

najaar 2012  
nummer 5

# Stilts dingtij

*"Als je naar een  
druppel water kijkt,  
zie je het wezen  
van al het water in  
het heelal."*

*Huangpo*



## Inhoud

<b>Wel doen</b> Column	3
<b>De berg en de markt, de Weg en de wereld</b> Interview met Ad van Dun DOOR BIRGITTA PUTTERS	4
<b>Ademgeschenk</b> DOOR FRISO GUBBELS	17
<b>Eruit halen, wat erin zit</b> DOOR ED HOPMAN	18
<b>Werken vanuit je hart</b> Interview met Remy Schelling DOOR JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN	22
<b>Getuigenis</b> DOOR LIEKE VAN DUN	30
<b>De sprekende baby</b> DOOR LAURA HAAST	32
<b>Buil</b> DOOR JOPPEL	33
<b>Studiebeleving</b> DOOR REMY SCHELLING	34
<b>Boeken</b>	35
<b>Het belang van een zitplek</b> Didactiek	36
<b>Het laatste woord</b>	39

## DIDACTIEK

Nieuwe rubriek: overwegingen en aanwijzingen voor je meditatiepraktijk.  
Deze keer: het belang van een zitplek.

pagina 36



## INTERVIEW MET AD VAN DUN

“De term eindperspectief is bruikbaar juist omdat het de term ‘ideaal’ oproept. Dat zijn Dharma en karma: ‘ideaal’ is de romantische versie en ‘eindperspectief’ is de realistische versie. Het hele oefenen is de romantiek realiseren, de vorm realiseren.”

pagina 4

## Wel doen

DOOR BIRGITTA PUTTERS

**D**eze Stiltijding kon gemaakt worden dankzij een schenking, waardoor ik een laptop kon aanschaffen die geschikt is voor dit werk. Het doen van een schenking betekent het ondersteunen van werk dat je zinnig vindt, dat iets doet weerklinken in je.

Wanneer je net in contact komt met materiaal dat je terugverwijst naar jezelf, zoals de wijsheidsliteratuur doet, kan het heel uitnodigend en tegelijkertijd contrastrijk voelen. Contrastrijk, door het besef dat je huidige staat nogal afwijkt van je rijkdom aan hartspotentieel.

Het verlangen om het hartspotentieel te verwezenlijken neemt uiteenlopende vormen aan. Volle bak oefenen, studie van het hart, of ondersteuning van plekken en mensen die dit mogelijk maken: het is allemaal in dezelfde richting. Het bevordert altijd de integratie van je dagelijkse condities in innerlijkheid.

Belangrijker nog is dat al die bewegingen voortkomen uit dezelfde intentie: de intentie om je hart open, eerlijk en vol te laten spreken. Dat is altijd een weldaad, voor jezelf en voor anderen.

Zo bezien is elke gift een onpersoonlijke gift; geen schenking van jou maar dóór jou, bezegeld door het universum in de vorm van een heilzame betrokkenheid. In dank aanvaard.

## 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.

Het onderricht bij Stiltij is geworteld in de zen- en aikidotraditie.

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.

Niet-deelnemers betalen 10 euro per jaar (2 nummers, incl. porto).

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

Raad van advies: Landau Hoedemakers, Juul Hoefsloot, Remy Schelling

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

Kopij en abonnementen: secretariaat@stiltij.nl



## REMY SCHELLING OVER DE ONTWIKKELING VAN LIMBOEDDHA

“Het had niet veel gescheeld of ik was nu net een beginnende ondernemer in een hoortoestellenwinkel. Dus de drijfveer om te ondernemen is nu gelukkig een ware onderneming geworden.”

pagina 22



# De berg en de markt, de Weg en de wereld

“De wereld is een platform van de geest.”

## Interview met Ad van Dun

DOOR BIRGITTA PUTTERS

**A**ls beoefenaars doen we steeds pogingen om het onderricht toe te passen op onze meest perifere praktijk: de wereld waar we mee te maken hebben. Steeds weer worden we terugverwezen naar ons meditatiekussen en onze ‘vierkante meter’. Maar we worden ook uitgenodigd tot integratie, om meditatie niet speciaal te maken, om alles erin op te nemen. Wat integreren we dan eigenlijk, en hoe werkt dat? Ad verheldert.

Alle integratie tendeert naar natuurlijke samenhang, en het oplossen daarin. Vanuit wijsheidsopzicht betekent het veel meer dat de wereld integreert in innerlijkheid dan dat innerlijkheid integreert in de wereld. De wereld is geen vaste entiteit maar een reeks steeds opnieuw optredende verschijnselen in samenhang. Je leert omgaan met de onvoorspelbaarheid en de veranderlijkheid ervan. Niet alleen maar een geen last hebben, maar een bevrijdend omgaan.

*Integratie is een belangrijk element van de oefenweg bij Stiltij. Het is niet chronologisch: eerst afzonderen, dan de wereld in. Je beweegt vanaf het begin op de berg én op de markt.*

Dat is een visie-aspect dat meteen in het begin wordt aangereikt, zodat je in staat bent om dat meteen vol op te nemen, voor zover dat gaat. Om je in staat te stellen zo snel mogelijk te werken, zo compleet mogelijk aan de slag te gaan. Maar in de praktijk beleven mensen het wel degelijk als een verloop. Intentie en expressie hebben een verschillend karakter. Die visie is intentie-materiaal, maar expressie speelt zich af in vormen, dat heeft per definitie verloop. En een van de eerste vormen is jouw blindheid in het begin waar verwerkelijking doorheen moet.

*Is dat hetzelfde als eindperspectief: meteen vanaf het begin de compleetheit van het verhaal in je visie laten meedraaien?*

Precies, dat meteen herkennen en dat gaan toetsen. Het oefenen is dan de belichaming van datgene waar je in gelooft, wat je herkent. De belichaming is de correctie van de misverstanden die ervoor zorgen dat het eindperspectief niet ten volle kan worden ingenomen - terwijl het langzamerhand toch tot bloei komt, dankzij jouw intentie om dat serieuzer te nemen dan je huidige staat.

*Eindperspectief is vaak moeilijk los te zien van vormen, het heeft snel de neiging om een ideaalbeeld te worden. Wat wordt er precies mee bedoeld?*

De term eindperspectief hanteer ik vaak en bewust, het is bruikbaar juist omdat het de term 'ideaal' oproept. Dat zijn karma en Dharma: 'ideaal' is de romantische versie (karma) en 'eindperspectief' is de realistische versie (Dharma). Het hele oefenen is de romantiek realiseren, de vorm realiseren. De niet-gerealiseerde vorm is het blijven hangen in de romantiek, en de gerealiseerde droom, dat is de verwerkelijking. Het eindperspectief is nodig om je potentieel serieus te nemen, om de hindernissen weg te nemen om die werkelijkheid te kunnen beleven.

Eindperspectief is een achterwaartse beleving en ideaal een voorwaartse. Een ideaal is projectie, het blijft in de beeldvorming. Een ideaal is een echo van het eindperspectief, het is een niet serieus genomen eindperspectief. Dan gaat het een eigen leven leiden. Zelfs het hebben van een ideaal gaat dan een eigen functie krijgen; het is al een vondst, een compensatie. Daarom zou zelfs de verwerkelijking van dat ideaal iets bedreigends kunnen worden. Want dan is het sprookje uit, en dan is het niet meer leuk.

*En waarom voelt dat dan anders bij een eindperspectief?*

Omdat het nuchterder, completer en betrouwbaarder is, je verwijst naar iets wat er al is en niet naar iets wat moet worden. Het is je ware aard, je potentieel, het is wat je eigenlijk bent. Dat voelt meteen rustiger en aanwezig. Je hoeft het niet te maken nog, maar je kunt het blootleggen, je kunt je ernaar voegen.

*En misschien ook belangrijk om het niet vast te hoeven zetten; een ideaal heeft het risico van een vastomlijnd iets.*

Ja, je moet een ideaal niet te veel willen uitbaten als doel op zich, zodat het enkel nog compensatie is. Maar als je je ideaal een beetje serieus neemt dan leeft het ook, dan is het niet echt vastgezet. Niet de projectie naar voren blijven hanteren, maar inzien dat het echt verwerkelijkt wil worden. Dat zorgt ervoor dat je goed gaat kijken waar je mee te maken hebt, en dan pas word je serieus met al je veronderstellingen geconfronteerd.

*Je moet je elke keer weer realiseren dat het naar achteren is, dat het aanwezig is. De eigen staat is vaak zoveel krakkemikkiger dan het eindperspectief dat er aanleiding ontstaat om maatregelen te nemen.*

Dat is op zich ook goed, als je maar de juiste maatregel neemt: iets nalaten, niets toevoegen. Dan heb je een reden om karma los te laten, je niet druk te maken. Vertrouwen te hebben. Verfijning, ontzag, respect voor die grotere werking. Dat die aanwezigheidswerking je ontgaat is op zich al een reden om ontzag te hebben, dat is al een bewijs dat je kleiner bent en dat je nog beter kunt kijken.

Nog een eigenschap van eindperspectief is dat het een rust heeft, een duurzaamheid en continuïteit, onvoorwaardelijkheid. Er zijn vele idealen, maar er is maar één eindperspectief.

*Zit daar ook het aspect in dat een eindperspectief gerealiseerd wil worden?*

Het is meer dat de aard daarvan niet afhankelijk is van je interpretatie. Het is een wetmatig verhaal, niet aan voorwaarden gebonden. Eindperspectief is gewoon: op zijn plaats vallen. Gewoon zijn wat je bent. De opluchting ook van het kloppen, en niet: het beter willen laten kloppen. Als je voelt dat iets klopt – een plek, een contact, een proces, een functie - dan ga je niet nog veel sleutelen, dan ben je blij dat het klopt.

