

# oefenboekje



## INHOUDSOPGAVE

VOORAF	4
KRIJGSKUNST	6
EXPRESSIE	8
MEDITATIE	10
Drievoudige opbouw: houding - energie - aandacht	
Drievoudige uitvoering: tellen - volgen - horen	
SLOT	25
DE ANONIEME OEFENVORM	26
TEKSTEN	30
LITERATUUR	33
Aanraders	
Inspiratie	
Soetra	
Koans	
Leraren	
Hulp	



## ■ VOORAF

Hoe helderder het doel, hoe gericht je kunt kiezen uit de beschikbare instrumenten om dat doel te realiseren.

Wat is het doel van alle oefening? In algemene termen kun je zeggen: spirituele oefening is het realiseren van innerlijke kwaliteit.

Dat kun je ook vertalen als zelfkennis, verwerkelijking, ontwaken, gemoedsrust, wijsheid, mededogen...

In dienst van een stabiele en kernachtige aanpak kan het helpen om de volgende twee aspecten mee te nemen.

Ten eerste: deze oefenweg is niet gebonden aan tijd.

Het doel (de werkelijkheid, de waarheid, het leven) ligt niet vóór je, maar achter je - of liever, in je. Daarom herinnert het onderricht ons eraan dat oefenen niet bedoeld is om iets te bereiken of iets toe te voegen.

Beoefening is niets anders dan expressie van onze ware aard, onze oorspronkelijke natuur.

Deze ware, wetmatige aard (ook wel Dharma genoemd) is tijdloos, permanent werkzaam, onze kostbaarste substantie.

Ten tweede: deze weg is een individueel traject naar egeloos leven.

De ingang tot het oefenproces vormt het besef of de ervaring van pijn (lijden) in welke vorm dan ook: eenzaamheid, verwarring, conflict, gemis, angst, zinloosheid.

Eeuwenoude karmische verwikkeling brengt ons ertoe stil te willen staan bij onszelf en bij het leven, om wakker te worden uit onze dromen en wanen.

Vanuit onze geconditioneerde staat beginnen we te beseffen dat er andere en betere mogelijkheden zijn en dat het leven een grotere, universele bedoeling heeft.

In ieders hart leeft de intrinsieke drang naar geluk, vervulling.

Je wilt toekomen aan hartskwaliteiten als gemak, integriteit, vertrouwen, helderheid, mededogen, toewijding.

Dit zijn geen persoonlijke vaardigheden die je kunt ontwikkelen, maar onpersoonlijke, universeel menselijke kwaliteiten - elk moment inzetbaar.

De weg naar gelukkig zijn - inclusief sterven - legt ieder van ons zélf af.

Elke gedachte, uiting of handeling, is ieder moment opnieuw bepalend voor onze beleving. Het is dus zaak zo bewust mogelijk om te gaan met alles wat zich aandient, innerlijk en uiterlijk: waakzaam zijn, zorgvuldig handelen, oog hebben voor de bedoeling, niets voor lief nemen, geen tweede hoofd op je hoofd zetten.

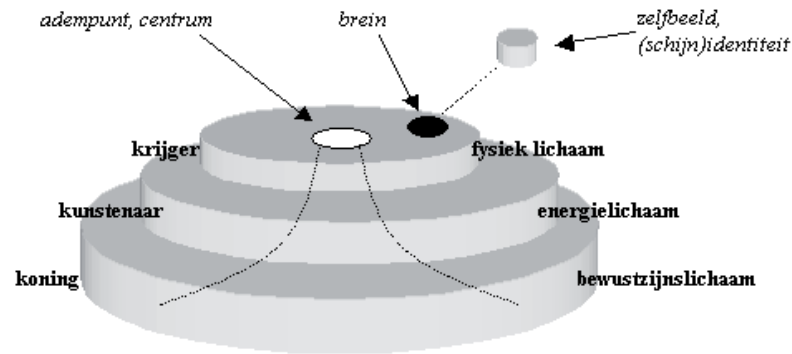
Als je eenmaal het verschil ziet tussen de kleine persoonlijkheid (stervelingschap, egoïsme) met zijn onwaardige en verwarrende conditioneringen, en de ware mens die we zijn, onvoorwaardelijk verbonden met de innerlijke kracht van het leven zelf (boeddhaschap, goddelijkheid), dan bezit je de basis voor een dagelijks steeds inspirerender bewandelen van de Weg.

Van harte,  
Ad van Dun



Stiltij hanteert drie disciplines, *meditatie*, *expressie* en *krijgskunst*, een indeling die voortkomt uit onze natuurlijke, menselijke gelaagdheid (geest, adem, lichaam).

Alle drie de facetten vormen het dagelijks werkterrein van de beoefenaar. In welke staat je je ook bevindt of met welke omstandigheden je ook te maken krijgt, altijd is er de uitnodiging om alles bewust te hanteren.



Figuur 1: gelaagdheid van de drie bestaansvlakken

## ■ KRIJGSKUNST ■

De wereld, ons meest voor de hand liggend domein, is het terrein van *bewust werken*. Je kunt de wereld beschouwen als een veelsoortig en kleurrijk panorama van wisselende vormen en processen, zowel op privégebied als in het openbaar.

Steeds weer wordt er een beroep gedaan op je aandacht, je betrokkenheid, je verantwoordelijkheid - en evenzovaak zul je moeten afwegen wat de bedoeling is, keuzes maken, handelingen verrichten. Dus "ik" sta voortdurend op het spel.

Als je er bewust bij stilstaat, of beter nog stilzit, besef je al vlug hoe ruw we de term "ik" hanteren, hoe weinig we onszelf feitelijk kennen en hoezeer we tegelijkertijd geneigd zijn dit gegeven te ontkennen en te maskeren.

Het je bewust worden van deze relatieve blindheid - durven erkennen dat je jezelf niet kent - is het begin van wijsheid en het hervinden van je kracht. Je beseft dat er veel te leren valt, zowel naar binnen toe (innerlijke kwaliteit, intentie) als naar buiten toe (uiterlijke functionaliteit, expressie).

Krijgskunst beoefenen is werk maken van deze beide aspecten: je leert je diepste intentie wekken (je waardigheid als krijger innemen) en je leert efficiënt omgaan met de concrete problemen van zintuiglijke waarneming die de vorm van "aanvallen" aannemen. Alle verschijnselen vinden om te beginnen plaats binnen je eigen waarneming. De vervorming in je waarnemen, veroorzaakt door innerlijke zwakheden en karmische conditioneringen, doet jou allerlei "vijanden" ervaren.

De training leert je daarom eerst je eigen kwaliteit te herstellen: fysiek, energetisch en mentaal. En op die stevige basis kun je dan harmonisch omgaan met alle uiterlijke toetsen.

Hiermee zijn meteen de twee basisprincipes van krijgskunst aangeduid:

1. **centrum** = eigen kwaliteit vestigen
2. **extensie** = harmonisch omgaan

Gaandeweg, naarmate je goed gecentreerd raakt, zul je ontdekken dat jouw intentie verschuift van "problemen oplossen" (*karma* bestrijden) naar "mogelijkheden bevorderen" (*dharma* toelaten)<sup>1</sup>.

In de praktijk betekent dit: niet langer het accent leggen op zelfbehoud en eigen voordeel, maar steeds bewuster ruimte bieden aan nieuwe dingen ontdekken, jezelf committeren, je openen.

Krijgskunst is niet zelfverdediging, maar juist zelfverovering, zelfverwerkelijking.

Om de principes<sup>2</sup> van dit proces ten volle te faciliteren hanteerde Morihei Ueshiba, de grondlegger van aikido, in zijn trainingsopbouw de volgende drie stappen (houding, beweging, techniek):

<sup>1</sup> *karma* = illusie, beeldvorming, eigen interpretatie (persoonlijk); *dharma* = werkelijkheid, duurzaam, wetmatig (universeel)

<sup>2</sup> In de training wordt steeds gewerkt met enkele basisprincipes: bewust verbinding met leven voelen (van binnen uit), leunen op de uitademing, letten op ontspanning, hanteer centrum en extensie ("liggende acht"), actiepoint en centrum in verband houden, 45 graden bewegen t.o.v. aanvalslijn, globaal waarnemen (niet fixeren).

1. *chinkon kishin*<sup>1</sup> (meditatie, juiste houding/intentie)
2. *misogi* (energiewerk en zuiveringsoefeningen)
3. *keiko* (de fysieke training, techniek)

De basis voor oefenkwaliiteit vormt het je bewust verbonden voelen met het universum (*chinkon kishin*) - eenheidsbesef is de essentie van alle meditatie en bron van spontaan handelen.

