Objectloze beleving, leven zijn.

**“GEADEMD
WORDEN,
NIET:
ADEM HALEN ”**



In vrijwel alle tradities is de adem het meest basale instrument om je te vestigen, en dat is omdat het die innerlijke component heeft. Als ingang is het gripbaar, het kan aangewezen worden en toegelaten, en het voert je over de grens naar ongripbaarheid.

Vorm en vormloos, dat maakt het zo bruikbaar. Niet de pompfunctie, maar het mysterie van de adem is het interessantst, tot op celniveau. Adem stimuleert lichaamsbeleving, wanneer je je voorstelt dat die adem overal

**“KLANK IS DE
INNERLIJKE
WEERGAVE VAN
HET GEMOED.
ALS DAT
OPGESOUPEERD IS
IN DE OPLOSSING
VAN KARMISCHE
HINDERNISSEN,
DAN KAN DAT
DHARMISCH
VIEREN WORDEN ”**

komt. De beleving van geademd worden onteigent je des te sneller, zodat je je lijf niet blijft toe-eigenen. Heel heilzaam, dat je van begrensd object transformeert naar levend veld, naar werking.

Adem hoorbaar laten worden, is dat voornamelijk expressie?

Dat is een blijk van gezag geven aan de adem. Dat je het vertrouwen hebt om te rusten op die adem. In het begin is er bij de meeste mensen een strijd voelbaar tussen de kleine en de grote adem, je voelt dan dat de persoonlijke adem het gezag heeft. De grote adem moet eerst gevonden worden en het gezag krijgen, zodat je durft te leunen daarin. Je maakt je dan ook niet druk om de effecten die dat krijgt. Je legt je bloot daardoor. Uiteindelijk is adem heel intiem.

Klank is de innerlijke weergave van het gemoed. Als dat opgesoupeerd is in de oplossing van karmische hindernissen, dan kan dat dharmisch vieren worden.

Heeft het in die zin dan ook een therapeutische functie in het begin, als oplossing van karmische hindernissen?

Therapeutisch vind ik wat klein, zo zie ik het zelf niet. Het is een noodzakelijkheid. De begintransformatie is het bestrijden, het loslaten van karma, en de adem is een heel efficiënte manier – en klinken ook – om karma op te lossen. Dus niet zozeer het oplossen van problemen, maar een verschuiven. Heel concreet een manier om het ego niet belangrijk te maken.

Je toont je, en wat er komt is niet belangrijk. Die eerlijkheid, en ook de moed en de rechtstreeksheid om daarin te staan, dat is een grondelement van de juiste houding en dan ben je heel snel van een hele hoop onzin af. Dan wordt het steeds meer een vieren en beleving!

Is dat vergelijkbaar met reciteren van mantra's door boeddhistische monniken?

Er zijn zoveel tradities. Je kunt klank en adem op zoveel manieren gebruiken. Het kan best zijn dat het reciteren ook nog gekoppeld is aan allerlei doelen, of dat er processen in verweven zijn. Ik kan niet in de beoefening van andere mensen kijken, ik kan alleen maar naar mezelf kijken.

Klank heeft voor mij de tendens naar verstilling. Dat heeft met het verschuiven van vormen naar vormloosheid te maken, van karma naar Dharma. In het begin is klank prominent

klank, vooral zintuiglijk en heel erg gekoppeld aan het vormenmateriaal van het gemoed. Je articuleert en je hebt in elk woordje bedoelingen en wendingen. Maar gaandeweg word dat steeds minder interessant die kleine precisie. En hetzelfde bij klank als oefeninstrument: in het begin heb je baat bij een woord als 'eenheid' of 'Een'. Het laten klinken in je is een heel voelbare stabilisator, je connectie met het onderricht, met de Dharma. Het besef van waarheid leeft heel voelbaar door dat te reciteren, dat is wat een mantra zo min of meer doet. Gekoppeld aan de ademhaling is er een gecentreerdheid en een betrouwbare oriëntatie richting eenheid.

Maar dat is toch ook nog wat mechanisch allemaal, procesmatig, het beoogt nog wat, heeft nog functie. Terwijl het steeds meer tendeert naar niet hoorbaar laten zijn. Naar het 'Een' niet koppelen aan de adem. Het tendeert naar stilte, naar steeds verdere verfijning, functieloosheid, en dus steeds meer mysterie ook, wonderlijke werking. Een soort continue grondtoon die niet gehoord wordt, zodat alles één is, voelbaar. Groot gezag.

Oefen je dat voelen van de grondtoon door het eerst juist wél hoorbaar te laten worden?