Jij als bodhisattva, als krijger, voelt: ik heb mijn plaats ontdekt, een dienstbare plek gevonden. Je voelt dat het fijner is om dienstbaar te leven dan verwervend. Langzaam daagt het inzicht dat het leven een dienstbaar karakter heeft, een gevend karakter in plaats van een behoeftigheid-herstellend karakter; het leven is niet behoeftig. Dat is de ontdekking van de volheid van het leven.

*Dus het eindperspectief verwijst meer naar het leven zelf dan naar mij als persoon?*

Ja zeker! Het eindperspectief is bodhisattvaschap; een beeld of gevoel van een vrij mens, van een voltooid en vervuld mens. Dat is het oerbeeld van de wijze die wandelt in de wereld, maar hij is niet van de wereld. Dat is iets waar moderne mensen wat moeite mee hebben, om zo'n oud beeld nog waar te laten zijn. We achten ons zo ontwikkeld, en terugkijkend in de geschiedenis denken we dat anderen niet echt ontwikkeld waren, maar dat is zo'n hoogmoedig misverstand. Het brein matigt zich zoveel aan. Maar een hart van vroeger waar echt bewustzijn heerste, dat was wel degelijk uitontwikkeld. Iemand zei ooit: "Het grote probleem is dat mensen veranderingen aanbrengen in het oude en constante." [1] De neiging om het gemakkelijker te maken is niks nieuws.

*Heeft eindperspectief ook iets te maken met het commitment van leerlingenschap?*

De term eindperspectief valt ergens op zijn plaats voor iedereen [zowel leerling als beoefenaar, red.], dat heeft ook te maken met vertrouwen in de aard van het proces. Het heeft zo zijn wetmatigheid, en ergens in het proces komt ook het eindperspectief mee. Maar ik denk dat dat niet per se met leerlingenschap samenhangt, want je kunt als beoefenaar ook met een eindperspectief werken. Ik koppel leerlingenschap meer aan onvoorwaardelijkheid en zelfs dat kan als beoefenaar behoorlijk aangegaan worden. Leerlingenschap is een heel intiem verhaal, een soort laatste stap waar je ten diepste toe bewogen wordt. Het is op gevoel gebaseerd, een heel pure impuls. Het moet geen afgeleide motieven hebben, het hart moet zingen, zelfs door noties van onvoorwaardelijkheid en eindperspectief heen, eigenlijk een soort liefdespuls zou je kunnen zeggen. Of een diepe blij van vertrouwen.

Je ruilt het kleine gezag voor het grotere gezag van waarheid. Dat getuigt van inzicht, van voldoende rijpheid om je niet in afhankelijkheid leerling te maken, maar juist als schakel naar definitieve onafhankelijkheid en een dienstbare soevereiniteit. In dienst van het tot leven brengen van de schepping zelf. Ik denk dat de stap naar leerlingenschap niet zozeer voortkomt uit een gevoel dat er nog wat te winnen valt, maar dat je een eind wil maken aan de ongewisheid. Dat je die definitief achter je wil laten. Het is een definitieve schakel naar definitiefheid zelf. En dat is een krachtige schakel, echt een hele krachtige schakel. Noodzakelijk ook; leerlingenschap kan allerlei vormen aannemen, maar om die definitiefheid in te nemen is het een noodzakelijke schakel.

Een aspect is ook dat je beseft dat het geen verdienste is dat jij dit zo kunt belichamen, maar dat verwerkelijking een onpersoonlijke kracht is. Het is werking van hartsbewustzijn. Bewustwording is iets wat gedeeld kan worden; wijsheid kan gevoeld en gedeeld worden, gewekt worden.

### Niet kantelen naar vormen

*In werkprocessen bij Stiltij gaan we ook uit van het eindperspectief, maar ook kan het de suggestie wekken dat het nu niet goed zou zijn, dat je daar naartoe moet werken. Hoe hanteer je dat goed?*

Het heeft weer te maken met het integreren van vormen in leegte. Wat we doen is dat we gaandeweg de vormen aanpassen aan ons potentieel van innerlijkheid. En die innerlijkheid zegt ons bijvoorbeeld dat Zuid-Limburg het werkterrein is voor Stiltij. Dat is zo'n aspect van het eindperspectief van Stiltij: geen internationale organisatie maar regionaal, Limburgs. Voor dit moment tenminste, en gedragen door mij en enkele anderen, maar het gevoel is wel dat dat klopt. En je voelt ook dat onze huidige plek wat klein is, een zijdelingse plek, het is niet een optimale accommodatie om te bedienen wat Stiltij is.

Op die manier genereert bewustzijn vorm. Verwerkelijkt bewustzijn genereert een optimale vorm om dienstbaar te kunnen zijn aan de intrinsieke bedoeling. Dat wil zeggen: de best mogelijke accommodatie om een instrument

te kunnen zijn voor wat het aan potentieel belichaamt. Dat is dus een steeds navoelen van de bedoeling, van identiteit. Missie, met een modern woord. En daar dan de vormen bij zoeken die dat recht doen. Het eindperspectief is de geoptimaliseerde staat. Die kun je nooit opeisen of vastzetten, maar wel aanduiden en herkennen als mogelijkheid. En dan ook uitzetten als signaal ter bevestiging daarvan, maar nooit met de zekerheid welke vorm het gaat krijgen. Een onuitgesproken woord, een model; het heeft al een beetje vorm, het is de brug naar de vorm.

Het gaat erom dat je daar in blijft. De grote valkuil is dat we snel kantelen naar vormen en dan is het juiste perspectief weg. Ook met spiritualiteit is dat zo: als je niet oppast kantelt het toch weer naar vormen, en dan wordt het wat anders. En dan zit je in illusie. Dus steeds opnieuw terug naar binnen, de richting is van binnen naar buiten, steeds opnieuw beginnen, voelen dat je niks anders bent dan bronwerking, grote kracht, lichte werking, diamant van binnen en zijde van buiten, centrum en extensie. Ook in het lichaamswerk, in krijgskunst en expressie, kun je goed voelen dat het zo werkt.

*Hoe werkt dat dan als er nog een hoop verwarring in je heerst, wanneer je wel voelt dat het belangrijk is om te kijken naar eindperspectief maar het toch heel snel vormenspul wordt?*

Dat is nu eenmaal de aard van het oefenen, we moeten ons best doen, het is een soort worsteling door struikgewas en langzaam leer je kruipen in de doorns. Maar jij moet lopen, als je erin blijft zitten zit je vast.

Dus: aanvaarden van de doorns. Je huidige staat aanvaarden is heel belangrijk voor het oefenen, ook in het zitten, want in het zitten treedt dat natuurlijk heel pregnant op. Je hebt wel de tegenkracht van het zitten zelf, maar tegelijk ook de nabijheid en echtheid van karma. Dat is eigenlijk een gecomprimeerde versie van je dagelijks functioneren waar het veld wat ruimer is, meer verbonden met allerlei andere dingen. Dan heb je minder voeling dan in zazen waar je het meest kernachtig aanwezig bent. Onrust en verwarring zijn in het zitten het meest voelbaar. Dan is aanvaarding van de staat waarin

**“ALS SPIRITUALITEIT  
KANTELT NAAR  
VORMEN, WORDT  
HET WAT ANDERS.  
EN DAN ZIT JE IN  
ILLUSIE.”**



je verkeert heel belangrijk. Ook het besef dat jij die verwarring niet zoekt of maakt, maar dat het een – blijkbaar noodzakelijk - optredend verschijnsel is, werking, die mede te maken heeft met resterend karma, het zoekt jou op. Je neemt vol vertrouwen plaats in het aanvaarden door te beseffen dat het eigenlijk twee verschillende dingen zijn: het materiaal dat je tegenkomt en de manier waarop je ermee omgaat. Aanvaarden is je scholen in de manier waarop je ermee omgaat.

*Hoe begrijp ik dat dan goed in het licht van bestrijden van karma, het geen genoeg nemen met je huidige, onaffe staat?*

Aanvaarden is het bestrijden van karma. Het is de efficiëntste manier om karma te bestrijden. Bestrijden heeft misschien twee aspecten. Er zijn verschillende soorten karma; karma dat je nu ontwikkelt en dat toekomstig vorm aanneemt, en er is karma dat uit het verleden komt en nu optreedt. Dat laatste moet je aanvaarden, dat eerste bestrijden. Een gelofte, een commitment, leerlingenschap ook, dat is allemaal een bewuste intentie om te bestrijden dat er weer verwikkeling ontstaat, blindheid ontstaat, wanen ontstaan. Als je die intentie goed dient, kan alle materiaal dat nog ontstaat aanvaard worden als na-ijlend karma. Noodzakelijk, onafwendbaar leer materiaal, jou aangereikt en precies gedoseerd, dat je helpt je te bevrijden, dānkzij het feit dat het je leert om aanvaardend te zijn. Gedogend, mededogend, duldig. Langzaam ga je dan de aard van de verschijnselen inzien, dat ze eigenlijk geen werkelijkheid hebben, dat het geesteswerking is.

Er verschijnt iets, maar er ontstaat eigenlijk niets. Dat is een spiritueel grondgegeven, een wetmatigheid in het onderricht: *anutpattikadharma*, het niet-ontstaan van dharma's (verschijnselen). Dit wil zeggen dat alle oorzaken en condities (dharma's) geen nieuwe werkelijkheid opleveren, en dat is iets wat je ook moet leren aanvaarden en waar zelfs een grote moed voor nodig is.

Je gaat de aard van karma zien, van conditionering: dat is eigenlijk dharmawerking, bewustzijnswerking. Dit inzicht wekt ons en schenkt ons transcendentie, wijsheid.

