

stiltij
wisgids



Stiltij wisgids

INHOUD

Vooraf 4

STILTIJ

Waarom zoek je? 6

Zelfonderzoek 7

Gelaagdheid
van jezelf 10

VISIE

Biografie 15

Terminologie 17

Historie 18

PRAKTIJK

Lichaam 20

Adem 22

Geest 26

MEDITATIE

Drievoudige opbouw 29

Drievoudige uitvoering 36

ANONIEME OEFENING

45

BEGRIPPENLIJST

51

ETYMOLOGIE

55

PUBLICATIES

58

LITERATUUR

61

Aanraders

Inspiratie

Soetra

Koans

Leraren

Hulp

VOORAF

Ons menselijk bestaan is een zoektocht, een ontdekkingsreis.
We zoeken naar vele soorten "iets", maar vooral ook naar "hoe":

- hoe realiseer ik kwaliteit van leven, helderheid, gemoedsrust en toewijding in alle processen?
- hoe kan ik tegenslag en moeite aanvaarden, onverwachte gebeurtenissen, verlies en eindigheid begrijpen?
- hoe vind ik mijn diepste kracht, het betrouwbaarst perspectief, een wijze en liefdevolle houding?

Dit zijn oude, universeel menselijke vragen die aangeven waarom wijsheid in alle culturen gewaardeerd wordt. Juiste inzichten en wetmatigheden stellen ons in staat om isolement en gebrekkigheid te doorbreken.

Wijsheid doet ons de kwaliteit van leven beseffen die we verlangen.

Dat ook de wereld gebaat is bij bewuste, betrokken mensen hoeft nauwelijks betoog. De tekens van ruwheid en verwarring zijn talrijk en prominent aanwezig in de hectiek van alledag.

Hoe eerder ik als individu zélf het centrum van mijn identiteit weet in te nemen, hoe efficiënter mijn omgeving kan profiteren van het door mij belichaamde en beschikbaar gestelde potentieel.

Om een inspirerend krachtveld te worden hoeven we slechts te stoppen met investeren in compenserende externe factoren.

In ruil daarvoor krijgen we zicht op het interne kapitaal dat in ieder van ons van nature ruim voorhanden is maar dat we gewoonlijk slechts mondjesmaat inzetten.

Zo wordt ons de essentie van zelfonderzoek en spiritualiteit duidelijk.

Wil je graag praktisch gaan werken met jouw menselijke mogelijkheden en wil je jouw hartsintentie concreet vorm gaan geven, dan zullen de volgende twee ingangen nuttig zijn:

- informatie uit authentieke wijsheidstradities
- zelf ervaren van je wijsheidspotentieel

Precies deze twee ingangen worden je aangeboden tijdens de training. We noemen deze onderdelen visie en praktijk. Ze hebben een vaste plek in het weekrooster van wijsheidsplek Stiltij. In deze gids vind je meer details hierover.

Moge het hart, dat jou dit doet herkennen, jou ook de herkenning schenken van je diepste, nooit eindigende bezieling.

Veel plezier!



*De tocht naar de top van je kunnen
gaat door de dalen van je falen.*

■ STILTIJ ■

Duurzaamheid, zingeving en spiritualiteit worden snel modewoorden, termen waar steeds meer mensen mee vertrouwd raken.

Maar wat betekenen ze nu precies? En waar kun je concreet werk maken van jezelf? Wat is daarvoor nodig? Heb je eigenlijk wel vaardigheden of omstandigheden nodig om je duurzaam gelukkig of vrij te voelen?

De paradox van het zoeken naar datgene wat je in essentie al bent komt in alle spirituele tradities uitvoerig aan bod.

Ooit konden we terecht bij kerken en scholen voor deze zoektocht naar de innerlijke mens. Daar lijken we echter steeds minder voeding uit te kunnen halen, maar intussen blijven de vragen wél bestaan.

Stiltij biedt mensen de gelegenheid zichzelf te openen voor deze vragen van het hart en biedt middels het trainingsaanbod en individuele overlegmogelijkheden ingangen tot zelfonderzoek en zelfverwerkelijking. Daarom noemen we Stiltij een wijsheidsplek (een wis), dat wil zeggen: een plek waar je kunt toekomen aan echtheid en waar je je wijsheids- en liefdesvermogen kunt leren kennen en realiseren.

Waarom zoek je?

Het verlangen om te willen veranderen – lees: te streven naar optimale kwaliteit van leven – komt voort uit de ingeboren menselijke drijfveer om gelukkig te willen zijn. In de praktijk blijken we echter behoorlijk vast te houden aan dat wat ons bekend is. Daardoor komen we niet toe aan de volledige potentie die we in ons dragen.

Deze discrepantie komt voort uit een innerlijke strijd tussen ons onvoorwaardelijk hartsverlangen en onze geconditioneerde aard. Beiden beogen eenzelfde doel (vervulling/geluk), maar vanuit een totaal ander motief en met heel verschillende middelen.

Het toelaten van veranderen betekent, naast het onderzoeken van je motief, het doorzien en loslaten van conditioneringen. Dit zijn neigingen, overtuigingen, gedragingen en beelden die je hebt ten aanzien van jezelf, je leven en de wereld.

Door zelfonderzoek ontstaat er ruimte om het potentieel van je mens-zijn te leren kennen. Je schuift van je geconditioneerde staat steeds meer naar je ware aard:

- van verkrampd naar ontspannen
- van egocentrisch naar liefdevol
- van afhankelijk naar vrij
- van zoekend naar vervuld
- van schichtig naar vertrouwend
- van klein naar waardig

Dit is een ontdekkingsstocht op een nieuw terrein dat uiteindelijk zo vertrouwd en vervullend blijkt te voelen als je je erin begeeft. Zelfonderzoek nodigt je uit om bewust het bekende terrein te verlaten en jezelf met al je aannames over wat mens-zijn is tegen het licht te houden. Het nodigt je uit het punt in jezelf op te zoeken waar je:

- de wens hebt om antwoorden te vinden
- de moed hebt om eerlijk te kunnen zijn
- de wijsheid hebt om met de juiste ogen te kunnen kijken

Je zou kunnen zeggen dat er twee polen in ons werkzaam zijn: een innerlijke pool en een uiterlijke pool.

Innerlijkheid is een onveranderlijke, altijd aanwezige pool die onafhankelijk draait, met belangeloosheid als uitgangspunt (omdat vervulling al heerst). *Uiterlijkheid* is een fluctuerende pool die geconditioneerd functioneert, met persoonlijke belangen als vertrekpunt (omdat behoefte nog heerst).

De eerstgenoemde kant is waar spiritualiteit om draait: directe en volledige expressie van het leven dat je bent, je ware aard, met de ingeboren, niet-geconditioneerde hartskwaliteiten als integriteit, vrijheid, echtheid, gemoedsrust, kracht, waardigheid, innerlijke vreugde, etc.

Spiritualiteit is simpelweg het meest basale aspect van mens zijn: toekomen aan je ware aard. Dit is de eenvoudige boodschap die leraren als Boeddha en Christus en alle goede leraren steeds verkondigen en belichamen: innerlijke kwaliteit is de essentie.

Zelfonderzoek

"Alle levende wezens hebben het volgende gemeen: we zouden altijd probleemloos gelukkig willen zijn; alles wat we doen, doen we uit liefde voor onszelf; we kunnen alleen liefhebben wat ons gelukkig maakt; geluk is onze ware aard. Als geluk onze ware aard is, waarom zijn we dan niet altijd gelukkig?"¹

Om bovenstaande vraag te kunnen beantwoorden is het noodzakelijk onszelf te leren kennen. Willen we onszelf leren kennen dan ligt de volgende vraag voor de hand: wie ben ik?

Onze identiteit - wie we zijn - kunnen we bezien vanuit drie niveau's:

- **Biologisch** niveau (*persoonlijkheid - zintuigen*)
Op dit niveau wordt onze identiteit bepaald door onze zintuiglijke waarnemingen. We functioneren vanuit geconditioneerd dierlijk instinct, wat zich uit in de drang tot directe behoeftenbevrediging (honger, aantrekkingskracht, angst, agressie etc.).
- **Psychologisch** niveau (*persoonlijkheid - emotie/betekenis*)
Op dit niveau wordt onze identiteit ontwikkeld door aangeleerde patronen (bijv. persoonlijkheid [karakter], relaties, verlangens, projecties, herinneringen, gezin, opvoeding, moraal, werk etc.). We functioneren bewust, maar binnen allerlei geconditioneerde maatschappelijke maatstaven die bepalend zijn voor ons zelfbeeld en gevoelsleven. Je wereldbeeld is een reflectie van je zelfbeeld.
- **Spiritueel** niveau (*menselijkheid - ware aard*)
Op dit niveau komen we volledig toe aan onze kern-identiteit (onze ware aard). Aspecten hiervan zijn oprechtheid, waardigheid, vertrouwen, helderheid (wijsheid), mededogen (liefde), rust, hartelijkheid, eigenheid (oprechtheid, integriteit), onbevangenheid. We leven bewust en onze kwaliteit van leven wordt niet primair bepaald door wát we waarnemen maar door hóe we waarnemen. Dit betekent: niet-geconditioneerd functioneren.

¹ Citaat van Shri Ramana Maharishi, een leraar uit de Vedanta-traditie.

Pas als je je bewust bent van de staat waarin je verkeert, kun je de juiste waarden gaan bepalen die belangrijk zijn voor jouw kwaliteit van leven. Aan de slag gaan met spiritualiteit lijkt al snel speciaal: een welkom tegenwicht tegen heersende alledaagsheid, voorspelbaarheid, sleur, pijn en gemis. Dat heeft zijn voordelen in het begin: kleurrijke, nieuwe aspecten in ons leven boeien ons makkelijk, we worden geïnspireerd, we gaan op onderzoek, ruiken mogelijkheden, etc.

Maar het is zaak om na het aanvankelijke enthousiasme snel de nadelen van deze ophemeling (sublimering, romantisering, idealisering) te gaan zien, anders verzandt het proces onherroepelijk in een zoveelste compensatietruc of troostmechanisme. Daarom is het heilzaam om, zoals zo vaak, de zaak gewoon óm te draaien en te beseffen: bewust leven is de normaalste zaak van de wereld.

Zelfonderzoek is in feite wennen aan “verlichting” (wijsheid): basale menselijke hartskwaliteiten als vrede, mededogen, hartelijkheid, vrijheid of echtheid voelen nogal onwennig omdat we zo vastzitten in onze beeldvormingen en neigingen.

Maar al zijn we geconditioneerd, dat betekent niet dat we daarmee meteen ons ingeboren potentieel aan hartskwaliteit kwijt zouden zijn!

