

# Studiewijzer zenboeddhisme

Jan Mukan Klungers



*Zen in Salland*

[www.zeninsalland.nl](http://www.zeninsalland.nl)  
[zeninsalland@kpnmail.nl](mailto:zeninsalland@kpnmail.nl)  
0570 522437

## **Inhoud**

Inleiding .....	3
Inleidende literatuur.....	5
Eigentijdse zenleraren.....	6
Uit andere boeddhistische scholen.....	9
Klassieke geschriften.....	9

## **Inleiding**

Beginnend met zenmeditatie ontstaat bij velen de behoefte om meer te weten over de achtergronden daarvan. Vervolgens blijkt het heel lastig je weg te vinden in het doolhof aan literatuur. Sommige literatuur is heel moeilijk toegankelijk, heel filosofisch of soms ronduit cryptisch.

In grote lijnen is de literatuur in drie groepen te verdelen, verwijzend naar de stroming waaruit zij voortkomt.

- Theravada geldt als de oudste stroming van het boeddhisme. Deze stroming vinden we vooral in het boeddhisme van Birma, Sri Lanka, Cambodja en Thailand. De geschriften waar het Theravada zich op baseert vormen samen de zgn. Pali-canon, die al vroeg in de ontwikkeling van het boeddhisme is vastgesteld. Deze vorm van boeddhisme doet wat orthodox aan. In discussies wordt al gauw verwezen naar “wat de Boedha hierover heeft gezegd”.

Het is gericht op individuele verlossing en wereldverzeking.

Meditatiemethoden komen in belangrijke mate overeen met de meditatiemethoden van het zenboeddhisme. Theravada kent echter geen koanstudie. Mahayana is een vroege afsplitsing in het boeddhisme die terugvoert op het tweede concilie van het boeddhisme. Beide stromingen erkennen elkaars praktijk als “heilzaam bij het overwinnen van karmische gebondenheid”, bestonden vreedzaam naast elkaar en bleven met elkaar in overleg.

Uit het Mahayana zijn onder andere voortgekomen: Zen en Tibetaans boeddhisme

- Zen is het boeddhisme dat via China (ongeveer 600 na Chr.) naar Japan (ongeveer 1200) is gekomen van vanuit Japan zich nu aan het vestigen is in de westerse wereld (vanaf ongeveer 1950). Het Japanse zen is heel formeel en sterk geritualiseerd. Zen is verbonden met veel

Japanse cultuur als de martiale kunsten, tuinarchitectuur, bloemsierkunst, kalligrafie, theeceremonie. Het westers zen ontwikkelt nieuwe vormen die vaak voortkomen uit een verbinding met psychotherapie. Het is minder formeel. Veel groepen houden echter sterk vast aan de Japanse vorm.

In zen zijn twee hoofdstromingen te onderscheiden: Soto en Rinzai.

Kort gezegd werkt de Rinzaischool met koanstudie, terwijl de Sotoschool werkt met 'stille belichting meditatie' ofwel 'alleen maar zitten'. Er zijn echter tegenwoordig ook (vooral westerse) zenleraren uit de Sototraditie die bij hun onderricht ook gebruik maken van koanstudie. Maezumi Roshi, één van de eerste Japanse leraren in het westen, kreeg transmissie vanuit beide scholen zodat de Sotolijn van Maezumi Roshi ook gebruik maakt van koanstudie. Het betreft hier de White Plum Sangha en de Kanzeonsangha. Laatstgenoemde is belangrijk voor Nederland. Er werken meerdere zenmeesters van deze lijn in Nederland (Nico Sojun Tydeman *sensei* en Tenkei Coppens *roshi*)

- Tibetaans boeddhisme heeft zich lange tijd in afzondering ontwikkeld. Het is sterk vermengd met de Bön religie van Tibet, een natuurreligie. Tibetaans boeddhisme maakt gebruik van vele meditatievormen waaronder visualisaties. Sommige aspecten van de boeddhistische leer zijn zeer gedetailleerd uitgewerkt, bijvoorbeeld hun opvatting over reïncarnatie. Voor westerlingen doet het zeer exotisch aan. Sinds de diaspora vanaf de jaren 50-60 van de vorige eeuw na de inval van China in Tibet is het Tibetaans boeddhisme zich in het westen aan het vestigen. Sommige stromingen verwestern en leggen de exotische vormen geheel of gedeeltelijk af.