*Kijkend naar werkprocessen, wanneer dat verstrikt raakt in verschijnselen, is het dan ook na-ijlend karma?*

Ja allemaal, alle moeite of verwikkeling, verwarring, onrust is karma, tot aan de plek waar je je bevindt, alles is karma. Vormenspel. Maar hoe je je eraan hecht, dat kun je oefenen. De kern van de juiste houding leer je in zazen; van daaruit treed je de dag in. En dan verdwijnt je natuurlijk niet, je 'stopt' niet, je neemt jezelf mee, maar hopelijk zo wijs mogelijk, met de wijsheid dat alles wat je ziet eigenlijk je eigen geest is, of innerlijkheid. Dat is geen doel op zich, het is geen truc, het is veel meer een levende werkelijkheid waar we van leren. Dan ga je heel natuurlijk voelen waar behoefte ontstaat of irritatie, hoe je je werk moet doseren, alles in het juiste licht. Het doet er niet toe wat er moet gebeuren, wat je werk is. Alle werk is niks anders dan brood op de plank.

Ook hier bij Stiltij: voorzieningen verzorgen, middelen helpen scheppen, en oefengelegenheid. Ook daar ontstaat wezenlijk niets en dus is er geen verdienste te halen, dus hoeft er ook geen afkeer of irritatie te ontstaan. Als je voelt dat het beter kan of anders, in het licht van de bedoeling, dan kijk je gewoon of je kunt optimaliseren. Zolang je een lichaam hebt, zul je altijd moeten werken, je zult honger krijgen, moe zijn, ziek worden, waarnemingen doen. Dat is het grote leerproces hier op aarde, dat we leren omgaan met de krachten van zintuiglijkheid.

*Als ik het goed begrijp is dat een ander soort leren omgaan met zintuiglijkheid dan alleen de beweging weg van de materiële oriëntatie, naar de hier-en-nu beleving.*

Ja, die beweging is meer het uitzuiveren van zintuiglijkheid, dat je niet ingevuld kijkt maar belangeloos en zorgvuldiger leert kijken. Niet in een proces maar in het moment, meer de dingen beleven zoals ze zijn. Op die manier kun je ook transcendentie beleven. Als je aandacht schenkt aan de dingen en ze echt ziet voor wat ze zijn, krijg je uiteindelijk het inzicht dat ze niet echt bestaan maar dat het bewustzijnswerking is.

Je zou kunnen zeggen: het doet er niet toe hoe je dit uiteindelijk noemt, het is de werkelijkheid waar je in terecht komt. Maar het niveau van zelfonderzoek kan heel verschillend zijn. Dat heeft met motivatie te maken: wil je welbevinden (therapie) of wil je waarheid (spiritualiteit)? Veel hedendaagse ingangen, die ik meestal met 'therapie' of 'energie werk' aanduid, zijn in wezen ingeburgerd new-age-materiaal. Welbevinden kan inderdaad erdoor bevorderd worden, maar daarmee zeg je niets over ons diepste hartspotentieel, over belangeloze, liefdevolle wijsheid. Dat geldt ook voor mindfulness bijvoorbeeld. De mensen die ik ken die daar les in geven herkennen dat zelf ook, daarom zoeken ze de aanvulling met spiritualiteit. Hun eigen zingeving wordt niet gedekt door mindfulness. Het is wel een krachtige vorm om korte metten te maken met verwickelingen in je zelf, maar het is een vorm van vaardigheidstraining, verbetering van je condities.

Ook binnen de zen-traditie zijn er oriëntaties te vinden die meer in de richting gaan van mindfulness dan van spiritualiteit. Transcendentie, diepgang, vrijheid, waarheidsliefde – het wordt er allemaal teruggebracht tot een heel procesmatige boodschap. Ik vraag me af welke plek oude leraren dan nog hebben; de Boeddha, die kom je in die scholen nauwelijks tegen. Het voelt pijnlijk om levende wortels genegeerd of zelfs afgeschreven te zien worden. Je hebt het tenslotte te danken aan het onderricht van je voorgangers dat je je enigszins kunt oriënteren. Je bent niet de ontdekker van iets nieuws. Je hebt jouw tocht kunnen ondernemen dankzij de schakels van het onderricht. Als je de oude meesters niet weet te honoreren - en dit komt niét uit de mond van een brave volgeling, hoor (lacht) - dan vind ik dit getuigen van blindheid, hoe je het ook wendt of keert.

*Komt een monnik eigenlijk op dezelfde manier toe aan integratie als een leken-beoefenaar?*



**“ALLE MOEITE OF VERWIKKELING  
IS KARMA, VORMENSPEL.  
MAAR HOE JE JE ERAAN HECHT,  
DAT KUN JE OEFENEN.”**



In het licht van innerlijkheid is de wereld het platform van de geest, een veranderlijk, moeilijk platform. De wereld is in feite de extensie van het zintuiglijke aspect van ons bestaan. De wereld is eigenlijk een verloop van de zintuigen, onderdeel van de zintuiglijke werking zou je kunnen zeggen. Het is voor de beoefenaar de laatste fase van integratie van zichzelf, van verwerkelijking. Eerst is er de verbinding met het hart; dat is eigenlijk uit het dorp de berg op gaan. Daarna ga je weer terug naar het dorp, de wereld integreren en je laten toetsen daarin. Voelen dat werk geen zingeving is, dat de dingen veranderlijk zijn, dat er niet echt iets ontstaat, dat alle kwaliteit voorhanden is in je hart.

Dit alles heeft voor mijn gevoel niks met leken of monniken te maken: ook de monnik leeft op de markt der zintuigen, zelfs binnen het klooster. Het is een existentieel verhaal van lichaam en geest. De tocht uit het dorp naar de berg is de bron van de geest opzoeken, verinnerlijken: meditatie. En daarna weer opstaan en het lichaam innemen, functies innemen. Of dat nou in het klooster gebeurt of in de stad, dat is om het even. Het gebeurt eigenlijk ontelbare malen per dag.

Je moet als beoefenaar begrijpen dat zintuiglijkheid een enorme kracht is. Het zintuiglijk vermogen is ontstaan dankzij bewustzijn, maar het heeft ook nog eens de bedrieglijkheid van vormen. Een heel complex aspect. Daar moet je dus voorzichtig mee beginnen. Zodra je begint met bewustwording dan voel je al terughoudendheid; laat ik maar eens beginnen met mijn eigen tuintje, het tastbare, concrete universum van mijn eigen lichaam: mijn gebaren, woorden, gedachten. Dat is wat boeddha met thuisverlaten bedoelde: je niet te druk maken om de wereld, niet je identiteit zoeken in relaties, werk, gezondheid, maar bewust onderzoeken en ontdekken wat je wél bent, dan kun je je tocht voltooien.

Integratie van de wereld in jezelf is echt de laatste afronding, de eenheid: vorm en leegte contrasteren niet meer, lichaam en geest contrasteren niet meer. De diepte van het sterven moet daarin worden meegenomen, dus dat leven en dood niet meer contrasteren.

*Er zijn ook beoefenaars, kluzenaars, die in hun grot blijven zitten. Hoe vindt de integratie bij hen dan plaats?*

Dat gold ook voor Shakyamuni Boeddha, die jarenlang in afzondering heeft geoefend maar daarna tijdens zijn verwerkelijking getoetst werd. De keuze verscheen voor hem: moet ik de wereld in of laat ik alles los? Het is geen noodzaak blijkbaar om die wereld te betreden. Het is een optie of je die dienstbaarheid inbrengt. Het is een soort beschikbaar stellen, in dienst van anderen helpen zich te bevrijden. Integratie van de wereld is een bodhisattvataak, een bodhisattvavermogen. Het is een andere integratie dan zelfverwerkelijking. Jezelf bevrijden is de integratie van lichaam en geest, in jezelf. Dat is wat plaats heeft gevonden op het moment van verwerkelijking van Boeddha. En dan is er vervolgens nog de mogelijkheid om de wereld erin te integreren, als een bevrijdingswerking voor anderen.

**“ZINGEVING IS  
ALTIJD ALLEEN  
MAAR TE VINDEN  
IN ZAZEN.  
EEN BODHISATTVA  
IS THUIS IN  
INNERLIJKHEID  
EN NERGENS  
ANDERS.”**

*Is dat wat bedoeld wordt met ‘de weg ten einde gaan’?*

Het heeft deze twee genoemde aspecten. De weg ten einde gaan betekent op de eerste plaats zelfverwerkelijking ten volle onvoorwaardelijk realiseren, betekent wakker worden: “De weg leidt naar het einde van de weg”. Daarna zul je voelen of het de bedoeling is dat die eenheid vorm aanneemt hier en nu in een beschikbaarheid, of dat die eenheid vorm aanneemt op een transcendente manier, op een andere manier. Want dat is wat er gebeurt, je verdwijnt niet in niksigheid, maar je wordt opgenomen in werking, in kracht. Dus je zult sowieso werken, en het zal wel blijken waar en hoe. Lees de soetra’s maar, de Prajnaparamita of de Vimalakirti [2] bijvoorbeeld, die maken heel mooi duidelijk dat het mogelijk is om actief te zijn op allerlei plekken, voorstelbare én onvoorstelbare. Beleving heeft veel meer om het lijf dan vierkante zintuiglijkheid.

### Maatschappelijke integratie

*Maatschappelijke integratie hoort bij de missie van Stiltij. Is dat ook een soort afronding?*

De maatschappelijke integratie is een natuurlijk aspect van Stiltij. We zijn als wijsheidsplek ook een beschikbaarheidsplek: ingangen creëren naar spiritualiteit is een functie van Stiltij. Maatschappelijke integratie is een afronding van die beschikbaarheid, zodat er nergens een muur staat of een overbodige kloof. Dat het toegankelijk is en niet verborgen blijft. Het hoeft ook weer niet extra gepropageerd te worden, niet geprofileerd, we hoeven alleen maar aanwezig te zijn.