Vruchtbaar zelfonderzoek valt of staat met het innemen van een juiste onderzoekshouding. Zelfreflectie betekent letterlijk het overwegen van je eigen handelen: het doorgronden en herkennen van processen die bewust en onbewust plaatsvinden binnen jezelf. Stevig en ontspannen wil je meekrijgen wat er allemaal gebeurt.

Het bewust worden van onze neigingen, overtuigingen, aannames en gewoontes is een belangrijke stap in dit leerproces en veranderingstraject. In dienst van bewustwording werkt een ontvankelijke, onderzoekende houding als een katalysator.

De juiste houding opent je heel direct voor innerlijke werking, maakt beleving rechtstreeks voelbaar en brengt daardoor bewustwording in een stroomversnelling.

Gelaagdheid van jezelf

Onze totaalbeleving beslaat "binnen" en "buiten".

We ervaren uiterlijke signalen en innerlijke gewaarwordingen: er zijn zintuiglijke impulsen zoals geluiden, beelden, aanrakingen, en er zijn emotioneel-mentale stemmingen, overwegingen, dromen, inzichten.

Dit hele krachtenspel is een organisch geheel dat van binnen naar buiten uitdrukking geeft aan de werking van het leven dat we elk moment zijn. We zijn "schepping in actie". Hoe helderder we ons bewust zijn van de totaliteit die we belichamen als mens, hoe betekenisvoller we zullen functioneren.

Die helderheid ontstaat dankzij zicht krijgen op je menselijke gelaagdheid (spiritueel niveau, psychologisch niveau en zintuiglijk niveau) en daar concreet mee werken via geest (spiritualiteit), adem (psychologie) en lichaam (biologie).

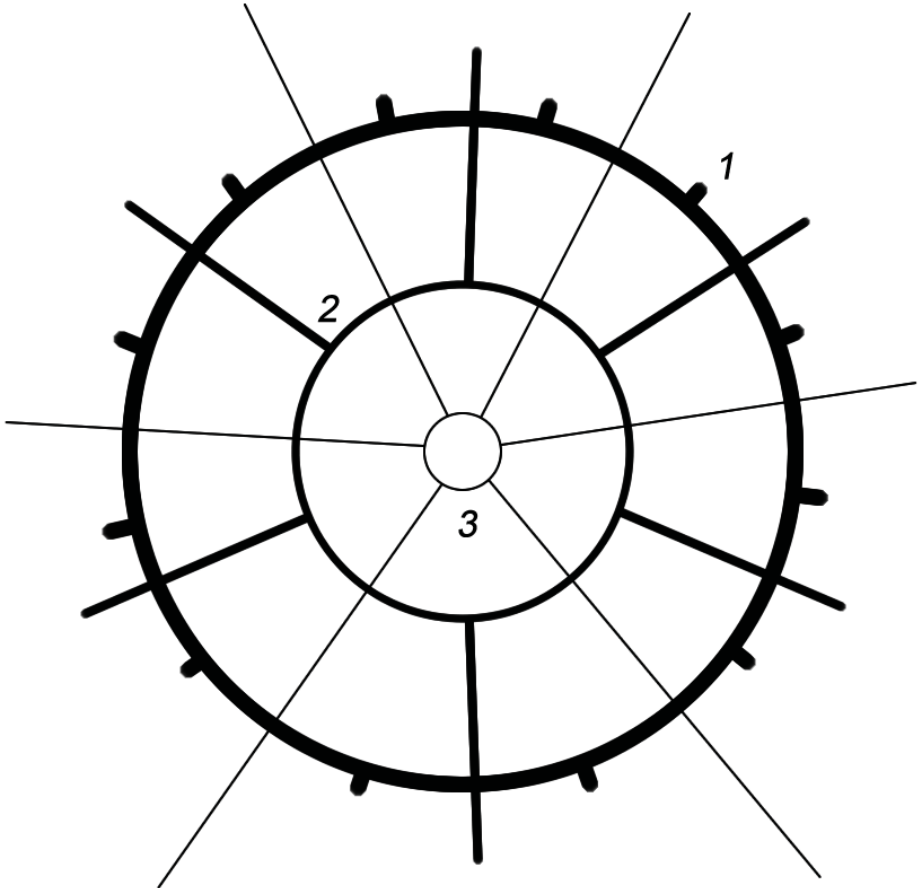
Deze drie aspecten dekken alle functies waarover we beschikken. Om onze gelaagdheid goed te leren kennen en efficiënt te hanteren kun je ze als volgt typeren:

- het lichaam symboliseert je krijgerschap
- de adem symboliseert je kunstenaarschap
- de geest symboliseert je koningschap

Dankzij het gebruik van deze "identiteiten" kunnen we zicht krijgen op het geheel dat we zijn, op onze totale identiteit.

Aanvankelijk kun je het hanteren van deze gelaagdheid ervaren als een onnodige complicatie, maar in de praktijk blijkt dit onderscheid juist een enorme hulp bij het herstellen van de natuurlijke eenheid in ons bestaan.





DE DRIE LICHAMEN

- | | | |
|---------------------|---|------------------------|
| 1 = krijgerschap | > | biologie (lichaam) |
| 2 = kunstenaarschap | > | psychologie (adem) |
| 3 = koningschap | > | spiritualiteit (geest) |

■ VISIE ■

Het gemis van volheid, van vervullende levenskwaliteit, is wat we lijden noemen. Vanwege dit gemis - de ontbrekende heldere gemoedsrust van wijsheid en de ontbrekende warme hartelijkheid van een liefdevolle goedheidsintentie - gaan we op zoek, op basis van een intuïtief eindperspectief: er bestaat zoiets als waarheid, of innerlijk potentieel, en de vervulling van mens-zijn is dit potentieel te realiseren. Dit is wat er bedoeld wordt met waarheidsliefde of waarheidsbesef (bodhicitta).

De serieuze zoeker, zich bewust van zijn of haar verwickeling en mankementen (egoïsme), verlangt concreet naar bevrijding van kleinheid en zicht op volle belevingskwaliteit. We kunnen dit realiseren dankzij het loslaten van oude hindernissen (karma) en het toelaten van alle mogelijkheden (dharma). Je kunt dit ook noemen: het bestrijden van je conditionering en het benutten van je potentieel.

Deze tweepoligheid - potentieel en condities, geest en lichaam, binnen en buiten - markeert het hele onderzoeks- en oefentraject dat we bewustwording noemen. Het doel van alle zelfkennis en bewustwording is ons organisch totaalbestaan te herstellen door het pijnlijk dualisme op te lossen waar onze ware identiteit door wordt verlamd.

De manier waarop dit diepste bestaansmotief gerealiseerd kan worden is door dagelijkse oefening, dagelijkse wijswording, dat wil concreet zeggen, door op de juiste manier werk te maken van onze drie "lichamen": bewustzijn, energie en zintuiglijkheid.

Deze drievoudige gelaagdheid van geest, adem en lichaam is ons organisch totaalbestaan, maar vanwege de geconditioneerde staat beleven we onszelf niet als een vanzelfsprekende, stabiele en open eenheid. Het herstellen van de oorspronkelijke eenheidskwaliteit vraagt daarom enige oefening.

Kortweg zijn er dus voor wijsheidswerking drie dingen nodig:

1. vervullingsperspectief (motief)
2. tweepoligheidsbeleving (keuze)
3. drievoudige aanpak (methode)

Visie- en intentie-ontwikkeling is een waardevolle, noodzakelijke ingang naar nieuwe ontdekkingen, naar ontwaken, naar verwerkelijking. Echte bewustwording begint met het besef van de mogelijkheid en wenselijkheid om ánders, bewuster, in het leven te staan.

Kennismaken met verhelderende visies, het vinden van relevante informatie hierover en ontmoetingen met inspirerende leraren die deze kwaliteit van leven belichamen - dit alles heeft studie ons te bieden.

Alle spirituele tradities kennen wel hun vorm van studie, hun specifieke manier om de levende traditie beter te leren kennen, de herkomst ervan te proeven, de werkwijze ervan te onderzoeken en de expressie ervan via het onderricht van de vele leraren te leren kennen.

Alle kloosters, ook de boeddhistische, hebben hun bibliotheken, hun schrijvers en commentatoren.

Ook binnen de op eenvoud en directheid georiënteerde zenschool is men zich ervan bewust dat wijsheid niet uit de lucht komt vallen: heel wat koans ("zenverhalen") bevatten verwijzingen naar de soetra's, vaak zelfs in de vorm van letterlijke citaten.

Die kaalkoppen suggereren maar al te graag dat ze slechts simpele schoonmakers zijn, maar intussen weten ze wél waarom Bodhidharma uit het Westen kwam.

Studie heeft, net als oefening, op allerlei manieren te maken met openbaring; een term als "inzicht" verwijst al hiernaar.

Visie-ontwikkeling, het doel van ons studeren, gaat niet over kennis verzamelen of concepten ontwikkelen (informatie), maar over de wijsheid van je verbonden weten, voeling hebben, identificatie mogelijk maken, thuisraken in de transcendente aspecten van ons bestaan (transformatie).

Onze innerlijke groei begint met visie, met het zien van perspectief en het erkennen van de mogelijkheden om toe te komen aan ons potentieel. Studie is de praktische aanpak van de ziener die zijn visie voedt.