In dit overzicht wordt vooral verwezen naar literatuur uit de zentraditie, maar er worden uitstapjes gemaakt naar literatuur uit de andere stromingen.

## **Inleidende literatuur**

Een gemakkelijke manier om kennis te maken met zenboeddhisme in zijn klassieke Japanse variant zijn de boeken van Janwillem van de Wetering (Ja, van Grijpstra en De Gier!) Omstreeks eind jaren vijftig, begin jaren zestig verbleef hij in een Japans Rinzaiklooster en studeerde later bij een Amerikaanse opvolger die er wat eigenaardige (ontmoedigende) onderrichtmethoden op na hield. De eerste twee boeken zijn sterk geromantiseerd, het derde boek is voor een deel ook een kritische terugblik.

Janwillem van de Wetering

- De lege spiegel - De driehoek - Amsterdam
- Het dagende niets - De driehoek - Amsterdam
- Zuivere leegte - Asoka

Een klassieke, maar niet heel gemakkelijke inleiding is:

Daisetz Suzuki – Inleiding in het zenboeddhisme - Ankh-Hermes – Deventer. Dit werk benadrukt nogal eenzijdig de Rinzaï school.

Er bestaan meerdere werken die een overzicht geven van de boeddhistische leer. Aanbevolen is om hiervan een werk te kiezen dat niet gericht is op één van de grote hoofdstromingen in het boeddhisme, maar dat een overzicht en uitleg geeft van datgene wat binnen de drie hoofdstromingen algemeen aanvaard is.

Zeer aanbevolen, geschreven door een Theravada Boeddhist:

Walpola Rahula – Wat de Boeddha onderwees – Asoka

Wat eenvoudiger, maar met meer woorden is het boek van Thich Nhat Han:

## Het hart van Boeddha's leer - Altamira-Becht

Er is ook een mooie inleiding in de boeddhistische leer in het geromantiseerde levensverhaal van de Boeddha: Thich Nhat Han – In de voetsporen van de Boeddha – Altamira Becht.

Een heel goed overzicht van de psychologische kennis in de religieuze ontwikkelingswegen (niet specifiek boeddhistisch) is:

Han de Wit - De verborgen bloei – Kok

Ook de andere boeken van Han de Wit zijn zeer de moeite waard. Hij kan fantastisch uitleggen. Zijn eerste boek, Contemplatieve psychologie, beschrijft de psychologische kennis over de spirituele ontwikkelingsweg, zoals die te vinden is in de mystieke tradities van de verschillende religies. Het is de basis van zijn werk, maar anders dan zijn latere boeken, erg abstract en moeilijk toegankelijk. Zeker als eerst te lezen boek van deze auteur niet aanbevolen.

## **Eigentijdse zenleraren**

Van de eigentijdse zenleraren is veel literatuur beschikbaar. Vaak gaat het om bewerkte toespraken, uitgesproken tijdens intensieve zenretraites (sesshins). De toehoorders zijn dus veelal ervaren zenbeoefenaars en in de context van een sesshin is de toespraak bedoeld om de toehoorder aan te sporen, inzicht te bevorderen, maar vooral ook te prikkelen. Daarom zijn veel van die toespraken soms wat moeilijk toegankelijk en soms wat raadselachtig. Maar een bijzondere voorkennis is doorgaans niet vereist om deze werken te lezen.

Van de hand van Nederlandse zenmeesters:

Nico Tydeman

- Zitten, de praktijk van zen - Asoka
- Het temmen van de os – Asoka  
De plaatjes van de os met bijbehorende tekstjes is een klassieke zentekst over de spirituele ontwikkelingsweg. De

oorspronkelijke tekst is vertaald en becommentarieerd door Nico Tydeman

- Dansen in het duister – Asoka  
De ondertitel is: een proeve van spiritualiteit. En dat is het ook. Beschouwingen over het wezen van spiritualiteit. Niet gemakkelijk, maar prachtig.
- Koan – Asoka  
Over de oorsprong en ontwikkeling van koanstudie.