De Stiltij-diensten (Limboeddha, Deeplife) kunnen een rol vervullen in de maatschappelijke integratie van Stiltij. Het hoofddoel ervan is dat deelnemers toekomen aan hartsbeleving en aan expressie daarvan, aan oefenen dus. Dan kun je dat complexe gebied van de wereld van binnenuit aangaan. De bewuste intentie van dienstbaarheid helpt daarbij. Dat diensten een ingang vormen naar Stiltij en dat we middelen ermee genereren is alleen maar welkome hulp en ondersteuning. Het is een oud recept denk ik, dat je jezelf verzorgt en

voorziet van middelen op zo’n manier dat je gelegenheid scheidt om bewust te kunnen werken, betekenisvol beschikbaar te zijn. De diensten zijn een mix van middelen genereren, self supporting zijn, kunnen leven - en ondersteunen, mensen helpen. Dus in de eerste plaats jezelf helpen door bewustwording, en dan dankzij die gerealiseerde intentie anderen van dienst kunnen zijn.

*Wordt die dienstverlening dan toch weer niet op zichzelf een zingevend aspect?*

Nee, zingeving is altijd alleen maar te vinden in zazen. Een bodhisattva is thuis in innerlijkheid en nergens anders. Dus in die zin kun je zeggen dat diensten gewoon brood op de plank is, zoals dat ook zou moeten gelden voor elke reguliere baan. Het is een vorm van werken voor een bodhisattva. En zo concreet is het ook wel weer, dat we dankzij de diensten middelen genereren, maar op de juiste manier en met het juiste doel: bewust.

Het is een beetje zoeken omdat dit geen klassiek model is, geen kloostermodel waarin mensen oefenen en werken - bedelen kan ook, net als Boeddha, maar bedelen is verboden tegenwoordig. Dan komt het neer op werken binnen het klooster of erbuiten, ambulante.

Gebeden verrichten of rituelen aanbieden als dienst is een beetje tricky. Het maakt wel deel uit van de traditionele services binnen spiritualiteit, maar ik vind dat lastig. Voor dit soort diensten geld ontvangen gaat snel raar werken. Dan heb ik liever dat je gewoon maar bijvoorbeeld schoenen lapt als monnik, dat is veel duidelijker. En dan gratis hulp verleent bij begrafenissen of huwelijken. Per saldo zijn alle inkomsten schenkingen en geen verwerving, dus niet iets waar je recht op hebt maar iets wat je in beheer krijgt.

De wereld dringt snel in ons leven binnen, het brein gaat snel op de loop met ons. Als je niet oppast, kantel je toch weer naar kleinheid. Het onderricht waarschuwt herhaaldelijk voor het gevaar van corruptie. Geld, bezit, roem: je wordt aan het hof gevraagd als abt en voor je het weet zit je aan de wijn. In China was dat best moeilijk hoor, die kloosters hadden behoorlijk te maken met de overheid, die zaten vast aan allerlei voorschriften.



En dat was streng daar, als je niet voldeed, kon je zo verbannen worden of de dood ingejaagd. Dus als leraar weigeren om bijvoorbeeld een purperen gewaad te aanvaarden als geschenk van de keizer, dat is nogal wat. Oefenen kan gevaarlijk zijn (lacht). Huangpo heeft daarmee te maken gehad. Historische figuren als keizerin Wu en Asoka daarentegen waren voorbeelden van geslaagde verbindingen tussen het seculiere en het geestelijke terrein. Locale gezagsdragers maken misschien nog wat sneller connectie met de beoefenaars in hun gebied. Hoe localer, hoe ontvankelijker.

Voor mij is het dorp inderdaad belangrijker dan de stad – de Weg is belangrijker dan de wereld. Hoe meer cultivering, hoe minder spiritualiteit. Dat heeft Dogen ook ergens geschreven: “Als de cultuur bloeit, dan gaat het slecht met de spiritualiteit.” Cultuur kan een valkuil zijn, een compensatie.

*Dogens woorden zijn dus geen pleidooi voor terug naar ‘oer’, tegen cultuur?*

Nee, natuurlijk niet. Het is een pleidooi voor helderheid over die twee bestaansvlakken. De verschillen heel duidelijk zien, zoals dat ook in onszelf nodig is: grote ik en kleine ik. Maar er is al veel directe winst te halen door los te laten, ruimte toelaten in het hier en nu. Dan hoeven we helemaal niet zoveel ter compensatie te investeren in cultuur en tijdverdrijf. Er is daar geen zingeving in te vinden – of wat mensen er al niet in zoeken. Cultuur hebben we helemaal niet het meest urgent nodig. En als je iets niet nodig hebt kun je het een lichtere plaats geven, kun je het heel anders aangaan. Als een spel, een onderzoeksspel. Zonder belangen, zonder de eigen, persoonlijke drive. Die drive genereert ongevraagd enorm veel processen en vormen, maar de gevolgen daarvan krijgen we wél allemaal - mensen, dieren, aarde - dagelijks op ons bord.

Er is veel aanleiding om rustig aan te doen, en dat wil vooral zeggen: bewust te leven. Niet zo ambitieus jakkeren, maar voorzichtig opereren, te beginnen bij jezelf. Een soort herstelfactor worden, in plaats van voortdurend te willen inbrengen. En bewust onderzoeken of we al die veelbelovende winst en groei wel echt nodig hebben. Dan is het heel fijn om contact te maken met het onderricht en te zien dat die leraren en beoefenaars helemaal nergens van afhankelijk zijn. Gewoon maar kleding, wat voedsel, een dak boven het hoofd en een hart dat vol is. Er is veel mogelijk.



[1] Citaat van Pai-Yün, een voorganger van Yuanwu (Foster, N. & Shoemaker, J.: *The roaring stream; a new Zen reader*. Hopewell 1996, p. 167). Zie ook Osensei: “We cannot change the way things are.” (Morihei Ueshiba: *The Heart of Aikido*. Tokyo 2010, p. 68)

[2] De Vimalakirti en Prajnaparamita soetra behoren tot de Mahayana-literatuur. Deze soetra's bevatten transcendente leringen over de weg van de bodhisattva's.

## Ademgeschenk



Los van mijn of dijn  
roert adem mijn hart  
zonder oorsprong en  
doel  
is volheid alom

Friso

## Eruit halen, wat erin zit

DOOR ED HOPMAN

In eenzaamheid wandel ik met mijn gezin over het Parcours (de zuidelijke variant van de Uitmarkt) in Maastricht. Tussen het kunstpubliek en de kooplustigen op deze autoluwe koopzondag voel ik enkel afgescheidenheid. Mijn geraaktheid door een samenspel van muziek en tekst op twee beeldschermen op een intiem plein vervliegt weer even snel als het laatste akkoord wegwaait.

Ik voel een groot contrast met het Godsverlangen dat ik in mij voelde zingen tijdens het lezen van Ramakrishna.

Deze tweespalt, dit dualisme, is wat mij in toenemende mate parten speelt. Het fluctueren, mijn bevattelijkheid voor de wereld doet mij in mijn beoefening in een kringetje lopen. Ik weet dat zazen een tijd als een soort reddingslijn voor mij gefungeerd heeft, maar ik wil mij er voor hoeden om het onderricht als een consumptieartikel te zien. "Weer een beetje Dharma erin en dan kan het wel weer."

Mijn toenemende wanhoop kan ik nu sneller koppelen aan mijn geloof dat het onderricht betrouwbaar is en dat ik het (letterlijk) ter harte moet nemen.

Ik heb geleerd dat de weg twee grote 'bewegingen' heeft; karma doorzien en Dharma toelaten. Een vorige oefenperiode heb ik in overleg met Ad een stap terug gedaan om doelgericht mijn karma onder ogen te kunnen komen. Met betrouwbare hulp heb ik kunnen voelen en inzien en mogen ervaren dat met moed, vertrouwen en eerlijkheid vastzitten weer kan stromen. Maar nu ik deze woorden zo opschrijf besef ik dat de kracht van deze 'karmische zijweg' niet enkel in een functionele therapie (persoonlijkheds-verbetering) gelegen heeft, maar dat er ruimte was voor mysterie. En dat er ruimte was voor grotere verbanden, drijfveren, aannames, oorzaken en gevolgen.

Ik doe deze 'zijweg' recht door in te zien dat niet enkel het gekwetste persoontje geheeld werd, maar dat de kracht ervan er juist in lag dat er weer verbinding gemaakt werd. Dat ik voor het eerst sinds lange tijd een gevoel van eenheid mocht ervaren.

Kom ik terug naar dat ik nu ervaar dat ik sneller kan koppelen aan de betrouwbaarheid van het onderricht. Dat heeft te maken met de eerste 'beweging' van de weg: het karma doorzien. Ik zie mijn neiging om weg te lopen of om niet thuis te zijn. De rijping voelt in mijn geval als een proces van volwassen worden. Mij storen aan mijn aanvankelijk kinderachtige opstelling en voelen dat dat onwaardig is. De noodzakelijkheid om aannames te vervangen door oprechtheid.

De Weg leert ons een waarnemer te zijn en om onszelf veel neutraler te zien. De Weg leert ons om achter de verschijnselen te kijken. Ik werd kortgeleden geattendeerd dat ik neerbuigend over mezelf sprak toen ik iemand een situatie voorlegde. In een flits zag ik achter mijn neiging tot zelfbeklag een diepgeworteld mechanisme van

zelfverachting. Dat moet ik niet voeden, dat zal ik moeten gaan omdraaien. Ik ben niet een slachtoffer van 'vreselijk karma' (het relateert als je het inderdaad beschouwt als een slechte B-film). Nee, ik heb zelf deze omgeving uitgezocht om mij verder te helpen (...en dat ik nu samenwoon met een leerling van Ad mag geen toeval zijn).