Deze innerlijke verbinding schenkt je de kracht (energetisch en fysiek, d.w.z. qua adem en lichaam) om een rustige, gecoördineerde, duurzame bewegingskwaliiteit te ontwikkelen.

En op zijn beurt stelt het juiste bewegen (vanuit bewogenheid) ons in staat om efficiënt te handelen en technieken te hanteren.

Zo openbaart zich, op basis van organische wetmatigheden, het natuurlijke stramien voor een optimaal verloop van de dagelijkse training:

- houding bepaalt de beweging
- houding en beweging bepalen de techniek



## ■ EXPRESSIE ■

De persoonlijkheid die we met ons dragen is in feite een complex geheel, een "veld" van talloze factoren.

In de oude Indische tradities wordt onze persoonlijkheid aangeduid met de term *nama-rupa*,<sup>2</sup> vergelijkbaar met ons begrip "psychosomatisch": een subtiel samenspel van psychologische en fysiologische functies.

<sup>1</sup> Letterlijk: "De geest kalmeren, de bron opzoeken"

<sup>2</sup> De oude Sanskriet term voor persoonlijkheid is *namarupa*. *Nama* is hetzelfde als ons woord "naam", dus het vermogen tot naamgeving, begripsvorming, betekenisgeving, m.a.w. ons geestelijk vermogen. *Rupa* betekent "vorm" en staat voor de fysieke kant van ons bestaan. *Namarupa* komt overeen met ons moderne begrip "psychosomatisch": psychologie (*psyche* is Grieks voor geest) en biologie (*soma* is Grieks voor lichaam), het materiaal van onze persoonlijkheid. Ook in de aikidotraditie is deze aanduiding bekend: Morihei Ueshiba hanteert de technische term *kon-haku*; *kon* is mentale bezieling, *haku* is fysieke bezieling (John Stevens: The essence of aikido. Tokyo 1993, p. 27).

Dit veld, ons "ik", heeft een binnenzijde (psychologie, energie) en een buitenzijde (biologie, zintuigen): geest en lichaam. Expressie is de brug slaan tussen deze twee kanten en zo voelen hoe *innerlijkheid* de basis is voor een echte, spontane en betekenisvolle expressie en voor een open, rustige en verfijnde communicatie.

Naarmate de ervaring ons leert hoe nauw alle dingen luisteren - alles wat je doet heeft immers zijn effecten - ga je je eigen funktionieren serieuzer nemen en verfijnder navoelen:

- wat is juiste motivatie?
- wat is juiste houding?
- wat is juiste expressie?

Je ziet hoe zich in je eigen lichaam de werking en kracht van conditionering (*karma*) ontvouwt. Dat maakt je alert, bescheiden, leergierig: hoe ga ik goed om met dit voortdurend bewogen worden, die constante veranderingen in en om mij heen?

Het antwoord ligt in een juiste, betrouwbare oefenhouding die gebaseerd is op een voortdurend samenspel:

loslaten van *karma* en toelaten van *dharma*.

Dankzij deze actieve intentie - loslaten wat niet klopt, toelaten wat klopt - zal alle overbodigheid en kunstmatigheid langzaam verdwijnen en plaatsmaken voor een directere beleving, een helderder visie, een definitievere opstelling.

Je voelt toenemend vertrouwen en innerlijk gezag: waarheidsliefde blijkt sterker dan eigenliefde

Zo verschuift onze identiteit van de ik-beleving als geconditioneerd en geïsoleerd object naar een levenskwaliiteit die onvoorwaardelijk verbonden is met alles en die elk moment in staat is om uit te drukken wat de huidige situatie op dit moment vraagt.



## ■ MEDITATIE ■

De juiste houding, als basis voor bewegen en handelen, vind je in meditatie. Meditatie is de houding (mentaal én fysiek) waarin je op de meest intieme en natuurlijke manier uitdrukking geeft aan je ware aard.

Onze ware aard is geen concept, geen theorie of hypothese, maar vitaalste werkelijkheid, achtergrond van al ons doen en laten.

Je ware aard wil gerealiseerd en belichaamd worden: alle wijze en liefdevolle intentie wil vorm vinden in de stof van dagelijkse wirwar.

En omgekeerd: uiterlijke condities zijn geen hindernis voor onze diepste menselijke kwaliteiten als vrede en waardigheid.

In regelmatig eerlijk oefenen worden alle illusies doorzien en opgelost dankzij de ruimte van pure aandacht. Het je verbonden voelen met spontane werkelijkheid schenkt je de kracht en het vertrouwen om elk moment opnieuw onbevangen te opereren.

Meditatie is de eenvoudigste, efficiëntste manier om die twee aspecten - het loslaten van illusie (conditionering) en het toelaten van werkelijkheid (potentieel) - te verenigen.

### DRIEVOUDIGE OPBOUW:

#### HOUDING - ENERGIE - AANDACHT

Je kunt het hele oefenproces eenvoudigweg zien als een vorm van "ontspannen": lichaam ontspannen, adem ontspannen, geest ontspannen. We beleven dit als thuiskomen in onszelf.

Ontspannen is loslaten, geen overbodigheden erop nahouden, niets toevoegen, niets zoeken of construeren.

Daarom is het belangrijk ertoe te komen jezelf dagelijks bewust de tijd en ruimte te gunnen om niets anders dan jezelf te zijn, zodat je de gelegenheid krijgt naar jezelf te kijken in plaats van bezig te blijven met allerlei functies of condities. Alleen zo - door welbewust niets meer te hoeven - kun je oog krijgen voor alle subtiele vormen van spanning die je nog creëert, voedt en in stand houdt.

Om te beginnen is het zaak om jouw oefenintentie op een organische manier te integreren in je dagritme en in je bezigheden. Daarmee leg je de basis. Misschien kunnen de volgende tips daarbij van dienst zijn.

- **Zorg voor een geschikte plaats/ruimte/omgeving**

Een vaste hoek of plek in een bestaande kamer, of een aparte ruimte in huis.

Sfeervol ingericht/aangekleed, zoals jou dat aanspreekt en inspireert.

Mogelijke attributen: beeld, foto, tekst, kaars, wierook, olie, klankschaal, steen, doek.

- **Benut de tijd goed: kies een geschikt tijdstip en een geschikte tijdsduur**

's Ochtends vroeg en/of in de loop van de avond is in de regel aan te bevelen.

Probeer te zitten met een tijdloos gevoel - binnen de door jou vastgestelde tijdsduur.

Gebruik desgewenst een wekkertje, zodat je niet van stemmingen afhankelijk bent.

- **Verbind je met de leraar of traditie waarmee je affiniteit hebt**

Ieder van ons heeft zijn/haar eigen karmisch materiaal te verwerken.

Dat brengt ook specifieke voeling met leraren en/of materiaal met zich mee.

Geef ruimte en expressie aan die verbondenheid, dat schenkt steun en vertrouwen

Heb je eenmaal een geschikte plek en een juist tijdstip gekozen, dan kun je verder gaan met het opbouwen van je houding, zodat je op een ontspannen maar stevige manier werk kunt maken van ruimte schenken, vertrouwen schenken, aandacht schenken.

### 1. HOUDING

Za-zen betekent letterlijk "zittend mediteren", meditatie dus die plaatsvindt terwijl men zit op een kussentje (of een zitbankje of zonodig een stoel).

De basis van deze houding vormt het draagvlak van twee knieën en stuitbeen; deze drie punten rusten als driehoek op de grond en scheppen de voorwaarde voor stevigte en ontspanning. Stevigte (kracht) en ontspanning (overgave) vormen de twee elkaar ondersteunende pijlers van de zithouding: zit je te stijf dan zoek je vanzelf ontspanning in je houding; zit je te slap, dan herstel je vanzelf stevigte en samenhang in je houding.

De stevigte ontstaat natuurlijkerwijs door alle onderdelen van je lichaam aandachtig in een verticale balans te "stapelen", zodat er vanzelf een gevoel van evenwicht heerst.

Begin met je bekken lichtjes naar voren te kantelen, waardoor er een lichte holling in je onderrug ontstaat (dit voorkomt onderuitzakken).

Op dit stabiele bekken stapel je de ruggewervels, tot en met je schouders en je nek en tenslotte je hoofd. Deze verticale as vormt de kern van je fysieke houding waaraan alle details gekoppeld kunnen worden.

