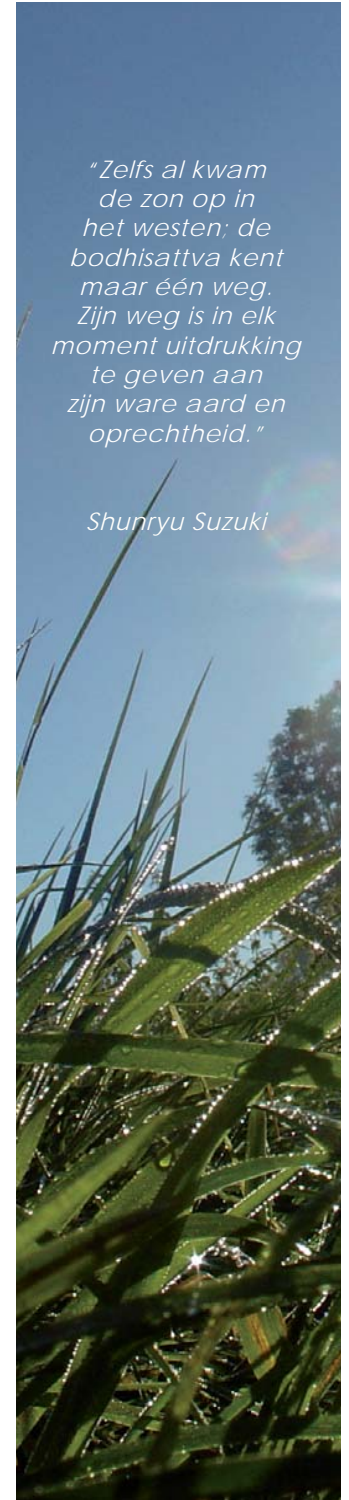


voorjaar 2011  
nummer 2

# Stil tijding

*"Zelfs al kwam  
de zon op in  
het westen; de  
bodhisattva kent  
maar één weg.  
Zijn weg is in elk  
moment uitdrukking  
te geven aan  
zijn ware aard en  
oprechtheid."*

*Shunryu Suzuki*



## Zelfonderzoek

Lieke van Dun over de  
dagelijksheid van spiritualiteit:

“Me bewust wordend van mijn neiging tot ambitie volgt dan het even-slikken-moment: ik heb spiritualiteit toch weer tot een proces gemaakt. Spiritualiteit en het leiden van een spiritueel leven blijken vooral niks speciaals te zijn, niet iets wat je dóet en dus ook niet iets wat je kunt bereiken.”

pagina 31



## INTERVIEW MET AD VAN DUN

“Het is heel geruststellend dat alles er mag zijn. Voor de voltooiing van wat je ten diepste verlangt moet je alles leren kennen en aanvaarden.”

pagina 4

## In dit nummer:

Wis en waarachtig Column	3
Bewust oefenen Interview met Ad van Dun <i>DOOR BIRGITTA PUTTERS</i>	4
Het ongeborene	19
Oefenweg <i>DOOR BRAM JUFFERMANS</i>	20
Oorzaak en gevolg <i>DOOR ARTHUR VAN DEN BERG</i>	24
Op de vinger van de Boeddha Een gesprek met Juul Hoefsloot <i>DOOR JEAN-PAUL BARBOU</i>	26
Dagelijksheid Zelfonderzoek <i>DOOR LIEKE VAN DUN</i>	33
Leegte wekt liefde Boekfragment	36
en bijdragen van: <i>KARIN, GEDEL, JEAN-PAUL</i>	

## GESPREK MET JUUL HOEFSLOOT

“Op een dieper niveau gebeurt er wat ik wenste dat er zou gebeuren. Ik krijg de gelegenheid om steeds verfijnder met Waarheid contact te maken.”

pagina 24

## Bram Juffermans over zijn oefenweg:

“Je kunt het zo vaak horen tijdens het onderricht en het op dat moment ook beamen wanneer je je dit probeert voor te stellen. Maar het beleven is het ondergaan. Dit valt niet te sturen of te bepalen. Een donderslag bij heldere hemel...”

pagina 18

## Wis en waarachtig

**M**ensen hebben een woonplek voor het dak boven hun hoofd. Mensen hebben een werkplek voor het brood op de plank. Maar hoe zit het met een wijsheidsplek voor het hart onder de riem?

Ooit konden we terecht bij kerken en scholen voor de innerlijke mens. Daar lijken we steeds minder voeding uit te kunnen halen, getuige de groeiemarkt voor vele nieuwerwetse varianten. Maar new-age blijkt te vluchtig, en persoonlijkheidsontwikkeling te specifiek om daar duurzame vervulling mee te verwezenlijken.

Een wijsheidsplek voorziet in onze hartsvragen. Je kunt er terecht voor overleg, studie en onderzoek - visie-ontwikkeling dus - maar ook voor de concrete training van lichaam, adem en geest. Je kunt je er terugtrekken om te bezinnen, en de druktemaker in je laten oplossen. Dat maakt van de wijsheidsplek tevens een verdwijnplek.

Deze weet- en verdwijnplek noemen we een wis. Dat is een prima alternatief voor kerk of school - als benaming, maar vooral ook als plek waar het hart centraal staat. Stiltijding is zo'n plek. En deze Stiltijding bevat weer lekker veel wis-materiaal. Lentebriesje, bladgroen, vogelvlucht... laat je lezen en wis je uit!

Van harte,  
Birgitta

## Colofon

Stiltijding is een periodieke uitgave van Stiltij.

Stiltij is een wis (wijsheidsplek) 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 gratis toegezonden aan alle deelnemers van Stiltij.

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

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

Kopij:  
secretariaat@stiltij.nl

# Bewust oefenen

## Interview met Ad van Dun

DOOR BIRGITTA PUTTERS

**E**en waardevol kenmerk van de oefenperiode als bewustwordinginstrument is zijn continue karakter. Doordat we zo langdurig, dag in dag uit bewust meekrijgen wat er gaande is in en om ons heen, raken we steeds gevoeliger en direkter verbonden met de ware aard van ons bestaan. Je gaat zien hoe bepalend jijzelf bent, hoe alles afhangt van jou.

*Uit: Oefenperiode. Training in bodhisattvaschap.  
Gids voor deelnemers aan de oefenperiode.*

### *Wat is de bedoeling van de oefenperiode?*

Zazen (meditatie) is het krachtigste instrument voor het vestigen van de grondkwaliteit van je oefening. De bedoeling van de oefenperiode is een afronding van het oefenproces, door intensivering en optimalisering ervan. Zodat het zoveel mogelijk rijpt naar continuïteit en naar dagelijksheid.

Het overleg en het zitten zijn al geborgd, ieder kan dat naar wens inbouwen. Maar verbinding naar dagelijksheid blijkt een lastige factor te zijn. En dan niet alleen de stap vanuit de retraite naar dagelijksheid, maar in het algemeen. Dus integratie van 'binnen' en 'buiten' is een noodzakelijke afronding, en dat is meteen ook de integratie van jezelf en de wereld.

Het blijkt dat die wereld als heel erg dominant ervaren wordt door veel mensen. De innerlijke oriëntatie heeft tijd nodig; overleg, studie, zitten - en die elementen tot je eerste prioriteit maken. En erop vertrouwen dat die wereld dan wel komt. Dat moet in het begin zo gevestigd worden, maar als dat eenmaal gebeurd is, is het fijn als je meteen de brug kunt slaan naar de wereld. Het je eigen maken van het hele apparaat van de persoonlijkheid, dat zit in de drie lagen (waarheidslichaam, energetisch lichaam, fysiek lichaam) waarmee we werken. Die gelaagdheid komt ook terug in het verloop van de oefenperiode, via de drie fases van koningschap, kunstenaarschap en krijgerschap. Zodat 'binnen' en 'buiten' zo snel mogelijk één geheel wordt.

### *Wat gebeurt er eigenlijk door het deelnemen aan de oefenperiode? Hoe anders is het oefenen en bewustworden zonder dat kader?*

Je merkt als je deelneemt aan de oefenperiode dat het toch verschil maakt of je in de periode zit. Dat wil dus zeggen dat je in zo'n oefenperiode gelegenheid krijgt om de vrijblijvendheid uit je systeem te halen en de betrokkenheid te doen toenemen. Soms zijn mensen huiverig, ook als zij al langer oefenen, om deel te nemen aan zo'n periode omdat het gekaderd voelt. Het voelt dan opgelegd vanwege de structuur. Dan heerst het ontorechte idee: vrijheid, blijheid. Je kunt dan onderzoeken of dat niet een té vrijblijvende opstelling is of een misverstand over vrijheid. Als dat zo is en je zou dan niet deelnemen, mis je de diepere betrokkenheid.

Als je er echter op vertrouwt dat die invulling van het proces en die kadering een bewuste keus is en een heilzame stimulans, dan heb je kans dat dat een verdieping en een concentratie teweeg brengt die je anders zou missen.

Er is altijd een divergentie tussen vrijheid en betrokkenheid. Je committeren wil ook zeggen: identificeren, en er is dan snel het gevoel dat je verloren gaat. Er is weliswaar sprake van een jezelf opgeven, maar er is rijping voor nodig om te zien dat dit ook kan op een liefdevolle, niet-destructieve manier. Bewuste identificatie is niet een zich voegen op een sekte-achtige manier, maar een brug naar échte vrijheid. Het blootleggen van je wezenlijkheid kan alleen maar plaatsvinden als je je identificeert met de wezenlijkheid van andere mensen en niet de verschillen blijft accentueren. Anders blijf je alleen maar een gesloten persoon en kies je ervoor om je niet aan de orde te laten stellen. Als je je committeert dan weet je dat je kernachtig tegen het licht wordt gehouden. Je moet het doen met die bepaalde context. Diezelfde huiver om zich te committeren en te openen speelt soms ook bij het aangaan van leerlingenschap.

Hoe verder in het proces, hoe meer die angst verschuift naar verlangen. Dat is een algemeen facet, los van leerlingenschap, dat alle vervreemding langzaam lossmelt en uitmondt in ontspanning en vertrouwen. Uiteindelijk onvoorwaardelijk, dat je voelt: ik wil dit helemaal. Ik wil niet langer afhankelijk zijn van een persoonlijk geconditioneerd omgevingsverhaal.