Ja, en dan kun je het gaan verfijnen. We moeten eerst het centrum vinden, dat is een algemene wetmatigheid van het oefenen. De horizontale fluctuaties moeten eerst tot rust gebracht worden door in die figuren je middelpunt te vinden. Dat kan door discipline, onderricht, door te wegen wat belangrijk is en wat niet, waar ga ik naartoe, zien waardoor ik bewogen word. Dan heb je je middelpunt gevestigd en is de grootste ruwheid uit je systeem. Karma is dan grotendeels bestreden en dan begint het toelaten van de Dharma. Daarmee begint het verticale zakken. Je gaat dan steeds minder vormen nodig hebben omdat de beleving zelf voelbaar wordt.

Parallel daaraan is het ook een verloop van je inspannen naar ontspannen, steeds meer overgave, steeds minder doen, niks doen, niet optreden. Die toewijding, verinnerlijking bestaat uit zichzelf.

Transcendentie

We kennen tradities die Waarheid benaderen vooral vanuit wijsheid, diep inzicht, en tradities waar de nadruk meer ligt op de devotie kant. Sri Ramana Maharshi bijvoorbeeld (uit de Vedanta-traditie) is niet zozeer bhakti (liefde, devotie), maar meer jnana, wijsheid dus. Maar: wijsheid met een diep hart. Het is ook een kunstmatige verdeling die twee, dat zijn belichtingen van hetzelfde punt vanuit twee verschillende invalshoeken of aspecten.

Interessant is dat het woord jna het zelfde is als -jna in prajna; wat in boeddhisme prajna wordt genoemd is grotendeels hetzelfde als in hindoeïsme jnana. Dat is dus transcendentie wijsheid. In het mahayana-boeddhisme, in

zen, heeft transcendentie veel ruimte. Theravada, zoals het boeddhisme van Thich Nhath Hanh, is meer: aandacht schenken.

Hoe zou je transcendentie omschrijven?

Transcendentie is voor mij hetzelfde als innerlijkheid, vormloosheid, ongrijpbaar, grootste werkelijkheid. Alle verwerkelijking is in essentie transcendent, je moet connectie maken met de kracht van vormloosheid.

Het onderricht is als het ware een schotel met eten, de variatie kan 80-20 zijn of 20-80. In theravada is veel aandacht voor vormenmateriaal: het heel precies hanteren van vormen, bijvoorbeeld kinhin (loopoefening). Er is dus niet direct actief veel verwijzing naar transcendentie, maar vooral een zich verliezen door toewijding aan het hier en nu.

Is dat ook niet het principe van werken als oefening?

Nee, de gerichtheid is hetzelfde, maar ik heb zelf het gevoel dat het het risico heeft dat het snel incompleet wordt, platte spiritualiteit wordt. Ik denk dat transcendentie de garantie is voor verwerkelijking. Dus hoe minder transcendentie je in je onderricht hebt, hoe groter het risico dat je in de vormen blijft hangen. Dat het doel niet gediend wordt, maar een ander doel wordt zoals gemoedsrust. Vormen van persoonlijkheidsverbetering.

Diensten als expressievorm

Werken in de wereld - als we het hebben over Stiltij diensten - is volkomen belangeloos beschikbaar zijn in de wereld. Zelfs niets ontlenen aan het helpen van anderen. Geen wereld zien, alleen maar waarheid beleven, zoals in zazen. In de Stiltij diensten moeten we voorkomen dat een verzwakking gaat optreden van de stroom. Het moet dezelfde kwaliteit hebben. Je moet wel een ander jargon gaan hanteren en rekening houden met het terrein waar je je bevindt, maar dezelfde substantie inbrengen. Anders geef je het prijs en werk je daar niet op de juiste manier.

Het is hetzelfde zoals de Boeddha of Christus in hun tijd door die dorpjes gelopen, gewerkt hebben, lijfelijk, en gepraat hebben. Gekafferd op de woekeraars in de tempel. Wij dienen dezelfde doelen, liefdevol en met de moderne middelen die we hebben.

Een wijze bewuste wereld.

Het bezig zijn met de diensten heeft daarnaast ook zijn vruchten voor de beoefening, het versterkt de belangeloosheid. Je wordt genoodzaakt om de compleetheid van je bestaan onder ogen te zien. Wat wil ik met levensonderhoud, ben ik in staat en wil ik graag belangeloos in alles zijn, dat soort dingen komen dan. Niks nodig hebben, lekker lichtjes, beschikbaar voor wat dan ook. Meedenken over de beste vormen, de aanpak en de communicatie naar buiten toe; dat wekt je allemaal.

Je moet er wel klaar voor zijn en niet teveel andere dingen in je scenario hebben, want dat kan gewoon niet. Het kan maar op één manier. Ik zie de diensten en Stiltij sowieso als een variant van een klooster, het kan alleen maar door intreden, je moet echt "huis verlaten". Je moet het voldoende belichamen om daarin te hebben plaatsgenomen als intentie, om van daaruit te willen werken, en steeds naar terug te keren als het haperen gaat. Dat is je referentie.