	Boeddha <i>biografie (lichaam)</i>	Dharma <i>terminologie (tijd)</i>	Sangha* <i>historie (anderen)</i>
India - oorsprong	<u>Kohn, S.</u> : De boeddha; het verhaal van zijn leven. Cothen 1993 <u>Walpola Rahula</u> : Wat de Boeddha onderwees. Amsterdam 1990 <u>Byrom, T.</u> : De dhammapada. Heemstede 1994	<u>Conze, E.</u> : Buddhist wisdom books. London 1988 <u>Thurmann, R.</u> : The Holy Teaching of Vimalakirti. Pennsylvania 1990 <u>Chang, G.</u> : A treasury of Mahayana sutras. Dehli 1991 <u>Kornfield, J.</u> : De leringen van Boeddha. Haarlem 2000	<u>Lamotte, E.</u> : History of Indian Buddhism. Leuven 1988 <u>Schumann, H.</u> : Boeddhisme; stichter, scholen en systemen. Nieuwerkerk a/d IJssel 1996
China - vestiging	<u>Ferguson, A.</u> : Zen's Chinese Heritage; the masters and their teachings. Boston 2000 <u>Pine, R.</u> : The Platform Sutra; the Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006	<u>Huangpo (J. Blofeld)</u> : In eenheid zijn. Heemstede 1996 <u>Leighton, D.</u> : Vruchtbare leegte; de stille verlichting van zenmeester Hongzhi. Bloemendaal 2002	<u>Dumoulin, H.</u> : Zen Buddhism - a history. New York 1988 & 1989 <u>Cleary, T.</u> : Book of serenity (Shoyo Roku). Hudson 1990 <u>Aitken, R.</u> : The gateless barrier. New York 1995
Japan - actualiteit	<u>Kapleau, P.</u> : De drie pijlers van Zen; leer, oefening en verlichting. Deventer 1980 <u>Chadwick, D.</u> : Kromme komkommer; leven en zenonderricht van Shunryu Suzuki. Rotterdam 2002	<u>Braverman, A.</u> : Mud and water; the collected teachings of zen master Bassui. Boston 2002 <u>Suzuki, S.</u> : Zen-mind, beginner's mind. New York 1970 (Ned. vert.: Zen-begin)	<u>Loori, J.</u> : The true Dharma eye; Zen master Dogen's 300 koans. Boston 2005 <u>Fields, R.</u> : How the swans came to the lake. Boston 1992
<p>HANDBOEKEN: <u>Fischer-Schreiber, Ingrid e.a.</u>: The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion. Boston 1994 (selectieve vert.: Lexicon Boeddhisme. Rotterdam 2008). <u>De Breet en Janssen</u>: Met name de Leerredes (in de Asoka Klassieke Tekstbibliotheek).</p> <p>MEER INFO: www.stiltij.nl/weblog/weblog/wijsheid/studie/aanraders-studie</p>			

* Boeddha (realisatie), dharma (expressie) en sangha (verbondenheid) worden "de drie juwelen" genoemd.

Door middel van studie kunnen we de drie grondconditioneringen van ons bestaan beter begrijpen: het lichaam, de tijd en de anderen (via het leren kennen van respectievelijk biografie, terminologie en historie). Kennis van de Engelse taal is trouwens wel heel zinvol, want veel bronnen zijn niet beschikbaar in een Nederlandse vertaling.

Biografie

Wat je al snel zult tegenkomen zijn namen van leraren als Bodhidharma en Huineng. Zij zijn vanwege hun manier van leven een inspiratiebron geworden voor anderen. Voor beoefenaars vormen goede leraren zelfs een concreet referentiepunt voor identificatie, d.w.z. je kunt in zo iemand gemakkelijk jouw eigen vervullingspotentieel herkennen omdat je voelt hoe je als mens, ondanks alle particuliere verscheidenheid, beiden eenzelfde identiteit (ware aard) bezit.

Leraren zijn praktische en onontbeerlijke instrumenten voor onze eigen verwerkelijking. Door hun voorbeeld vertrouwen en gezag te geven, geef je in feite jezelf vertrouwen en gezag. En dan praten we niet over een krachtige, wereldse persoonlijkheid, maar over een vrij, wijs en liefdevol mens die alle egocentrisme heeft overwonnen.

Tijdens zijn talrijke pelgrimages weigerde Bassui hardnekkig om de nacht door te brengen in een tempel. Hij gaf te kennen liever in een afgelegen hut op een heuvel of berg te verblijven, waar hij uren achter elkaar in zazen zat, ver weg van de tempeldrukke.

Om wakker te blijven klom hij vaker in een boom, nestelde zich tussen de takken en verzonk tot laat in de nacht diep in zijn natuurlijke koan: "Wie is de meester?", zonder notie van wind of regen. 's Morgens ging hij dan, nauwelijks geslapen of gegeten, naar de tempel of het klooster voor een onderhoud met de meester.

Bassui (Grote kwestie, p. 177)

Het lezen van biografieën geeft heel direct toegang tot kennismaking met "goed gezelschap". Al lezende bevind je je als het ware in de tijd en plaats die de betreffende personages ook beleefden.

De manier waarop de hoofdpersoon omgaat met alle condities weerspiegelt in woord en daad ons eigen potentieel: "Zo kan een mens dus ook leven." Al lezende wen je aan dit perspectief en besef je dat zo'n betekenisvolle manier van leven (en sterven!) ook voor jou mogelijk is.

Van alle studie-onderwerpen is het biografisch materiaal het beste geëigend om ons te bevrijden van de lastigste conditionering: het lichaam. Want er blijken gelukkig mensen te bestaan, niet verschillend van onszelf, die waardig en licht hun lichaam als instrument hanteren en die tot het uiterste getoetst kunnen worden in hun vrij-zijn van gehechtheid. Dat geeft de burger moed, schenkt ruimte, stimuleert om - zoals ook zij gedaan hebben - regelmatig te oefenen.



*Zen-leraar Huineng (638-713) verscheurt soetra's
om de waarde van eigen beleving te tonen.*

Terminologie

Vreemde begrippen voelen wellicht wat lastiger of abstracter dan personages. Toch is ook dit studie-onderdeel uiterst nuttig en vruchtbaar. Een van de redenen hiervoor is dat het vertrouwd raken met nieuwe termen ons doet wennen aan de vrijheid en de noodzaak van "vertalen". De noodzaak om termen te vertalen (ook in de eigen taal) dient zich vanzelf al snel aan, denk maar aan een term als "leegte" of simpelweg "illusie". Wat wordt hiermee eigenlijk bedoeld, oftewel: hoe moet ik dit voor mezelf vertalen?

Dwingender nog speelt dit als de tekst in een vreemde taal is gesteld. Veel technische termen worden herleid naar hun oorspronkelijke taal, vaak Sanskriet, Chinees of Japans. Het traceren van de grondbetekenis (ook in de etymologische zin trouwens) is heel lonend en boeiend. Maar er is ook zoiets als de vrijheid om te vertalen, een moeilijker aspect om bewust te hanteren. Dit soort vertalen gaat pas relevant worden zodra jijzelf je eigen weergave gaat uitdrukken van spiritualiteit, innerlijke kwaliteit of zingeving. Op dat moment kun je niet zomaar een kopie ophoesten van wat je geleerd hebt maar zul je je hart moeten laten spreken en op een eigen, natuurlijke manier verwoorden wat jij de moeite waard vindt.

"Je moet je ware aard zien om verlichting te verwerkelijken. Wat is het zien van je ware aard? Dat betekent je eigen oorspronkelijke natuur zien. Welke vorm heeft die natuur? Als je je eigen oorspronkelijke natuur ziet, is er geen concreet object te zien. Dit is moeilijk te geloven, maar alle boeddha's realiseren het."

Xuefeng (Grote kwestie, p. 100)

Het hanteren van begrippen vergt een bewust wegen van hun inhoud. Dit helpt ons zicht te krijgen op hun "boodschap", op de wijsheid waar het uiteindelijk om draait. Zo krijg je een notie van de onvoorwaardelijke wetmatigheden van ons bestaan. En dit laatste is een betrouwbaar medicijn tegen de ondermijnende werking van het tijdsconcept (verleden, heden, toekomst) met al zijn conditionerende uitwassen.

Historie

Tenslotte hebben we als derde studiegebied "historie" gedefinieerd. Dit onderzoeksterrein fungeert als afronding of integratie van de beide andere gebieden. Historisch onderzoek is bruikbaar vanwege de context die het ons verschaft: je krijgt concreet begrip en levendige voeling dankzij de aanvullende informatie die dit soort materiaal oplevert.

Historie is in dit verband paradoxaal genoeg de meest vormgerelateerde, zintuiglijke benadering van de werkelijkheid, terwijl spiritualiteit zich meer oriënteert op de vormloze, transcendente kant.

Allerlei concrete omstandigheden van economische, sociale, religieuze of politieke aard waren - en zijn nog steeds - een concrete factor in het leven van alle zoekers. Zelfs de meest afgelegen kloosters hadden te maken met overheidsmaatregelen, en ook asceten en kluzenaars ervaren honger, dorst en weersomstandigheden.

Op 10 november 1157 keerde Hongzhi terug in de Jingde Tempel en de volgende ochtend nam hij een bad, trok schone kleding aan en ging naar de Dharma-zaal (ruimte voor onderricht) waar hij een afscheidsrede hield voor zijn monniken. Hij vroeg zijn assistent om een penseel en schreef een brief aan zijn collega en criticus bij tijd en wijlen, de Zen leraar Dahui Zonggao (1089-1163), om hem te vragen de leiding van de tempel op zich te nemen.

Vervolgens schreef hij:

*Droombeelden, bloemenwaan -
zevenenzestig jaren.*

*Een witte vogel verdwijnt in de mist,
herfstvocht versmelt met de hemel.*

Daarop overleed hij, gezeten in meditatie.

Zijn lichaam, zegt men, vertoonde zeven dagen lang geen teken van ontbinding op de lijkbaar.

Hongzhi (Grote kwestie, p. 127)

Kennismaken met andere tijden en plekken leert je wat het betekent om vrij in de wereld te staan, zonder je te hechten aan de mechanismen ervan maar ook zonder je te distantiëren van zijn vluchtigheid.

De vele details en specifieke bezigheden van het dagelijks bestaan zijn de beste toetsen van onze rijpheid als Wegbewandelaar. Want je kunt wel veel mompelen en bedenken, maar wat is dat allemaal waard zolang jijzelf de oplossing niet grondig en nuchter belichaamt?

Zodra leegte (binnen) en vorm (buiten) in eenheid worden gerealiseerd ga je tijdelijke verschijnselen tijdloos hanteren en ben je doelloos inzetbaar voor alle doelen (bedoelingen) die elk moment ontstaan.

Misschien kan dit een mooi afsluitend inzicht zijn met betrekking tot het nut van studie: de praktijk van het studeren (de interesse, het plezier, de precisie, het perspectief) helpt ons een dienstbare bodhisattva te worden.

Als bevlogen beoefenaar ben je zó thuis op de Weg - in jezelf dus - dat je nergens meer "iets anders" zoekt of ziet.



*Bodhidharma, grondlegger van de Zen-traditie
(20e-eeuwse schildering)*



■ PRAKTIJK ■

Praktijk is de doe-module - zoals visie (of studie) de zicht-module is. Via praktische beleving maak je je vertrouwd met de werking van lichaam, adem en geest. Je hoeft hiervoor niks speciaals te doen, want deze drie aspecten zijn al continu volop werkzaam elk moment.

Door tijd en ruimte te nemen om deze werking te beleven voorkom je dat jouw energie en kwaliteit lekt en onvolledig benut wordt. Het maakt je ook bewust van onafheid en belemmering, van onnauwkeurigheid en verwarring, van neiging en voorkeur. Dit je bewust worden van "kleinheid" in je systeem legt de basis voor verruiming en "grootheid".

Belangrijker nog is het feit dat beleving je doet beseffen dat er mogelijkheden braak liggen, dat wil zeggen, dat elk van deze aspecten nog krachtiger kan functioneren en dat mijn huidige staat een beperkte weergave is van wat ik werkelijk kan. De praktijk leert dat aandacht en oefening het lijf soepeler maken, de adem rustiger, de geest opener.