*De retraite is gekozen als organisch beginpunt van de oefenperiode, om continuïteit te laten heersen. Hoe begin je aan zo'n oefenperiode als je niet deelneemt aan de retraite?*

Je valt er niet zomaar in: je begint met een gelofte, je kiest je studiemateriaal, er is de koppeling van bevragers. Je krijgt vantevoren het boekje van de oefenperiode aangereikt, waarin de oefenperiode uiteengezet wordt: de elementen worden toegelicht, het gebruik van de instrumenten daarin, teksten die we gebruiken. Dan heb je al een behoorlijke mogelijkheid om daar substantieel in te stappen. Als je dat bewust doet, en het start- en eindpunt van een gelofte voorziet, goed meegaat met de structuur van de oefenperiode en die elke dag goed aanhoudt, dan is de continuïteit ook voorzien. Als je ook deelneemt aan de retraite heb je alleen het voordeel van een swingende start (lacht).

Het doel van de oefenperiode is een constanter waarheidsbesef, continuïteit van gewaarzijn en belevingskwaliteit. Oefenen klinkt procesachtig. Maar oefenen is geen functionele term, meer een feestterm: zoals je muziek maakt zo oefen je ook. Uiteindelijk is het natuurlijk een existentieel verhaal en geen

fragmentarisch procesverhaal. De rijpheid wordt niet bepaald door al dan niet nu een cursus of retraite volgen, het gaat dieper dan dat. Het motief waarop je insteekt is al heel veelzeggend. Je kunt beter op een goed motief niet deelnemen dan op een fout motief deelnemen, dat getuigt van meer rijpheid. Maar dat gezegd hebbend: je weet nooit wat er gebeurt in een retraite, of in het dagelijks leven. Elke dag is een goede dag, overal kan de wind gaan waaien.

*De drie lichamen, of de drie lagen van ons mens-zijn, komen terug in de drie fases van de oefenperiode: koningschap, kunstenaarschap, krijgerschap. Hoe werkt dit verloop?*

De indeling in fases komt voort uit de natuurlijke gelaagdheid van ons bestaan. Het is een uitnodiging om je bodhisattvaschap in te nemen. Bodhisattvaschap is eigenlijk: werken met je ware aard. Dat kan pas wanneer je het traject hebt afgelegd van het loslaten van je niet-ware aard, ofwel je hele karmische conditionering. Je kunt in het oefenen twee trajecten onderscheiden: het eerste is karma bestrijden of loslaten, en het tweede is je ware aard innemen, de Dharma dienen of uitdrukken. De oefenperiode weerspiegelt dat tweede deel. Het is niet zozeer het karmische bevrijdingsproces alswel een wennen aan opereren op basis van kloppendheid.

Daarom beginnen we met koningschap. Je onderzoekt in die fase dat accent: hoe zit het met die kloppendheid en diepste menselijkheid. Je ondervindt wetmatigheden en onderzoekt alle facetten die ermee te maken hebben. Hoe je dat vertaalt hangt af van je rijpheid, maar de intentie om dat te doen kun je haast altijd innemen. De vraag is alleen hoever dat reikt, maar toch: je kunt vrij snel oefenen in het omkeren van je proces en wennen aan de dharmische oriëntatie. Vanuit het bewust innemen van het koningschap kunnen mensen dat snel doen.

De tweede stap is dan het integreren van je persoonlijkheid en je condities, op een neutrale manier. Dat je karma niet meer als hindernis ervaart en hanteert maar als vormenspel. Om te beginnen in je eigen geest. Dat wil zeggen: niet in interactie met de wereld, maar in het particuliere domein van je gevoelsleven. Dat is je kunstenaarschap: expressie van de Dharma door het instrumentarium van de persoonlijkheid. Je identificeert je niet meer met voorkeuren, negativiteit, afhankelijkheid of beperking, maar je hanteert de persoonlijkheid in de momentane verschijning veel opener en vrijer. De toets is of de dharmische oriëntatie blijft bestaan als er weer kleuren en beelden ontstaan, als die persoonlijkheid weer voelbaar wordt. Blijft het dan neutraal, blijft het licht?



**“IN DE  
OEFENPERIODE  
KRIJG JE DE  
GELEGENHEID  
OM DE  
VRIJBLIJVENDHEID  
UIT JE SYSTEEM TE  
HALEN.”**

**“DE TOETS IS WAT  
ER GEBEURT ALS  
ER WEER BEELDEN  
ONTSTAAN.  
BLIJFT HET DAN  
NEUTRAAL? BLIJFT  
HET LICHT?”**



*Vanuit het koningschap is er geen aanleiding dat iets ontstaat. Hoe ontstaan die kleuren en beelden dan weer?*

Verblijvend in koningschap hoeft er inderdaad niets te ontstaan, net als in zazen. Je zakt uit de persoonlijke context. Er ontstaat een veel direkter ervaren van leven dat je bent, dat heeft geen persoonlijke kleur. Maar... zodra je opstaat uit zazen ben je er weer, mét alle kleuren en beelden van de persoonlijkheid. De binnenkant van de persoonlijkheid is de fijnstoffelijke kant: de innerlijke belevingskant, psychologie. De buitenkant ervan noem ik de interactie met de wereld, verbeeld door krijgerschap.

Kunstenarschap gaat dus over een dagelijkse vorm van expressie, niet de uitingen die we gewoonlijk expressie of creativiteit noemen. Een subtieler beleefde vorm van expressie ook, vanwege de neutraliteit - een soort vormenspel al. Een veld van verschijnselen met meer ruimte om te beleven: er is meer tolerantie, meer aanvaarding. Geen verbeteren, maar recht doen aan wat elk moment verschijnt. Net zo direct en open als in zazen, maar dan toegepast op de vormen in het manifestere veld dat je dan bent geworden.

### Drie fases van beleving

Na een eerste week van vestiging volgen er in de oefenperiode drie fases.

**Koningschap:** beleving van de vorstelijke aard van het waarheidslichaam. Oefening: wijsheid (*prajna*).

**Kunstenarschap:** gewaarwording van de ongreepbaarheid en bewogenheid van het energielichaam. Oefening: meditatie (*samadhi*).

**Krijgerschap:** scholing van de persoonlijkheid in harmonisch functioneren. Oefening: discipline (*shila*).

Dit is de drievoudige bodhisattva-oefening: uiteindelijk opereer je in de wereld ten dienste van alle levende wezens.



Ditzelfde geldt ook in de derde stap naar krijgerschap omdat je daar meer functies en verantwoordelijkheden hebt. Dat is waar je het verste reikt, je buitenste ring. Daar luistert het nog nauwer om de connectie met de Dharma te bewaren. De wereld is zo lastig te integreren omdat de verbinding met innerlijkheid zo ver weg is. Dan biedt de wereld een heel snel platform voor identiteitsvorming, daarom blijft blindheid zo heersen.

*Tijdens de gehele oefenperiode blijf je in je bezigheden. In de fase van het koningschap sluit je de functionaliteit, die meer verbonden is met de fase van het krijgerschap, niet uit. Is dit verloop in fases dan slechts bedoeld als een oriëntatie?*

Je kunt je particuliere en publieke rollen vervullen met behoud van je vorstelijkheid. De hele periode behoudt dat licht van innerlijkheid. Als dat licht er niet is wordt het veel meer hink-stap-sprong en verdwijnt de continuïteit. Deze insteek stimuleert je ook om elke dag hetzelfde stramien te volgen. Je committeert je aan een dosis zitten en studie,

zodat er in je proces veel meer eenheid zit. Normaal neem je veel meer ruimte om te divergeren en variëren. En in die vrijblijvende ruimte komt de wereld ook vanzelf harder binnen. Als je discipline erin hebt en eenvormigheid dan is dat een gemakkelijker basis voor innerlijke oriëntatie. Dan wordt jou ook de bepalende betekenis duidelijk van innerlijke werking en kwaliteit in jouw eigen aanwezigheid. 'Hoe ben ik hier aanwezig' gaat veel belangrijker worden dan 'wat gebeurt er en voelt dat goed'.

*Wat is de rol van studie in de oefenperiode?*

Studie kan een functionele kant hebben in je expressie, in de communicatie naar anderen: een op de hoogte zijn en zicht hebben op de herkomst, op de context van het hele proces. Thuis zijn in de Weg, zoals dat vorm heeft gevonden, zoals dat jou inspireert. Met context wordt het veel sneller werkelijkheid. Als je dat in de historie kunt uitzetten en biografische identificatie met mensen eraan kunt koppelen werkt je beleving veel direkter en heeft het veel minder een proceskarakter.

We maken studie in de oefenperiode efficiënter door het aantal studieboeken te beperken tot maximaal vier. Je moet dan bewust keuzes maken. Je wordt uitgenodigd om minder te bladeren van de een naar de ander. Een boek helemaal door te nemen, uit te spitten. Om de kostbaarheid goed te blijven waarderen en proeven. Het verschil zien tussen dat beperkt aantal boeken. Hoe het karakter van een leraar dat steeds terugkomt in zo'n boek, verschilt van dat van een andere leraar. Hoe nauw dat luistert. Dat je niet zomaar eenzelfde link kunt leggen en je niet eenzelfde gevoel hebt bij de ene traditie of leraar of de andere. Hoe verschillend de bronnen kunnen zijn. Daar kom je normaal niet zo aan toe, dan lees je vaak wat globaler, minder grondig. De beperking doet je de functie van literatuur waarderen. Je gaat beseffen: als ik maar één boek had in plaats van vier, was het helemaal belangrijk om daar goed gebruik van te maken. Het belang van die voeding ga je voelen.

Door het niet te beperken tot één boek, krijg je als beoefenaar wat meer ruimte om de studie in te passen in de verschillende fases van het programma van de oefenperiode. Het kan zijn dat je in een andere fase een andere voeding nodig hebt. Het is de verantwoordelijkheid van de beoefenaar om bewust gebruik te maken van het studiemateriaal en niet onnodig te switchen van bron, of juist vruchteloos zich op te hangen aan één boek. Die eigen verantwoordelijkheid is altijd aan de orde. Er valt niets af te dwingen of te sturen. Je kunt alleen helpen om mensen niet onnodig te laten uitwaaieren. Als het proces zich zo concentreert, ontstaat er helderheid over wat nodig is.

**“ ‘HOE BEN IK  
HIER AANWEZIG’  
GAAT VEEL  
BELANGRIJKER  
WORDEN DAN  
‘WAT GEBEURT  
ER EN VOELT DAT  
GOED’.”**

En dan blijkt er uiteindelijk helemaal niets nodig te zijn. Vanaf dat moment kunnen mensen gaan zakken.