Dat duurt eventjes. Zelfs voor mensen die leerling zijn is het leerling-zijn niet een garantie dat ze in staat zijn om dat zo constant te dragen. Je moet zo getoetst zijn daarin en zo de ruimte genomen hebben om van alle aspecten van je bestaan, in het licht van onvoorwaardelijkheid, de consequenties te zien, de diepte te voelen van alles en de omvang, dat je uiteindelijk gewoon helemaal onvoorwaardelijk 'ja' zegt tegen alles.

Dit is het dus: huisverlaten.

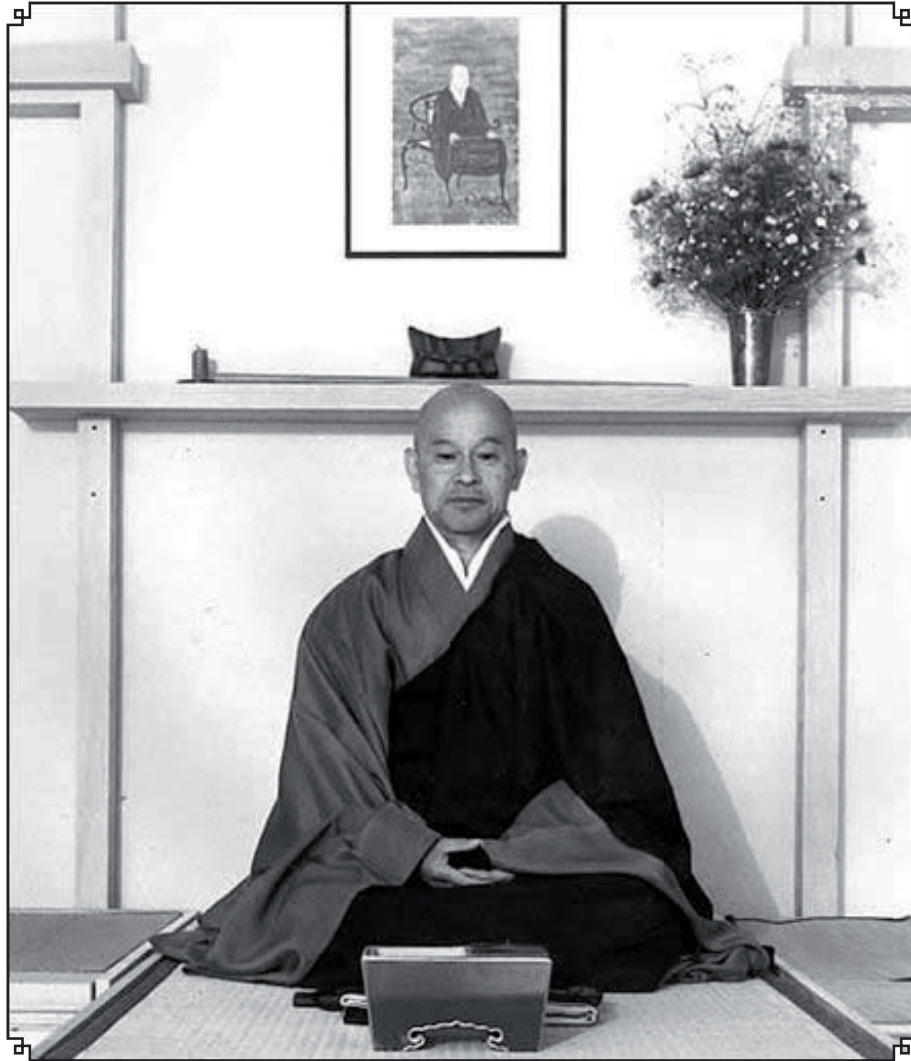
Ik ben ingetreden, maar niet als gebaar.

Het leven blijkt intreden te zijn.



**“WERKEN IN
DE DIENSTEN
IS ZOALS DE
BOEDDHA OF
CHRISTUS IN
HUN TIJD DOOR
DIE DORPES
GELOPEN
HEBEN, EN
DAAR GEWERKT
EN GEPRaat
HEBEN.”**

HET ONGEBORENE



SHUNRYU SUZUKI ROSHI

Vandaag

DOOR PIET TEN BRINK

Gisteren nog zou dit verhaal over vrijheid gaan. Gisteren wist ik dat ik over vrijheid schrijven zou, vandaag. Nee, niet zomaar. Vrijheid was in aantocht en vervlocht zich even met mijn weg. Heus werkelijk waar gebeurd: Dralend als vanouds op het treinstation vlak bij mijn werk. “Terug naar kantoor of een paar uurtjes vrij, hoe vervolg ik deze zonnige dag?” Toen zei “ding dong” de stationsspeaker dat “zo dadelijk op perron 1 de vrijheidstrein passeert op weg naar het zuiden; Sittard en Maastricht”. Ach hoe romantisch. Zo werd mijn dralen nuttig bestede tijd.