HET LICHAAM

Geconditioneerd

Waargenomen door de bril van beeldvorming en behoefte lijkt het lichaam niet veel meer dan een object, een apparaat dat soms bruikbaar en soms lastig is, aantrekkelijk of afstotend.

Er zit een vreemde tweeslachtigheid in onze relatie met het lichaam. Enerzijds identificeren we ons gretig ermee en sublimeren we het tot een cosmetisch en gespierd ideaalbeeld. Anderzijds voelen we ons niet echt vertrouwd ermee en verwaarlozen we het met een verbazingwekkende ruwheid en onnauwkeurigheid (eetpatroon, verslaving, moeheid).

Deze tweeslachtige omgang met onze dagelijkse behuizing komt voort uit onwetendheid: we zien de ware aard van onze vleesvrucht niet, waarden de verfijnde, wonderlijke cellenwerking niet die gaande is. Bovendien ontgaat ons de subtiele connectie tussen lichaam en geest,

<p>LICHAAM / Krijgerschap = zicht krijgen op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ik versus de ander: eenzaamheid (besef van verbondenheid) • momentbeleving versus de tijd: onbestendigheid (meegaan met de stroom) • bewustzijn versus het lichaam: sterfelijkheid (besef van bewustzijnswerking) <p>Oefeningen: gewaarzijn - ontspanning, lichaamswerk, waarneming</p>				
<p>KLAAR voor ...</p> <p>Beschikbaar potentieel (intentie):</p>		<p>... de KRACHT</p>  <p>Inzet temidden van condities (expressie):</p>		
<p>Lichaam: goed verzorgen: schoon, gezond, ontspannen</p>	<p>Zintuigen: goed hanteren: sereen, integraal, transparant</p>	<p>Opdracht: oplossen van conflict</p>	<p>Instrument: continue aandacht</p>	<p>Terrein: de wereld (zintuigen, functies, taken)</p>

tussen onze fysieke conditie en ons mentale welzijn. We beleven het lichaam niet rustig van binnenuit maar zijn gewend er van buitenaf naar te kijken, gespiegeld als een object. Maar zo begrenzen we ons lijf en beschouwen het als een particuliere kwestie waarover je naar geloven beschikt.

Kortom, onze omgang met het fysieke bestaan is niet echt evenwichtig: in één en dezelfde persoon fungeert het fysieke materiaal als speelgoed én als heilig huisje - we zijn blij met lekkernijen, verfraaiing en vertier, maar tegelijkertijd zijn we bang voor ziekte, ouderdom en dood.

Gerealiseerd

Een bewuste, realistische omgang met ons lichaam is óók mogelijk. Dankzij voeling en nuchtere waarneming kun je je lijf adequaat verzorgen. Er ontstaat een respectvol besef van de grote kracht die dit fysieke functioneren onderhoudt en mogelijk maakt.

De zintuigen hoeven niet te worden opgescheept met allerlei uitputtende opdrachten en koortsachtig effectbejag vanuit een onzeker, jachtig brein.

Als we ons lichaam zien zoals het is, kunnen de zintuigen op een open, natuurlijke manier fungeren als poorten voor directe, betrouwbare beleving.

Zo wordt het lijf bevrijd van het juk van beeldvorming en kan er complete, intense beleving plaatsvinden, in alle rust en diepgang, niet gekoppeld aan een klein doel of aan specifieke condities. Hiermee bevrijden wij onszelf van de verborgen druk die een overbelast, verwaarloosd lichaam elk moment met zich meebrengt. Eenmaal bevrijd kan het lichaam gaan fungeren als een waardevol leerinstrument en kleurrijk expressiemiddel.

Wil je als krijger - in het boeddhisme kent men de term "spirituele krijger": bodhisattva - kunnen werken met een bruikbaar lichaam, dan zul je om te beginnen de storende blindheid (conditioneringsmechanismen) uit je systeem willen verwijderen. Concreet betekent dit: denken vervangen door aandacht schenken, ingevulde beeldvorming vervangen door open beleving, consumptieve genotzucht vervangen door innerlijke tevredenheid.

Lichaam en geest blijken uiteindelijk twee kanten van de ene werkelijkheid te zijn. Bewust thuis zijn in je lichaam - niet dwalend in bedenksels - is van oudsher de eerste ingang naar verwerkelijking.

DE ADEM

Geconditioneerd

In de wijsheidstradities wordt adem de brug tussen lichaam en geest genoemd. Hoeveel mensen ervaren de adem ook werkelijk zo? Wie kent de overgave van diep, volledig ontspannen geademd worden?

Voor de meesten is de adem simpelweg een natuurkundig, biologisch gegeven: zuurstofvoorziening. Zoals het functioneren van ons lichaam grotendeels voor lief wordt genomen, zo geldt dit ook voor de adem. Waarom we ademen en hoe we ademen wordt op die manier een gemiste beleving, gevolg van onze onbewuste omgang ermee.

ADEM / Kunstenaarschap = exploreren van: <ul style="list-style-type: none"> • lichaam: zintuiglijke werking • adem: gemoedswerking • geest: motivatiewerking Oefeningen: gevoelsbeleving - adem, visualisatie, klankwerk, expressie					
KLAAR voor ... Beschikbaar potentieel (intentie):					... de LIEFDE Inzet temidden van condities (expressie):
Adem: bronwerking beleven: licht, warm, zacht	Expressie: bronwerking belichamen: direct, eerlijk, sterk	Opdracht: uiten van je kracht	Instrument: directe voeling	Terrein: de psyche: voorstelling, invoeling, betrokkenheid	

Zolang onze adem op een laag pitje blijft draaien zal hij hoogstens kunnen fungeren als ventilatiesluis voor overtollig denken en voelen. Dit komt soms zichtbaar of voelbaar tot uiting in moeizaam gezucht en haastig gehijg, in een hoge keel- en borstademhaling, in de scherpe of hese stem, de luide of timide spraak, de harde of aangepaste toon.

Adem is een heel organische expressie van leven, directe blijk van scheppingskracht: onze klank en verwoording worden gedragen en gevuld door adem.

Ons spreken is gestolde, waarneembare adem - en we spreken niet alleen met de mond: in alle kunstuitingen (taal, schilderen, muziek, beweging) speelt de adem een belangrijke rol, zij vormt de basis van expressie, is het energiekanaal voor betekenisvolle bezieling en beweging.

De adem is veel prominenter verweven met ons dagelijks functioneren dan wij beseffen; alle gedachten, woorden en gebaren hebben hun effect op de ademhaling. Bij sombere gedachten ademen we heel anders dan wanneer we monter gestemd zijn. Bij agressie versnelt de adem, maar ben je op je gemak dan werkt de adem vanzelf rustig.

Deze directe koppeling tussen adem en gemoedstoestand kan in de omgekeerde richting benut worden als stimulans van ontspanning en bewustwording.

Zoals de geest ons ademen beïnvloedt, zo kunnen we met de adem ook onze geest beïnvloeden, getuige de vele disciplines (kunst, sport, geneeskunde, therapie, spiritualiteit) waarbij ademhaling gebruikt wordt, hetzij als hulpmiddel, hetzij als algemene ondersteuning.

Maar bepalend voor de werking en betekenis van de adem op het spirituele vlak is onze mate van bewustheid. Genegeerd of voor lief genomen blijft er van de adem niet veel meer over dan een fysiek bijproduct. Op dat moment laten we een groot potentieel braak liggen, want de adem kan ons veel leren over onszelf.



Hotei, incarnatie van Maitreya-bodhisattva
en archetype van de vervulde mens.

Gerealiseerd

Wie de kracht van de adem ooit heeft ervaren zal voorgoed anders in het leven staan: dieper, ruimer, steviger. Adem is een intiem aspect van leven, de adem leren kennen betekent dus ook het leven beter leren kennen. De adem kan ons naar binnen voeren en verbinding doen maken met de subtielere kant van ons beleven, d.w.z. met ons energielichaam.

Naast de grove, materiële waarnemingen ervaren we immers voortdurend innerlijke, emotioneel-psychologische bewogenheid. Veel van dit verfijnde en moeilijk in kaart te brengen materiaal is niet direct te herleiden naar onze dagelijkse omstandigheden maar lijkt vanwege zijn intuïtieve karakter eerder op de droomervaring. In de deining van ons ademen werkt het wonder van de maan- en oceaانwerking. Dit is de magie die kunstenaars bezielt, het terrein waar sjamaan, yogi en magnetiseur zich thuisvoelen.

Ons onderbewuste, de "schaduwkant" met zijn vreemde motieven, zegt vaak wezenlijker wat we bedoelen dan ons functionele, fysieke systeem. Onder de dunne laagjes opvoeding, zelfbewustheid en brave bedoeling werkt het ruwe, diepere materiaal van het échte leven dat we zijn, met de universele, existentiële wetmatigheden van liefde, dood, tragiek en dromen die elk mens meemaakt.

De adem nu ligt zo dicht bij de bron van leven dat hij ons kan helpen dit interne en externe krachtenspel een reëler gezag te leren geven en vertrouwd te raken met de existentiële aspecten die ons onduidelijk zijn, zodat zij ons niet langer bewust of onbewust angst blijven inboezemen.

Uiteindelijk zal onderzoek en oefening duidelijk maken dat zelfs dit ademen niet de basislaag van ons bestaan is, maar dat we gedragen en doordrongen worden door een nóg grondiger werkelijkheid: bewustzijn.

Het is deze verfijnde werkelijkheid die wordt aangeduid met de zo moeilijk te vatten term "waarheid" - en het is diezelfde werkelijkheid die we ervaren op de intiemere momenten van oprechtheid en waarheidsliefde.

DE GEEST

Geconditioneerd

We leven als beschaafde, werelds georiënteerde stervelingen met een serieuze handicap: het is ons onvoldoende duidelijk dat denken en bewustzijn fundamenteel verschillend werken.

Kijkend vanuit het brein naar de vele uiterlijke condities waarmee we ons omringd wanen, dagdromend of gericht sturend, vullen we onze tijd vooral met initiatieven in de biologische, psychologische en sociale sfeer. Eenvoudiger gezegd: we zijn gefixeerd naar buiten toe - en komen daar niet zomaar vanaf.

Onze automatismen zijn het gevolg van een eenzijdige kijk op mens-zijn. Functionele aspecten (gezondheid, werk, relaties) hebben de bewuste beleving van zingeving verdrongen, innerlijke waardigheid is verdrongen door maatschappelijke conventies. Wijsheid mag nóg zo belangrijk lijken, per saldo koersen we op logica, moraal of vierkant eigenbelang.