Het meegeven van weekthema's binnen de fases van de oefenperiode is ook zo iets. Het is een verwijzing naar de bruikbaarheid van hartskwaliteit in het algemeen. Je kunt ook andere kiezen als je er niets mee kunt. Ik heb gekozen voor kwaliteiten die in de sfeer van die fase relevant kunnen zijn. De meest substantiële zoals vertrouwen in de drie weken van vorstelikheden en de meer functionele zoals waakzaamheid in de krijgersperiode. Het maakt het beleefbaar en hanteerbaar. Concreetheid is in een oefenperiode belangrijk. Een thema heeft een potentiële meerwaarde, maar als het stoort kun je het loslaten. Als je het niet aan zou bieden heb je mogelijk een te open ruimte, waarvan het jammer zou zijn als deze niet benut werd.

*Wat kun je leren van de hartskwaliteiten in de weekthema's?*

We werken in de trainingen en sesshins regelmatig met de hartskwaliteiten. Het zijn allemaal kleuren van de grondkwaliteit van innerlijkheid. Het is heel bruikbaar als je goed beseft van jezelf welke hartskwaliteiten goed voorzien zijn en welke minder. Dat geeft een idee waar je mee kunt werken. En als je dat kunt koppelen aan een besef van je diepste karmaknoop, je meest structurele vervorming, dan kan de meest wenselijke hartskwaliteit verbonden worden met die vervorming. Is er bijvoorbeeld veel wantrouwen, dan kan een hartskwaliteit als vertrouwen, innerlijke kracht, je helpen. Door de tegenkracht van de conditionering word je des te harder gewekt in je compleetheid. Normaal kom je dat sowieso tegen in je proces: waar je vastloopt wordt iets aangeduid van je karmische blindheid, en om dat op te lossen moet je op zoek naar de kwaliteit waarmee dat kan. Het aanbod van de weekthema's maakt dit toepassen van hartskwaliteiten iets concreter, je krijgt er wat meer greep op.

*Kun je met de aanduiding 'verstandsmens' en 'gevoelsmens' ook zo te werk gaan?*

Dat kun je globaal wel zo zeggen, het is eigenlijk een grove tweedeling van de hartskwaliteiten. Maar pas op met het werken ermee. Ontbreekt er iets of is het natuurlijk? Dat zijn twee verschillende dingen. Het kan zo zijn dat jouw neutraal-karmische aard, het veld dat jij bent, dominant verstandelijk of dominant gevoelsmatig is. Naarmate je neutraler wordt naar jezelf kun je beter voelen of het echt zo is dat er iets ontbreekt, bijvoorbeeld aan gevoeligheid, of dat dat gewoon niet de bedoeling is. Wanneer je naar jezelf kijkt als zijnde een compleet hartsbewustzijn en in het licht daarvan voelt waar de gaten zitten, moet je dat niet gaan

aanvullen in de zin van iets verwerven. Zie het als een knoop die vrijgelegd kan worden. Als een achterwaarts vrijmaken.

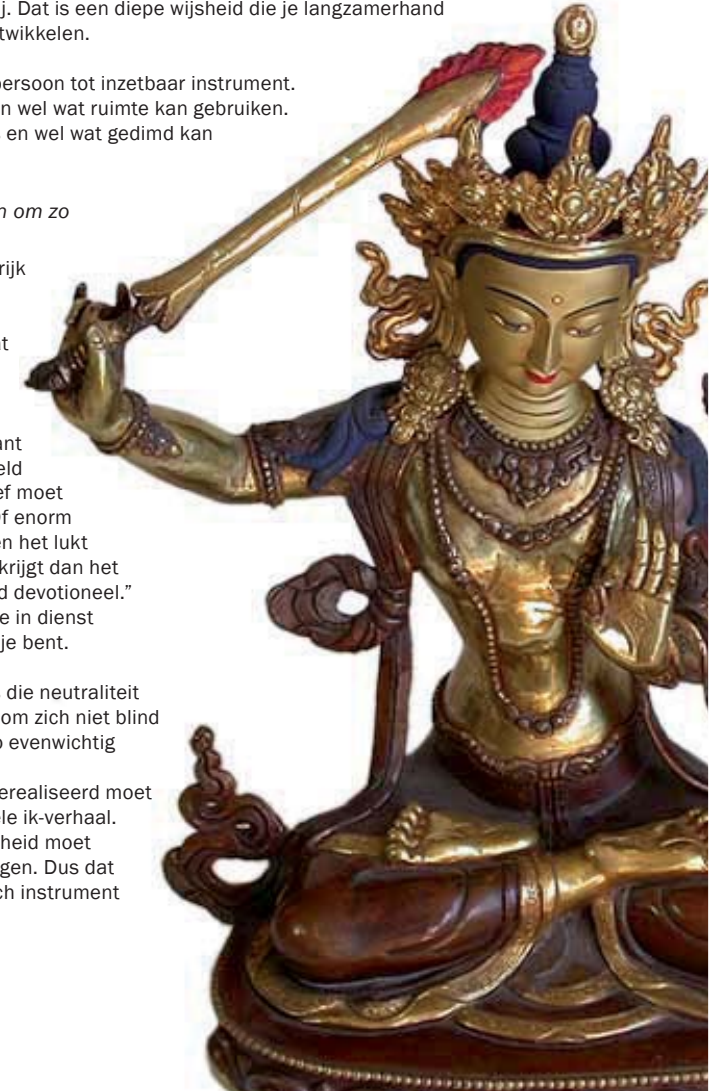
Zo neutraal kijken naar jezelf betekent: loskomen van de ego-component in het navoelen van jezelf. Je zult anders snel geneigd zijn om te zeggen: "Het ligt aan mij, ik schiet tekort, ik moet dat kunnen." Maar hoe meer je kijkt vanuit een dharmische oriëntatie, hoe meer je jezelf als veld onpersoonlijker gaat beleven. Dan kun je veel beter voelen of het *overdone* is om veel van bepaalde kwaliteiten bij jezelf te verwachten. Sommige dingen kun je en andere niet, als personage. Het kan best zijn dat bijvoorbeeld extravertheid een relatief geringe rol speelt en dat je als persoon wat terughoudend bent. Maar in het licht van jouw totaliteit is die verdeling mogelijk wél optimaal. Het is belangrijk om neutraal te kunnen voelen: hoe doe ik recht aan dit veld dat ik ben, hoe voelt het goed voor mij. Dat is een diepe wijsheid die je langzamerhand ten opzichte van jezelf moet ontwikkelen.

Die wijsheid transformeert de persoon tot inzetbaar instrument. Weten wat er dun aanwezig is en wel wat ruimte kan gebruiken. Of wat er overdadig aanwezig is en wel wat gedimd kan worden.

*Hoe kun je mensen stimuleren om zo neutraal te worden?*

Didactisch gezien is het belangrijk dat je een beetje oog hebt voor hoe die samenstelling van het karmaveld van mensen is, zodat je dat wat kunt accentueren waar het nodig is, of juist afremmen (lachend): "Stop nou maar met investeren daarin, want het wordt nooit wat." Bijvoorbeeld als iemand meent dat-ie creatief moet zijn maar het komt er niet uit. Of enorm investeert in kennis opnemen en het lukt maar niet. Die laatste persoon krijgt dan het advies: "Ga lekker dansen, word devotieel." De persoonlijkheid wordt in feite in dienst gesteld van de bodhisattva die je bent.

Maar ook in het karmatraject is die neutraliteit bruikbaar: dat je mensen helpt om zich niet blind te staren op dingen maar om zo evenwichtig mogelijk zichzelf te zijn. Er zit nog een verder doel dat gerealiseerd moet worden: het loslaten van het hele ik-verhaal. Het ordenen van de persoonlijkheid moet niet een te prominente plek krijgen. Dus dat moet je niet teveel als didactisch instrument



**“WIJSHEID  
TRANSFORMEERT  
DE PERSOON TOT  
EEN INZETBAAR  
INSTRUMENT.”**

**“BEVRIJDING  
IS EEN ECHO  
VAN  
INNERLIJKHEID,  
EEN HERINNERING  
AAN WAT JE AL  
BENT.”**

gebruiken. Alleen maar de persoon rustig houden zodat mensen kunnen doorzakken. Dan kunnen die persoonlijkheidsaspecten op hun plaats vallen.

In het karma bestrijden is de valkuil dat je op persoonlijkheid gaat sturen, dat je oorzaken gaat zoeken en correcties aanbrengen. Voor je het weet zit je in het psychologische domein en zak je niet door naar je ware aard van menselijkheid. Je kunt lang blijven hangen in het analyseren van oorzaken. Dus: een beetje relatief houden.

*Het ligt zo voor de hand om op dat psychologische vlak te blijven zoeken en peuteren. Toch gebeurt het, dat mensen zien dat dat niet heilzaam is. Er daagt dan het besef dat er iets diepers is.*

Daarom is het zo belangrijk om ‘mens’ en ‘persoon’ meteen vanaf het begin uit elkaar te houden, zonder dat mensen ontkend worden in hun persoonlijkheid. Die problemen mogen er ook zijn. Maar daarnaast moet er zicht komen op een parallel aspect dat nog interessanter is: onze menselijkheid.

Het is heel geruststellend dat alles er mag zijn. Het hele verhaal kan alleen maar voltooid worden op basis van wenselijkheid, de voltooiing van wat je ten diepste verlangt. Niet door doorduwen of afbreken of negeren van aspecten. Je moet alles leren kennen en aanvaarden. Daar begint transcendentie mee: het aanvaarden van alle vormen. Niet binnen de vormen blijven strijden, goed tegenover slecht, maar in al die vormen een vormloze ruimte gaan voelen. Dat is een aspect van de werkelijkheid dat niet onderhevig is aan condities. Hier heerst onvoorwaardelijkheid. Dan praat je over bewustzijn dat nooit verandert. Kwaliteit van wijsheid verandert niet.

Als je mensen vraagt hartskwaliteiten na te voelen, bijvoorbeeld vertrouwen of verbondenheid, te voelen hoe dat echt heerst, dan voelen mensen dat dit tendeert naar oplossen van een ik-gevoel. Op deze manier benader je dat vormloze karakter van de puurheid van de hartskwaliteit. Het ik-cluster wordt vervangen door werking van de echte kwaliteit. Dit vindt op zo'n moment instant plaats, maar het is dan niet meteen definitief. Er zit ook nog ander materiaal, dat een lek vormt naar je oude identiteit.