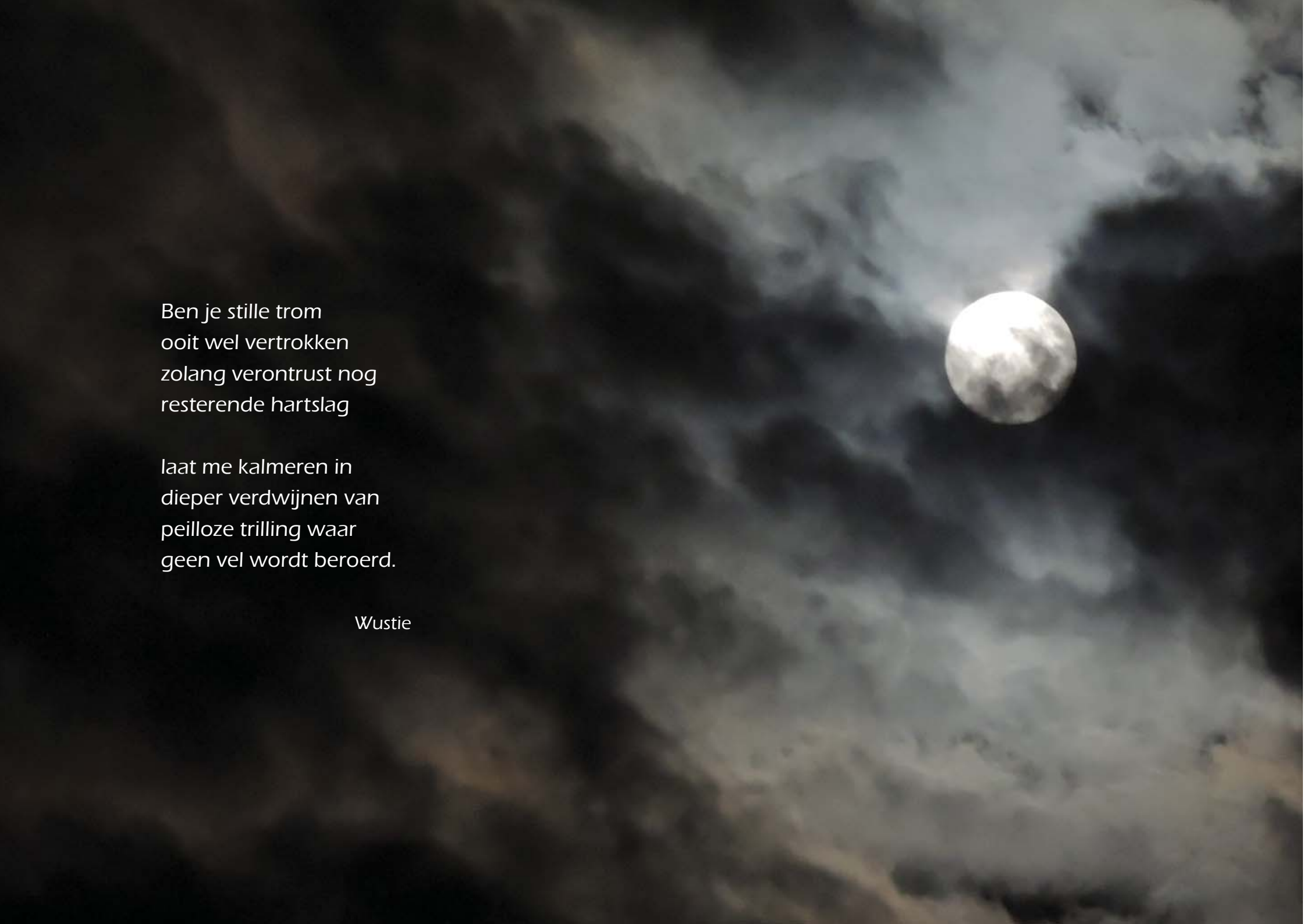
Een tijd terug werd er tijdens een training de vraag gesteld of Zen mij thuis kan brengen. Ten eerste heb ik de overtuiging dat ik thuis gebracht kan worden en voel ik dat Zen mij op mijn kracht aanspreekt om terug te keren tot wat ik noem 'kale blijdschap'. Het geloof dat dualisme vervangen wordt door definitiefheid.



Ik moet keuzes maken, anders leren luisteren, maar behalve dit en vertrouwen, oprechtheid en anderszins ontluikende hartskwaliteiten heb ik eigenlijk geen recept om toe te komen aan die tweede ontwapenende 'beweging'; het toelaten van de Dharma.

Geen recept, maar een besef dat ik wakker moet worden in de duisternis - en dat ik dat zelf moet doen.





Ben je stille trom  
ooit wel vertrokken  
zolang verontrust nog  
resterende hartslag

laat me kalmeren in  
dieper verdwijnen van  
peilloze trilling waar  
geen vel wordt beroerd.

Wustie

# Werken vanuit je hart

“De component bewustzijn is wat het ánders maakt.”



## Interview met Remy Schelling

DOOR JEAN-PAUL BARBOU VAN ROOSTEREN

**R**emy Schelling, een jonge, enthousiaste beoefenaar, is in korte tijd nauw verweven geraakt met het ontwikkelingsproces van Limboeddha. Het concept van Limboeddha, de eerste concrete producten, de webwinkel, aansturen van mensen; het is allemaal werk, maar dan nét even anders. In dit interview legt Remy uit wat dat andere voor hem is.

Toen Remy eind 2011 door Ad gevraagd werd of hij zich voor Limboeddha wilde gaan inzetten, hoefde hij niet lang na te denken. Remy: “Het was meteen: ‘ja’. Omdat het oefenen zo goed voelt en eigenlijk alles uitnodigend voelt, om daar meer mee bezig te zijn. Dus ook het opzetten en helpen bij zoiets als Limboeddha voelt alleen maar stimulerend.”

Remy's droom was om zelfvoorzienend te gaan leven. Daarvoor wilde hij eerst carrière maken met als doel om binnen tien jaar ‘binnen’ te zijn. Maar na een paar gesprekken met Ad werd hem steeds helderder dat werk in feite gewoon ‘brood op de plank’ is, en dat de basis in jezelf zit. Dat innerlijkheid de basis is. Gevraagd naar het doel van Limboeddha noemt hij dan ook als eerste de link met zijn oefenproces.

“Ik vind het fijn dat ik mijn passie erin kwijt kan om te ondernemen vanuit het hart, om te onderzoeken wat dat is. Dus als mijn innerlijke zoektocht samen kan gaan met mijn interesse in ondernemen dan is dat een mooie combinatie. Meer in het algemeen is het de bedoeling dat Limboeddha een toegankelijk platform wordt, waarbij mensen hun beoefenaarschap concreet vorm kunnen geven in werkzaamheden waarbij producten worden gemaakt of diensten worden geleverd. Een ander streven is dat we met de inkomsten van Limboeddha kunnen bijdragen aan de financiële zelfredzaamheid van Stiltij.”

*Werken vanuit het hart, hoe doe je dat?*

Door het onderricht erin op te nemen, door zelf bewust te worden. Ik merk dat het behoorlijk moeilijk is om mijn eigen kwaliteit te kunnen handhaven als ik op een plek kom waar ik met meerdere mensen moet samenwerken. Als ik werk voor Limboeddha is er wel een verschil met regulier werk. Hier werk je samen met mensen die ook oefenen; daardoor heerst er een andere manier van werken en een andere oriëntatie, en dat zorgt er weer voor dat er een ander resultaat tot stand komt. De component bewustzijn is wat het anders maakt.

*Wat is belangrijker: jouw leerproces bij Limboeddha of de producten van Limboeddha?*

Het doet me denken aan een stukje dat ik las in het boek Boeddhisme [1], waarin wordt aangehaald dat de Boeddha zei

dat alles wat de monniken deden in feite allemaal in dienst moest zijn van hun eigen ontwaken. In feite zou dat voor iedereen zo moeten zijn. Vertaald naar Limboeddha zou dat betekenen dat de producten zelf niet het doel worden, maar hoe de producten tot stand komen, dat dat het belangrijkste is. Want vanuit die oriëntatie ontstaat vanzelf een product dat klopt. Het begint bij onszelf.

*Is dat niet moeilijk om dat steeds voor ogen te houden? Zo in de operationele sfeer bezig te zijn en tegelijkertijd contact te houden met je innerlijkheid?*

Ja, dat is zeker moeilijk. Ik merk hoe snel ik weer in het voordeel zoeken schiet of hoe subtiel de drijfveer om ergens veel geld aan te verdienen de kop opsteekt. Maar daarom ben ik blij dat ik dit kan doen in een omgeving als Limboeddha, waar het gevaar om daar te ver in door te schieten sneller gezien wordt. In die valkuilen te lopen is dan alleen maar goed voor je eigen oefening.

*Bedoel je dat het fijn is voor jezelf dat je in de context van Stiltij kan werken?*

Ja, zeker, dat je in een bewuste omgeving kan functioneren en dat de bedoeling daardoor beter voelbaar blijft. Voor mij geldt dat door in zo'n omgeving te functioneren er een groter besef wordt gewekt van de juiste oriëntatie. Zo helpen we elkaar en het doet ook een beroep op je eigen oefenpraktijk. Ik kan hier niet mee bezig zijn als ik in mijn eigen oefenen de kantjes er vanaf loop. Ik wil dit puur kunnen doen, vanuit mijn eigen oefening gedragen. Dus niet teveel in een rol schieten, maar als een eerlijke, betrouwbare kracht.