In onszelf heeft deze verarming geleid tot vervreemding en verwarring. Niet voor niets overvalt ons bij tijden het gevoel dat we onszelf kwijt zijn: welk gezag heb ik, wat is echte bezieling, wat moet ik met mijn leven?

Gedachten spoken in ons als ongeleide projectielen vol emotielading, twijfel ondermijnt onze hartelijkheid en zeggingskracht. Ter compensatie zoeken we troost in afleiding, bevestiging of verdooving. Gaandeweg voelt het steeds moeilijker om uit deze tredmolen te stappen, want toelaten van conditionering vergroot het suggestieve gezag ervan.

De broodnodige confrontatie met jezelf lijkt steeds zinlozer te worden - of steeds verder weg te ebben.

Maar van uitstel komt afstel, en opgeven is verloren zijn. Intussen blijft de echo in je hart zich zachtjes roeren en jou wekken om eindelijk te gaan geloven dat ook jouw bestaan - hier en nu - beweegt richting bewustwording.

GEEST / Koningschap = gezag geven aan: <ul style="list-style-type: none"> • voeling: openheid • verruiming: oordeelloosheid • verfijning: zuiverheid Oefeningen: beleving - vertrouwensoefeningen, volgoefeningen, meditatie					
KLAAR voor ... Beschikbaar potentieel (intentie):					... de WIJSHEID Inzet temidden van condities (expressie):
Intentie: genieten van beschikbaarheid: altijd, overal, echt	Bewustzijn: genieten van overvloed: zuiver, groot, open	Opdracht: waarborgen van samenhang	Instrument: juiste intentie	Terrein: het hart: bewustzijn, waarheidsbesef, wetmatigheid	

Gerealiseerd

Ons hart (besef, geest) kan in potentie alles zien, kan begrijpen hoe de dingen werken, kan voeling hebben met processen en kan doordrongen zijn van mededogen, inzicht en bewogenheid.

Jij bent als bewustzijnsdrager een bepalende factor - voor jezelf en voor je omgeving. Als jouw oorspronkelijk licht helder schijnt is alles duidelijk, maar brandt in jouw hart slechts een zwak, geconditioneerd vlammetje dan kom je niet toe aan jouw ware potentieel, jouw sterkste werking.

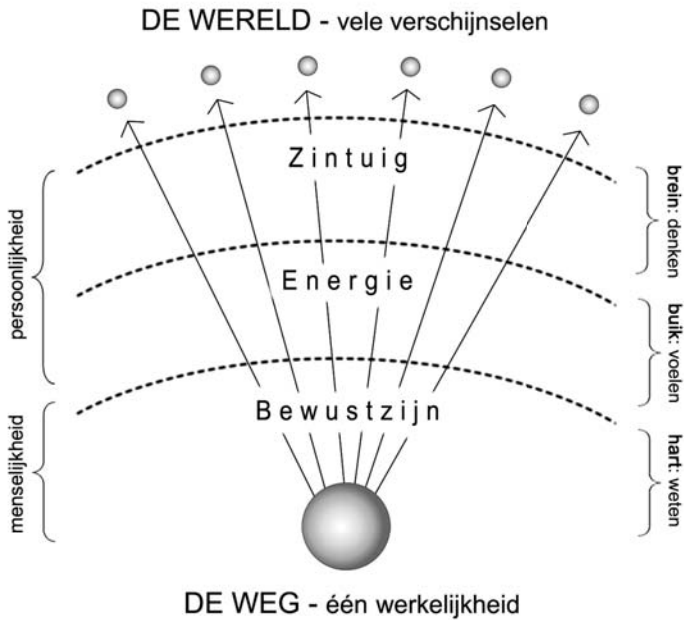
Dit is waarom spiritualiteit - als motief en als methode - zo belangrijk is. Oog krijgen voor innerlijke kwaliteit legt de bronnen bloot die ons leven duurzaam kunnen vullen. Als ieder van ons dankzij de harmoniserende werking van innerlijkheid de volheid weet te realiseren van zijn of haar bestaan, dan zal er geen reden meer zijn om de eigen beleving niet ten volle te waarderen en dan zal die beleving ook vredig en krachtig voelen.

Vervulling is vooral goed voelbaar in meditatie waar geen externe signalen of functies zijn die ons afleiden: er is hier alle tijd en ruimte om oprecht en waardig de vorstelikheden van dit bestaan te ervaren.

Via lichaam en adem vestig je je in een steeds verfijnder beleven van innerlijkheid: van cellenprikkels via ademdeining naar hartsintentie.

Je kunt eenvoudig zien, op basis van eigen ervaring, hoezeer bewustzijn (aandacht schenken) verschilt van conceptueel denken, hoe denken eigenlijk een fysieke impuls is, een zintuiglijk fenomeen (gedachten zijn voor het brein-zintuig wat geluiden zijn voor het oor-zintuig).

Bewust gewaarzijn is vredig voeling hebben met alles, gezag geven aan de momentane werkelijkheid waarmee alles in eenheid verbonden is. Zonder oordeel of beeldvorming, niet langer iets zoekend of makend, is er niets dat het kleine ik nog bekokstooft. En tegelijkertijd is er niets anders dan de ene, grote, kloppende waarheid die je elk moment bent: pure intentie, grenzeloze beleving, wonderlijke werking.



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 die plaatsvindt terwijl men zit op een kussentje (of een zitbankje of zonnig 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 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 gedachtenspansels 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 vleesvrucht 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 **subtiële** bestaan, het ademveld, het energielichaam (*kunstenaarschap*) - 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.



2. ENERGIE

Door het innemen van de juiste lichaamshouding waarin je alle beweging en toevoeging loslaat - stevig en ontspannen - 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 udtiel energiesysteem waartoe bijvoorbeeld ook de chakra's en de acupunctuurpunten behoren.

Tot dit energetisch potentieel van bewogenheid (levenskracht, expressie, creativiteit) behoren ook processen als emotie, visualisatie, helderziendheid, auralezen, 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 ontlene.

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 kunt of moet 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 bekkenbodern 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 voorzien 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.

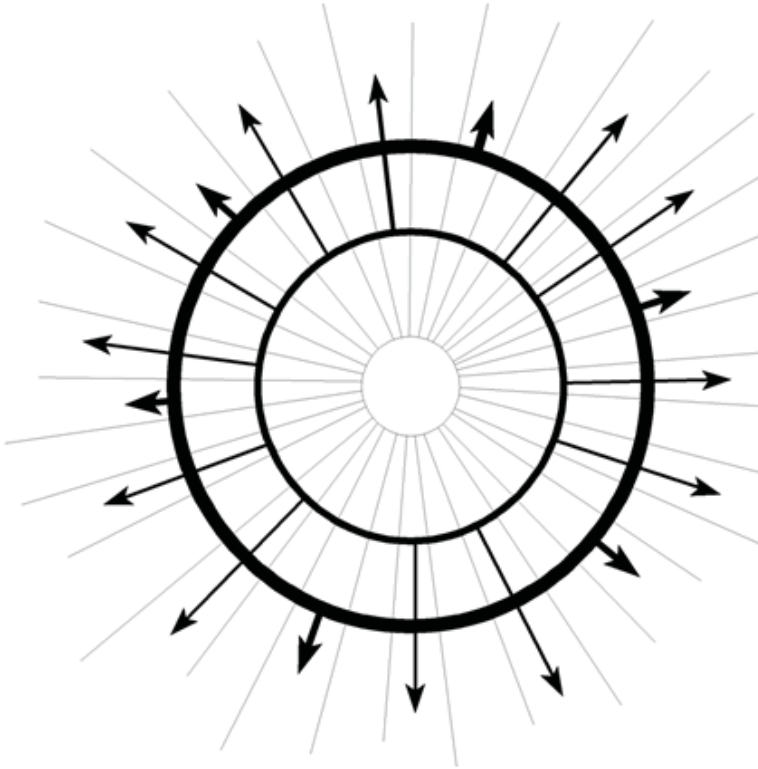
Concreet betekent dit een je herinneren aan de diep doorvoelde reden om jezelf tegen het licht te willen houden. Of ook het uitnodigend perspectief van toekomen aan alle potentieel dat je in je hart voelt sluimeren of dat je herkend hebt in anderen - dood of levend - die inspireren tot onderzoek van de Weg.

Je laat dus alle uiterlijke besoeignes 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.



Drievoudig juweel (geest, adem, lichaam)

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: 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.

Drievoudige uitvoering: tellen - volgen - luisteren

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.

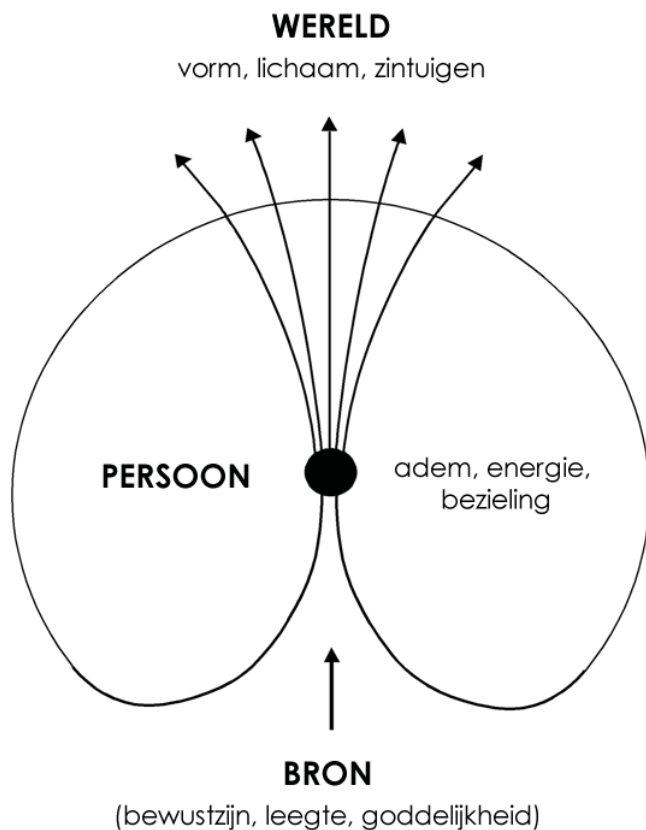
Maar vooral: het schept pijnlijke processen in onszelf; het houdt namelijk de karmische verwikkeling in stand, de fundamentele conditionering die ons steeds weer doet zoeken en grijpen. Zo blijft er altijd onrust en onvrede heersen, schichtigheid, wantrouwen, ongemak.

De enige manier om deze hegemonie van het denken te doorbreken en te ontwakken uit de illusie van eigen behoeftigheid, 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 verruimt 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 saaier of machinaler 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 tendert 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 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. LUISTEREN

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 voedszaam 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 ademteug: 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.