Inderdaad, de trein reed voor en ik mocht mee. Een mooi gevaarte. Aftandse trein tot museum omgetoverd. De Stichting 4 en 5 mei is hiervoor verantwoordelijk. Geen kaartjes kijkende conducteurs maar folders uitdelende treinstewards. En je mocht rondwandelen om Anne Franks levens (en dood-) verhaal van achter glas te aanschouwen. Je mocht ook gewoon blijven zitten, de moeilijkste sudoku uit de krant oplossen en nog wat uit het raam staren. Vrije keus. Iets opdringeriger was de gesponsorde Philips TV die beelden van de vrijheid toonde. Precies toen de trein over de Maasbrug bij Roermond reed, liet de TV zien hoe een eerdere brug op precies die plek, net hersteld van het oorlogsgeweld, door een fanfare feestelijk werd ingewijd. Precies toen de trein mijn vaste eindstation binnenreed en daar stopte leek het met mijn vrijheid gedaan. Ik moest wel uitstappen en vervolgde, iets vroeger dan normaal, mijn gebruikelijke weg.

Maar zie, ook zonder dromerij of mooie praat, liet vrijheid mij gisteren niet zomaar gaan. Liever gezegd: op zijn minst voor even heb ik haar niet in de weg gestaan. Daarom over gisteren, toch ook nog dit verhaal:

Mijn gebruikelijke weg brengt me regelmatig naar een bejaardentehuis. Op bezoek bij tante die hier haar leven leidt. Altijd alleen geleefd, vanaf het overlijden van haar ouders. Een ander familielid waakt iets serieuzer over haar. Mijn bezoeken zijn speels bedoeld, met snoep of borrel tegen sommige adviezen in. Een oefening in verdwijnen, maak ik er meestal van. Gemopper absorberen, ik geef haar groot gelijk of opper toch een ander licht. En dezelfde verhalen steeds opnieuw, ik vraag naar meer, dat ene, weet je nog van toen. Het meest nog veer ik mee met wat haar nu beweegt. Dat vraagt subtiele oren en beslist een ledig hoofd. En héél heel mondjesmaat voeg ik een eigen roersel toe. Gisteren trof ik haar gestrekt in bed, de ramen dicht, een glaasje water bij de hand en in haar enig werkend oog een glazen blik. Ze is gevallen en daarvan flink

**“HOE MACHTIG
ANNE FRANK
EN OOK TANTE.
GEVANGEN HUN
LICHAAM, HUN
GEEST EVEN
VRIJ.”**

van slag geweest. Een lelijke infectie bovendien, maar die is inmiddels weer bezworen. Het lichaam is er bovenop, zo luidt het medisch oordeel. Maar tante taalt nog amper naar haar stoel, TV en moppert ook niet meer.

“Wie zijn die drie daar op de foto?” Een beetje conversatie wil er best vanaf, zo van afstand op haar elektrisch verstelbaar bed. Maar zelfs in het snoepen is iets van een plicht geslopen en ook de borrel trekt haar nu niet aan.

“Is het waar dat je bediend wil worden?”, vraag ik haar.

(Bedienen als katholiek gebruik; voorbereiding op het sterven)
“Ja.”

- “Wil je er ook bij zijn?”, vraagt zij.

“Ja, als het kan.”

“Denkt de dokter dat het nodig is?”, ik weer.

- “Nee, maar dan is het maar vast gebeurd.”

“Krijg je nu toch opeens haast?”

- “Nee, dat niet, het hoeft niet persé meteen, maar het moet ook niet te lang meer duren.”

“Hoe weet je dat nu?”

- “.....-glimlach-.....”

“Hoe voel je je nu, ben je tevreden of voel je je heel erg rot?”

- “Het is niet fijn.”

...

Slokje water. De kamer is niets veranderd. Ik geef de plantjes ook wat.

“Wie zijn toch die drie op die foto?” Dapper even terug bij de les.

Bij het weggaan twee (!) fonkelende ogen. Dag dag. Tot gauw. De deur achter me dicht. Ach, een daverende nies die verraadt nog weken van leven. Maar ontkracht niets van haar vrijheid om over te gaan.

Nu is het vandaag en is gisteren voorbij. Ben ik vrijheid gewaar maar van binnen gestold. Hoe machtig Anne Frank en ook tante. Gevangen hun lichaam, hun geest even vrij.

Piet San speurt verder. Nog zoveel in mind, vandaag, morgen, later.

Druk, schuld, droom, daad. Verwarring en haast. Verlangen en angst.

Nu eerst dit artikel. De deadline is daar.



Thuiskomen

DOOR SABINE VEERMAN

Ergens in januari 2010 was ik aan het googelen op ‘meditatie Maastricht’. Ik was nieuwsgierig naar wat er in Zuid-Limburg op dit gebied te doen is (ik woon in Hilversum). Stiltij was de eerste optie die verscheen.

Ik vond de website enorm interessant en las precies de informatie waar ik naar op zoek was. In februari dan maar gelijk naar kennismakingsochtend en de intensieve trainingsdag gegaan; ondanks dat ik niet veel begreep van wat Ad allemaal vertelde, voelde het goed. Met m’n oogkleppen nog op sprong ik dan ook nog maar in het diepe van het weekend in maart en de retraiteweek in mei.