Als het goed gaat is dat heel fijn, dan loopt het super prettig allemaal, maar het is ook wel eens lastig en ontnuchterend. Het kan wel eens moeilijk zijn als je ergens op wordt aangesproken of het krijgt anders vorm dan dat je in je hoofd hebt. Het doet een beroep op je om je niet te veel vast te pinnen op je eigen koers, maar te voelen wat de bedoeling is. En die wordt beter voelbaar door de hulp van anderen die daar ook mee bezig zijn.

*Hoe draagt deze manier van werken bij aan een efficiënt proces?*

Door het oefenen worden dingen sneller herkenbaar, worden voorkeuren sneller duidelijk of wordt moeite eerder gesignaleerd. Doordat je het onderricht betreft bij het werken voor Limboeddha zeg je in feite: "Oké, ik maak me ondergeschikt aan



de bedoeling", dus niet vanuit voorkeuren en belangen en te veel op je eigen ego-pad blijven koersen, maar jezelf dienstbaar opstellen. Dat maakt het tot een ontzettend leerzaam proces.

Het klinkt misschien als een omslachtige werkwijze, maar juist door het goed te zien is het op de lange duur niet inefficiënt. Het wordt juist efficiënter dan wanneer je snel een beslissing neemt en over allerlei dingen heen stapt. Dingen die niet gezien zijn of verwaarloosd zijn gaan hun eigen leven leiden, gaan woekeren en kaatsen uiteindelijk terug. Dus veel aandacht voor visie, betrokkenheid en communicatie, dat voorrang geven op de vormen, dat betaalt zich altijd terug.

*Heb je dat moeten ontdekken of wist je dat al?*

Nee, dat wist ik nog niet (lacht).

## Dienstbaar aan het eindperspectief

*Hoe ziet Limboeddha er over vijf jaar uit?*

Ik kan me voorstellen dat er dan verschillende plekken zijn waar mensen werken, een kunstatelier, werkplaats, een herberg, een galerie, noem maar op. En de mensen die deelnemen doen dat op basis van hun beoefenaarschap. Ik denk dat het mooi is als mensen de kwaliteit herkennen waarmee de producten van Limboeddha tot stand komen en daardoor geïnspireerd worden. Of dat hun interesse wordt gewekt door de manier waarop we samenwerken en georganiseerd zijn.

Vorige week hebben we het terras bij Stiltij bestraat en dat vond ik een mooi voorbeeld van hoe ik ons zie werken: zonder teveel voorkeur doen wat nodig is. Er is ruimte om op individuele basis te werken, maar er wordt samengewerkt op een gevende manier. Zien wat er nodig is en dat gewoon doen



zodat het in dienst van het geheel draait en niet teveel vanuit een ik-persoonlijkje. Daarbij is een open en eerlijke communicatie heel belangrijk denk ik. Dat er dingen benoemd kunnen worden als het anders of beter kan. Dat doet ook automatisch een beroep op een ruimere visie.

Wat ikzelf bijvoorbeeld nu tegenkom is dat ik graag alles zo goed mogelijk wil doen, maar dat gaat gewoon niet; soms ga je aan dingen voorbij. En word ik dan aan mijn jasje getrokken, dan ben ik bijna geneigd om te zeggen: "Wat krijgen we nou?" en voel ik me op mijn tenen getrapt. Maar het is goed dat zoiets eerlijk kenbaar wordt gemaakt. Zodat dingen niet gaan woekeren, maar helder blijven. Daar leer ik dan ook weer van.

En zo zie ik eigenlijk ook alleen maar zo'n organisatie groeien in z'n totaliteit: als het ware lerend.

*Limboeddha staat nu nog in de kinderschoenen. Wat zijn nu je werkzaamheden?*

Ik ben nu voornamelijk bezig met een aantal mensen die producten aan het ontwikkelen zijn. Het vergt behoorlijk wat aandacht en tijd om producten te maken die op alle fronten kloppen; de juiste materialen, het vakmanschap, de juiste vormgeving en daarnaast spelen duurzaamheid en reproduceerbaarheid natuurlijk een rol. We zijn nu ook voor een aantal producten het productieproces in kaart aan het brengen. Daarnaast ben ik bezig met een ondernemingsplan; dat helpt je nadenken over alle aspecten van waar je mee bezig bent.

Het zou mooi zijn als de makers van de producten of degenen die een dienst leveren er ook van kunnen leven, in welke vorm dit ook zal zijn. We moeten ervoor te zorgen dat het een financieel gezonde onderneming wordt. Dan komen er ook aspecten bij kijken als contracten opstellen en een salarisadministratie.

Het zou fijn zijn als er ook mensen zijn die zich daarmee bezig willen houden. Marketing is een ander belangrijk aspect. Hoe zet je zo'n product in de markt? Daar moet je goed over nadenken. Zo kom je dus tal van zaken tegen die nu in de beginfase heel belangrijk zijn om goed op te zetten.

### Gedragen worden

*Onzekerheid is iets wat in een reguliere werksituatie niet zo snel wordt getoond of geventileerd. Hoe ga je om met onzekerheid in relatie tot werk en Limboeddha?*

Ja, daar is zeker een contrast voelbaar met mijn 'gewone' werk. Daar zit ik zo in een bepaalde rol dat ik daarin nagenoeg geen onzekerheid ken. Maar door het oefenen merk ik dat er wel degelijk onzekerheid heerst. Juist ook tijdens het werken voor Limboeddha is dat goed voelbaar, omdat alles wordt blootgelegd, de dingen gezien worden voor wat ze zijn, ook de vormen in jezelf en hoe je te werk gaat.

*Ad heeft wel eens gezegd dat onzekerheid dichterbij de Dharma ligt dan zekerheid. Ervaar je zelf ook dat het heilzaam is om onzekerheid toe te laten?*

Onzekerheid vind ik een moeilijk aspect. Het gevaar voor mij zit hem erin dat ik een rol ga aannemen van een stoerder iemand of een ogenschijnlijk zekerder iemand. Maar juist door dat niet meer te willen doet het een beroep op je echtheid, omdat je vanuit je onzekerheid eerlijker laat zien wie je bent.

In eerste instantie laat het alleen al aan mezelf zien hoe ik dingen voel of ervaar zonder dat ik me meteen vastklamp aan een andere opstelling, een opstelling die gemaakt is. Vanuit dat oogpunt is het zeker heel heilzaam om onzekerheid er te laten zijn, hoe moeilijk dat ook is. Want hoe fijn is het niet als je wel zeker bent van jezelf? Voor het ego is dat heel fijn.

Over onzekerheid gesproken, je ziet hoe ik begin te stotteren aan het begin van zo'n interview. Dan denk ik: "Godmiljee, wat is dit?". Het liefst ben je toch die strakke

**"HOE FIJN IS  
HET NIET ALS JE  
ZEKER BENT VAN  
JEZELF?  
VOOR HET EGO  
IS DAT HEEL  
FIJN."**



gast die dat effetjes eruit knalt, maar zo werkt het dus niet. En het gaat nu dus niet anders dan dit. Om dat te accepteren kost wel moeite, maar uiteindelijk vertrouw ik erop dat het zoeken naar een weg daarin alleen maar bevrijdend werkt. Door met Limboeddha bezig te zijn wordt dat wel versneld. Ik denk dat als ik naast de trainingen niet ook op een werkzame manier zou oefenen het veel langer zou duren voordat ik er op zo'n manier naar zou kijken.

*Zou je dan kunnen zeggen dat Limboeddha jou draagt of draag jij Limboeddha?*

Het voelt als een kans, een mogelijkheid, dat dit iets is wat mij ontzettend helpt. Dus dan zou ik zeggen: ik word gedragen door Limboeddha. Limboeddha is niet afhankelijk van mij, maar als ikzelf wakker wil worden, dan zal ik mezelf ontvankelijk moeten opstellen richting het onderricht, een leraar, een goede werkplek. En misschien ben ik daar wel afhankelijk van om me te kunnen laten dragen richting waarheid, waarheidsbeleving.

*Is dat niet vervelend? Dat Limboeddha jou draagt en jij niet Limboeddha?*

(Lacht:) Als je echt iets neer wilt zetten en ermee wilt pronken dan is het wel vervelend ja. Maar zo voelt het niet, het voelt niet vervelend. Eigenlijk juist heel dankbaar. Dat die mogelijkheid er is. Hij is er en je moet 'm ook zelf willen nemen. Net zoals de keuze om te zeggen: "Ik ga oefenen of ik ga niet oefenen." Als je je hart laat spreken dan neem je zo'n kans om daar iets mee te doen.

*Jij hebt die kans in die zin met beide handen aangegrepen. Je was net een jaar aan het oefenen, toen je je ging inzetten voor Limboeddha. Alsof er geen spoor van twijfel is. Je bent meteen volle bak aan de slag gegaan.*

Ja, dat klopt. En dat komt mede door de kwaliteit die ik ervaar bij Stiltij. Wat er in mij los is gemaakt, zorgt ervoor dat het bijna als vanzelf gaat. Ondanks de moeite die ik natuurlijk ook tegenkom. Dat is dan misschien het gedragen worden door Limboeddha; doordat het zo goed voelt, dat het als vanzelf gaat om daar volle bak mee aan de slag te gaan. Voor mij is er ook geen andere optie. Ik wil het volledig doen, met volle overgave leven, voelen waar mijn hart het beste mee gediend is. Luisteren naar wat ik voel. En ik voel dat dit nu het beste is wat ik kan doen.