Te ervaren dat het zo direkt kan plaatsvinden en zo dichtbij ligt, dat zijn ankerpunten, dat is inspiratie. Door het overleg tijdens de trainingen kom je daarmee in aanraking en krijg je de gelegenheid om dat te voelen. Dat is de waardevolle werking van onderricht: dat het licht op de juiste manier valt. Ook wanneer je leest kan dat

optreden. Een scheut bevrijdingsperspectief. Maar bevrijding wordt snel gesluisd in een proces-idee. Dat perspectief wordt snel opgepakt naar voren toe, als voeding om nog harder eraan te gaan werken. Maar een ervaring van bevrijding is een echo van innerlijkheid, een herinnering aan wat je al bent. Het is belangrijk dat we die omkering steeds maken. Die gerustheid, dat vertrouwen is een van de efficiëntste ingrediënten in het hele proces. Vertrouwen dat het er al is, vertrouwen in het gezag van het onderricht. Dat je het automatisme om er een proces van te maken minder vertrouwt dan het verbijsterend gegeven dat het er al is.

*Dit gegeven alleen maar aannemen leert je niets over innerlijkheid. Leer je juist door je werkelijk te laten verbijsteren door de onvoorstelbaarheid ervan?*

In de soetra's uit de prajnaparamita sfeer (o.a. de Ratnakuta soetra en Vimalakirti soetra) staat bodhisattvaschap heel centraal. Dat wordt heel voelbaar gemaakt, in al zijn wonderlijkheid. Daar wordt heel duidelijk: verwerkelijking brengt een grote dosis onvoorstelbaarheid met zich mee. En: door je te committeren aan het zicht op wat werkelijkheid eigenlijk is help je jezelf om vormen te vergeten, om vormen niet meer als doorslaggevende realiteit te zien. Een van de ervaringen die wordt beschreven is de *samadhi van het niet-ontstaan van dharma's*, van verschijnselen dus. Dat is het onvoorstelbare ervan, dat ze niet ontstaan. Dat betekent dat je in een staat verkeert waarin je wel aanwezig bent, maar geen verschijnselen meer ziet ontstaan. Je rekent de verschijnselen niet af op vormen, begrenst ze niet. Een andere naam ervoor is *samadhi van het onvoorstelbare*. Dat geeft aan dat je er geen voorstelling meer van maakt, maar in een fijnere realiteit zit: in beleving in plaats van beeldvorming.

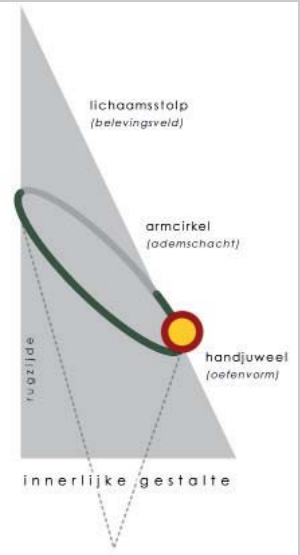
Het zakken uit vormen vindt heel realistisch plaats: innerlijkheid is een substantie, als vuur, waarin je terecht komt uiteindelijk. Een zo krachtige substantie dat die je toestaat om geen namen meer te geven, geen onderscheid meer te maken. Dat je zo vertrouwd openvalt dat het je nog teveel is om onderscheid te maken. Er is geen aanleiding meer. De ogenschijnlijke aantrekkelijkheid van veelheid wordt vervangen door de echte aantrekkelijkheid van eenheid.

Het aanduiden van innerlijkheid als substantie geeft iets aan van de realiteit ervan: het is een kracht. Bewustzijn heeft geen zintuiglijk waarneembare vorm. Daarom is het heel lastig om de realiteit van innerlijkheid groter te maken dan van uiterlijkheid. Maar dat is wel nodig voor de beoefenaar, zodat leegte serieus



wordt genomen als basis voor vormen. Dat je niet zegt: "Ja, er bestaat wel zoiets als transcendentie, maar ja, we zijn nu eenmaal allemaal mensen en we leven in een wereld." Dat hoeft helemaal niet. Je kunt beide gebieden bedienen als je die preoccupatie met vormen loslaat en terugzakt in de totaliteit. Dus innerlijkheid recht doet en van daaruit met vormen omgaat.

Als je vormen niet onderscheidt wil dat niet zeggen dat ze er niet zijn, maar dat je ze anders behandelt en anders ervaart: als



**Zakken uit de vormen**

De voorstelling van een archetypische (onpersoonlijke) innerlijke gestalte van een persoon in meditatiehouding is een bruikbare hulp bij het zakken uit de vormen. Het bevordert stabiele en continue beleving.

**Lichaamsstolp**  
Het lijf rust in de branding, ruggelings leunend in oceaankracht (of tegen de armring), met in de verte het drukke wereldstrand.

**Armcirkel**  
De ademdeling is voelbaar vanuit de oceaانبodem, vergelijkbaar met de werking van eb en vloed; later ook als vulkanische warmtewerking.

**Handjuweel**  
De kwaliteit van je moedra (symbolisch gebaar, "zegel") is een afspiegeling van de oefenvorm in je buikgebied; het verinnerlijkt alle nog voelbare vormen.

onderdeel van jezelf, veel organischer en direkter. De factor geest zit er dan bij. Jij als waarnemer, betekenisgever en belever daarvan bent heel belangrijk voor hoe het die vormen vergaat.

Het onderricht is niet een vorm van overdrachtelijk spreken, geen voorstelling, maar het is echt realiteit. Daarom is de term 'substantie' als aanduiding voor innerlijkheid heel bruikbaar. Maar het innerlijk domein is nu eenmaal van een andere aard dan zintuiglijk waarneembare vormen. Dat laatste is benoembaar materiaal, in tegenstelling tot innerlijkheid. Daarom ook de term onvoorstelbaarheid, *the inconceivable*, die je moet toelaten in je

functioneren om je kwaliteit tot leven te brengen, zodat het geen abstractie blijft. Maar dat is meteen een grote koan! Het is geen verworven inzicht, geen procesmoment van innemen, maar het is een aanvaarden. Aanvaarden of dulden (*kshanti*) is een van de zes paramita's. Als je dat navoelt... de samadhi van het niet-ontstaan van dharma's... de *kshanti* van de onvoorstelbaarheid van het niet-ontstaan van dharma's... de aanvaarding van de onvoorstelbaarheid dat dharma's niet ontstaan... de aanvaarding dat ik niets zie ontstaan... dat er helemaal niets ontstaat. Dat is de juiste intentie, de juiste richting.

Dat leerproces verfijnt zich continu. Steeds weer ontdekkingen die helpen om dat nog completer in te nemen en toe te laten, te belichamen, en te begrijpen en te hanteren. Hetzelfde zie ik terug in krijgskunst: er blijven ontdekkingen plaatsvinden. Dat getuigt ervan dat het geen vaardigheidstraining is.

*Krijgskunst is op zich ook een oefenweg. Aikido alleen, zoals je dat nu bij Stiltij onderricht, kan je toch ook thuisbrengen?*

Dat hangt af van de invulling. Osensei zelf heeft daar de spirituele weg van Omoto-kyo voor nodig gehad, om de juiste lading erin aan te brengen. Zonder connectie met innerlijkheid wordt het heel snel een psychologisch of fysiek verhaal. Sowieso bestaat er geen weg los van leraren, los van een concrete belichaming. Ook geschriften zijn een neerslag van belichaming van onderrichtingen door leraren. Maar ook in het fysieke aspect, het derde en meest functionele domein, blijven ontdekkingen plaatsvinden. Heel praktisch: hoe je je heup moet draaien, hoe je moet knielen, en hoe dat aansluit bij de voorgaande wetmatigheden die je hebt ontdekt.

Lichaamsbesef is hier meer aan de orde dan in meditatie. In krijgskunst is het lichaam het werkinstrument waarmee je actief bent. In meditatie is het lichaam alleen de ingang voor herstel van de neiging tot dromen. Je pakt het als beginpunt voor het zakken naar de adem, en vandaar naar bewustzijn. De kracht die daar het meest relevant is, is gewaarzijn en niet het lichaam. Krijgskunst is vooral werken met je lijf, inclusief het gewaarzijn dat daar huist, en inclusief de ademenergie. Met eenheid als leidraad. In de oefenpraktijk raakt alles vanzelf steeds meer verweven. Krijgskunst en meditatie blijken een verband te hebben. Daar ben ik heel blij om. Dit geeft het oefenen een diepere wezenlijkheid en noodzaak - en maakt het tegelijkertijd natuurlijker, dagelijker.

Aikido is ook een fijne expressievorm, met veel ruimte voor devotie. Zeker als je voeling hebt met Osensei, dan is het heerlijk als je die verbinding voelt, heel vreugdevol. Die devotionele

**“DE  
AANVAARDING  
VAN DE  
ONVOORSTEL-  
BAARHEID DAT  
DHARMA'S NIET  
ONTSTAAN.”**



kant heeft een heel ander karakter dan het zitten. Er zitten meer vormcomponenten in. Voor Osensei was krijgskunst echt devotie. Die stond op de brug tussen hemel en aarde. Hij wist zo links en rechts het universum mee te besturen en met goden te converseren.

*Recent is expressie aan het trainingen-aanbod toegevoegd. Wat was de aanleiding daarvoor?*

Het grondmotief is het completeren van de werking van de drie lichamen, zodat ook het tussengebied, het energiegebied, handen en voeten krijgt. Mensen krijgen via expressie de gelegenheid om dat tussengebied actief te onderzoeken, waardoor het zijn eigen volheid kan vinden.

Expressie is heel organisch ontstaan vanuit de wens om te kijken welke elementen bruikbaar zijn en hoe ze samenhangend gehanteerd kunnen worden - zonder er een verzameling oefenvormen van te maken. We werken bijvoorbeeld al langer met visualisatie. Exploreren in voorstelling en beleving, het gemoed vrijlaten. Dat is een sterke factor in ieders functioneren, naast lichaam, adem, klank. Heel interessant. Maar ook lastig, omdat het niet vastligt. Het is een tasten: waar voldoe je nog aan de bedoeling van het proces en waar gaat er wat anders ontstaan, iets kleiner of persoonlijkers. In de basisoefeningen van expressie, met adem en klank, speelt dat minder. Dat is vooral plezier en overgave - tot en met genieten van het muzikale resultaat. Expressie is de uitnodiging om je te laten bewegen en het

instrumentarium van de persoon actief te laten worden. In het zitten laat je alles helemaal los. Het activeren van het personage is een stap vanuit het koningschap, het kunstenaarschap in. Dat doe je niet in een keer, als een stekker in een stopcontact. Je bent niet zomaar ineens gedeconditioneerd beschikbaar als Dharmadienaar. Het is vergelijkbaar met wat veel mensen ervaren als ze voor het eerst de adem hoorbaar laten worden. Daar is het aanvankelijk ook moeilijk om jezelf neutraal te ervaren.