Rond dan je fysieke houding af door aandacht te schenken aan de volgende facetten:

- **de buik:**  
laat de buikspieren los, zodat de adem hier vrij kan opereren en de aandacht zich kan vestigen in je centrum (adempunt op je bekkenbodem).
- **de schouders:**  
ontspan de schouders door ze even op te tillen en dan naar achteren omlaag te laten zakken waardoor ze in een (denkbeeldige) kapstok rusten; dit opent meteen je borst en hartgebied.
- **het hoofd:**  
duw je kruin lichtjes omhoog, alsof je het plafond steunt; hierdoor trek je vanzelf je kin naar binnen - dat voorkomt energieverlies; let ook op ontspanning van alle subtiele gelaatsspieren, met name van de wenkbrauwen.
- **de handen:**  
vanuit je ontspannen schouders laat je je armen in een cirkel bijeenkomen tot voor je buik, en binnen die armcirkel laat je je

vingers weer een ovaalvormige cirkel maken, als symbool van eenheid; armen en handen vormen een actief gebaar (mudra) - de hele lichaamshouding is een bewuste expressie van je ware aard.

Is deze lichaamshouding eenmaal ingenomen, ontspan dan volledig. Laat alle zwaarte naar de aarde wegvloeien, voel van binnenuit de ruimte en de zachtheid en het leven van je lichaam.

Dit fysiek thuis zijn in je lichaam is als ervaring betekenisvoller en werkelijker dan welke gedachte ook. Je herstelt op deze manier je compleetheid, door bewust bezit te nemen van je vleeselijkheid en niet blindelings in gedachtenspinsels te gaan zwerven of dromen.

Het lichaam is een van onze drie bestaansvlakken en dient als zodanig gehonoreerd te worden. Zenmeester Shitou zegt: "Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in de hut [jijzelf dus], wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu."

De drie bestaansvlakken waarmee we als mens te maken hebben, kun je als volgt zien:

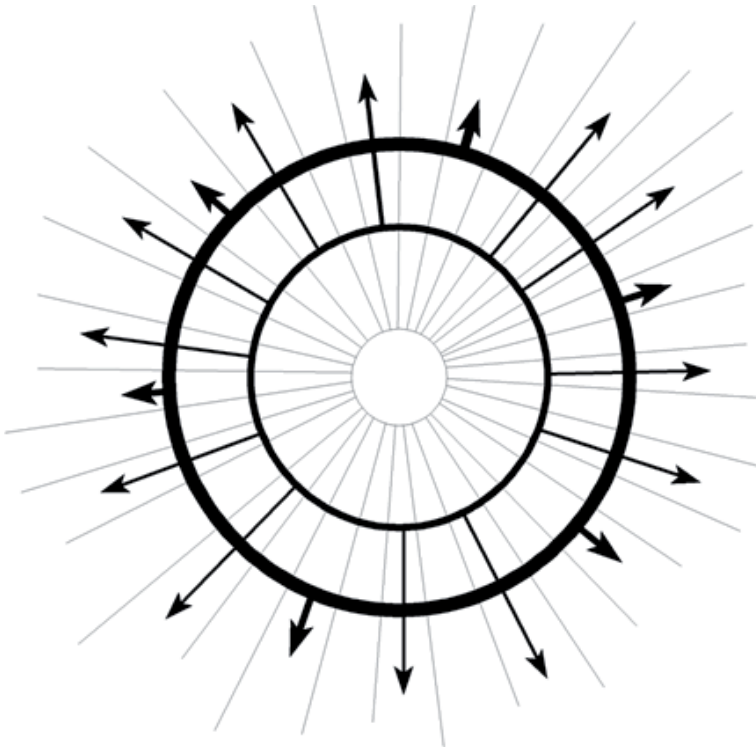
- het **waarneembare** bestaan, het aardeveld, het fysieke lichaam (*krijgerschap*) - onze grofste, kortstondigste en vluchtigste expressie
- het **subtiele** bestaan, het ademveld, het energielichaam (*kunstenarschap*) - onze gevoeligste, kleurrijkste en creatiefste expressie
- het **wezenlijke** bestaan, het aandachtveld, het bewustzijnslichaam (*koningschap*) - onze duurzaamste, ruimste en intensiefste expressie

Door je lichamelijkheid te erkennen, maak je een begin met het herstellen van je ware en complete identiteit.

Aandacht voor je lichaam betekent een concrete heroriëntatie op de natuurlijke wetmatigheid van je eigen veranderlijkheid en sterfelijkheid. Dit voorkomt dat je je verliest in illusoire beeldvorming, romantisering, vluchtneigingen, etc.

Je fluit jezelf terug uit allerlei min of meer onwerkelijke beelden omtrent jezelf en het leven, en je neemt plaats in de voelbare, levende en wonderlijke werkelijkheid van je lichaam.

Dit is de betrouwbaarste basis voor oprechte oefening.



Figuur 2: drievoudig juweel (geest, adem, lichaam)

## 2. ENERGIE

Na het innemen van de juiste lichaamshouding - stevig en ontspannen - waarin je alle beweging en toevoeging loslaat, word je gewaar hoe je te maken hebt met één, grote, centrale beweging: het deinen van de ademstroom.

De adembeweging is het meest waarneembare facet van een ubtel energiesysteem waartoe bijvoorbeeld ook de chakra's en de acupunctuurpunten behoren.

Tot dit energetisch potentieel van beweging (levenskracht, expressie, creativiteit) behoren ook processen als emotie, visualisatie, helderziendheid, aurelezen, hypnose, visioenen en dromen.

Dit fijnzintuiglijk energiesysteem vormt het tussengebied in onze bestaansvlakken, het is de intermediair tussen bewustzijn en stoffelijkheid. Men zegt: de adem is de brug tussen lichaam en geest. Vergelijk ook het woord (adem) dat als schakel fungeert tussen onze bedoeling (geest) en ons handelen (lichaam). En de droomstaat, die het tussengebied vormt tussen slaapbewustzijn en waakbewustzijn.

In Zen vormt deze energetische kracht geen doel op zich; alle magische vermogens en vaardigheden die hiermee ontwikkeld kunnen worden zijn net zo neutraal als de grovere zintuiglijke vermogens.

Een positief of negatief gebruik ervan hangt altijd af van de kwaliteit (de helderheid van geest, de zuiverheid van hart) van de eigenaar/gebruiker. Dit is waar alle oefenen om gaat: kwaliteit van leven, oplossing van kleingeestigheid en egoïsme. Hoe bewuster je leeft, hoe vrijer je met alles omgaat. Anders worden deze vermogens al snel voeding voor het ego, en ga je er van alles aan ontnemen.

In het licht van oefenen is het voldoende om te beseffen dat ademkracht groter is dan wijzelf: je kunt de adem niet starten of stoppen, je kunt de werking ervan niet bepalen en de herkomst ervan niet traceren. Daarom is het belangrijk dat je deze stroom niet probeert te sturen of te manipuleren. Laat de adembeweging vanzelf plaatsvinden en geef er alle ruimte en gezag aan. Leun op je gemak in de deining van je adem.

Ook in de adem vind je de twee pijlers stevigte en ontspanning terug. Stevigte ontleen je aan het ervaren hoe je gedragen, gevoed en in stand gehouden wordt door deze vitale werking.

Ontspanning is het gevolg van overgave aan de grootsheid van dit fenomeen, dat wil zeggen, ontspanning komt voort uit het loslaten van het illusoire idee dat je je hachje in stand zou moeten/kunnen houden door zelf te ademen. Je hoeft niets - het leven verzorgt jou elk moment ademend.

Dus voel hoe na elke uitademing zich weer een inademimpuls aandient in je centrum. Vanuit je bekkenbodembodem ontstaat een zuigende beweging die zuivere energie opneemt: je buik zwelt, je middenrif stijgt.

Als die beweging voltooid is, zakt het middenrif weer omlaag (als de zuiger van een pomp of als een blaasbalg). In dit zakken wordt alle verzamelde energie verder gestuurd en verspreid door je lichaam, alle kanten uit, tot door je huid zelfs (voelbaar als warmte die je uitstraalt). Door dit vitale bewegingscircuit - opnemen en doorstromen - worden alle cellen gevoed en hernieuwd.

Een dergelijk intiem ervaren van de kracht van het leven plaatst onszelf in een juist perspectief. Wij zijn deelnemers aan een groot wonder dat steeds minder begrepen kan of hoeft te worden, naarmate het werkelijk - 100% hier en nu - wordt beleefd.