‘Ploppen’, achterwaarts peddelen en het schakelen van kleine ik naar Grote ik; pfff, inspannend, verwarrend, vermoeiend, confronterend... maar ook zo thuiskomend. Een thuiskomen bij mezelf. Na die week in mei ben ik niet meer te stuiten!

Nu ik me een tijdje op het Stiltij meditatiepad begeef, ontstaat er ruimte om te voelen hoe het werkelijk met mij is. Ik besef dat ik mijn leven tot nu toe vooral vanuit behoefteigheid, een afwezig zijn en een constant zoeken heb geleefd.

Of liever gezegd: heb overleefd. De waarheid onder ogen zien voelt enorm bevrijdend. Het schept een ruimte die ik niet eerder gekend heb. Hierdoor wordt mijn leven een stuk aangenamer!

Ik weet dat ik nog veel te leren heb. Ik voel het gewoon borrelen om de Weg te (leren) bewandelen. Ik ben blij dat ik die weg naar m’n hart via Stiltij gevonden heb.



Retraite in India, 2009

DOOR MIEKE DIJKER

Even helemaal eruit, en langzaam wat dieper in mezelf zakken, dat was het doel. En natuurlijk kan dat ook in je eigen omgeving, want jezelf heb je toch bij je. Maar waar vind je een plek onder de zon (geen voorwaarde) die rust geeft en even alle verplichtingen achter je laat, en toch ook heel betaalbaar is (toch weer enkele voorwaarden).

India is nu niet echt een rustig land, maar wel heel spiritueel en er zijn vele plekken waar je kan gaan om allerlei cursussen op spiritueel gebied te volgen. Maar in die cursussen ben ik niet specifiek geïnteresseerd, ik ben heel blij met de weg die ik bij Stiltij kan volgen en natuurlijk zijn er meer wegen, maar mijn behoefte is verdiepen en niet verbreden.

Tijdens mijn reis, 10 jaar geleden, heb ik Ani Sangmo leren kennen, een Nederlandse non, die Tibetaans Boeddhistisch non is geworden. Zij heeft in Dharamsala in India de laatste 10 jaar een klooster voor westerse Boeddhistische nonnen gebouwd, waar nonnen vanuit allerlei Boeddhistische stromingen kunnen wonen en hun praktijk kunnen beoefenen. En wat ik toen goed in mijn oren heb geknoopt: het is ook voor lekenvrouwen die hun beoefening of retraite hier wilden doen. Ik weet nog hoe Sangmo toen in een heel klein schuurtje, waar ze nog net haar prostraties (neerbuigingen) naast haar bed kon doen, woonde. Het altaartje dat ze daar had gemaakt stond vol met pannen, want in de monsoon regende het behoorlijk binnen. Zij wist dus heel goed uit eigen ervaring hoe lastig het is om als westerse Tibetaanse non een goede plek te vinden.

Het klooster Thösamling is langzaam gegroeid, van één gebouw voor de nonnen, daarna een eetzaal, grote keuken en leslokalen, daarna werd er een tempel gebouwd, en ondertussen is het tweede blok met kamers voor nonnen en leken ook klaar. Men heeft de smaak te pakken, want de Geshela (Tibetaans leraar) heeft ook al een eigen huisje op het terrein, en het plan is nog om wat kleine retraite-huisjes te bouwen. Omgeven door een mooie tuin en liggende op enige afstand van Dharamsala tussen de rijstvelden, is het



een heerlijke rustige plaats. Een plaats waar je in alle rust je eigen beoefeningen kan doen, of Tibetaanse lessen of Boeddhistische filosofie kan volgen. Voor mij een heerlijke omgeving, om langzaam maar zeker weer wat stilte in mezelf te vinden en te mediteren. In het begin heb ik heel veel gelezen, de bibliotheek was naast mijn kamer en op de laptop had ik heel veel Stiltij materiaal bij me, waar ik nog nooit aan toe was gekomen om te lezen. Ja natuurlijk is dat nog niet de echte stilte, maar daarom heb ik het ook over 'langzaam' tot rust komen. Tenslotte komt een sneltrein (lees: een groot ego) ook niet ineens tot stilstand. Naast het mediteren en lezen ben ik in deze prachtige bergachtige omgeving ook heerlijke wandelingen aan het maken.

Retraite

Tenzin Palmo, de non uit het boek 'Innerlijk vuur', die 12 jaar in een grot heeft geleefd, gaf enkele zeer inspirerende lezingen in een nabij gelegen centrum in Bir, en daar vond ik ook de aankondiging van een retraite door een Japanse leraar, die de gehele maand november verschillende cursussen kwam geven. Ondertussen was ik inderdaad toe aan een retraite, en dit was een welkome aanvulling op mijn weg.