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 scheidt 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 OEFENING

Voorbeeld van dagelijkse meditatie-oefening (<https://www.stiltij.nl/anonieme-oefening/>).

'Anoniem' wil in deze context niet zeggen 'van onbekende herkomst' maar 'onteigend'.

In het Expressieboekje vind je teksten en muziek: <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>



*Avalokiteshvara,
de bodhisattva van mededogen*

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" (Suzuki roshi). Om te beginnen maak je gebruik van onderricht, informatie van leraren. Gaandeweg integreer je alle materiaal vanzelf tot jouw eigen bezieling. Belangrijk: gebruik in je meditatie slechts één oefenvorm.

REINIGING

■ *Buiging*

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

■ *Deelname* [recitatie]

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

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

(gassho op plexushoogte, naar voren wijzend:)

*Goede meesters, gidsen van verwerking:
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.*

■ *Adem-oefening - in seiza (kniezit)*

3 x *INTERN*: armen inademend zijwaarts openen en omhoog bijeenbrengen als twee antennes; dan uitademend de handpalmen naar elkaar wijzend - als een magnetische borstel die alle vervuiling uit je lijf trekt of een helende zalf die je lichaam zuivert - langs beide zijden van je lichaam omlaag laten zakken.

3 x *EXTERN*: armen inademend in een schepbeweging voor je centrum omhoog brengen; dan de handen uitademend naar buiten of naar voren laten zakken en harmoniserende energie verspreiden door de zes bestaansgebieden (van godenrijken tot en met hellenrijken), totdat de handen de grond weer raken.

■ *Zandbuiging - 9 buigingen & ademingen*

- 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 (in het zand)
- 10 ademingen: rechtop staand, handen in *uttarabodhi-mudra* bijeen voor borst; van onder naar boven de in- en uitademing volgen, de zandenergie door de chakra's laten trekken: voetzolen, knieën, bekken, onderbuik, plexus, hart, keel, voorhoofd, kruin, boven je hoofd.
- afsluiten met kleine hoofdbuiging in gassho; daarna gaan zitten op je zitplek, desgewenst met schootdoek, duimmala, etc.

(*korte variant*: voorover liggen, zand werpen, negen ademingen lang verbinding met de Boeddha maken via zandenergie; opstaan en afsluiten met 10 ademingen)

VERBINDING

- **Eregroet [lied]** - *wiegend rechts-links; handen in gassho*

*Edele boeddha's en pure bodhisattva's
maak me vertrouwd met dit boeddhadomein
laat mijn lichaam, adem en geest ontvangen
de bevrijdende werking van dharmaverband*

*de wens van verlichting schenkt mij tot toevlucht
juwelen van boeddha, dharma en sangha,
al wat ik denk en doe in verdienste
kome ten goede alle levende wezens.*

- **Opdracht [lied]** - *handklappen*

*In dienst van wijsheid / liefde / kracht
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van houvast / afstand / gemis.*

- **Hartsintentie [lied]** - *gestrekte open handpalmen*

*Mogen alle wezens
vrij zijn van vijandigheid,
droefenis en onrust,
en leven in vervulling.*

- **Drie dimensies** - *armgebaren, steeds eindigend in gassho*

*Zuiver (verticale dimensie), groot (horizontale dimensie) en
open (circulaire dimensie).*

- **Sproeiveel-oefening** - *handklappen*

*bron / rivier / oceaan van liefde
bron / rivier / oceaan van mededogen
bron / rivier / oceaan van vreugde
bron / rivier / oceaan van gelijkmoedigheid*

zuivere / grote / open kracht
zuivere / grote / open warmte
zuivere / grote / open lichtheid
zuivere / grote / open ruimte
zuivere / grote / open vorm

■ **Wijding [lied]** - cirkelende lichaamsbeweging; handen in *gassho*

*Boeddha's hart is weidse werking,
dharma's klank is overvloed,
sangha's kracht is warme basis,
aan de Weg wijd ik dit leven.*

VESTIGING

■ **Volmaakt** [recitatie; drie bel- of gongslagen]

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

■ **Bronzang** [recitatie]

(handen in *uttarabodhi-mudra*:)

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

(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.*

■ **Toevlucht** [recitatie; handklappen]

(buiging met gassho; eenmaal "omgekeerde" handklap [rug in palm slaan])

*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 dedoog.*

■ **Welkom** [recitatie]

(buiging met gassho; verticaal gericht: handen zijwaarts omhoog openen [alsof je koepel afwerpt], palmen naar binnen, wijsvinger en duim rakend)

*[ZUIVER] Van leraren ontbonden,
verwelkom ik het stroomland. [= verticale kracht]*

(horizontaal gericht: armen blijven omhoog, onderarmen voorwaarts schroeven [alsof je de coconwanden opent], wijsvinger en duim loslaten, handen open)

*[GROOT] Met adem gezegend,
betreed ik het lichtruim. [= horizontale ruimte]*

(ruimtelijk: armen circulair omlaag brengen [alsof je door bodem stoot met ellebogen], handen eindigen in schoot met eenheidsgebaar: *dhyani-mudra*)

*[OPEN] In eenheidsbezieling,
vervult zich het zelf. [= totale werking]*

MEDITATIE

Het zitten is de kern van oefening,
met als centrale oefenvorm het *tellen, volgen* of *gewaarzijn* van de adem.

DE ENE GEEST

[zuiver / shila]	vóór de woorden	(vleesvracht)
[groot / samadhi]	in alle wezens	(ademstroom)
[open / prajna]	wonderlijk werkzaam	(totaalbestaan)

AFRONDING

- **Intrede (lied)** - *wiegende lichaamsbeweging, handen in gasho:*

*Leven in de wereld is als ruimte,
een lotusbloem die nergens water raakt,
mijn geest in puurheid overstijgt alle vorm,
ik buig mijn hoofd voor de eeuwig eerbiedwaardige.*

- **De vier geloften** *[recitatie; handklappen]*

(buiging met gasho; tweemaal "omgekeerde" handklap [rug in palm slaan])

*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.*

- **Hart-soetra** *[recitatie]*

Desgewenst kun je de Anonieme oefenvorm afsluiten met een recitatie van de Hart-soetra (zie [Expressieboekje](#)).

OPMERKING

Mocht je als variant een korte versie van deze oefening wensen, dan is bijvoorbeeld bruikbaar:

- Staande buiging
- Eregroet-lied + Toevluchten-recitatie
- Meditatie
- Intrede-lied + Geloften-recitatie
- Staande buiging



Manjushri, de bodhisattva van wijsheid

■ BEGRIPPENLIJST ■

BODHISATTVA [lett. verlichtingswezen]

De bodhisattva beoefent de zes *paramita's* [zie aldaar] op grond van een gelofte, als expressie van het vaste voornemen om verlichting te bereiken en alle schepselen daarin te helpen. Uit mededogen en wijsheid ziet hij af van definitief opgaan in *nirvana*.

Shunryu Suzuki: "Stervelingen komen ter wereld op grond van karma, boeddha's [lees: bodhisattva's] op grond van een gelofte."

Enkele bekende bodhisattva's zijn:

- *Manjushri* [lett. Nobel en Zacht]; wijsheid [prajna].
- *Avalokiteshvara* [lett. Vernemer der Wereldgeluiden]; mededogen [karuna]; helper van Amithaba, zijn spirituele vader.
- *Samantabhadra* [lett. De Alom Goede]; eenheid absoluut-relatief; verbonden met Vairocana; zijn naakte blauwe lijf symboliseert shunyata (leegte); vaak met partner in yab-yum [lett. vader-moeder] afgebeeld.

BOEDDHA ["ontwaakte", "gewaarzijn"]

"Wie zijn eigen aard ziet is een boeddha, wie deze niet ziet is een sterveling."
(Bodhidharma)

De historische boeddha was genaamd Siddharta (voornaam) Gautama (familienaam) Shakyamuni (wijze uit Shakya-stam, heersers over Kapilavastu in Noord India, huidige Nepal).

DHARMA [van "dhri": vasthouden, dragen]

Wet, waarheid, onderricht, werkelijkheid (letterlijk "het dragende").

Bodhidharma zegt: "De sublieme dharma-melk van de drie oefeningen".

En Shunryu Suzuki: "Dharma is de bron van onbegrensde potentie".

ELEMENTEN (5) [mahabhuta; vier dhatu + akasha]

1. aarde - het vaste: bodem, basis
2. water - het vloeibare: aanpassingsvermogen, continuïteit
3. vuur - het verwarmende: helderheid, waarneming
4. lucht - het bewegende: beweeglijkheid, verandering
5. ruimte - het doordringende: onbegrensdeheid (*akasha*)

GELOFTEN (4), de Vier Grote - [pranidhana]

Deze bodhisattva-formule, die in kloosters regelmatig tijdens de oefening geciteerd wordt, luidt:

1. Alle wezens, talloos, beloof ik plechtig te bevrijden
2. Eindeloos blinde hartstochten beloof ik plechtig uit te roeien
3. Dharma-poorten, talloos, beloof ik plechtig door te gaan
4. De Grote Weg van Boeddha beloof ik plechtig te bereiken.

Stiltij-versie:

1. Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden
2. Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren
3. Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten
4. Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.

KARMA

"Moreel equivalent van de natuurkundige wet van oorzaak en gevolg."
(Red Pine: Bodhidharma, p. 133).

Geactiveerd door lichaam, spraak en geest; deze drie manifestaties (voortkomend uit de drie vergiften: hebzucht, woede en onbegrip) kunnen via oefening [zie aldaar] getransformeerd worden tot de drie lichamen.

KOAN [Chin.: gongan]

Japans, letterlijk: "openbare kennisgeving"; in oorsprong verwijst de term naar een juridische kwestie die als precedent kon dienen.

Net als het tellen of volgen van de adem, is de koan een oefen- en concentratie-instrument binnen de Zen traditie, enigszins vergelijkbaar met een mantra.

Een koan bestaat vaak uit één zin of woord, verwijzend naar waarheid.

Kan een citaat zijn, of uitspraak van leraar, of een levende eigen vraag.

Voorbeelden: "Wie ben ik?", "Mu", "Niets heiligs", "Wat is de klap van één hand?", "(Alles is) Een".

De volgende drie grote Chinese koan-verzamelingen worden m.n. gebruikt:

1. *Verslag van de Blauwe Rots* (Chin: Pi-yen-lu, Jap: Hekigan-roku), bevat 100 koans [Blue Cliff Record]
2. *De Poortloze Poort* (Chin: Wu-men-kuan, Jap: Mumonkan), bevat 48 koans [Gateless Gate]
3. *Het Boek van Sereniteit* (Chin: Ts'ung-jung-lu, Jap: Shôyô-roku), bevat 100 koans [Book of Serenity]

LICHAMEN (3) [tri-kaya]

Zijnsniveau's; transformaties van de manifestaties geest, spraak en lichaam (zie ook "karma").