### 3. AANDACHT

Op basis van een goede fysieke en energetische houding neem je tenslotte de juiste mentale houding in. Dit begint met het loslaten (en doorzien dus) van alle fixatie - dit is het ontspanningsaspect van de mentale houding. Je hoeft helemaal niets: de tijd en ruimte van het oefenen is helemaal voor jouzelf, en voor niets anders.

Het krachtsaspect (stevigte) van de juiste mentale houding zit hem in de motivatie om werk te maken van het oefenen. Concreet betekent dit een je herinneren aan de diep doorvoelde reden om jezelf tegen het licht te willen houden. Of ook het uitnodigend perspectief van toekomen aan alle potentieel dat je in je hart voelt sluimeren of dat je herkend hebt in anderen - dood of levend - die inspireren tot onderzoek van de Weg.

Je laat dus alle uiterlijke besognes los (grijpen, zoeken, construeren) en biedt ruimte aan alle de onvoorwaardelijke bronwerking van bewustzijn, gewaarzijn, voeling hebben.

Aandacht is altijd hier en nu - de objecten van die aandacht echter (gedachten, indrukken) kunnen jou ver weg brengen in ruimte en tijd. Het is daarom zaak helder onderscheid te maken tussen waarnemer en waarneming. Jij bent feitelijk bewustzijn, waarnemer dus.

In de ruimte van bewustzijn ("leegte") is elke waarneming welkom.

Er is geen reden om te grijpen of iets te zoeken in al die objecten die komen en gaan: al lijken ze nóg zo werkelijk of betekenisvol, zij definiëren jou niet en zijn niet bepalend voor jouw identiteit. Je ware aard is veel subtieler en duurzamer dan alle innerlijke of uiterlijke verschijningsvormen.

De werkelijkheid heeft geen toevoeging of betekenis nodig. Wij hoeven de werkelijkheid niet te maken, integendeel: we moeten leren ons te voegen naar de werkelijkheid, oog te krijgen voor de grenzeloze dimensies ervan.

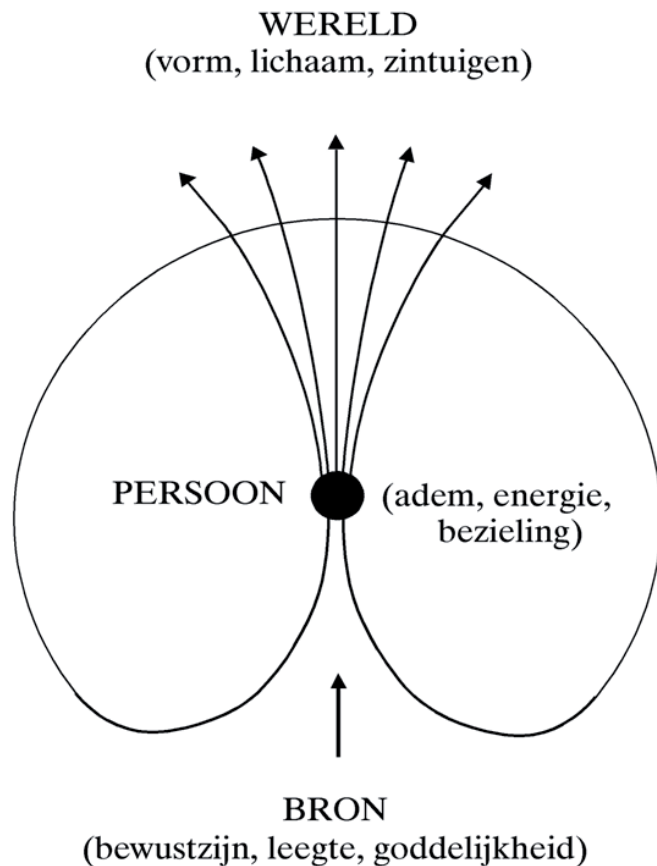
Mentale oefening komt neer op het *vervangen van denken door aandacht schenken*. Steeds opnieuw, bij elke neiging of blijk tot identificatie (waardering, betekenisgeving, oordeelsvorming) met een idee, gevoel, waarneming, beeld, etc. word je uitgenodigd die illusoire identificatie los te laten en te vervangen door directe, grote, heldere en belangeloze aandacht. Zo werk je rechtstreeks aan bevrijding.

Dit steeds opnieuw beginnen lijkt in het begin moeilijk of vruchteloos. Het is een noodzakelijk proces van deconditionering ("afkicken"): het afleren en oplossen van automatismen, overtuigingen, beeldvorming, belangen en afhankelijkheden. En zodoende de kans krijgen om te ervaren wat duurzaam werkelijk en waardevol is.

Oefenen doet een beroep op je karakter: oprechtheid, geduld, moed, zelfstandigheid, inzet, doorzettingsvermogen, concentratie. Ons ego kan een taaie en gehaaide "tegenstander" zijn, en de tegenslagen in het leven kunnen zwaar en talrijk zijn. Een zwakke motivatie zal jou dan snel het veld doen ruimen. Op zo'n moment neig je ertoe toevlucht te nemen tot de meest uiteenlopende excuses om maar niet geconfronteerd te worden met het leven, met jezelf in feite.

Wees daarom bewust bescheiden en ontvankelijk. Stel je leergierig op, ontvankelijk voor nieuwe inzichten. Je wilt immers veranderen: oude en kleine mechanismen veranderen door blijvende en allesdoordringende wetmatigheden. Besef dat alles wat je tot op heden geleerd hebt niet in staat is geweest je te schenken wat je je leven lang al zoekt. Laat je eigen sterfelijkheid eerder inspiratie dan hindernis zijn.

Wees bereid om ieder moment opnieuw “de achterwaartse stap” te zetten en zodoende je te verbinden met de universele achtergrond. Elk moment sta je op het spel, elk moment bepaalt de kwaliteit van jouw aanwezigheid de levenskwaliteit van jezelf en van anderen. Wijd je met hart en ziel aan je oefeningvorm: het tellen van de adem, het volgen van de adem, of het opgaan in een koan of mantra. De rest gaat vanzelf.



Figuur 3: de totale mens

### DRIEVOUDIGE UITVOERING: TELLEN - VOLGEN - OPGAAN

In welke mate we onderhevig zijn aan allerlei subtiele impulsen en reflexen wordt goed duidelijk zodra we gaan zitten. We zijn geconditioneerd door het denken, gefixeerd op uiterlijke betekenissen. Je kunt haast gek worden van het constant bombardement van innerlijke en uiterlijke impressies die telkens weer aanleiding lijken te geven voor steeds nieuwe overwegingen, beelden, gevoelens, etc.

Onze neurotische geest vormt, tezamen met onze persoonlijke trauma's en met alle existentiële vormen van lijden, een heel concrete en dagelijkse aanleiding voor oefening.

De oorzaak van ons lijden ligt in het zoeken, het grijpen, het hechten aan de vele verschijnselen. Ons waarnemen is niet open en zuiver, maar doordeesemd met belangen: elke waarneming wordt gekleurd door interpretatie, beoordeling, toeëigening.

Dominerend eigenbelang is een teken van verblinding; je ziet de achtergrond van het bestaan niet meer, je hebt geen oog voor universele wetmatigheden en voor de basale, algemeen menselijke waarden als eenvoud, vertrouwen en tolerantie.

We zijn geïsoleerd geraakt van de universele achtergrond, onze geest is een eigen leven gaan leiden en schept eigen betekenissen, waarden en contouren. Daardoor verlies je voeling met wat elk moment de bedoeling is; je schept eigen bedoelingen.

Die vervreemding (en eigendunk en onrust) knaagt in ons hart.

Het schept pijnlijke processen in de buitenwereld; we raken verwickeld in conflict, gemis, verwarring, agressie.

Maar vooral: het schept pijnlijke processen in onszelf; het houdt namelijk de karmische verwikkeling in stand, de fundamentele conditionering die ons steeds weer doet zoeken en grijpen. Zo blijft er altijd onrust en onvrede heersen, schichtigheid, wantrouwen, ongemak.

De enige manier om deze hegemonie van het denken te doorbreken en te ontwaken uit de illusie van eigen behoefte, is:

1. je zo helder mogelijk bewust te zijn van je diepste verlangen/ bedoeling/vermogen
2. te vertrouwen op je ware aard die groter is dan je persoonlijkheid
3. te beseffen dat het denken beperkt is en jou hierin niet verder kan helpen
4. je met hart en ziel te wijden aan de door jou gekozen oefenvorm

Dit onvoorwaardelijk aandacht schenken aan je oefenvorm (het tellen of volgen van de ademhaling, of het opgaan in aandacht voor de koan/ mantra) reduceert de massa loze gedachten tot één enkele gedachte - namelijk je oefenvorm - totdat ook die laatste gedachte oplost in pure aandacht, in bewustzijn zelf dus.