Venerable Sudhammacara heeft meer dan 18 jaar de Japanse Soto Zen traditie beoefend en les gegeven in Japan en de Verenigde Staten, daarna heeft hij in Birma en Sri Lanka shamata en vipassana meditatie gedaan en bestudeert hij momenteel het Tibetaans Boeddhisme.

**“ZEVEN KEER
50 MINUTEN
ZITTEN OP
EEN DAG,
HOE ZOU DAT
ZIJN VOOR
DE BENEN EN
DE KNEIËN?”**

De hele maand november was hij aanwezig in Deerpark institute in Bir, en leidde hij verschillende stilte meditatie's en gaf hij Dharma lezingen. De beoefening van anapanasati (adembewustzijn) en zazen werd afgewisseld met loopmeditatie en theemeditaties. De eerste sesshin was 5 dagen, daarna twee dagen alleen de ochtend en avond meditaties, en dan weer 3 dagen in retraite. Dan 5 dagen weer alleen de ochtend en avond meditaties en vervolgens weer 3 dagen volledig dagschema. Aanvankelijk zag ik mezelf niet alle sesshins meedoen, maar uiteindelijk wilde ik er geen een missen.

Zeven keer 50 minuten zitten op een dag, hoe zou dat zijn voor de benen en de knieën? Nu weet ik ondertussen wel dat het eigenlijk niet het lichaam is dat protesteert, maar al wat gaande is in het hoofd. Toen op een van de eerste Dharma lessen de leraar het had over vrijheid en gevangenschap, hadden net de mussen hun weg gevonden de tempel in, en begreep ik maar al te goed dat ook al is vrijheid nog zo dichtbij, we (en ook de mussen) soms toch kiezen voor gevangenschap. Het kleine wereldje is soms zo vertrouwd, en willen we niet loslaten. Tijdens de theemeditatie zijn de mussen toch maar weer de tempel uitgejaagd, hun geschetter leek verdacht veel op mijn eigen 'mind'.

De eerste dagen was ik iedere keer blij als er toch weer 50 minuten voorbij waren, een enkele keer verrast; nu al, maar vele keren was het wachten op de bel. Toch vlogen de dagen om en kon ik steeds beter bij de adem blijven. Maar ja het ego is sluw, dus zodra dit de gedachte is, springen de gedachten weer vrolijk in het rond en soms pas na een prachtig verhaal (want verhalen fantaseren kan ik, heb ik ontdekt) bedacht ik: O ja die adem!

Het programma

We startten iedere ochtend om 6 uur met een geleide compassion meditatie, van een half uur, heel mooi om vanuit je hart de andere meditaties in te gaan. Alle andere meditatie's waren gericht op 'pure attention' op de ademhaling. De ochtendessie was tot 7.30 uur. Dan ontbijten in volledige aandacht. Om 9 uur de Dharma teaching, om 10 uur zazen, 10.50 loop meditatie, 11.10 uur zazen tot 12 uur en dan lunch. De middag was van 13.30 tot 17 uur, afwisselend 3 zitmeditaties met tussendoor 2 loopmeditatie's en een theemeditatie. Voor vragen konden we vanaf 17.00 bij de leraar terecht. Om 19.00 uur een half uurtje chanting, toevlucht nemen tot de Boeddha, Dharma en de Sangha, daarna weer een uur zazen, om 20.30 uur sloten we dan af.

Motivatie

Na de ochtendmeditatie van de vierde dag was ik overtuigd dat de eerste sesshin er op zat. Toen ik ontdekte dat we nog een hele dag doorgingen, viel het toch wel even zwaar. Ja uiteindelijk gaat het toch om de motivatie. Na de 5 dagen sesshin hadden we twee dagen rust en kon ik mezelf weer voldoende motiveren voor de volgende 3 dagen. Langzaam maar zeker kon ik tussen de gedachten de adem steeds beter onderscheiden en draaide het langzaam naar het volgen van de adem, en de gedachten langs zien gaan. Het helemaal in stilte zijn had ik al eerder een aantal weken mee mogen maken en was ook nu weer een goede ervaring. En toen ik er eenmaal twee sesshins op had zitten, wilde ik ook de laatste drie dagen niet meer missen. De groep werd steeds groter en vooral steeds stiller, ook al heb je geen idee wie het zijn en waar ze vandaan komen, als er iemand een keer niet was, was dat toch een gemis. Pas bij het laatste ontbijt ga je weer met elkaar in gesprek, ook al was die behoefte daaraan bij mij niet zo groot, ieder gaat zijn eigen weg.

Ven.Sudhammacara gaat ook nog een sesshin in Delhi geven, en dat is voor mij een mooie gelegenheid om die ook nog bij te wonen, want dan koppel ik daaraan de terugreis naar Nederland. Het doel van de reis naar binnen is op dit moment voldaan. Nu is de behoefte om het gewone leven weer op te pakken en de draad weer op te nemen bij Stiltij. Ik kijk nu al uit naar elke laatste zondag van de maand en de winter- en zomersesshin in België.



