

Hoe belangrijk is stilte in een spiritueel proces?

Kan je dat oefenen of is het iets wat je op een gegeven moment overkomt?

Heeft het 'doen' van stilte meditatie zin?

Tsuki nieuwsbrief juli 2016

[Bekijk deze nieuwsbrief in je browser](#)

28 juli 2016

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je je hier voor hebt opgegeven of omdat je een cursus bij ons hebt gedaan.

Onderaan deze mail kun je je afmelden of je gegevens wijzigen.

De meeste mensen voelen aan dat stilte die je overkomt natuurlijker is dan stilte die je afdwingt door het te 'doen'. Maar je begrijpt ook dat als de stilte je overkomt en je lichaam geen training heeft in stilte, het niet goed kan beklijken.



Vimala Thakar schreef hierover in haar boek 'Glimpses of Raya Yoga', dat onze huidige maatschappij zo sterk op activiteit is gericht, dat de dimensie van stilte bijna volledig wordt genegeerd waardoor we er nauwelijks ervaring in hebben. En het leven is beiden: de dimensie van beweging - waaronder ook de innerlijke activiteiten van gedachten, emoties, contemplatie enz - en de dimensie van stilte, die vrij is van beweging, van denken, oordelen, verwoorden, en vrij van de invloeden van relaties.

Ze voegt daaraan toe: So we have to learn to educate ourselves for growing into the dimension of stillness, of motionlessness, of sound and thought freeness and aloneness.

Van 4 t/m 14 oktober kun je een Clarity Stilte Retraite doen!

[Ga voor meer informatie en aanmelden naar onze website.](#)



Drie aspecten

Vimala wijst erop dat er drie aspecten zijn in dit leerproces om je systeem te helpen ontvankelijker te zijn voor stilte:

1. Het lichaam leren stil te zijn.
2. De zintuigen leren om niet naar impulsen te zoeken.
3. Leren niet te spreken, zowel niet met anderen als niet in jezelf.

Deze aspecten worden vaak onderschat. Ook in Clarity! We zijn meer op zoek naar de stilte die ons overkomt, zoals bijvoorbeeld in de eindfase van de QLB, na een intuïtieve dialoog, na een transformatie of wensreis - die natuurlijke stilte die zo ontzettend fijn is om te ervaren. Maar helaas geven we onszelf dan vaak niet de ruimte om daar langer in te verblijven. Dat is ook niet eenvoudig. Lichaam en geest krijgen al snel weer impulsen om in beweging te komen.

Hoe stilte meditatie op mijn pad gekomen is

Na een jaar of drie intensief met het Clarity Proces bezig te zijn geweest, ontdekte ik dat ik niet verder kwam. Mijn geest kon zich niet goed genoeg focussen om bij een volgende laag te komen. Hij was nog teveel bezig met 'bereiken'. Intellectueel snapte ik de volgende stap wel, maar lichaam en geest waren niet toegerust om er te komen. Toen ben ik na het lezen van 'The Three Pillars of Zen' door Philip Kapleau, met Zen meditatie begonnen. Elke dag een half uur tot een uur doodstil zitten en de geest dwingen alleen met de adem bezig te zijn.

Dat klinkt niet erg vriendelijk en nogal opgelegd, maar intuïtief begreep ik dat mijn

systeem niet verder kon komen omdat het een bepaalde vaardigheid niet had. De vaardigheid die Vimala zo mooi verwoordt met: toegerust zijn om in de dimensie van stilte te verblijven.

Maak het praktisch en concreet

Heel concreet begint dat bij het vermogen om stil te zitten. Gewoon je MotivAider of wekkertje zetten, een alerte uitgebalanceerde houding aannemen en 20 minuten onbeweeglijk blijven zitten. Of je vooraf of achteraf intensief beweegt doet er niet toe. Doe wat jij nodig hebt om jezelf te trainen af te zien van beweging, in het bewegingloze te zijn.

Dan sluit je daarbij je ogen. Als symbool voor ook je andere zintuigen om zich niet met de wereld buiten je bezig te houden. Je geen 'ervaringen' te hoeven geven, ook geen innerlijke ervaringen. Je aandacht richt je op je adem.

En als derde zie je af van verwoorden. Dat gaat niet alleen over niet spreken, maar ook over niet innerlijk verwoorden. Wat best lastig is zolang de geest nog uit is op 'ervaringen' en erg bezig is met de relatie met anderen.

Met Clarity kan je de bron opzoeken

Voor mensen die alleen stilte meditatie beoefenen, is dit laatste erg lastig. Daar is Clarity nu juist geweldig in! Het heeft exact de technieken die je nodig hebt om die diepe onbewuste impulsen op te sporen. Met het Clarity werk kan je de impulsen van de geest, en daarmee ook van het lichaam, tot rust brengen door de bron op te zoeken, te onderzoeken of het samenhangt met een oud overlevingsmechanisme en dat vervolgens deactiveren.

Train je systeem

Maar zijn lichaam en geest vervolgens ook getraind genoeg (gewend genoeg!) om in die rust en stilte te verblijven? Mijn eigen systeem bleek daar niet toe in staat. Ik moest het daarin trainen. En dat heeft onbetwistbaar de basis gelegd voor de sprong in bewustzijn die drie jaar later mogelijk werd. Eerder waren er al glimpen, doorkijkjes, maar het beklifde niet.