Je vult het gezag van je eigen gedachtenconstructies voor het gezag van direct bewustzijn. Zo laat je het universum jou inzicht en voeling schenken en zo kan de werkelijkheid jou onderrichten. Dit is de wezenlijkste intentie van zelfverwerkelijking: directe belichaming.

## **1. TELLEN**

Een heel eenvoudige vorm van oefenen is het tellen van de ademhaling: je geeft elke uitademing een tel, van 1 tot en met 10, en begint dan weer bij 1. Raak je de tel kwijt, dan begin je weer bij 1. Is 10 teveel, dan tel je alleen maar 1.

Wijd je met alle aandacht aan elke nieuwe tel; elke tel is 100% leven, 100% aanwezigheid. Welke gedachten er ook mogen opkomen, ga steeds opnieuw rustig maar resoluut terug naar je oefenvorm, het tellen.

Het helpt wellicht wanneer je de ademwerking met name in je bekkengebied voelt, en het tellen dan koppelt aan het leunen op de uitademing (blaasbalg).

Dat geeft elke tel een organische verbondenheid met de levenskracht die zich vanuit je centrum alle kanten uit verspreidt.

De eenvoud van deze oefenvorm is bedrieglijk. Het is een kale, strakke vorm die jou heel snel ontdoet van allerlei mentale ballast en overbodigheden. Maar de "zinloosheid" ervan kan jou tegelijkertijd hevig confronteren met

alle mogelijke behoeften aan betekenisgeving, kleurrijkheid, beleving, etc. Wat is er immers saai of machinaal dan alleen maar te tellen?

Het tellen van de adem bevordert om te beginnen je concentratievermogen. Het nodigt je uit om te ontdekken hoe je je gedachten kunt beheersen, en niet afgeleid en verstoord raakt door het minste of geringste.

Je temt de springerige aap van het denken en wordt weer baas over je eigen vermogen tot aandacht schenken.

Ten tweede: het tellen beproeft jouw motivatie.

Ben je echt bereid en in staat om je volledig te wijden aan deze schijnbaar zinloze oefening en zo allerlei persoonlijke behoeften opzij te zetten? Kun je zo bescheiden en onbaatzuchtig zijn?

Ten derde geeft deze oefenvorm jou een helder momentbewustzijn: elke tel is nieuw, elke ademteug is anders.

Niets staat vast, alles is elk moment nieuw en anders.

Daarmee ontdoe je je van de neiging tot gewoontevorming en krijg je oog voor de onvoorspelbaarheid en veranderlijkheid van het leven.

Verder stimuleert het tellen gaandeweg alle kwaliteiten die je nodig hebt om de Weg te bewandelen: inzet, toewijding, doorzettingsvermogen, geduld, belangeloosheid, etc.

Uiteindelijk gaat het om de geesteshouding waarmee je oefent: de puurheid van je aandacht is weergave van de puurheid van je ware aard. In die zin is het tellen van de ademhaling de minst pretentieuze oefening: er hangen geen toeters en bellen omheen en er is nauwelijks aanleiding tot sublimatie of verheven gedoe.

In zijn eenvoud is er geen grootsere oefenvorm.

## **2. VOLGEN**

Het volgen van de ademstroom (m.n. de uitademing) is primair een uitnodiging tot overgave aan een kracht die groter is dan jezelf.

Wat is volgen? Een onafgebroken, steeds nauwkeuriger en directer en vollediger delen van de beweging die plaatsvindt.

De intentie van deze oefenvorm tendeert naar eenwording, versmelting met de adembeweging zelf. Daarmee nodigt deze vorm uit tot overgave: je geeft je gezag over aan deze universele kracht die jou voedt en draagt en in stand houdt.

Je laat je ademen, zonder je zelfs erom te bekommeren of er nog een nieuwe inademing volgt.

Deze oefenvorm verbindt ons rechtstreeks met de bron van leven.

Dit geeft kracht en schenkt vertrouwen.

Je krijgt oog voor de subtiele, alles doordringende werking van de vitale energie, en daarmee oog voor een achterliggende wetmatigheid die alles op een onnaspeurbare manier met elkaar verbindt.

Tevens leert het je de absolute dimensie van leven: je bent overgeleverd aan een kracht die je niet in de hand hebt.

Elk moment sta je op het spel, en alles wat je kunt doen is aandacht schenken aan dit verbijsterend schouwspel.

Concreet volg je met je aandacht het in- en uitstromen van de ademhaling, waarbij je oriëntatiepunt zich op de bekkenbodem bevindt, net als bij het tellen.

Tijdens de inademing laat je de buik zich vullen met nieuwe, zuivere energie die onbegrensd wordt opgenomen.

Je voelt met name hoe steeds na het wegsterven van elke uitademing er een krachtpunt in je centrum actief wordt dat met zijn zuigend vermogen jou voorziet van nieuwe energie.

Tijdens de uitademing leun je mee met de zich verdelende uitstroming en voelt hoe de verzamelde kracht zich verspreidt door je lichaam en zelfs door de huid naar buiten toe.

Er is geen grens aan deze beweging, de hele ruimte wordt erdoor gevuld.

Het volgen van de adem leert je dat je niet zelf ademt, maar dat het leven ademt en alles doordringt.

Heb jijzelf nog veel te vertellen dan?

### 3. HOREN

Als er ondanks het tellen of volgen van de ademhaling nog existentiële vragen overblijven (bijvoorbeeld: "wie ben ik?", of "wat is sterven?") dan kan het zinvol zijn om als oefenvorm een koan of mantra te gebruiken.

Koans zijn oefenvormen uit de Zen-traditie.

Het zijn heel radicale vragen of uitspraken die niet verklaarbaar zijn middels inzet van logisch denken; zij overstijgen het intellect en doen een rechtstreeks beroep op de spontane wijsheid van je ware aard.

Voorbeelden van koans zijn: "Waarom kwam Bodhidharma uit het Westen?", "Als je je mond opent krijg je een mep; als je je mond houdt krijg je ook een mep", "Wat is Boeddha?", "Stap van een honderd meter hoge paal", "Uitgestrekte leegte - niets heiligs", "Niet-weten is het kernachtigst", "Eén is alles, alles is één".

Voor de beoefenaar vervult de koan een heel intieme functie: het legt de verbinding met je diepste existentiële vraag en nodigt je tegelijkertijd uit om te antwoorden vanuit je diepste wezen - voorbij elke twijfel en beoordeling. Vaak worden de koans gaandeweg vanzelf gereduceerd tot één woord dat de essentie van de koan belichaamt. Je mobiliseert al je vermogens in je oefening om je te vereenzelvigen en alleen maar goed te voelen.

Mantra's worden zowel in de Boeddhistische als in andere spirituele tradities gebruikt als basisinstrument voor transformatie en bewustwording. Een bekende universele mantra is "Ohm"; elke Boeddhistische sutra begint hiermee. In tegenstelling tot het Tibetaans Boeddhisme zijn mantra's in de Zen-traditie minder ingeburgerd, maar Suzuki-roshi bijvoorbeeld maakte er gebruik van.

Een aanbevolen oefenvorm is de koan/mantra "Een".

Als koan vormt "Een" een vereenvoudiging van de koan "Alles is één".

Als mantra verwijst de klank ervan naar de achterliggende universele eenheidswerking in alle levensvormen.

Om te voorkomen dat deze oefenvorm slechts een cerebrale exercitie wordt of heilloos voedsel geeft aan inbeelding is het essentieel dat je de

koan/mantra slechts hanteert wanneer je er alle vertrouwen aan kunt geven. "Een" is een gewijde naam voor je ware zelf (goddelijkheid, leegte); het luisteren naar de innerlijke klank ervan en het aandacht schenken aan de kracht ervan is uitdrukking van je wezen.

Je doet er goed aan de beoefening van de koan/mantra te koppelen aan het volgen van je adem. Voel hoe de uitademing zich voedzaam verspreidt door alle cellen naar buiten.

Deze permanente adembeweging veroorzaakt wrijving, en wrijving is trilling, geluid. Luister hoe de alles doordringende eenheid in de vorm van "Een" stilletjes en heel ruim klinkt in elke ademdeug: de e-klank in elke uitademing, en de n-klank in elke inademing.