Expressie vormt een bruikbare extra ingang naar spiritualiteit, naast krijgskunst en meditatie. Je ziet nu bij krijgskunst dat er mensen zijn die echt daarvoor kiezen en nog niet doorzakken. Er zijn mensen die een tijd lang in dat gebied kunnen exploreren en grasduinen. Misschien halen zij er voldoende uit en blijven daarbij. Dat kan bij expressie ook het geval zijn. Maar druppelgewijs krijgen ze toch die existentiële voeding. En dan gaan er langzaam toch ogen en harten open.

Alle drie de trainingen - meditatie, expressie en krijgskunst - krijgen steeds meer een zelfde sfeer en intentie, dezelfde lading. Dat is fijn om te merken. Ik vergeet soms tijdens een training dat we expressie hebben (lacht). En als we bij krijgskunst geen andere kleding aan hadden en in dezelfde ruimte zaten, dan zou ook die training steeds meer op de andere lijken. Zo zou het ook moeten zijn eigenlijk: als we gewoon allemaal komen om te oefenen en dan kijken we welke vorm het aanneemt. Dat is ideaal.

**“EXPRESSIE IS DE UITNODIGING OM JE TE LATEN BEWEGEN EN DE PERSOON ACTIEF TE LATEN WORDEN.”**

**“ALS WE GEWOON ALLEMAAL KOMEN OM TE OEFENEN EN DAN KIJKEN WELKE VORM HET AANNEEMT. DAT IS IDEEAAL.”**

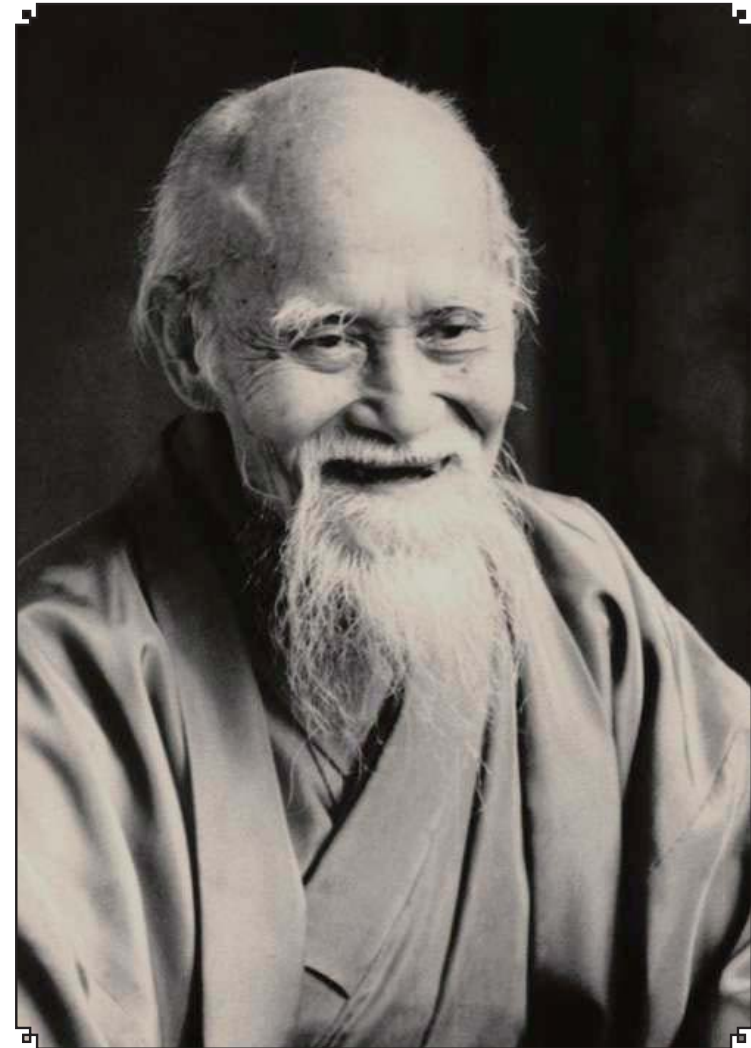


## HET ONGEBORENE



CALLIGRAFIE VAN OSENSEI.  
DE TEKST LUIDT: AIKI OKAMI.  
AIKI BETEKENT "EENHEIDSKRACHT",  
OKAMI BETEKENT "GROTE GEEST,  
GROTE GODDELIJKHEID".  
HET GEHEEL KUN JE VERTALEN  
MET: "GROTE WERKING VAN  
EENHEIDSKRACHT".

Vertaling: Ad van Dun



**MORIHEI UESHIBA OSENSEI**  
GRONDLEGGER VAN AIKIDO

## Oefenweg

DOOR BRAM JUFFERMANS

Het is nu sinds een jaar of vier – vanaf mijn eerste kennis-making met Stiltij (destijds Prajna) – dat ik zenmeditatie beoefen. Snel ontstond er een fascinatie voor datgene wat in het onderricht ter sprake kwam. Hier werd iets verteld waar ik al lang naar op zoek was, een verschuiving van de buitenwereld naar een innerlijke potentie. Je hart volgen.

Ik begreep lang niet alles van wat er gezegd werd, maar het raakte me op een diep, wezenlijk niveau. Vrij snel begon ik ook thuis te mediteren. Beginnend met 20 minuten en dat langzaam opbouwend, trachtend dit dagelijks te doen. Aanvankelijk lukte dit nog niet erg en gaf ik vaak de voorkeur aan andere zaken. Ik sloeg regelmatig eens een dag over. Maar langzamerhand zag ik in dat die



vrijblijvendheid het zitten niet ten goede kwam. In eerste instantie had ik te kampen met lichamelijke ongemakken, ondanks dat ik toch redelijk lenig ben. Moeite om de ademhaling op een ontspannen manier te laten plaatsvinden, slapende benen, pijn in de rug. Ik kreeg het vaak benauwd, een gevoel dat ik te weinig lucht kreeg. Dat zorgde weer voor extra onrust. Maar er ontstonden ook korte oasetjes van rust, glimpjes van een gedachteloze staat, die uitnodigden hiermee door te gaan. Geleidelijk aan namen de lichamelijke ongemakken af, kon ik meer ontspannen en de ademhaling meer

**“WANNEER JE  
JE IDENTIFICEERT  
MET LERAREN,  
WORDT VOELBAAR  
DAT AF-HEID TE  
REALISEREN IS.”**

vanzelf laten plaatsvinden. Wat bleef was een mentale onrust. Zelden was ik in staat om een half uur in z'n geheel uit te zitten, zonder voor die tijd eens op mijn klokje te kijken of ik die wel goed gezet had.

Inmiddels is het zo dat ik in het zitten die impuls niet langer heb. De duur is niet langer een obstakel, ook niet als ik die wel eens aanzienlijk verleng. Er doen zich meer momenten voor van stilte. De onrust is er nog, maar vaak milder en subtieler van karakter. Ik begin ook steeds beter in de gaten te krijgen waar het naartoe tendeert. Want het begint met het besef dat je anders in het leven kunt staan, dat je je niet moet laten leiden door datgene wat je denkt. Na verloop van tijd zie je het nutteloze van al dat geharrewar in je hoofd, eigenlijk is geen enkele gedachte de moeite waard. En iedere gedachte houdt je telkens af van de werkelijkheid. Het is een pijnlijk besef dat al die gedachten geen knip voor de neus waard zijn, sterker nog, dat die je juist van het leven afhouden. Hoe heerlijk lijkt het me als je bij machte bent om die machinerie een halt toe te roepen en op te gaan in de stroom. Aan de ene kant klinkt dat als toekomstmuziek, maar aan de andere kant weet ik dat het er nooit van zal komen als ik het als zodanig beschouw. De werkelijkheid draait hier en nu. Toekomst bestaat niet.

Regelmatig krijg je uit het onderricht pareltjes aangereikt, die je op een specifiek moment ineens weer iets kunnen laten beseffen. In *De grote kwestie* kwam ik recent een kort regeltje tegen in het *Lied van de Kostbare Spiegel Samadhi* van Dongshan<sup>1</sup>: “Jij bent niet het: het is jou.” Je leest het de eerste keer, denkt dan: “Ho, wacht even. Wat wordt hier gezegd?” Lees het terug en op het moment dat je het tot je door laat dringen, krijg je een besef van wat hier bedoeld wordt. Ineens voel je dat je gedragen wordt door het leven. De intentie om zo'n staat permanent te beleven neemt alleen maar toe naarmate ik er langer mee bezig ben. Het voelt ook steeds reëler wanneer je je identificeert met



leraren dat een staat van af-heid realiseerbaar is. Laatst – bij een van de expressiebijeenkomsten – vroeg Ad ons eens te kijken naar de afbeelding van Manjushri. “Dat is een afbeelding van jou”, zei Ad tegen me, “je hoeft hem alleen maar in te kleuren.” Op dat moment werd dat zo voelbaar, dat ik er diep door geroerd werd. Het voelde als een inzicht, heel dichtbij en echt. Dit toonde het belang van de identificatie met een staat van verwerkelijking. Je kunt het zo vaak horen tijdens het onderricht en het op dat moment ook beamen wanneer je je dit probeert voor te stellen. Maar het beleven is het ondergaan. Dit valt niet te sturen of te bepalen. Een donderslag bij heldere hemel...

Het is een feit dat ik nog voortdurend worstel met mijn karmische neigingen en dat ik die jas geweven uit allemaal knoopjes van ik-belang nog steeds draag. Hij voelt wel steeds onbehaaglijker en verkrampster, maar de kracht om die voorgoed af te leggen ontbreekt vooralsnog. Zo nu en dan lukt het om een aantal knoopjes vanaf de bovenkant los te maken, tijdens het zitten of bij het onderricht, waardoor ik vrijer adem kan halen, meer kan ontspannen en in mijn lijf zit.