Staan de armen

Staan de armen
Omhoog de klank
Omlaag zakken
Blijven staan

Voor altijd zo
Door het leven
Gaan omhoog
De armen blijven
Zo staan

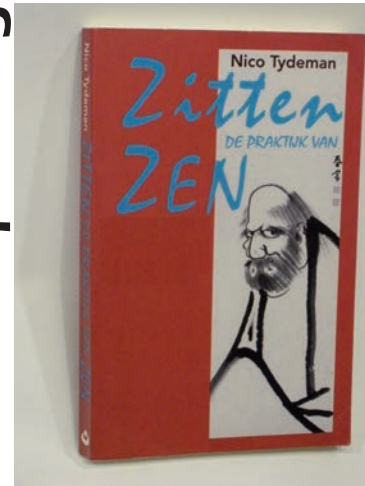
Leven voor
Altijd zo
Staan
Ademend
Vergaan

De leden
Het brein
Zakkend
Bestaan
Zo zijn

Wouter



Boekbespreking



Zitten, de praktijk van Zen

Nico Tydeman

DOOR JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN

Soms heb ik het idee één groot boek te lezen: het boek van het leven, mijn leven. In mijn boekenkast staat het gerangschikt in verschillende kaften, door uiteenlopende schrijvers en in kleine en grote formaten.

Maar het is niet zo dat ik maar één boek lees. Altijd ben ik in meerdere boeken tegelijkertijd bezig. Een paar bladzijdes hier, een hoofdstukje daar, een quote zus, een alinea zo. Een boek lezen van kaft tot kaft zit er bijna niet in. Het wordt al snel een doel op zich. Ook als het heel interessant is betrap ik mezelf op een gegeven moment op consumerend lezen in plaats van belevend lezen. Dan slaat het dood en is de dialoog weg. Het is dan zaak meteen te stoppen en het boek weg te leggen. Om het weer in de vrije ruimte tegen te komen: als een nieuwe ontmoeting; alsof je elkaar weer voor het eerst treft.

Zo ook met Zitten, de praktijk van Zen. Het mooie van zo'n eerste ontmoeting is de directe impact ervan. Het is precies wat je nodig hebt, je voelt de verbinding, je begrijpt elkaar en geniet van deze mysterieuze ontmoeting op klaarlichte dag. Zijn woorden zijn mijn woorden.

De frisheid, helderheid en unconventionaliteit maken Zitten, de praktijk van Zen sowieso waardevol. Als ik het voor mezelf moet vergelijken, dan is het met Suzuki's Zen Mind, Beginners Mind. Dezelfde klaarheid, eenvoud en kernachtigheid waarmee thema's behandeld worden. Zitten, de praktijk van Zen is onmiskenbaar van Nederlandse bodem: nuchter en niet gespeend van humor. Aan de hand van Tydeman worden zaken als Buddha, Zitten, Lijden, Denken liefdevol ontluisterd. Alledaagsheid en onpeilbare diepte worden vanuit eigen ervaring en met wijsheid verweven.

Het doet me denken aan een Aikido-oefening die ik kortgeleden heb gedaan: "het weven van een draad", waarbij de handen beurtelings een slag vanuit de heup naar binnen maken en zo een touw weven. Zo ook weeft Tydeman de volledigheid van alledaagsheid en oneindigheid, mengt hij het relatieve en het absolute. Of misschien beter: opent hij deur na deur na deur en onderzoekt. Onderzoekt hoe dit mysterieuze weven...versmelten, dagelijks, in elk moment, plaatsvindt en met welke krachten we zoal te maken hebben. Zijn lichte toon doet niks af aan de omvang en reikwijdte van hetgeen hij bespreekt. Zijn liefdevolle behandeling en originaliteit in de omgang met alle thema's is werkelijk diep roerend en een warme inspiratie. Tegelijkertijd is de eerlijkheid waarmee hij zichzelf en het Boeddhisme tegen het licht houdt als een frisse douche na een warme zomerdag aan het strand. Als herboren en poedelnaakt zet ik 'm weer terug in het rek. Mijn hart verheugt zich alweer op de volgende ontmoeting.

"Denken is werken, arbeid verrichten. Sommige doen het zo hard dat ze er overspannen van raken. Denken is actie, iets doen met de werkelijkheid. Denken is net als spitten, bruggen bouwen en eten koken een activiteit waarmee de werkelijkheid geordend wordt. Zazen is proberen de kwaliteit van die ordening te ontdekken. Denken is proberen te begrijpen, dat is greep proberen te krijgen op jezelf, de dingen en de anderen. Dat is negatief noch positief. Het is een fundamenteel instrument van het menszijn. De vraag is echter van welke aard is dit greep-willen-hebben op jezelf en de omgeving? Hoe gewelddadig is dit denken? Hoe weldadig? Hoe voorzichtig of hoe zorgeloos geschiedt het? Hoe egoïstisch of hoe ego-loos? Hoe ruimtebiedend of ruimtebeperkend? Heerszuchtig? Krampachtig? Uit vrijheid? Uit gewoonte? Gedachten zijn omhulsels die het oneindige universum beperken. Maar functioneert deze beperking als vorm van isolering en exploitatie of als opening naar de oneindige ruimte van de werkelijkheid?"