Tenslotte geldt ook hier, net als bij het tellen en volgen, dat het instrument geen doel op zich is. Oefenen beoogt slechts onvoorwaardelijk en vanzelfsprekend jezelf zijn: helder, direct, vrij.

Al wat helpt wordt opgenomen, al wat overbodig is valt weg.



Figuur 4: bodhisattva Avalokiteshvara

## ■ SLOT ■

Afrondend kan het geen kwaad de basiskwaliteiten voor het bewandelen van de Weg in herinnering te roepen: eerlijkheid en vertrouwen. Je kunt nóg zo intensief werken aan oefenvormen, visie-ontwikkeling of studie, maar als deze twee ingrediënten ontbreken, is alle inspanning vergeefs.

Eerlijkheid heeft te maken met oprecht en consequent omgaan met alle persoonlijke (karmische) materiaal; dit is de kant van condities. Vertrouwen heeft te maken met verbondenheid met een proces ("het leven") dat groter is dan jezelf; dit is de kant van onvoorwaardelijkheid.

Wie zichzelf wil leren kennen zal om te beginnen eerlijk moeten erkennen dat hij/zij zichzelf nog niet kent. Bovendien zul je gaandeweg een zekere consequentheid moeten betrachten zodra je te maken krijgt met de mechanismen van het ego: neigingen, verleidingen, moeite, compensatie, troost, eigenwijsheid, etc.

Het is een teken van wijsheid als je in staat bent je persoon eerlijk te aanvaarden. Dat schept de mogelijkheid om er neutraal en onpersoonlijk naar te kijken. Daarmee ontdoe je alle karma van zijn lading en aantrekkingskracht: de identificatie ermee komt tot een eind.

Wat vertrouwen betreft: er is geen groter goed dan vertrouwen in de onzichtbare kracht die de eenheid vormt achter alle ervaringen en waarnemingen. Er zijn vele namen voor die eenheid (God, leegte, energie, waarheid) maar zonder dit vertrouwen in deze ene achterliggende werkelijkheid zijn we ter plekke gedoemd tot waan.

Zonder vertrouwen is overgave onmogelijk. Oriënteer je bewust op vertrouwen in de blijvende werkelijkheid van je ware aard en in de levende voorbeelden die deze kwaliteit voor jou belichamen.

Ons hart ademt vrijheid, gemak, integriteit, ons bewustzijn is zuiver, licht en open. Je hoeft jezelf niet te ontwikkelen, je hoeft alleen maar je eigen waardigheid te erkennen en daarop onvoorwaardelijk te leren vertrouwen. Naamloos, tijdloos, vormloos leven...

## ■ DE ANONIEME OEFENVORM ■

Oefenen is een zegel. Het bezegelt onze verbinding met waarheid, onze eenheid met het universum. Zo bezien heiligt het ons leven - maar in een heel reële zin: wat heilig lijkt wordt doorzien, wat vanzelfsprekend lijkt blijkt heilig, wonderlijk werkzaam.

Beoefening is expressie van je ware aard. Om te beginnen maak je gebruik van informatie van anderen, leraren met name. Gaandeweg integreer je alle materiaal vanzelf tot jouw eigen bezieling. Eén ding is belangrijk: hanteer slechts één oefenvorm.

Hieronder een voorbeeld - aan het begin van de dag.

Voel je vrij om onderdelen naar eigen wens en inzicht te schrappen, wijzigen of variëren.

De totale tijdsduur is ± een uur tot anderhalf uur; inkorten is natuurlijk ook mogelijk.

Er zijn drie delen: de kern is zitten (zazen), met vooraf het buigen, en enkele inspirerende teksten vóór en ná het zitten.

### BUIGEN

#### Kleine buiging

Staande buigen naar een of meer ereplekken in de ruimte (bijv. portret, altaar, zitplaats, etc.). Zakken tot kniezit (seiza), en 3 handklappen maken.

Dan de tekst *DEELNAME* reciteren:

(gassho - handpalmen bijeenbrengen - voor voorhoofd, omhoog wijzend)

**Zonnegloed, voedend leven en vergaan:  
ik ben het universum.**

(gassho op plexushoogte, naar voren wijzend)

**Goede meesters, gidsen van verwerkelijking:  
ik ben het onderricht.**

(gassho op schoothoogte, naar de grond wijzend)

**Wijze boeddha's, heersers van de vrije geest:  
ik ben het vormenspel.**

(vlinder-mudra op het hart)

**Lieve God, kracht van alle zijn:  
ik ben het onbekende.**

#### Ademoefening - in seiza (kniezit)

##### 3 inademingen

Armen inademend zijwaarts openen, omhoog bijeenbrengen en uitademend handen samengevouwen centraal laten zakken tot voor je centrum (neem alle lijden en vervorming op in je inademing en laat het "verbranden" in je centrum)

##### 3 uitademingen

Armen inademend in een schepbeweging voor je centrum omhoog brengen, dan uitademend buitenwaarts spreiden tot handen de grond raken (mobiliseer al je pure energie en intentie, en verspreid die uitademend)

#### Grote buiging ("zandbad") - 9 buigingen & ademingen, van 1 t/m 9.

- staande de handen uitademend voor borst vouwen (gassho)
- in- en uitademend van stand naar kniezit (seiza) zakken
- in kniezit eenmaal in- en uitademen, handen in gassho
- handen inademend openen en naar voren buigen tot voorhoofd de grond raakt, handen schuiven met de rug over de grond voorwaarts
- uitademend handen omhoog achterwaarts tillen/werpen, je bestrooiend met het zand dat de Boeddha heeft betreden; hier begint het ademtellen (bijv. bij 5e buiging 5 ademingen tellen).
- handen terug omlaag laten zakken, onderarmen naar binnen scharen tot voor de borst en beide handen naar hart laten wijzen, vingers bijeen
- Boeddha's (immateriële) zandenergie gedurende elke ademhaling inademend opnemen naar je buik en uitademend doorsturen via armen en vingers naar het hart (tweevoudige werking: reiniging en voeding); Boeddha's boeddhaschap versmelt met jouw boeddhaschap.
- inademend omhoog komen tot zit
- uitademend opstaan

#### Tien ademingen - rechtop staand

Staan in verticale houding, handen in uttarabodhi-mudra bijeen voor borst; tienmaal in- en uitademing volgen. Afsluiten met staande buiging in gassho.

## RECITATIE-TEKSTEN

Deze worden innerlijk gesproken bij begin van za-zen, in zithouding (lotus of seiza)

Drie bel- of gongslagen, samen met de tekst VOLMAAKT:

**Waarheid stroomt van binnenuit, zachte voeling: Een  
Waarheid vult alle vorm, lichte ruimte: Een  
Waarheid zingt in overgave, warm geheim: Een**

Handen in uttarabodhi-mudra, en tekst BRONZANG:

**O ene onvergankelijke geest van alle ware leraren,  
schenk me uw kracht,  
moge verlichting ons voeden,  
in vrede, vrijheid en vreugde.**

(gassho voor voorhoofd, omhoog wijzend:)

**Shunryu Suzuki roshi, grote meester,  
vertrouwen is de kracht die u schenkt,  
elk vermogen tot overgave dank ik u.**

(gassho op plexushoogte, naar voren wijzend:)

**Morihei Ueshiba osensei, grote ziener,  
eenheid is de kracht die u schenkt,  
elk vermogen tot delen dank ik u.**

(gassho op schoothoogte, naar de grond wijzend:)

**Dharma master Ji Kwang, grote werkster,  
toewijding is de kracht die u schenkt,  
elk vermogen tot inzet dank ik u.**

(vlinder-mudra op het hart:)

**O puur wezen van de hartegrond,  
tijdloos, vormloos, naamloos,  
mijn geest huist in uw leegte,  
mijn stem zingt op uw licht,  
mijn lijf leeft van uw liefde,  
er is niets dat niet voortkomt  
uit uw woordloze werkelijkheid.**

Buiging met gassho; eenmaal "omgekeerde" handklap (rug in palm slaan), dan tekst TOEVLUCHT (begeleid met handklappen):

**Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.  
Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.  
Eenheid is een zachter oord, open vreugde van gedoog.**

Buiging met gassho; dan de tekst WELKOM:

(verticaal gericht: handen naast hoofd, palmen richting oren, wijsvinger en duim in cirkelvorm rakend)

**Van leraren ontbonden,  
verwelkom ik het stroomland.**

(horizontaal gericht: armen blijven omhoog, palmen voorwaarts draaien, wijsvinger en duim loslaten, handen open)

**Met adem gezegend,  
betreed ik het lichtruim.**

(ruimtelijk: armen laten zakken, handen in de schoot, eenheidsgebaar: dhyani-mudra)

**In eenheidsbezieling,  
vervult zich het zelf.**

## Z A - Z E N

[Lett.: zitten in meditatie] 40 - 60 minuten. Het zitten is de kern van oefening, met als centrale oefenvorm het tellen, volgen of horen van de adem.