De bereidheid om alles in het werk te stellen om niet langer overgeleverd te zijn aan de karmische molen, neemt alleen maar toe. Hoe verder ik erin duik, hoe duidelijker mijn blindheid, mijn verkramptheid wordt. De diepte ervan besef ik nog maar voor een deel.

Ik laat het mysterie zich verder voor me ontvouwen. Zoals ik er nu in sta, is dat het enige wat ik kan laten gebeuren.

[1] Ad van Dun: *De grote kwestie*. Maastricht 2000, p.209-210.



## Oorzaak en gevolg

DOOR ARTHUR VAN DEN BERG

**A**ls kind dacht ik dat alles volledig werd bepaald door oorzaken. Als je maar voldoende inzicht had in hoe de wereld in elkaar zat en hoe de wetten van oorzaak en gevolg werkten, dan kon je alles naar je hand zetten.

Het universum was een volledig kenbaar en manipuleerbaar systeem. Als je maar wist aan welke touwtjes je moest trekken, dan kon je bewerkstelligen wat je maar wilde. Als je het beste met de wereld voor had, dan moest je wetenschap bedrijven. Want op die manier kon je ontdekken hoe je de wereld kon verbeteren en dat vervolgens in praktijk brengen.

Als student keek ik daar anders tegenaan. Flipperend in de kroeg dacht ik: Het leven is als een flipperkast. Hoe meer ik oefen en hoe beter ik me concentreer, hoe beter het gaat. Maar je kunt ook gewoon geluk of pech hebben. Je leven wordt zowel bepaald door wat je zelf doet als door toeval. En dus spande ik me in, maar ik genoot ook van toevallige gebeurtenissen.

Jaren later, toen ik voor een jaar op reis ging, vroeg ik mijn zenleraar om een boek dat ik kon meenemen en waar ik een jaar lang in kon blijven lezen. Ik verwachtte een dik boek. Maar hij kwam aanzetten met de Hsin-hsin-ming, waarvan de tekst op een A4-tje past. Eigenlijk had ik alleen de eerste zin nodig: "Het is niet moeilijk het juiste pad te gaan als je ophoudt keuzes te maken". Het was verbazingwekkend hoe gemakkelijk het was keuzes te maken door niet meer te kiezen. Waar had ik nog oorzakelijkheid voor nodig nu alles vanzelf ging?

Nog later geloofde ik dat oorzakelijkheid helemaal niet bestond. Wat er gebeurde werd helemaal niet bepaald door de dingen die in het verleden gebeurd waren. Dit geloof was heel bevrijdend. Het maakte alles mogelijk. Terwijl ik vroeger juist dacht dat oorzakelijkheid het mogelijk maakte om dingen te bewerkstelligen, bleek het geloof in oorzakelijkheid juist beperkend te zijn. Het bleek geen dingen mogelijk te maken, maar alleen maar dingen onmogelijk te maken.

Ik weet niets van oorzakelijkheid af. Het bovenstaande gaat dan ook niet over oorzakelijkheid, maar over mijn kijk op oorzakelijkheid en de gevolgen daarvan. Of en hoe oorzakelijkheid ondertussen gewoon doorwerkt, weet ik niet. Wel weet ik dat ik, ondanks mijn geloof, elke dag weer oorzaakjes plant om de gevolgen te oogsten. En steeds weer kom ik erachter hoe beperkend dat is.

## Nachtmusik

Een theaterzaal en een podium.  
Kwebbelend publiek en inspelende muzikanten.  
Een eerste gedachte van wij en zij.  
Beiden voorbereidend op wat komen gaat.  
Dan is het stil.

Wat volgt is een samenspel  
van spelers en toehoorders.  
Het wij en zij is plots één.  
Beiden in verrukking door de muziek.  
En ik realiseer mij voor wat betreft  
de kakafonie aan het begin dat,  
ofschoon er een geheel  
van wanklanken plaatsvond,  
dit toch een geheel was.



Karin



# Op de vinger van de Boeddha

Een gesprek met **Juul Hoefsloot**

DOOR *JEAN-PAUL BARBOU*

De zon schijnt in het appartement van Juul. Eenvoudig en sfeervol ingericht op de eerste verdieping van Stiltij in Moorveld. Juul bewandelt de Weg nu sinds een jaar of negen. Na in het begin hier en daar wat rondgesnuffeld te hebben komt ze redelijk snel bij Stiltij (destijds Prajna) terecht. “Toen ik bij Ad kwam voelde ik gewoon dat het klopte, ik heb nooit gedacht: ‘Wat zegt hij nou?’, en dat is eigenlijk nog steeds zo”.

De aanleiding om te gaan mediteren was een boek van Alan Watts (The Way of Zen), dat Juul van haar toenmalige yogaleraar kreeg. Juul: “Het verhaal dat daarin stond was helder en vertrouwenwekkend. Ik had wel eens gehoord van het Boeddhisme maar was er niet echt mee bezig. Op een gegeven moment heb ik me ingeschreven bij de HOVO (Hoger Onderwijs Voor Ouderen) en daar gaf Ad een cursus over Zen. Daar wilde ik meer van weten. Aan het eind van de cursus werden we uitgenodigd door Ad om eens te komen kijken in de zendo in Cadier en Keer, die toen net was geopend. En dat heb ik gedaan.”

“Tegelijkertijd ben ik in Heerlen gaan kijken bij een meditatiegroep, maar na een paar keer was er niet echt een klik. Toen ik bij Ad ging proeven had ik van het begin af aan het gevoel: wat hier gezegd wordt dat klopt, en dat is eigenlijk de rode draad door alles tot en met nu toe. Gevoelsmatig, vanuit mijn persoonsje, natuurlijk niet altijd. Dat is een ander verhaal. Maar er is een heel diep gevoel dat ermee overeenstemt.”

*Had je enig vermoeden waar je aan begon?*

Juul: “Absoluut niet, ab-so-luut niet. Nee, alleen maar dat het refereerde aan een hele diepe wens. Dat voel ik nog steeds. Ook dat het zo geweest moet zijn. Vanochtend dacht ik nog dat er een hele diepe wens moet zijn van verbondenheid en dat het daar op de een of andere manier aan tegemoet komt. Dat je denkt: ‘hier kan ik het vinden.’ Maar wat het precies inhoudt, nee, daar had ik geen vermoeden van. Ik was wel braaf bezig, maar had nog geen heldere visie was over de essentie ervan. Bij het leerlingchap begint dat een beetje te komen. Dan doe je de gelofte en dan zeg je: ‘Ja, die Weg wil ik volgen.’ En dat wil je gewoon omdat je voelt dat het waar is. Maar een vermoeden van de consequenties, nee sowieso niet.”

Voordat Juul de stap maakte naar het leerlingchap, zag ze er twee keer van af. Uiteindelijk was het helemaal duidelijk en ging ze het aan. De inwijding in het leerlingchap werd destijds met een kleine ceremonie gedaan. Juul: “Dat was best formeel. Ik vond het mooi. De intimiteit van dat moment staat me nog levendig bij. Mijn drijfveer, mijn rode draad is het gevoel dat dit onderricht mijn Weg is. Het onderricht zoals dat door Ad wordt verwoord en belichaamd binnen de zen-boeddhistische traditie, maar dat hij wel verbreedt met andere wijsheidstradities. Dan herken je diezelfde Waarheid met een hoofdletter, in al die tradities.”

Het volgen van de Weg heeft Juul allerlei bezit doen loslaten. Van een eigen huis en een eigen bedrijf verhuisde zij naar Moorveld, waar ze nu in de direkte nabijheid van haar leraar woont. Hoe is dat gegaan? Hoe vindt zoiets vorm? Juul: "Het is een heel geleidelijk proces. Op de Fort Willemweg in Maastricht (waar de zendo was gevestigd in 2005, red.) was er een groep mensen, een bewonersgroep, en daar ben ik een keer bij geweest om te luisteren, maar daar voelde ik me op dat moment helemaal niet bij betrokken. Ik dacht toen: 'Ik zal wel zien.' Ik was toen een jaar of drie, vier aan het oefenen."

"De periode daarna zijn allerlei veranderingen op gang gekomen. Ik ben toen verhuisd vanuit Voerendaal, waar ik altijd met mijn man had gewoond, naar Heer (Maastricht). De zendo was inmiddels ook verhuisd naar de Haspengouw, praktisch bij mij om de hoek. In Heer heb ik dat huis toen helemaal verbouwd, inclusief een mooie werkruimte, omdat ik dacht: 'Dat vak (interieur-architect red.) kan ik nog zeker tot mijn tachtigste uitoefenen', haha."

"Toen ik een jaar of drie in Heer woonde kreeg binnen Stiltij het idee van een stadspark en een buitenplek langzaam vorm. En dat begon ook steeds meer bij mij te leven. We hebben toen in eerste instantie een nieuwe bewonersgroep gevormd met Lieke, Ed, Birgitta en de kinderen, Miriam en Ad en ikzelf. We zijn toen ook naar allerlei locaties gaan kijken. Maar in het begin kwamen we bij allerlei projecten terecht die we niet konden betalen."

*Wat is je motivatie geweest om daaraan mee te doen?*

"Dat groeide langzaam. Inmiddels was mij wel duidelijk dat ik toch niet zo lang wilde blijven werken. Op een gegeven moment werd het voor mij helder dat ik graag in de Stiltij buitenplek wilde wonen. Niet om een onderkomen te hebben, maar om ondergedompeld te worden in de bron. Dat werd toen heel duidelijk. Dus daar hebben we toen energie in gestopt. Toen Ad, Miriam en ik uiteindelijk als bewonersgroep overbleven, zei Ad: 'Waarom beginnen we dan niet met z'n drieën? Laten we beginnen met de kern van Stiltij en dan zien we wel.' Daar is Moorveld uit voortgekomen. Maar wat mijzelf betreft ontstond er eerst schrik. Met z'n drieën overblijven!



GROENE TARA IS EEN VERSCHIJNINGSFORM VAN BODHISATTVA AVALOKITESHVARA EN VOORTGEKOMEN UIT ZIJN TRANEN. GROENE TARA BELICHAAMT HET VROUWELIJK ASPECT VAN AVALOKITESHVARA'S MEDEDOGEN. DEZE AFBEELDING HANGT BIJ JUUL IN HET APPARTMENT: EEN GESCHENK VAN AD

Ooeeee..."

*Schrik waarvoor?*

"Voor de intimiteit van ons drieën."

*Dat je je eigen onafhankelijkheid zou verliezen?*

"Nou, ik heb ook uitgesproken tegen Ad: 'Hoor ik daar wel bij?'. Ik voelde zo'n diepe verbinding tussen Ad en Miriam."