*Zitten, de praktijk van Zen.
Nico Tydeman, Amsterdam 1980, Uitgever Karnak, isbn 90-6350-012-2
p.35-36*

Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek



- Philip Kapleau: The zen of living and dying. Boston, 1998.
- Red Pine: In such hard times; the poetry of Wei Ying-wu. Port Townsend, 2009.
- Red Pine: Lao-Tzu's Taoteching. Port Townsend, 2009.
- Dzochgen Ponlop: Mind beyond death. Ithaca, 2008.
- Morihei Ueshiba: The secret teachings of aikido. Tokyo, 2007.
- Elisabeth Eybers: Versamelde gedigte. Amsterdam, 2004.

Stiltij publicaties



Gerust

Onterecht gerust

Dit geval oogt zó fraai, ik vind dat dit bekroond moet worden.

Terecht ongerust

Gisteren heb ik het ergens neergelegd, maar ik weet niet meer waar.

Onterecht ongerust

Spijt en schaamte, vreugde en dankbaarheid komen en gaan.

Terecht gerust

Mijn god, wat gebeurt hier toch allemaal!

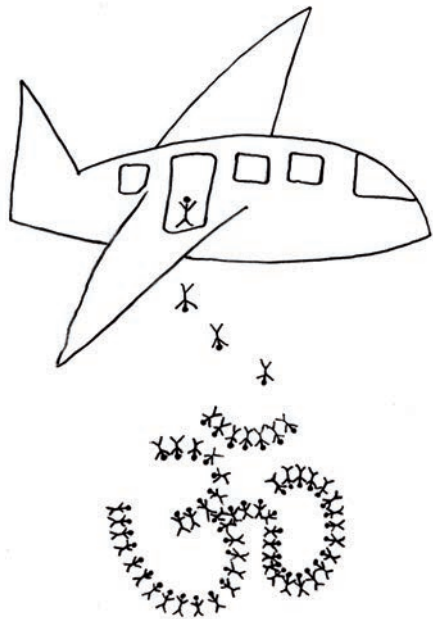
Thema's ter Verwerkelijking. Verontrusting, verwelcoming, verdwijning. Ad van Dun, Maastricht, 2008, p.188-189.

Dharmaduiker

Achterwaarts zijgend
naar waar de Bron ontspringt

laatste adem
reddend zicht

zienderogen
gloort het wijsheidshart.



Lieke

Over Stiltij

Stiltij is een plek om innerlijke kwaliteit te ontdekken en te ervaren.

Je kunt er praktisch en concreet werk maken van zelfonderzoek en verwerkelijking.

Dat is de bedoeling van alle spiritualiteit: toekomen aan jezelf.

Bewust werk maken van jezelf activeert elk moment je ingeboren hartskwaliteiten: rust, hartelijkheid, echtheid, vrijheid, kracht, vertrouwen, etc.

Stiltij kent drie disciplines: meditatie, krijgskunst en diensten.

Het programma biedt naast de reguliere weektrainingen o.a. educatieve cursussen, verdiepingsweekenden, retraiteweken en bedrijfstrainingen.

Cursussen & verdieping

- *Retraites / verdieping*
24-26 september
verdiepingsweekend Meditatie
9-10 oktober
verdiepingsweekend Krijgskunst
1-5 november
retraite
17-19 december
verdiepingsweekend Meditatie
- *Introductie*
15 oktober
start introductie cursus Meditatie
20 november
start introductie cursus Krijgskunst

Contact

info@stiltij.nl / 043 8519555

Locaties

Stadsplek

- *Weektrainingen Krijgskunst*
Topfit
Franciscus Romanusweg 60
6221 AH Maastricht

Buitenplek

- *Weektrainingen Meditatie*
- *Cursussen & verdieping*
Stiltij
Heerenstraat 75
6237 NC Moorveld

Ambulant

- *Diensten*
Afhankelijk van de dienst,
op locatie klant of dienstverlener



Weektrainingen

- *Meditatie*

Zondag	10:00 - 12:00 uur
Dinsdag	19:30 - 21:30 uur
Woensdag	10:00 - 12:00 uur
Donderdag	19:30 - 21:30 uur
- *Krijgskunst*

Maandag	19:30 - 21:30 uur
Woensdag	20:30 - 22:00 uur
Zaterdag	09:00 - 10:00 uur

Kijk voor uitgebreide informatie en updates op www.stiltij.nl.

spiritueel centrum Stiltij



www.stiltij.nl