Het had niet veel geschied of ik was nu net een beginnende ondernemer in een hoortoestellenwinkel. Dus de drijfveer om te ondernemen is nu gelukkig een ware onderneming geworden, getranscendeerd zou je wel kunnen zeggen. Dat voelt helemaal kloppend.



[1] Trainor, Kevin (red): Boeddhisme. Utrecht 2002.



## Limboeddha

Limboeddha is een onderneming binnen Stiltij en zou je kunnen zien als een dienst temidden van wereldse functionaliteiten. Het voorziet beoefenaars van werk en ondersteunt hiermee tevens de verdere opbouw van Stiltij.

In potentie bestrijkt Limboeddha een breed terrein en daarom gaan we nu gefaseerd te werk met het opstarten van het atelier van waaruit eigengemaakte producten tot stand komen. Een aantal mensen zijn actief bezig met het ontwikkelen en maken van producten. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan oefenarbituten, huisaltaartjes, zitkussens en matten. Ook de 'neus voor boeken'-service zal hierin worden ondergebracht. De producten zullen vooralsnog gaan worden verkocht in een webshop en in een later stadium tevens op markten en in winkels.

Limboeddha wordt gedragen door mensen die zich op een belangeloze manier inzetten voor de samenleving door het aanbieden van bewust tot stand gekomen producten en diensten.

Stiltij beschikt over een tweetal ruimtes waar gewerkt wordt aan de Limboeddha-producten. Op de eerste verdieping hebben we inmiddels een atelier dat geschikt is voor naaiwerk en de kelder kan dienen als werkplaats voor bijvoorbeeld houtbewerking. Ook kan er gekozen worden om de producten in eigen omgeving te vervaardigen.



Om Limboeddha verder tot leven te wekken zijn we op zoek naar deelnemers die hierin een bijdrage willen leveren.

Als je je beschikbaar wilt stellen kun je contact opnemen met Remy: [remy@stiltij.nl](mailto:remy@stiltij.nl) of 06-43029424.

# Getuigenis

DOOR LIEKE VAN DUN

De afgelopen twee jaar stonden voor mij in het teken van het samenbrengen van 'kleine ik' en 'grote ik' [1]. Het belang van dit samenbrengen voelde steeds urgent omdat er geen duurzame bronconnectie heerste, en er dus een pijnlijke dualiteit voelbaar was.

Omdat blindheid niet bleek op te lossen door het te negeren was het van belang heel goed voeling te krijgen met beleving, te onderzoeken wat dit is en hoe het werkt. Wat zie ik als ik op detailniveau beleving ga observeren, zonder ermee aan de slag te gaan, het te grijpen of te beoordelen?

Heel leerzaam om te ervaren hoezeer ik in paniek kon raken van ziek zijn, van bepaalde gedachten, van specifieke interacties, van onverwachte wendingen. Maar vooral heel bevrijdend hoe er, door elke beleving te blijven zien als levenswerking (en er daardoor niet door bevangen te raken), een grote ruimte van rust en vertrouwen kon blijven heersen. Een ruimte die constant op de achtergrond bleek te heersen, die niet veroorzaakt werd en die niet veranderlijk bleek te zijn. Dít voelde als bronkracht.

Ik ben in deze periode gestopt met aikido omdat het voor kleine-ik te bedreigend voelde, de onvoorspelbare krachten in de interactie met een ander. Te moeilijk om de automatische verdedigingsmechanismen los te kunnen laten in deze oefencontext en open te blijven voor de natuurlijke werking van leven zelf.

Daarom begon ik met yoga; een oefenvorm die een goede mogelijkheid bood om te leren voelen wat er gebeurt op celnivo en energienivo. Juist vanwege het rustige karakter en de solistische beoefening.

Het was ook een periode waarin ik terughoudendheid heb beoefend om de neigingen van kleine-ik steeds scherper te gaan zien en meer voeling te krijgen met de omgeving, met wat er werkelijk gebeurde elk moment. Terughoudendheid en zachtheid in mijn denken, spreken en handelen.

Een tijd van aanvaarding van de vormen die op het toneel van mijn leven zijn verschenen de laatste jaren. Werk, gezin, mijn lichaam. Hoe doe je ze goed recht zonder er iets in te zoeken?

Het gaan zien van belangen en hechting kan alleen maar vanuit een toestand van objectieve waarneming. Het daadwerkelijke onthechten vraagt een portie moed om de vormen los te laten en vertrouwen in het vervullende karakter van puur leven zijn. Maar het helpt dat er al eeuwenlang geruststellende berichten komen vanuit betrouwbare onderrichtsbronnen dat het helemaal goed is. Of zoals Boeddha het verwoordde: "Goed aan het begin, goed in het midden en goed aan het eind."

In de afgelopen twee jaar heeft er een onvoorstelbare stabilisatie plaatsgevonden door deze innerlijke gerichtheid. Een grondrust waarin een onwrikbaar vertrouwen in de Weg is gegroeid.

Maar zoals de onvoorspelbaarheid van het leven zelf, is ook het bijwonen van een training niet gevrijwaard van onvoorspelbaarheid als je er in alle openheid naartoe gaat. Zoals me dit wel vaker is overkomen, ontstond ook nu tijdens een recente training een moment van confrontatie met mezelf, met de subtiele ondermijnende werking van kleine ik.

Dankzij een gesprek met Ad werd me helder dat zolang kleinheid nog ruimte krijgt, ook al heeft het een onderzoekende aard, er sprake is van dualiteit. Door ons gesprek voelde ik de noodzaak van volledige overgave. Het ruimte geven aan kleine-ik heeft zijn doel gediend, de witte vlag kan worden gehesen.

Op de dag zelf voelde ik na de training een weerstand zoals je die kunt hebben ondanks dat je voelt dat het onontkoombaar is. De vraag is: hoe lang geef je de weerstand dan gezag en met welk doel? Uitstel van het onvermijdelijke is in mijn beleving nooit zinvol geweest, dus ook nu niet.

Met loslaten van de weerstand viel alles als een puzzel samen: het optimaliseren van mijn thuisoefening en het omarmen van het gezag van het onderricht. Om het onvoorwaardelijk gezag geven aan leven te beoefenen begin ik ook weer met aikido.

Bij ons thuis in de gang hangt een tekst:  
"Liefde is een staat van zijn, geen weg van hier naar daar."

Zo voelt ook dit: onvoorwaardelijkheid innemen kan alleen maar plaatsvinden door het loslaten van het idee van een weg van hier naar daar.



[1]: Kleine ik: je beleeft jezelf als een object, begrensd door condities, omstandigheden, processen. Ver doorgevoerd leidt dit tot vervreemding, tot pathologische verschijnselen als hebzucht, machtsmisbruik, neuroses etc. Regulier ingenomen heeft het niet veel meer om het lijf dan onvoltooid, behoeftig tijdverdrijf.

Grote ik: jijzelf beleeft alles, brengt alles tot leven. Jij geeft jezelf, bent het centrum van waaruit alles stroomt, zich verruimt, verfijnt, een kracht die alles omgeeft en doordringt. Je identificeert je, voelt in, verenigt je met al wat zich aandient.

<http://info.stiltij.nl/vervolg/onderricht/2012/zelfbeleving.htm>



## De sprekende baby

DOOR LAURA HAAST

Natuurlijk, iedereen wordt door weer een ander beeld of gezegde aangesproken. Hetgeen mij heeft geraakt, zowel op een leuke als heilzame manier, is het beeld van de sprekende baby.

Tijdens een onderricht zei Ad: "Vertrouw op het leven. Stel je eens voor dat een baby wordt gewiegd door zijn verzorger en in plaats van zich eraan over te geven en ervan te genieten zegt de baby: 'Nu een beetje meer naar links, ja en nu weer door naar rechts.'" Ik moet er nog steeds vreselijk om lachen. Wat een absurde situatie als je je dat voorstelt.

In hoeverre vertrouw ik op het leven? Eens kijken. Laat ik me beperken tot het gebied van relaties. Hoe belangrijker de relatie voelt voor mij, des te liever wil ik een vinger in de pap. Oeps..... Maar de laatste tijd ben ik er meer en meer mee bezig om bewust los te laten. Ik hoef niet te willen, te sturen, te plannen, te bereiken en wat al niet meer.

**"HÉ LEVEN, GA  
NU EEN BEETJE  
MEER NAAR  
LINKS, NOG  
IETSJE MEER, EN  
DAN NU WEER  
TERUG NAAR  
RECHTS GRAAG."**

Vertrouw maar op het leven. Eigenlijk wel raar dat dat nog best moeilijk is. Want ik heb al zo vaak ervaren dat het toch niet anders zal lopen; en ook beseft ik dat het leven zo intelligent is in zichzelf, dat het volkomen absurd is om te denken dat het ook maar iets uitmaakt wat ik wil, stuur, plan of bereik. Het is even absurd als de baby die zegt hoe de verzorger hem moet wiegen. "Hé leven, ga nu een beetje meer naar links, nog ietsje meer en dan nu weer terug naar rechts graag." Ik schiet in de lach om mijzelf. Wat belachelijk! En het mooie daarvan is dat het meteen helpt om toch weer wat los te laten.



## Studiebeleving

DOOR REMY SCHELLING

Studie, nooit gedacht dat ik hier ooit van harte aan zou beginnen. Zo'n beetje alle scholen en opleidingen die ik heb doorlopen zou ik bijna kunnen samenvatten als een ramp. Niet dat ik voor alles zakte, maar de moeite om mezelf te vinden in een dergelijke setting zorgde dat ik vaak in dromenland belande.

De laatste studie die ik heb genoten was op het gebied van management en de motivatie om dit af te ronden kwam op het laatst van zo ver dat ik meteen met mezelf heb afgesproken nooit meer aan zo iets te beginnen zonder dat het goed voelt.