1. *dharma-kaya* (waarheidslichaam): het wezenlijke - essentie, ruimte, leegte, vrede, naamloos
2. *sambhoga-kaya* (zaligheidslichaam): het energetische - bezieling, licht, vreugde, liefde, tijdloos
3. *nirmana-kaya* (veranderingslichaam): het waarneembare - manifestatie, werking, wijsheid, spontaniteit, vormloos

OEFENING, DRIEVOUDIGE BODHISATTVA- (3) [tri-shiksha]

Door Bodhidharma ook bevrijdingen genoemd, "voorschriften" (disciplines). Tegengif tegen de drie vergiften: hebzucht, woede en onbegrip. Correspondentie met lichaam, adem, geest.

1. *shila* - moreel gedrag: einde maken aan alle kwaad. Geen hebzucht/begeerte (stap 3-5 van 8-voudig pad).
2. *samadhi* - meditatie: deugdzaamheid ontwikkelen. Geen woede/vorm (stap 6-8 van 8-voudig pad).
3. *prajna* - wijsheid: alle levende wezens bevrijden. Geen onbegrip/zelf (stap 1-2 van 8-voudig pad).

PAD, ACHTVOUDIG (8) [ashtangika marga]

1. juiste visie [*samyak-ditthi*]
2. juiste intentie [*samyak-samkalpa*]
3. juiste spraak [*samyak-vach*]
4. juiste handeling [*samyak-karmanta*]
5. juiste levensonderhoud [*samyak-ajiva*]
6. juiste toewijding [*samyak-vyayama*]
7. juiste aandacht [*samyak-smriti*]; vgl. pali "*satipatthana*".
8. juiste concentratie [*samyak-samadhi*]; vier meditatievormen [*dhyana*].

PARAMITA (6)

"Wat de andere oever heeft bereikt" (*param* = voorbij, over; *ita* = gegaan), vervolmakingen. Deze oefen kwaliteiten (intenties, deugden) zuiveren de bodhisattva via transformatie van de zes zintuig-dieven. Zij roeien ons over:

1. *dana* - geven
2. *shila* - discipline

3. *kshanti* - geduld
4. *virya* - inzet
5. *dhyana* - meditatie
6. *prajna* - wijsheid

SKANDHA (5) [groepen, verzameling, bestanddelen]

Creëren en/of bestendigen de ego-illusie. Van buiten naar binnen:

1. *rupa skandha* - elementen, stoffelijkheid, zintuiglijkheid, vorm
2. *vedana skandha* - gevoel, sensatie
3. *samjna skandha* - waarneming, perceptie, denken
4. *samskara skandha* - mentale impulsen, wens, onderscheid
5. *vijnana skandha* - besef, bewustzijn via de zes zintuigen

TOEVLUCHTEN (3) [sharana]

Letterlijk: "drievoudige toevlucht".

Ook "juwelen" genoemd (kostbaarheden).

Traditioneel geformuleerd als:

1. Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha
2. Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma
3. Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha

Stiltij-versie:

1. Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.
2. Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.
3. Eenheid is een zachter oord, open vreugde van dedoog.

ZAZEN

Japans, letterlijk: "zitten in Zen": Zen meditatie.

ZINTUIGEN (6) [ayatana]

Ook "bekoringen" genoemd: oog, oor, neus, tong, lijf en brein.

Eerste zes vormen van bewustzijn. Te transformeren tot 6 *paramita*.



■ ETYMOLOGIE ■

ADEM

Ook *asem*; **oudindisch** *atman* (het zelf, de ziel).

ASCESE

Onthechting. **Grieks** *asketes* is zowel atleet als asceet: "iemand die oefent". Van **Indogermaanse** basis die (weg)snijden betekent.

BESEFFEN

[smaken, proeven, gevoelen, ondervinden, in zich waarnemen].

Latijn: *sapere* = smaken, proeven, inzicht hebben; **frans**: *savoir* = weten.

Engels: *savvy* = gesnopen?

Besef: **oudhd.** *intseffen* [inzien]; **oudeng.** *sifa* [zin, gemoed].

CONDITIE

Latijn *con-dicio* = afspraak, overeenkomst, omstandigheid. *Con* = samen, *dicio* = verwant met **hoogduits** *zeigen* en **nederlands** *(aan)tijgen*.

DEMON

[boze geest] **Grieks** *daimon* [goddelijke macht, geest van dode], verwant met *dais* [deel, portie], *dainumi* [ik deel uit], dus eig. die de mensen hun lot toedeelt.

Verwant met **Grieks** *demos* [volk, land - vgl. democratie] en **Latijn** *dare* [geven].

DOOD

Verwant met *dooien* en *verdwijnen* (**engels** *dwindle*).

GEEST

[ziel, onstoffelijk wezen] **Oudhd.** *geist*; **eng.** *ghost*; **gotisch** *usgeisnan* [verschrikken]; woord voor geestesverschijning is hier gebruikt voor het christelijke begrip *spiritus*, gezindheid (van *spirare*: blazen, ademen).

GOD

Oorspronkelijk onzijdig (dus: het goddelijke), maar o.i.v. christendom mannelijk geworden. Vgl. **oudiers** *guth* [stem].

ILLUSIE

Latijn: *in* (in, naar, op in) + *ludere* (spelen). Dus: met iets spelen, bespotten, bedriegen.

INTEGRITEIT

[integraal, integratie] Van **latijn** *in-tangere* (niet-raken, ongerept). Betekenis: rechtschapenheid (goed-zijn; gezindheid ten goede).

MYSTIEK

[geheim] Van **grieks** *muein* = sluiten (lippen), zwijgen (vergelijk **sanskriet** *muna*: wijze). Myste = ingewijde.

POTENTIEEL

Van **latijn** *potens, posse* = zich meester maken van, bezitten - van *potis* = in staat, machtig.

SAMEN

Afgeleid van *zamelen* (bijeenbrengen). **Latijn** *similis* = gelijk; **grieks** *homos* = eender; **oudiers** *som* = zelf; **oudindisch** *sama* = gelijk, dezelfde.

Sanskriet (oudindisch): *samadhi* [from *sam* (together or integrated), *a* (towards), and *dha* (to get, to hold)]; *samsara* [from *samsr*, to flow together, to go or pass through states, to wander].

Anuttara Samyak Sambodhi = "Hoogste, weergaloos volmaakte verlichting": geen hoger (*uttara* = hoger), geen ander (*samyak* van *sama* = gelijk, zelfde), geen wijziging (*sam* ook van *sama*).

[Edward Conze: Buddhist wisdom books. London 1988]

TRANSCENDENT

[bovenzinnelijk]. Van **latijn** *transcendere*: naar iets anders overklimmen, overschrijden, passeren. Van *trans* [over] + *scandere* [klimmen, opstijgen].

TWIJFEL

Net als het woord *twist*, is twijfel afgeleid van *twee*; **oudindisch** *dva*. *Advaita* = niet-twee (eenheid dus).

WAAR

1. koopwaar; wat men verzorgt, bewaart.
2. echt; **latijn** *verus*; **grieks** *èra* [waarlijk]; **oudkerkslavisch** *vèra* [geloof].

WAARNEMEN

Ware [hoede, bewaking] *nemen*; vgl. *waarschuwen*.

WAKEN

[niet (gaan) slapen] **Oudengels** *wac(i)an*; **gotisch**: *wakan*; **latijn** *vigil* (waakzaam), *vigere* (levendig zijn); **oudindisch** *vajas* (kracht, snelheid), *vajra* (Indra's bliksem).

WANEN

[verwachten, menen, geloven aan] Verwant aan *wonen* (ergens graag vertoeven), dat weer verwant is aan *wonne* (genot) en *gewinnen* (winnen, bereiken).

WETEN

Oudnederfrankisch *witon*, **gotisch** *witan*, **oudnoors** *vita*; buiten het germaans **latijn** *videre* [zien], **grieks** *oida*, **oudkerkslavisch** *vede*, **oudindisch** *veda* [ik weet]. Verwant met "weten" zijn o.a. druïde, wijten en wet. Afleidingen: *wijs*, *wis* [zeker].

WIJZEN

[aanduiden (met de vinger)] **oudhd.** *wisen*, **oudnoors** *visa* [tonen]; afgeleid van *wijs* [verstandig], dat oorspronkelijk "wetend" betekende, wijzen is dus: wetend maken.

ZIN

Komt voor in *zingeving*; *zin hebben in*; *gezindheid*; *zintuig*; *gezin*.

Grondbetekenis: richting. Gezin = reisgezelschap. Zinvol = gericht op doel.

Bron: Van Dale: Etymologisch woordenboek.
Zwolle 1991.



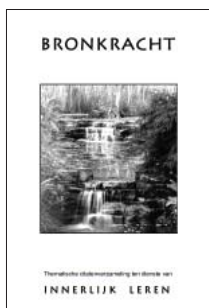
■ PUBLICATIES ■

INFO & DOWNLOAD: <http://stiltijdharma.nl/boeken-door-ad-van-dun/>



Ad van Dun:
De Grote Kwestie
biografisch-didactisch materiaal
van 100 Zen leraren

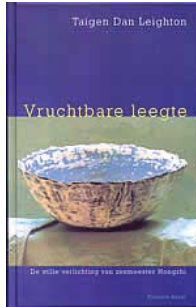
Ad van Dun:
Thema's ter Verwerkelijking
verontrusting, verwelkoming, verdwijning



Ad van Dun:
Bronkracht
inspirerende citaten uit diverse
tradities, thematisch geordend

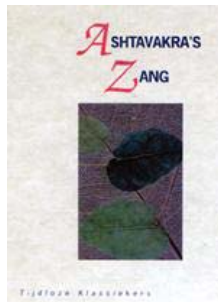
Ad van Dun:
De Basale Mens
overwegingen over kwaliteit van leven





Taigen Dan Leighton:
 Vruchtbare Leegte; de stille
 verlichting van zenmeester
 Hongzhi.
 Bloemendaal 2002
 (vert.: Ad van Dun)

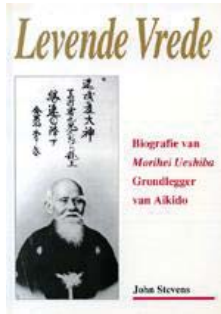
Huang Po (J. Blofeld):
 In Eenheid Zijn; Scholing in Zen-
 bewustzijn.
 Heemstede 1996
 (vert.: Ad van Dun)