Ton Lathouwers

- Meer dan een mens kan doen – Asoka
- Kloppen waar geen poort is - Asoka
- De moed tot het onmogelijke - Asoka

Toespraken en teksten, veelal rakend aan het thema dat het leven meer van ons vraagt dan we kunnen geven

Wat moeilijker toegankelijk, maar niet moeilijk in intellectuele zin, de boeken van Shunryu Suzuki roshi.

Prachtige toespraken van één van de eerste Japanse leraren die naar het westen kwam. Hij stichtte het San Francisco Zen Center. Hij overleed in 1970.

Een klassieker is zijn:

- Zen Mind Beginners Mind, vertaald als: Eindeloos met zen beginnen – Ankh Hermes

Andere titels:

- Branching Streams Flow in the Darkness (Stromend in het donker)
- Not always so (Niets is zo)

Om het romantische beeld van volmaaktheid van een zenmeester te relativiseren en om wat zicht te krijgen op de moeilijkheden die moesten worden overwonnen bij het overdragen van de zentraditie van het oosten naar het westen, is de levensgeschiedenis van Shunryu Suzuki een aanrader:

David Chadwick

- Kromme komkommer – Asoka

Taizan Maezumi roshi is eveneens één van de Japanse pioniers van het westers zen. Stichtte het Zen Centrum van Los Angeles. Hij overleed in 1995.

Zijn boek “Je leven waarderen” (Asoka) is prachtig.

Een heel praktisch en toegankelijk boek is van Bernie Glassman, eerste opvolger van Maezumi roshi en stichter van het zen centrum van New York.

In het boek “Aanwijzingen voor de kok” beschrijft hij de opbouw van het zen centrum in New York. Een boek over zen in actie: over sociale actie en zaken doen. Ook van hem is: “Erkennen wat is” over door hem geleide sesshins waarbij de deelnemers tijdens de sesshin als dakloze in New York leefden en over een sesshin gehouden in Auswitsch.

In dit verband is het ook de moeite waard te wijzen op het prachtige boekje van Marloes Lasker. Zij is leerling van Nico Tydeman en is ook al eens op bezoek geweest in de zendo in Raalte.

- Zho – Een jaar uit het leven van een doofblinde vrouw – A3boeken

Zho staat voor: Ziende het onzienlijke, haar dharmanaam.

Thich Nhat Han (1926) is een Vietnamese zenleraar. Destijds voor zijn activiteiten in de Vietnamoorlog door Martin Luther King voorgedragen voor de Nobelprijs voor de vrede. Hij stichtte een zencentrum in Zuid Frankrijk, Plumvilage.

Hij benadrukt het leven in aandacht (mindfulness) en besteed veel aandacht aan ademen en aan loopmeditatie. Hij kan heel goed uitleggen. Zijn commentaren op het hartsutra en het diamantsutra zijn prachtig.



Hij heeft veel geschreven. Wat wijdlopig soms en hij herhaalt zichzelf vaak. Alle boeken van hem zijn de moeite waard, maar na enkele boeken van hem voegen volgende boeken niet veel meer toe.

## **Uit andere boeddhistische scholen**

De boeken van de Dalai Lama zijn heel toegankelijk en waardevol.

Zo ook de boeken van Chögyam Trungpa. Hij stichtte de Shambhagroep, een verwesterde Tibetaanse benadering die ook in Nederland actief is onder leiding van Han de Wit. Beroemd zijn de boeken: “De mythe van vrijheid” en “Geestelijk materialisme”. Zeer aanbevolen.

## **Klassieke geschriften**

Er zijn heel veel klassieke boeddhistische geschriften. Het theravada boeddhisme heeft een canon vastgesteld van geschriften, aangeduid als de Pali-canon. Deze Pali-canon is al heel omvangrijk.

Ze bevatten de leerredes van de historische boeddha, een verzameling geschriften over de leefregels van de monniken en een uitgebreid geschrift over de werking van de geest.

Veel van de teksten uit de Pali-canon zijn op internet te vinden.