*Was het al duidelijk hoe de plek eruit zou komen te zien?*

"Het was vanaf het begin duidelijk dat het een centrum zou worden, niet wonen alleen. Hoe klein ook. Waarschijnlijk niet met oefenruimte - we zagen wel dat dat moeilijk zou worden - maar in ieder geval met een kantoortje en indien mogelijk met een logeermogelijkheid. Het zou de centrale plek zijn omdat ook het secretariaat daar zou worden gevestigd. Dat was de opzet. Dat was de connectie met Stiltij. Het was Stiltij inclusief wonen. Het belangrijkste was het centrum vestigen en niet alleen het wonen."

*Voelde jij dat ook zo?*

"Ja...de totaliteit, het geheel en de verbondenheid met Ad, want die belichaamt voor mij nog steeds datgene waar Stiltij voor staat."

Stiltij heeft nu een eigen plek. Daaraan heeft Juul in grote mate bijgedragen. Het commitment en de betrokkenheid, het opgeven van eigen huis en haard, is van buitenaf gezien een hele grote stap. De tastbaarheid ervan - geen woorden, maar daden - daar gaat een grote kracht van uit. Het manifesteert zich en het gebeurt voor de buitenwereld grotendeels geruisloos.

**"IK WILDE GRAAG  
IN DE STILTJ  
BUITENPLEK  
WONEN, OM  
ONDERGEDOMPELD  
TE WORDEN IN DE  
BRON."**

Juul: "Dat je ziet dat een kracht zich manifesteert, dat vind ik mooi, want zo gebeuren die dingen ook. Zo is het gebeurd en daarom voelt het ook zo harmonisch. Ik heb er eigenlijk ook niet veel over na hoeven denken. Toen het zich voor deed was er even die schrik hè, maar ik heb het steeds opengelaten, want ik wilde dit graag. Die onderliggende motivatie, die bedoeling heb ik steeds gevoeld en dan moet je niet van te voren gaan mieren over hoe dingen moeten gaan. Dat volgt dan vanzelf wel."

"En zo gaat het eigenlijk nog steeds. Eigen spullen opgeven of wat ik allemaal zou tegenkomen, daar heb ik natuurlijk wel even aan gedacht, maar ik ben er niet bij stil blijven staan. Ik heb ook helemaal niet het gevoel dat ik dingen mis of dat ik ergens afstand van heb gedaan, absoluut niet. Het contact met de kinderen, familie en vrienden verloopt ook heel organisch, het is iedere keer weer navoelen wat de bedoeling is."

Inmiddels wonen Juul, Ad en Miriam nu een jaar in Moorveld. Zo dicht bij je leraar wonen, dat betekent dagelijks onderricht. Meer dan dagelijks, ook als het je niet uitkomt. Juul noemt dat laatste 'op je kop krijgen'. Juul: "Als persoontje onderuit gehaald worden, dat maakt iedereen mee, je weet wel wat dat is. Maar dat kan nog veel verder en dieper gaan en dat wil ik ook. Op een dieper niveau gebeurt er wat ik wenste dat er zou gebeuren. Je wordt steeds weer op fijnere dingen gewezen en daardoor krijg je ook de gelegenheid om steeds met fijnere Waarheid contact te maken, om dat uiteindelijk ook te kunnen belichamen. Het blijft een eindeloze oefening, het is nooit klaar (lacht). De oefening gaat gewoon door. Alleen wat intensiever. Maar dat dat dan ook zomaar gebeurt, soms onder het eten of zo, vâák onder het eten, of ik loop even een deur verder: 'Heb je even tijd?' Het is een mooi leven hoor, heel mooi leven."



**"ALS PERSOONTJE ONDERUITGEHAALD WORDEN, DAT MAAKT IEDEREEN MEE, JE WEEET WEL WAT DAT IS. MAAR DAT KAN NOG VEEL DIEPER GAAN EN DAT WIL IK OOK."**

*Zie je een verschil tussen jouw leven en de Weg?*

"Nou nee, in de grond niet. Omdat alles wat ik wil doen in ieder geval de intentie heeft dat de Weg het belangrijkste is. Want anders doe ik het niet. De intentie zit er in ieder geval achter en bij grote beslissingen – of wat ik dan een grote beslissing noem, omdat het gevoelsmatig best zwaar is, bijvoorbeeld om wel of niet aan familiebijeenkomsten deel te nemen of zo - refereer ik voor mezelf altijd aan de Weg, aan het onderricht. En als je dat zo doet, dan voel je wel wat je op dat moment moet doen. Ook in kleine dingen probeer ik dat. Dat zal ook wel steeds verfijnder worden, daar heb ik vertrouwen in. Dat je daar uiteindelijk niet meer bij stilstaat, maar als vanzelfsprekend geleid wordt zoals de bedoeling is in je doen en laten."

*Is dat niet nu ook al aan de gang?*

"Ja, zeker wel, maar het verstand zit er natuurlijk ook nog wel eens tussen. Ga ik wel of niet naar die training. Dat ik bijvoorbeeld geen zin heb om naar een zondagochtendtraining te gaan of zo, en dan denk ik: 'Nee, ik heb toch gekozen voor de weg en ik wil alle informatie, alles wat daarbij helpt, aangrijpen.' Dan is dat overweginkje niet meer interessant. En zeker als ik er eenmaal ben, tja, dat wil je toch ook niet missen."

*Die toewijding op zich, geeft dat ook een bepaalde rust?*

"Ja en nee, die rust is nog niet de grondrust. Ik kan ook nog een hele dag uit mijn evenwicht zijn. Dat is als een stuiterballetje dat op en neer gaat. Soms is dat er heftiger en soms is dat er ook niet."

Om de Weg helemaal te gaan is een levend voorbeeld, een belichaming van het onderricht een onschatbare hulp. Het belichaamd zien, niet alleen in een lesomgeving, maar juist ook in de dagelijkse dingen. Juul zegt daarover: "Het is fijn dat de leraar iemand is die niet ergens op een voetstuk staat, maar gewoon in het dagelijks leven je aanwijzer is. Dat dat kan ervaar ik als bijzonder. Als ik beneden kom en hij zit in de overleguimte in het zwarte (aikido)pak dat hij altijd draagt tijdens de trainingen dan is die verhouding heel duidelijk. Terwijl, als ik met huishoudelijke dingen bezig ben of als we aan tafel zitten dan is hij ook de leraar, maar op een alledaagser vlak. Dikwijls gaat dat ook weer de diepte in omdat alles uiteindelijk daar aan refereert."

De alledaagsheid van de verbinding betekent dan ook een steeds diepgaander beleven van de kloppendheid van hetgeen de leraar allemaal zegt en belichaamt. Is die kloppendheid op een dagelijks niveau ook continue? Juul: "Daar zit geen gat in (glimlacht beslist), nul komma nul, hahaha."

Een leven in het teken van de Weg is voor Juul niet afhankelijk van het wel of niet bij je leraar wonen. Juul: "Als ik, door wat voor omstandigheden ook, in m'n uppie op een appartement zou belanden - want je weet nooit hoe zaken lopen - dan kies ik toch voor een leven met de Dharma. Het is in die zin dus niet maatgevend. Waarom ik dan wél zo dicht bij mijn leraar woon? Omdat het makkelijker is, het onderricht. Het wordt je voorgeleefd. Het is niet alleen Ad. Om in het hart van Stiltij te wonen is gewoon heel fijn."



**"OOK ALS IK IN M'N UPPIE OP EEN APPARTEMENT ZOU BELANDEN, DAN KIES IK TOCH VOOR EEN LEVEN MET DE DHARMA."**





## Thuis

Verbeten volgt waarheid  
haar eerste geur  
vlees knarst  
van volmaaktheid

niet waarneembaar  
vredig  
draait genierter  
in de as

van innerlijke armoe  
gul omgeven  
wijsheid  
weet voldoende

het goede kent  
zich niet  
huis zonder duiding  
dit levenslied.

## Gedel



## Dagelijksheid

DOOR LIEKE VAN DUN

Regelmatig zijn er momenten waarop ik geconfronteerd word met beelden die ik blijk te hebben van spiritualiteit en van het leiden van een spiritueel leven.

De ene keer zijn het voedende beelden van een hoopvol perspectief dat verlichting binnen handbereik is, de andere keer ondermijnende beelden die de onhaalbaarheid van mijn spirituele doel suggereren.

Me bewust wordend van mijn neiging tot ambitie volgt dan het even-slikken-moment: ik heb spiritualiteit toch weer tot een proces gemaakt.

Spiritualiteit en het leiden van een spiritueel leven blijken vooral niks speciaals te zijn, niet iets wat je doet en dus ook niet iets wat je kunt bereiken.

De woorden van D.T. Suzuki maken duidelijk hoe ik mezelf, en dus leven, tekort doe door mijn beeldvorming en oordelen: *“Is not life one as we live it, which we cut to pieces by recklessly applying the murderous knife of intellectual surgery?”*<sup>1</sup>

Wetend wat het niet is kom ik al een eind, maar het is wezenlijk anders dan voeling krijgen met wat het wel is. Deze heroriëntatie vraagt een actievere, meer bevragende en ontvankelijke houding van mij.

Een loslaten van aannames en opnieuw gaan kijken naar alles. Het blijkt nog niet zo eenvoudig om een helder zich te krijgen op de werkelijke betekenis van spiritualiteit en het leiden van een spiritueel leven.

Volgens Wikipedia duidt spiritualiteit op bewustzijn; je ervan bewust zijn dat de menselijke ziel of het menselijke innerlijk zijn oorsprong in een goddelijke of transcendente bron heeft, danwel in relatie staat tot een hogere werkelijkheid. Spiritueel leven is een religieuze levenshouding van de mens die zich op het principe van de transcendente waarheid of hoogste werkelijkheid concentreert.

Deze heldere uiteenzetting schept een grondig besef van de ware betekenis van een spirituele levenshouding en doet me beseffen hoezeer beeldvorming (aannames, oordelen, moraal, analyses, etc.) het beleven van deze heersende werkelijkheid in de weg zit.