## RECITATIETEKSTEN - vervolg

Tweemaal "omgekeerde" handklap, en GELOFTE (met handklappen):

**Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.  
Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.  
Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten.  
Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.**

Desgewenst afsluiten met recitatie van de HARTSOETRA.



## ■ TEKSTEN ■

### *Uit de Dhammapada (Het Dharma-pad)* *Boeddha (± 500 vC)*

Wie overwint deze wereld,  
en het dodenrijk,  
met al zijn goden?

Wie zal bewandelen  
het stralend pad  
van de waarheid?

Jij alleen,  
zoals iemand,  
op zoek naar bloemen,  
de mooiste kiest,  
de zeldzaamste.

\*\*\*

We zijn wat we denken.  
Ons hele bestaan is het product van gedachten.  
Met onze gedachten scheppen we de wereld.  
Wie vanuit een onzuivere geest spreekt of handelt,  
roept onheil over zichzelf af.  
Zoals het wiel de os volgt die de kar trekt.

\*\*\*

U bent uw eigen meester.  
Wie anders zou uw meester kunnen zijn?

\*\*\*

Door zich op één punt te richten  
legt de meester zijn gedachten aan banden.  
Hij maakt een einde aan hun gezwerm.  
In het centrum van zijn hart  
omarmt hij de vrijheid.

\*\*\*

De ene weg leidt naar rijkdom en aanzien,  
de andere naar het einde van de weg.  
Hoe kan iemand die het einde van de weg heeft bereikt  
de weg ooit nog kwijtraken?

\*\*\*

Slechts weinigen steken de rivier over.  
De meesten stranden al aan deze kant  
en rennen dwaas langs de oever op en neer.

Alleen de wijze die de weg volgt  
is in staat de rivier over te steken  
en aan de greep van de dood te ontkomen.

\*\*\*

Vrij van gehechtheid en begeerte  
stelt de wijze zich open voor het onbegrensde licht.  
Zijn vrijheid is zijn hoogste goed.  
Hij is een licht voor zichzelf,  
zuiver, stralend, vrij.

\*\*\*

De wereld staat in brand!  
En u staat te lachen?  
U verkeert in diepe duisternis.

\*\*\*

Zij die ontwaken,  
verlaten hun huis.  
Als zwanen stijgen zij op  
en laten het meer achter zich.

De hemel neemt ze op.  
Onzichtbaar is hun vlucht.

\* \* \*

Overdag schijnt de zon,  
de wapenrusting van de krijger blinkt.  
's Nachts schijnt de maan,  
de meester straalt in meditatie.

\* \* \*

Ook al regent het goud,  
uw honger wordt niet gestild.

\* \* \*

Wáár hij ook woont,  
in de stad of op het land,  
in het dal of op de heuvel:  
overal heerst grote vreugde.

Bronnen:

Byrom, T.: *De Dhammapada; de woorden van Boeddha*. Heemstede 1994

Kaviratna, H.: *Dhammapada; wijsheid van de Boeddha*. Den Haag 1985



## ■ L I T E R A T U U R ■

- **HANDBOEK:** Fischer-Schreiber, Ingrid e.a.: *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*. Boston 1994 - Nederlandse (gedeeltelijke!) vertaling: Fischer-Schreiber, I. e.a.: *Lexicon Boeddhisme*. Rotterdam 2008

### AANRADERS

- Aitken, Robert: *The gateless barrier; the Wu-mon Kuan*. New York 1995
- Bodhidharma (Red Pine, ed.): *De oorsprong van Zen*. A'dam 1993
- Byrom, Thomas: *De Dhammapada*. Heemstede 1994
- Cleary, T. & J.C.: *The blue cliff record*. Boston 1992
- Cleary, Thomas: *Book of Serenity*. Hudson NY 1990
- Conze, Edward: *Buddhist wisdom books; the diamond and the heart sutra*. London 1988
- Conze, Edward: *The perfection of wisdom in eight thousand lines*. Delhi 1973
- Ferguson, Andy: *Zen's Chinese heritage*. Boston 2000
- Huangpo (John Blofeld, vert.): *In eenheid zijn*. Heemstede 1996
- Kapleau, Philip: *De drie pijlers van Zen*. Deventer 1980
- Kohn, Sherab Chödzin: *The Awakened One; a life of the Buddha*. Boston 1994
- Lamotte, Etienne (tr. Sara Boin): *Suramgamasamadhisutra*. Delhi 2003
- Lamotte, Etienne (tr. Sara Boin): *The Teaching of Vimalakīrti*. Pali Text Society, 1976
- Leighton, Taigen: *Vruchtbare Leegte; De stille verlichting van zenmeester Hongzhi*. Haarlem 2002
- Natarayan, A.R.: *A practical guide to know yourself; conversations with Sri Ramana Maharshi*. Bangalore 1996 (5e)
- Pine, Red (vert.): *The Diamond Sutra*. Washington 2001
- Pine, Red: *The Heart Sutra; the womb of buddhas*. Emeryville 2004
- Pine, Red: *The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng*. Emeryville 2006
- Shen-yen: *Complete Enlightenment*. Elmhurst NY 1997 (Nederlandse vertaling verschenen bij uitgeverij Ashoka)
- Sogyal Rinpoche: *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*. Cothen 1994.
- Sri Sadhu Om: *Vrij Zijn; De Weg van Sri Ramana Maharshi*. Altamira-Becht 2001
- Suzuki, Shunryu: *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York 1970 (vertaald als: *Zen-begint*. Uitgeverij Ankh-Hermes)
- Tydeman, Nico: *Zitten, de praktijk van Zen*. Amsterdam 1998 (4e)

- Ueshiba, Morihei: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007
- Wick, Gerry Shishin: Book of Equanimity. Boston 2005