In het Mahayana zijn veel geschriften ontstaan die – naast de leerredes van de boeddha gezien worden als cruciaal. Er bestaat niet zoiets als een Mahayana canon. De lengte van deze geschriften loopt uiteen van een enkele bladzijde tot honderden bladzijden lang.

Als je niet het plan opvat om deze literatuur zo goed mogelijk te leren kennen, maar genoeg neemt met de meest cruciale geschriften kan de lijst al beperkt worden tot enkele geschriften.

Ze zijn alle moeilijk toegankelijk en vaak wat cryptisch. De essentiële geschriften zullen geleidelijk aan allemaal in de doorlopende zengroep van Zen in Salland besproken worden. De teksten zullen dan aan de deelnemers uitgereikt worden.

De meest essentiële zijn wel:

- Hartsutra – Heel moeilijk toegankelijke korte sutra, slechts één A4. Wordt dagelijks in zenkloosters geciteerd. Voor Zen in Salland deelnemers is een document beschikbaar met uitleg en commentaar. Het is de weerslag van een serie dharmalesen uit het eerste jaar van het bestaan van Zen in Salland.
- Sandokai ofwel De identiteit van veelheid en eenheid – Veel toegankelijker tekst van eveneens één A4. Wordt dagelijks in zenkloosters geciteerd.
- Hsin hsin ming ofwel Vertrouwen in de Geest – Een belangrijke Chinese tekst van enkele bladzijden. Is veel becommentarieerd.
- Diamantsutra – Wat langere sutra als voorgaand teksten. Wordt gezien als een kerntekst van het zenboeddhisme. Is in Nederlandse vertaling beschikbaar als dun boekje bij Ankh-Hermes.

Ze zijn op internet wel te vinden als Engelse tekst, maar ook als Nederlandse tekst.

Andere teksten die in het Chinese Ch'an werden gezien als basisteksten zijn veel langer, soms heel erg lang. Ze zijn interessant voor wie zen en de ontwikkelingsgeschiedenis wil bestuderen. Voor de beoefening voegen ze niet echt veel toe aan eerstgenoemde geschriften:

- Lotus sutra
- Nirvana sutra
- Avatamsaka sutra
- Lankavatara sutra

- Vimalakirti sutra

Ze zijn geen van alle in Nederlandse vertaling beschikbaar. Engelse vertalingen zijn veelal via internet te achterhalen. Geen van deze teksten is gemakkelijk te lezen.

Daaraan zou nog kunnen worden toegevoegd het Platform sutra of sutra van Hui-neng. Tijdens en rond de zesde patriarch Hui-neng ontstond een scheuring in het Chinese Ch'an, aangeduid met de Noordelijke school en de Zuidelijke school. De Noordelijke school stierf uit. De Zuidelijke school vormde de basis voor de verdere ontwikkeling van zen. De Platformsutra geeft vanuit het perspectief van de zuidelijke school weer waar de scheuring over ging.

Van het Platform sutra is een Nederlandse vertaling beschikbaar, uitgegeven door Ankh-Hermes.

Over de ontwikkelingsgeschiedenis van zen in de periode 600-1200 in China is veel geschreven. Een deel is wetenschappelijke literatuur in het Engels. Erg specialistisch, moeilijk toegankelijk en veel voorkennis veronderstellend.

Verzamelingen met uitspraken van zenmeesters uit die tijd zijn er wel. Veelal in het Engels en soms nogal cryptisch voor de westerse lezer. Vraag ernaar als je hier verder in zou willen verdiepen.

Tegen het eind van deze periode zijn ook de grote koanverzamelingen ontstaan.

Deze verzamelingen zijn alle in het Engels vertaald en vaak uitgegeven met commentaar van een eigentijdse zenleraar:

- Mumonkan
- Hekiganroku
- Shoyoroku
- Denkoroku

Van de Mumonkan is nu ook een Nederlandse vertaling beschikbaar: Koun Yamada - De poortloze poort – Asoka

Belangrijk is ook de verzameling die is samengesteld door Dogen. Hij gebruikte koans niet als 'meditatieobject' zoals in het klassieke Rinzaï-zen, maar als thema's voor dharmalesen: Shinji Shobogenzo. Beschikbaar in Engelse vertaling waarvan een uitgave met commentaar van een eigentijdse Japanse leraar.