De vraag die ik mezelf dan ook stel voordat ik me ergens aan committeer is aan welke criteria het moet voldoen wil het goed voelen ermee te beginnen.

Door de ervaringen die ik heb met het onderricht tijdens de meditatie- en krijgskunsttrainingen neemt de drang naar meer inzicht in waarheid alleen nog maar toe. Hierdoor is de keuze voor het frequent bezoeken van de studie-avonden eigenlijk vanzelf gegaan. Voor mij is het een verademing dat dit studeren niet gaat over het vergaren van kennis, maar over verbinding maken met wijsheid. Dan toch weer studeren? Wat voelt er beter dan het volgen van het hart.

### “WAT VOELT ER BETER DAN HET VOLGEN VAN HET HART?”

Het is ontzettend prettig dat er tijdens de studie-avonden ook wordt gesproken over de manier van studeren. Zo is bijvoorbeeld handig te weten dat er drie ingangen zijn om op in te steken, biografie, terminologie en historie. Door studie worden termen en methodieken helderder en maakt het onderzoek het beter mogelijk erover te praten en er een dieper contact mee te maken.

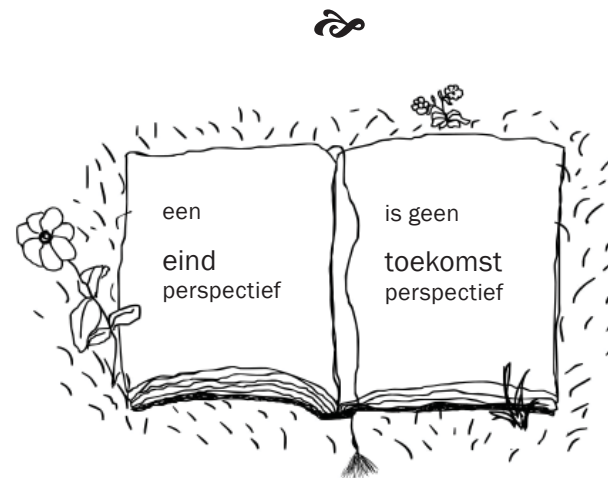
Een van de onderwerpen die aan bod is gekomen op een studie-avond was het letterlijk in kaart brengen van de ontwikkeling van het boeddhisme.

Ad tekende een kaart waarop werd aangegeven waar en wanneer de leer is ontstaan en hoe deze vanuit India naar China en Japan naar het Westen via verschillende tradities is doorgegeven. Zo werden de leer, de wereld, Theravada, Mahayana en Vajrayana zichtbaar met elkaar verbonden.



De studie-avonden worden (meestal) als volgt vormgegeven: in het eerste uur wordt er zelfstandig gestudeerd en kiezen we materiaal dat past bij hetgeen we willen onderzoeken en verhelderen. Zelf ben ik in begin gestart met het bestuderen van het boek *Boeddhisme* van Kevin Trainor. Van dit boek maak ik een naslagwerk, waardoor ik daarna vanuit dit basisonderzoek meteen overzichtelijke ingangen heb om me verder te verdiepen.

Het tweede uur bespreken we hetgeen we hebben bestudeerd en wordt er ingegaan op alle vragen die hierbij zijn ontstaan. Het betekent veel voor mij om te leren vragen en in te brengen om zo mijn onderzoek te verhelderen. Zo helpt studie mij om me steeds verder te openen en te inspireren op mijn weg.



## Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

Braverman, Arthur: *Mud and water; the collected teachings of zen master Bassui.* Boston, 2002.

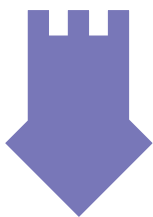
Sasaki, Ruth Fuller: *The record of Linji.* Honolulu, 2009

Foster, Nelson & Shoemaker, Jack: *The roaring stream; a new Zen reader.* Hopewell, 1996.

Muruganar: *Padamalai; teachings of Sri Ramana maharshi.* Boulder, 2004.

Avila, Theresia van: *Mystieke werken, deel 1 t/m 4.* Gent, 1980-84.

Ueshiba, Morihei: *The heart of Aikido.* Tokyo, 2010.



## Het belang van een zitplek

DIDACTIEK

**H**oewel de aanleiding heel verschillend kan zijn waarom iemand de stap naar spiritualiteit of innerlijkheid maakt, is het vaak inspirerend en spannend om over innerlijkheid te lezen, te horen en te praten. En vooral ook om zelf te ontdekken en je best te doen om al dat materiaal te vertalen naar hoe het je helpt een wijs en liefdevol leven te leiden. Ook is een zendo waar je je thuis voelt en waar goed gezelschap is, vaak een stimulans om je te scholen in de innerlijke Weg. Het zijn belangrijke aspecten die je oefenen op gang brengen en, indien juist gehanteerd, je een leven lang kunnen blijven inspireren.

### Visie

Het is goed om te weten dat een eigen oefenplek thuis een onmisbaar element is in de vestiging van jouw bevrijding, in de vestiging van jouw innerlijke Weg. Niet alleen is een oefenplek thuis een bevestiging van de intentie om er echt werk van te maken, het is ook de meest centrale plek - het hart - van je beoefening. Hier, in de jou vertrouwde omgeving, kies je er bewust voor één vierkante meter (of meer) vrij te maken en terug te geven aan het leven zelf. Heilige grond, een verbinding met het mysterie. Maar vooral ook een plek om zelf een naam aan te geven.

Een zitplek thuis kan, zeker als je net begint met oefenen, allerlei functies of namen hebben. Dat kan veranderen door de tijd heen, maar ook hier geldt wat eigenlijk voor alle onderricht geldt: de ware betekenis zal zich steeds meer en steeds verfijnder aan je openbaren als je erin investeert. Afhankelijk van de staat waarin je verkeert zie je een eigen zitplek misschien als een toevluchtsoord, als een voedingsbron of als een mooie plek om te sterven. Deze plek biedt altijd de unieke mogelijkheid om het leven in de meest pure, intieme, functieloze vorm - het zitten - zijn werk te laten doen en in het verlengde daarvan dat zelf te ervaren.

Door een eigen plek in te richten open je de deur naar de werkelijkheid van je eigen bevrijding. Het maakt hem bijna voelbaar. Dat is misschien even wennen of kan soms als een bedreiging voelen, maar je moed wordt in dit geval beloond. Uiteindelijk heeft het inrichten van een eigen zitplek thuis maar één doel en dat is dat jij kunt toekomen aan wat je werkelijk bent: echtheid, rust, vertrouwen, kracht, goedheid.



Door je oefening [1] op deze manier te vestigen en vertrouwd te raken met het leven werkt het door op alle andere terreinen van je leven, vaak zonder dat je het zelf in eerste instantie door hebt. En dat is prima. Want tegelijkertijd is het goed te beseffen dat oefenen geen proces is en niet hoeft en kan worden gemeten. In *Zen-Begin* van Shunryu Suzuki [2] zijn er legio sprekende voorbeelden waarin dit wordt benadrukt:

*“De vooruitgang die je maakt is altijd stap voor stap. Het is niet zoals in een plensbui stappen, waarvan je weet dat je nat wordt. In mist heb je niet door dat je nat wordt, maar als je erin blijft lopen word je beetje bij beetje nat.”*

*“We kunnen zeggen dat we stukje bij beetje vooruitgaan of dat we zelfs niet verwachten vooruit te gaan. Gewoon oprecht zijn en elk moment je uiterste best doen, dat is genoeg.”*

### Praktijk

Als je werk wilt maken van je beoefening, is het aan te raden ergens op een rustige plek in huis een plekje voor jezelf in te richten waar je dagelijks naar terug kunt keren om thuis te komen bij jezelf. In wezen is het het meest natuurlijke wat je kunt doen. Je zult even moeten zoeken wat voor jou het meest organische tijdstip is en wat de haalbare duur is om op je zitplek door te brengen. Uiteindelijk – om het wel of niet opzoeken van je plek niet afhankelijk te maken van je stemming, drukte, zin, etc. – kun je het beste een vast tijdstip aanhouden en een wekkertje zetten waarmee je de duur van je zitten bepaalt.

Ingrediënten voor een oefenplek thuis kunnen bijvoorbeeld een zitkussen (zitbankje of stoel) zijn, een mooi beeldje, wat wierook of geuolie en eventueel een foto of foto's van inspirerende leraren en een mooie tekst. Het belangrijkste is dat het een plek is waar je je prettig voelt. Op de website van Stiltij [3] staan ook voorbeelden van oefen-elementen die je kunt integreren in je eigen oefening thuis en voorbeelden van de plekken zoals andere beoefenaars die hebben ingericht. Als je thuis eenmaal een fijne plek hebt om te oefenen is een bezoek aan de zendo vaak des te vruchtbaarder.



[1] Je oefening: hiermee wordt je oefenvorm bedoeld. Dat is het tellen van de adem, het volgen van de adem of het luisteren naar de adem. De oefenvorm werkt het beste als je hem in overleg met een meditatieleraar kiest.

[2] Shunryu Suzuki: *Zen Mind, Beginner's Mind*. Tokyo 2001, p.46

[3] Oefenelementen: <http://www.stiltij.nl/meditatie/verdieping/praktijk/anonieme-oefenvorm>  
Zitplekken: <http://www.stiltij.nl/weblog/weblog/meditatie/mandala>

## HET LAATSTE WOORD

Zesenzestig jaar

fout op fout gestapeld.

Nu spring ik de hel in -

boven leven, maar ook boven dood.



Doodsgedicht van  
Tiantong Rujing (1163 -1228)  
Tiantong Berg Pure Zodanigheid

Stiltij publicatie



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