## INSPIRATIE

- Balsekar, R.S.: Vingerwijzingen van Nisargadatta Maharaj. Deventer 1988
- Barks, C. & Green, M.: The Illuminated Rumi. New York 1997
- Bays, Gwendolyn: The Voice of the Buddha (Lalitavishtara sutra) vol. I & II. Berkeley 1983
- Blackman, S.: Waardig Heengaan. Utrecht 1998
- Blofeld, J.: The Way of Power; a practical guide to the tantric mysticism of Tibet. London 1970
- Chadwick, D.: Crooked Cucumber; the Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki. New York 1999
- Cleary, J.C.: Zen dawn; early Zen texts from Tun Huang. Boston 1986
- Cleary, T. (ed.): The Buddha Scroll (by Ding Guanpeng). Boston 1999
- Cleary, T.: Sayings and doings of Pai-Chang, Ch'an Master of Great Wisdom. Los Angeles 1978
- Cleary, T.: Shobogenzo; Zen Essays by Dogen. Honolulu 1986
- Cleary, T.: The five houses of Zen. Boston 1997
- Cleary, T.: The Flower Ornament Scripture. Boston 1993
- Cleary, T.: Timeless spring; a Soto Zen anthology. Tokyo 1980
- Cleary, T.: Transmission of Light; Zen in the art of enlightenment by Zen Master Keizan. San Francisco 1990
- Conze, E. e.a.: Buddhist texts through the ages. Boston 1990
- Conze, E.: Buddhist scriptures. Harmondsworth 1959
- Conze, E.: Buddhist wisdom books; the Diamond and the Heart Sutra. London 1988
- Conze, E.: Het boeddhisme. Utrecht 1970
- Conze, E.: The large sutra on perfect wisdom. Dehli 1979
- Dumoulin, H.: Zen Buddhism: a history; vol. I & II. New York 1988, 1990
- Goddard, D. (ed.): A Buddhist Bible. Boston 1994
- Green, J.: The recorded sayings of Zen Master Joshu. Boston 1998
- Gregory, P.: Traditions of meditation in Chinese Buddhism. Honolulu 1986
- Gyatso, Geshe Kelsang: Clear Light of Bliss. London 1982
- Harada, Shodo: Moon by the window. Boston 2011
- Hua, Tripitaka Master: The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra. San Francisco 1977
- Josjikawa, Eiji: Moesasji. Amsterdam, 1986
- Kato, B. e.a.: The Threefold Lotus Sutra. New York 1975
- Kloppenborg, R.: Theratherigatha - Verzen van monniken en nonnen. Nieuwerkerk 1997
- Kornfield, J.: Living Dharma; teachings of twelve buddhist masters. Boston 1996
- Looi, J. D.: Mountain Record of Zen Talks. Boston 1988
- Lu K'uan Yu: Ch'an and Zen teaching (Series I, II, III). London 1960/1961/1962
- Maezumi, H. T. & Glassman, B.: On Zen practice (Vol. I, II, III). Los Angeles 1976/1977/1978
- Masunaga, R.: A primer of Soto Zen; translation of Dogen's Shobogenzo Zuimonki. London 1972
- Matics, M. L.: Entering the Path of Enlightenment; The Bodhicaryavatara of Santideva. London 1971
- Ma-tsu (B. Lievens, vert.): De gesprekken. Bussum 1981
- Muso Kokushi, T. Cleary: Droomgesprekken over wakker worden. Heemstede 1995
- Nisargadatta, S.: Ik Ben. Deventer 1987 (2e)
- Nisargadatta, S.: Zijn. Deventer 1988
- Nyanatiloka: Buddhist Dictionary. Kandy 1980
- Osborne, A.: The collected works of Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1979
- Rahula, W.: Wat de Boeddha onderwees. Amsterdam 1990
- Ramakrishna: Gesprekken, opgetekend door M. Den Haag 1987
- Reynolds, J. M.: Self-Liberation Through Seeing With Naked Awareness. Barrytown NY 1989
- Robinson, James B.: Buddha's Lions; the lives of the 84 Siddhas. Berkeley 1979
- Saraswathi, S.: Talks with Sri Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1994
- Saraswathi, S.: Tripura Rahasya; the mystery beyond the Trinity. Tiruvannamalai 1989 (5e)
- Sasaki, J.: Buddha is the center of the universe. San Cristobal 1974
- Schumann, H.W.: The historical Buddha. London 1989
- Shabkar Lama: De vlucht van de Garoeda. Amsterdam 1994
- Stevens, John: Invincible warrior. A pictorial biography of Morihei Ueshiba. Boston 1999
- Stryk, L. & Ikemoto, T.: The Penguin Book of Zen Poetry. Harmondsworth 1982
- Suzuki, D.T.: Manual of Zen Buddhism. Grove Press 1960
- Suzuki, D.T.: The Lankavatara Sutra; a Mahayana text. Boulder 1978

- Suzuki, Shunryu: Branching Streams Flow in the Darkness. Berkeley 1999
- Tanahashi, K. (ed.): Enlightenment Unfolds; the essential teachings of Zen Master Dogen. Boston 1999
- Tanahashi, K.: Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master Dogen. Berkeley 1985
- Tanahashi, K.; Schneider, D. (red.): Zen Cirkels. Amsterdam 1995
- Thurman, R.A.F.: The holy teaching of Vimalakirti. New York 1990 (7e)
- Ueshiba, Morihei: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007
- Venkatesananda, S.: Vasishtha's Yoga. Albany 1993
- Waddell, N.: The Unborn; the life and teaching of Zen Master Bankei. San Francisco 1984
- Worthington, V.: A history of Yoga. London 1989
- Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967
- Yasutani, H.: Flowers Fall; a commentary on Zen Master Dogen's Genjokoan. Boston 1996

## SOETRA

- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van korte teksten deel 1. Rotterdam 2002
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van korte teksten deel 2. Rotterdam 2007
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van middellange leerredes deel 1; Suttas 1-50. Rotterdam 2004
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van middellange leerredes deel 2; Suttas 51-100. Rotterdam 2004
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van middellange leerredes deel 3; Suttas 101-152. Rotterdam 2005
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: De verzameling van lange leerredes. Rotterdam 2001
- Chang, Garma: A Treasury of Mahayana Sutra; selections from the Maharatnakuta Sutra. Dehli 1991
- Conze, E.: Buddhist wisdom books; the diamond and the heart sutra. London 1988
- Conze, Edward: The perfection of wisdom in eight thousand lines. Delhi 1973
- Hsing Yun: Describing the Undescribable; a commentary on the Diamond Sutra. Boston 2001

- Kornfield, Jack: De leringen van Boeddha. Haarlem 2000
- Lamotte, Etienne (tr. Sara Boin): Suramgamasamadhisutra. Delhi 2003
- Lamotte, Etienne (tr. Sara Boin): The Teaching of Vimalakirti. Pali Text Society, 1976
- Pine, Red (vert.): The Diamond Sutra; the perfection of wisdom. Washington 2001
- Pine, Red: The Heart Sutra; the womb of buddhas. Emeryville 2004
- Pine, Red: The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006
- Pine, Red: The Lankavatara sutra; translation and commentary. Berkeley 2012
- Shen-yen: Complete Enlightenment. Elmhurst NY 1997 (Ned. vertaling: Ashoka)
- Thurman, Robert: The holy teaching of Vimalakirti. New York 1990 (7e)

## KOANS

- Aitken, Robert: The gateless barrier; the Wu-mon Kuan. New York 1995
- Cleary, Thomas: Book of Serenity. Hudson NY 1990
- Cleary, Thomas & J.C.: The blue cliff record. Boston 1992
- Shibayama, Zenkei: The gateless barrier; Zen comments on the Mumonkan. Boston 2000
- Yamada, Koun: Gateless Gate. Tucson 1979
- Looi, John Daido: The true Dharma eye; Zen master Dogen's 300 koans. Boston 2005
- Wick, Gerry Shishin: Book of Equanimity. Boston 2005

## LERAREN

- App, Urs: Master Yunmen; from the Record of the Chan Master "Gate of the Clouds". New York 1994
- Bodhidharma (Red Pine, ed.): De oorsprong van Zen. Amsterdam 1993
- Cleary, Thomas: Aandachtige geest; basis van meditatie. Deventer 2000
- Cleary, Thomas: Sayings and doings of Pai-Chang, Ch'an Master of Great Wisdom. Los Angeles 1978
- Cleary, Thomas: Timeless spring; a Soto Zen anthology. Tokyo 1980
- Cleary, Thomas: Transmission of Light (Denkoroku); Zen in the art of enlightenment by Zen Master Keizan. San Francisco 1990
- Cleary, J.C.: Zen dawn; early Zen texts from Tun Huang. Boston 1986
- Cleary, J.C.: Swampland Flowers; The Letters and Lectures of Zen Master Ta Hui.

Boston 2006

- Cleary, J.C. & Cleary, T.: Zen letters; Teachings of Yuanwu. Boston 1994
- Green, James: The recorded sayings of Zen Master Joshu. Boston 1998
- Huangpo (John Blofeld, tr.): In eenheid zijn. Heemstede 1996  
(vertaling van Blofeld, J.: The Zen teaching of Huang Po)
- Leighton, T.D.: Vruchtbare Leegte; De stille verlichting van Zen meester Hongzhi. Haarem 2002
- Ma-tsu (B. Lievens, vert.): De gesprekken. Bussum 1981
- Powell, William F.: The record of Tung-shan. Honolulu 1986
- Sasaki, Ruth Fuller: The record of Linji. Honolulu 2009
- Schloegel, Irmgard: Zen leer van Rinzai. Katwijk 1979
- Tanahashi, K.: Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master Dogen. Berkeley 1985
- Tanahashi, K. (ed.): Enlightenment Unfolds; the essential teachings of Zen Master Dogen. Boston 1999
- Waddell, N.: The Unborn; the life and teaching of Zen Master Bankei. San Francisco 1984
- Yampolski, P.B.: The Platform Sutra of the Sixth Patriarch. New York 1967

## HULP

- Conze, Edward: Het Boeddhisme. Utrecht 1970
- Conze, Edward e.a.: Buddhist texts through the ages. Boston 1990
- Dumoulin, Heinrich: Zen Buddhism: a history; vol. I & II. New York 1988, 1990
- Ferguson, Andy: Zen's Chinese heritage. Boston 2000
- Lamotte, Etienne: History of Indian Buddhism. Leuven 1988
- Schumann, Hans Wolfgang: Boeddhisme; Stichter, scholen en systemen. Nieuwekerk a/d IJssel 1996
- Schumann, Hans Wolfgang: De historische Boeddha. Nieuwekerk 1998
- Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Cothen 1994
- Walpola Rahula: Wat de Boeddha onderwees. Amsterdam 1990