Uit deze periode stamt ook het beroemde: de plaatjes van de os. Veel becommentarieerd. Het commentaar van Nico Tydeman is prachtig en nog verkrijgbaar.

De tekst, zonder commentaar, is beschikbaar voor Zen in Salland deelnemers.

Een heel uitgebreid overzicht van de leringen van de vele Chinese zenmeesters is te vinden in het boek van Andy Ferguson

- Zen's Chinese Heritage.

Alleen als je al behoorlijk bent ingevoerd in de zenliteratuur en als je je grondig wilt verdiepen in de geschiedenis van zen. Een specialistisch boek.

In Engelse vertaling zijn er enkele bundels met uitspraken van Chinese zenmeesters beschikbaar. Sommige zijn uitverkocht maar worden wellicht opnieuw uitgegeven. Via de zoekmachine van een internetboekhandel zijn ze wel te vinden.

Ook hier geldt weer: stof voor gevorderden.

Een prachtige Nederlandse vertaling van het werk van Hongzhi, een Chinese voorloper van Dogen, is beschikbaar onder de titel:

- Vruchtbare leegte, samengesteld en ingeleid door Taigen Dan Leighton, uitgegeven door Altamira Becht. Heel toegankelijk.

Helaas is het niet meer te koop.

De geschriften van Dogen (1200-1253), de grondlegger van het Japanse zen worden door velen gezien als een hoogtepunt van de religieuze wereldliteratuur. Moeilijk toegankelijk. Alle teksten zijn in het Engels en Duits vertaald. Enkele ook in het Nederlands.

Zijn hoofdwerk is de Shobogenzo. Dit bestaat voor een deel uit een bundel beschouwingen over de aard van het bestaan, bevrijding, beoefening. Juist de selectie van geschriften uit dit deel is helaas in Nederlandse vertaling al lange tijd uitverkocht.

Verder bevat de Shobogenzo een groot aantal toespraken. Er zijn prachtige toespraken bij. Naarmate Dogen ouder wordt, worden veel van zijn toespraken steeds rechtlijner. Er is weinig goede beoefening in zijn ogen.

Ook bevat het zijn Koanverzameling: Shinji Shobogenzo.

In het Engels zijn sinds kort zelfs drie vertalingen van de Shobogenzo beschikbaar.

Omdat de Shobogenzo moeilijk te vertalen is en moeilijk toegankelijk is het prettig om verschillende vertalingen met elkaar te kunnen vergelijken.

De integrale vertaling van de Shobogenzo in het Engels door Nishijuma en Cross beslaat vier delen.

Via Amazon – vaak met een lange levertijd – wel verkrijgbaar.

In verschillende secties ook gratis te downloaden via de uitgever:

<http://www.bdkamerica.org/default.aspx?MPID=81>

Een digitale versie van de Shobogenzo is gratis te downloaden via de volgende link:

<http://www.shastaabbey.org/teachings-publications.html>

Tenslotte is er onlangs een nieuwe vertaling van de Shobogenzo verschenen bij Shamballa.

Een commentaar op de Zenki, een traktaat uit de Shobogenzo, Leven bevrijdt leven, dood bevrijdt dood, is gratis verkrijgbaar bij Zen in Salland.

Andere belangrijke Japanse zenmeesters o.a.:

- Bassui
- Bankei
- Ikkyu
- Hakuin, tevens belangrijk schilder en kalligrafist. Hervormde in de 18<sup>de</sup> eeuw het Rinzai zen. De koanstudie zoals die nu nog wordt toegepast in Rinzai zen is, gebaseerd op de vernieuwingen die Hakuin doorvoerde.
- Ryokan

Van enkele leraren uit de Japanse geschiedenis zijn in het Engels vertaalde geschriften beschikbaar, waaronder alle genoemde.

Van Hakuin is ook een bundel geschriften in Nederlandse vertaling beschikbaar:

- Wilde klimop, uitgegeven bij Asoka. Een heel toegankelijk boek.

Jan Klungers, (2008);  
Bijgewerkt september 2009.  
Bijgewerkt mei 2011.