**“LEVEN EN  
STERVEN  
WORDT EEN  
AVONTUURLIJKE  
REIS EN DE  
WERELD EEN  
TOVERTUIN.”**



Werkelijkheid is dus datgene wat werkelijk is, en beeldvorming is een gevormd beeld van wat werkelijk is. Dit maakt het illusoir. Terwijl ik dit schrijf besef ik de logica van deze constatering, maar blijkt het belichamen van deze waarheid een hele klus. Het gaan belichamen doet een ultiem beroep op mijn vermogen om los te laten. Loslaten van alles wat tussen mij en de werkelijkheid staat: mijn beelden met als hardnekkigste beeld een ik-idee.

Maar alleen al het zicht krijgen op het gezag dat niet-werkelijkheid heeft gekregen voelt heel bevrijdend. Dat schept ruimte voor herademen in dat wat werkelijk is. Het voelt ook als iets wat ik concreet kan beoefenen: kijkend met de ogen van een kind, steeds opnieuw bevestigend, me verwonderend over de schoonheid en perfectie van het mysterie dat we zijn. Dit toelaten komt neer op een open en ontvankelijke houding, een willen veranderen en een groot vertrouwen in je antwoordbron (je leraar, het onderricht, je ware aard).

De moed om steeds weer verder los te laten zonder beeld van waar het naartoe gaat. Met een intens gevoel van kloppendheid als enig juist referentiepunt. Of zoals Hui-neng zegt: *“If you want to know the essence of mind, just do not think about any good or bad at all. Then you will spontaneously gain access to the pure substance of mind, calm and always tranquil, with subtle functions beyond numbers.”*<sup>2</sup>

Dat maakt leven en sterven een levendige en avontuurlijke reis en de wereld een tovertuin waar ik steeds meer kan ontspannen in de betrouwbare en liefdevolle werking van waarheid.

Rustend in voeling met waarheid en in het besef dat vervulling heerst zijn de dagen fundamenteel anders gekleurd. Oefenen is steeds minder een ambitieus nastreven van mijn subtiele doelen maar een toenemend thuis zijn in waarheid. Werken is steeds minder mezelf handhaven en manifesteren maar expressie van waarheid. Mijn tv-uurtje ‘De wereld draait door’ en ‘Goede tijden, slechte tijden’ is steeds minder een vorm van compensatie, maar een continuering van het genieten van de dagelijkseheid van spiritualiteit.

En ieder moment van beeldvorming, zelfs in de demonische gedaanten van gekmakende gedachten of verstikkende angst, is een uitnodiging tot nog verder loslaten en vertrouwen. Want beleving zonder beeldvorming, dat is wennen. Wennen aan verlichting.

Ik besta en ik besta niet

Ik ben meegsleurd  
door een vloed  
die nog moet komen.

Ik zit gevangen  
in een kerker  
die nog moet worden gebouwd.

Zonder ooit schaak  
te hebben gespeeld,  
ben ik al tot tegenstander uitgeroepen.

Zonder ook maar een slok wijn  
te hebben gedronken,  
ben ik al dronken.

Zonder nog een voet op het slagveld  
te hebben gezet,  
ben ik al gewond en verslagen.

Ik kan niet langer  
verbeelding en werkelijkheid  
van elkaar scheiden.

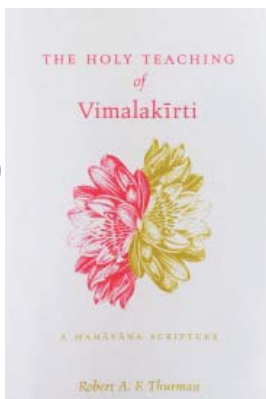
Als een schaduw  
besta ik  
en  
besta ik niet.

Rumi<sup>3</sup>

[1] Daisetz Teitaro Suzuki: *Essays in Zen Buddhism part I*. New Delhi 2000, p.26

[2] Thomas Cleary: *The sutra of Hui-neng, grand master of zen*. Boston 1998, p.69

[3] Rumi: *Liefdesgedichten*. Haarlem 2007, p.40



## Leegte wekt liefde

Fragment uit de Vimalakirti soetra

Vimalakirti sprak: “Manjushri, een bodhisattva moet alle levende wezens zien zoals een wijs iemand de reflectie van de maan in het water ziet of zoals de meester-illusionist een gestalte ziet die door illusie is geschapen.

Hij moet ze zien als het gezicht in een spiegel, als de klank van een echo, als materie in immaterieel gebied, als de scheut van verdord zaad, als het haar van een schildpad, als de speelsheid van een neerslachtige, als de verdorvenheid van een heilige, als de behoefte van een boeddha, als de waarneming van kleuren door iemand die blind is, als het spoor dat vogels maken in de lucht, als de erectie van een eunuch, als de zwangerschap van een onvruchtbare vrouw, als droombeelden na het ontwaken, als een vuur zonder brandstof, als de reïncarnatie van iemand die voorgoed bevrijd is.

Zó, Manjushri, worden alle wezens gezien door een bodhisattva die de opperste zelfeloosheid realiseert.”

Manjushri vroeg: “Edelgeborene, als een bodhisattva alle levende wezens op die manier beschouwt, hoe voelt hij dan grote liefde voor hen?”

Vimalakirti antwoordde: “Manjushri, als een bodhisattva alle levende wezens zo beschouwt, overweegt hij: ‘Net zoals ik de Dharma heb verwezenlijkt, zo moet ik die overdragen aan alle levende wezens.’

Op deze manier wekt hij de liefde die daadwerkelijk een toevlucht is voor levende wezens; de liefde die vredig is, want vrij van grijpen; de liefde die niet koortsig is, want vrij van behoeften; de liefde die exact is, want gelijk in verleden, heden en toekomst; de liefde die geen conflict kent, want niet aangetast door passies; de liefde die geen dualiteit kent, want niet gekoppeld aan uiterlijk of innerlijk; de liefde die onwrikbaar is, omdat hij absolute snelheid bezit.

Zó wekt de bodhisattva krachtige liefde met edele intentie, onverwoestbaar als een diamant, pure liefde, gezuiverd in zijn ware aard.”

*Etienne Lamotte: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976, p.153*

*Robert Thurman: The holy teaching of Vimalakirti. Pennsylvania 1990, p.56*

## Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek



Mu Soeng: Trust in mind; the rebellion of Chinese Zen. Boston 2004.

Etienne Lamotte: The teaching of Vimalakirti. Oxford 1976.

Garma C.C. Chang: The hundred thousand songs of Milarepa. Boston 1999.

Kazuaki Tanahashi (red.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010.

Trevor Leggett: Zen and the Ways. London 1978

Matthew Greenblatt: Ramana Maharshi in woord en beeld. Amsterdam 2008.

F. van der Meer: Uit het oude Europa. Castricum 1991



### Onvoorwaardelijkheid

“Het zal niemand vreemd zijn: onze beleving van de dingen en van onszelf fluctueert. Nu eens duidelijk, dan weer verward; betekenisvol en inspirerend, of betekenisloos en saai; kleinschalig of veelomvattend; vreemd of vertrouwd, enzovoort. Was ik gisteren nog enthousiast, vandaag voel ik me onzeker; had ik gisteren veel contact, vandaag voel ik me gesloten; leek gisteren niets te lukken, vandaag gaat het vanzelf.”

“Als er één component in ons leven is die de grondslag vormt voor onze gemoedsrust en vervulling, voor waardigheid en integriteit, dan is het wel onvoorwaardelijkheid.”

*Ad van Dun: De Basale Mens. Leven in onvoorwaardelijkheid. Maastricht 2006, p.7*

## Stiltjiding nummer 3

Het herfstnummer van Stiltjiding verschijnt eind oktober. Hierin staat innerlijke kwaliteit in het dagelijks functioneren centraal. Ook is er aandacht voor de diensten die worden aangeboden door Stiltij: o.a. Deeplife business en Deeplife coaching.

Tekstuele bijdrages of beeldmateriaal zijn welkom.  
Insturen kan tot 28 augustus naar [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl)



## IK ZIE, IK ZIE, WAT JIJ NIET ZIET...

Bovenstaande afbeeldingen zijn de nieuwe presentatiekaarten van Stiltij. Elk van deze kaarten staat voor één van de drie disciplines - krijgskunst, meditatie en expressie - en heeft op de achterzijde inspirerende teksten en afbeeldingen.

De kaarten hebben het formaat van een Ansichtkaart en worden verspreid op publieke plekken door de hele regio Zuid-Limburg. Setjes kaarten zijn af te halen in Moorveld, of te bestellen via [secretariaat@stiltij.nl](mailto:secretariaat@stiltij.nl). Om zelf te verspreiden, weg te geven, of in te lijsten!

## Over Stiltij

Stiltij is een wijsheidsplek (een 'wis') 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, ...

Stiltij kent drie disciplines:

meditatie, expressie en krijgskunst.

Het programma biedt naast de reguliere weektrainingen mogelijkheid tot verdieping door verdiepingswekenden, retraiteweken en oefenperiodes.

Stiltij biedt ook diensten aan. Deeplife biedt dienstverlening ter ondersteuning van het functionele vlak: werk, relaties, gezondheid, etc. Met als centrale vraag: 'Hoe bedien ik die aspecten optimaal?'

Deeplife biedt op twee manieren begeleiding:

1. via de particuliere insteek: coaching
  2. via de zakelijke insteek: advies
- Op aanvraag worden tevens lezingen en cursussen verzorgd.

## Locaties

Stadsplek

- *Weektrainingen krijgskunst*  
Topfit  
Fr. Romanusweg 60  
6221 AH Maastricht

Buitenplek

- *Weektrainingen meditatie en expressie*
- *Activiteiten*  
Stiltij - centrum Moorveld  
Heerenstraat 75  
6237 NC Moorveld

Ambulant

- *Diensten*  
Op locatie klant of dienstverlener



## Activiteiten

- *Retraites / verdiepingswekenden*

14-15 mei	verdieping krijgskunst
24-26 juni	verdieping meditatie
19-23 september	retraiteweek
19 september	start oefenperiode

- *Kennismakingstrainingen*

Elke eerste zaterdag, zondag en maandag van de maand.

## Weektrainingen

- *Meditatie*

Zondag	10:00 - 12:00 uur
Dinsdag	19:30 - 21:30 uur

- *Expressie*

Maandag	19:30 - 21:30 uur
Donderdag	19:30 - 21:30 uur

- *Krijgskunst*

Woensdag	20:30 - 22:00 uur
Zaterdag	09:00 - 10:00 uur

## Contact

[info@stiltij.nl](mailto:info@stiltij.nl) / 043 8519555

## Web

Meer informatie op [www.stiltij.nl](http://www.stiltij.nl)

Stiltij publicatie



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