Anonim:
 Ashtavakra's Zang -
 Anonieme Vedanta tekst.
 Heemstede 1995
 (vert.: Ad van Dun)

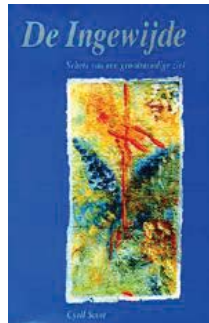
Sri Sadhu Om:
 Vrij Zijn; de Weg van Sri Ramana
 Maharshi.
 Haarlem 2001
 (vert.: Miriam Mennens)





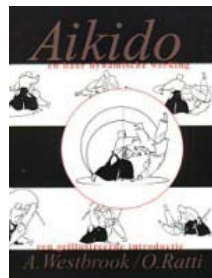
John Stevens:
 Levende Vrede; biografie van
 Morihei Ueshiba,
 grondlegger van aikido.
 Koedijk 1992
 (vert.: Ad van Dun)

Morihei Ueshiba:
 Vrede als Kunst; teksten van
 de grondlegger van aikido.
 Heemstede 1993
 (vert.: Ad van Dun)



Cyril Scott:
 De Ingewijde; schets van een
 grootmoedige ziel.
 Oudendijk 1994
 (vert.: Ad van Dun)

A. Westbrook en O. Ratti:
 Aikido en haar dynamische werking.
 Heemstede 1999
 (vert.: Miriam Mennens & Ad van Dun)



■ LITERATUUR ■

- **NASLAGWERK:** Buswell, Robert & Lopez, Donald: *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton 2014. Aanbevolen bron met uiterst gedegen en gedetailleerde info over personen, geschriften en begrippen.
- **HANDBOEK:** Fischer-Schreiber, Ingrid e.a.: *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*. Boston 1994; Nederlandse vertaling (n.b.: een selectie): Fischer-Schreiber, I. e.a.: *Lexicon Boeddhisme*. Rotterdam 2008

Algemeen

- Breet, Jan de & Janssen, Rob: *Aldus sprak de Boeddha*. Rotterdam 2007
- Byrom, Thomas: *De Dhammapada*. Heemstede 1994
- Kapleau, Philip: *De drie pijlers van Zen*. Deventer 1980
- Kohn, Sherab: *The Awakened One; a life of the Buddha*. Boston 1994
- Sogyal Rinpoche: *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*. Cothen 1994.
- Tydeman, Nico: *Zitten, de praktijk van Zen*. Amsterdam 1998 (4e)

Inspiratie

- Barks, C. & Green, M.: *The Illuminated Rumi*. New York 1997
- Chadwick, D.: *Crooked Cucumber; the Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki*. New York 1999
- Chang, Garma C.C.: *The hundred thousand songs of Milarepa*. Boston 1999
- Dzongsar Khyentse Rinpoche: *The mind-training of parting from the four attachments*. Siddharta's intent 2012
- Gregory, P.: *Traditions of meditation in Chinese Buddhism*. Honolulu 1986
- Harada, Shodo: *Moon by the window*. Boston 2011
- Josjikawa, Eiji: *Moesasji*. Amsterdam, 1986
- Kloppenborg, R.: *Theratherigatha - Verzen van monniken en nonnen*. Nieuwerkerk 1997
- Kornfield, J.: *Living Dharma; teachings of twelve buddhist masters*. Boston 1996
- Loori, 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

- Masunaga, R: A primer of Soto Zen; translation of Dogen's Shobogenzo Zuimonki. London 1972
- Meister Eckhart: Over God wil ik zwijgen. Groningen 2010
- Morinaga, Soko: Van leerling tot meester. Amsterdam 2006
- Muso Kokushi: Droomgesprekken over wakker worden. Heemstede 1995
- Osborne, A.: The collected works of Ramana Maharshi. Tiruvannamalai 1979
- 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
- Shabkar Lama: De vlucht van de Garoeda. Amsterdam 1994
- Stevens, John: Invincible warrior. Boston 1999
- Tanahashi, K.; Schneider, D. (red.): Zen Cirkels. Amsterdam 1995
- Ueshiba, Morihei: The secret teachings of Aikido. Tokyo 2007
- Ueshiba, Morihei: The heart of of Aikido. Tokyo 2010

Soetra

- Asanga: The Bodhisattva Path to Unsurpassed Enlightenment; A Complete Translation of the Bodhisattvabhumi. Boston 2016
- Bays, Gwendolyn: The Voice of the Buddha (Lalitavishtara sutra) vol. I & II. Berkeley 1983
- Breet, Jan de & Janssen, Rob: Aldus sprak de Boeddha; bloemlezing uit de Pali-canon. Rotterdam 2011
- Breet, J. de & Janssen, R.: De verzameling van korte teksten (2 delen). Rotterdam 2002 en 2007
- Breet, J. de & Janssen, R.: De verzameling van middellange leerredes (3 delen). Rotterdam 2004 en 2005
- Breet, J. de & Janssen, R.: De verzameling van lange leerredes. R'dam 2001
- Buddhaghosa (vert. Bikkhu Nanamoli): The path of purification; Visuddhamagga. Onalaska 1991
- Chang, Garma: A Treasury of Mahayana Sutra; selections from the Maharatnakuta Sutra. Dehli 1991
- Cleary, T.: The Flower Ornament Scripture. Boston 1993

- Conze, E.: Buddhist wisdom books; the diamond and the heart sutra. London 1988
- Conze, Edward: The short Prajnaparamita Texts. London 1973
- Conze, Edward: The perfection of wisdom in eight thousand lines. Delhi 1973
- Conze, E.: Buddhist scriptures. Harmondsworth 1959
- Conze, E.: The large sutra on perfect wisdom. Dehli 1979
- Fa-tsang: Commentary on the Awakening of Faith (An English Translation by Dirck Vorenkamp). New York 2004
- Hakeda, Yoshito S.: The Awakening of Faith. New York 2005
- Hsing Yun: Describing the Undescribable; a commentary on the Diamond Sutra. Boston 2001
- Hurvitz, Leon: Scripture of the Lotus Blossom of the Fine Dharma. New York 2009
- Kornfield, Jack: De Ieringen 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
- Maitreya, Asanga, Khenpo Shenga, Ju Mipham: Ornament of the Great Vehicle Sutras - Mahayanasutralamkara with Commentaries by Khenpo Shenga and Ju Mipha. Boston 2014
- Maitreya, Asanga: Distinguishing Phenomena from Their Intrinsic Nature; Maitreya's Dharmadharmatavibhanga with Commentaries by Khenpo Shenga and Ju Mipham. Boston 2013
- Muller, Charles A.: The Sutra of Perfect Enlightenment; Korean Buddhism's Guide to Meditation. Albany 1999
- 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; Zen teaching of Hui-neng. Emeryville 2006
- Pine, Red: The Lankavatara sutra; translation and commentary. Berkeley 2012
- Shantideva (tr. Padmakara translation group): The way of the bodhisattva. Boston 2008
- Shen-yen: Complete Enlightenment. Elmhurst NY 1997 (Ned. vertaling: Ashoka)

- Thurman, Robert: The holy teaching of Vimalakirti. New York 1990 (7e)
- Waddell, Norman: Zen words for the heart; Hakuin's commentary on the Heart sutra. Boston 1996

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. Boston 2000
- Yamada, Koun: Gateless Gate. Tucson 1979 (ned. vert.: De Poortloze Poort)
- 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
- Broughton, Jeffrey L. : Zongmi on Chan. New York 2009
- Buswell, Robert: Tracing Back the Radiance; Chinul's Korean Way of Zen. Honolulu 1992
- 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
- Cleary, T.: Shobogenzo; Zen Essays by Dogen. Honolulu 1986
- Green, James: The recorded sayings of Zen Master Joshu. Boston 1998
- Gregory, Peter N.: Tsung-mi and the sinification of Buddhism. Honolulu 2002

- Harada, Shodo: The path to Bodhidharma; the teachings of Shodo Harada Roshi. Boston 2000
- Hua, Tripitaka Master: The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra. San Francisco 1977
- Huangpo (John Blofeld, tr.): In eenheid zijn. Heemstede 1996 (vertaling van Blofeld, J.: The Zen teaching of Huang Po)
- Kohn, Sherab: De boeddha; het verhaal van zijn leven. Cothen 1993
- Leighton, T.D.: Vruchtbare Leegte; De stille verlichting van Zen meester Hongzhi. Haarlem 2002
- Lobsang P. Lhalungpa: Het leven van Milarepa. Amsterdam 1994
- Ma-tsu (B. Lievens, vert.): De gesprekken. Bussum 1981
- Meester Eckhart: Over God wil ik zwijgen; preken en traktaten. Groningen 2014
- Powell, William F.: The record of Tung-shan. Honolulu 1986
- Natarayan, A.R.: A practical guide to know yourself; conversations with Sri Ramana Maharshi. Bangalore 1996 (5e)
- Ramakrishna: Gesprekken, opgetekend door M. Den Haag 1987
- Sasaki, Ruth Fuller: The record of Linji. Honolulu 2009
- Schloegel, Irmgard: Zen leer van Rinzai. Katwijk 1979
- Sheng Yen: Attaining the Way; a guide to the practice of Chan Buddhism. Boston 2006
- Suzuki, Shunryu: Branching Streams Flow in the Darkness. Berkeley 1999
- Suzuki, Shunryu: Zen Mind, Beginner's Mind. New York 1970 (vertaald als: Zen-begin. Uitgeverij Ankh-Hermes)
- Suzuki, Shunryu: Niets is zo; de kern van Zen. Deventer 2002
- Tanahashi, Kazuaki (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010
- 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
- Waddell, Norman: Beating the cloth drum; The letters of Zen master Hakuin. Boston 2012
- Waddell, Norman: Hakuin's precious mirror cave. Berkeley 2009
- Waddell, Norman: Complete Poison Blossoms from a Thicket of Thorn: The

Zen Records of Hakuin Ekaku. Berkeley 2017

- Waddell, Norman: Wild Ivy; The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin. Boston 2010
- Waddell, Norman: The Essential Teachings of Zen Master Hakuin. Boston 2010
- 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
- Engle, Artemus B.: Inner Science of Buddhist Practice; Vasubandhu's Summary of the five heaps, with commentary by Sthiramati. Boulder 2009
- Ferguson, Andy: Zen's Chinese heritage. Boston 2000
- Foster, N. & Shoemaker, J.: The roaring stream; a new Zen reader. Hopewell 1996
- Gregory, Peter N.: Inquiry into the origin of humanity. Honolulu 1995
- Gregory, P.: Tsung-mi and the sinification of Buddhism. Honolulu 2002
- 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
- Walpola Rahula: Wat de Boeddha onderwees. Amsterdam 1990