Ruim de onbewuste angsten op

Dat ligt natuurlijk niet alleen aan het gebrek aan training in stilte. Ook moest het onbewuste op nog dieper niveau worden opgehelderd en vrij gemaakt van angsten. De doorkijkjes hebben daar een functie in. Ze geven een blik op een werkelijkheid die zo 'ongewoon' is voor de geest die via taal en beelden alles indeelt en bekijkt, dat de eerste doorblikken grote angsten losmaken. Angst voor het positieve uiteraard, voor het onbekende, maar angst is angst en die sluit je weer af. En om dat te onderzoeken en op te ruimen, daar gaf Clarity me alle tools voor!

De gouden combinatie van Clarity en stilte meditatie

Toen ik eenmaal ontdekte hoeveel sneller alles ging door ook stilte meditatie te beoefenen, ben ik in de negentiger jaren al Clarity Stilteweken gaan organiseren. Eerst alleen voor mijn groepsgenoten, en na Jeru's dood ook voor de mensen uit zijn andere groepen. Voornamelijk omdat ik er zelf ieder jaar één wilde doen!

De huidige Inner Core groep doet dat ook, zie www.tsuki.org/aanbod/overigen/. Iedereen die de Inner Core, het driejarig Clarity traject, heeft doorlopen kan daar aan mee doen.

Voel jij ook de innerlijke uitnodiging om de dimensie van Stilte meer ruimte te geven?

[Schrijf je in voor de Clarity Stilte retraite van 4 tot 14 oktober.](#) Tien dagen komen we bij elkaar om ons daarvoor te openen en in te zetten. De uitgestrekte bossen bij Bois le Comte zijn er perfect voor.

Het bijzondere van deze retraite is dat naast stilte meditatie, ook de Clarity tools ruim aan bod komen. Dat geeft een hele krachtige versnelling aan het geheel omdat je niet alleen het verblijven in de dimensie van Stilte traint, maar ook de technieken gebruikt die die stilte op natuurlijke wijze bij je brengen!

En, zoals Vimala zo treffend schrijft: Once you have tasted the nectar of Silence, then whether your eyes are open or closed, it does not make any difference. Once you have tasted the nectar of that dimension, then it does not matter whether you are sitting in a room or working in an office or the kitchen, or talking to people, the quality of aloneness, the quality of motionlessness, the quality of thought freeness does not get affected by physical or verbal movement.

De dimensie van Stilte geeft een wezenlijk andere draai aan je leven

Mijn jarenlange ervaring in Zen, Vipassana en Clarity gebruik ik graag om je tijdens deze Retraite te begeleiden, uit te dagen en te inspireren. Ik garandeer je, stilte is niet saai! Integendeel. De dimensie van stilte, de dimensie die vrij is van de bewegingen van emotie, relaties, denken, indeling en afscheiding is de werkelijkheid. Is het leven. Het goddelijke wat onnoembaar is en wat je in wezen bent. De ontmoeting waar het over gaat als je een antwoord zoekt op de vraag 'Wie ben ik?' en een wezenlijk andere draai wilt geven aan je leven.

Nu in het Engels

De laatste jaren heb ik de Stilte Retraites steeds in het Duits gegeven omdat daar vraag naar was. Dat bleek voor veel mensen toch een hindernis te zijn. Vandaar dat deze in het Engels is. De retraite is voornamelijk bedoeld als een verdieping voor mensen die de Inner Core doen of hebben gedaan. Maar ook degenen die genoeg ervaring met Clarity hebben om de technieken van de Clarity week zelfstandig te

gebruiken, zijn van harte welkom.

Ik verheug me er op om met elkaar de dimensie van stilte in te gaan!

Spreekt dit je aan maar heb je geen Clarity ervaring? Dan ben je van harte welkom op de [Clarity Driedaagse van 25-29 september in Tsuki](#) (Leiden) en [van 28-30 oktober in Djoj](#) (Rotterdam).

Agenda

- * Zondag 20 aug. 10.00 uur - [QLB bij het Healing Festival](#) Lage Vuursche
- * Zondag 20 aug. 14.30 uur - [QLB bij het Healing Festival](#) Lage Vuursche
- * Dinsdag 30 aug. 20.00 uur - [Introductie avond QLB](#) en [start QLB cursus](#) (5 avonden)

- * Zaterdag 3 en zondag 4 sept. - [QLB en Clarity bij open dagen in Djoj](#) Rotterdam
- * Woensdag 7 sept. 20.00 uur - [Start QLB cursus voor ervaren QLB-ers](#) (4 avonden)
- * Donderdag 22 sept. 19.30 uur - [Clarity Driedaagse in Tsuki](#)

- * Dinsdag 4 okt. 18.00 uur - [Silent Clarity Retreat](#) Bois le Comte België
- * Dinsdag 25 okt. 20.00 uur - [QLB avond voor ervaren QLB-ers](#)
- * Vrijdag 28 okt. 10.00 uur - [Clarity Driedaagse in Djoj](#) Rotterdam

Kijk voor het volledige aanbod op [onze website](#).

Warme groet en graag tot ziens,
Taetske

Tsuki

MEDITATIE EN INZICHT



Share



Tweet



Forward

Gegevens aanpassen of uitschrijven?

Je kunt [je gegevens en voorkeuren wijzigen](#) of [afmelden voor deze nieuwsbrief](#)

Hoe belangrijk is stilte in een spiritueel proces?

This email was sent to <<E-mail adres / Email address>>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Tsuki · Rijnsburgerweg 86 · Leiden, Zuid-Holland 2333 AD · Netherlands

