



Hartsoetra

Een waar kroonjuweel onder de rituelen in zen is het zingen van het hartsoetra.

Deze tekst, die aan de Boeddha zelf wordt toegeschreven, vertolkt de kern van de zen leer, in theoretische en filosofische zin.

Soetra's reciteren is een stemoefening in de beheersing van de lage tonen en in het spreken en ademen vanuit de buik. We worden er rustiger en evenwichtiger van.

De kern van het hartsoetra kan in één regel worden uitgedrukt:
Vorm is leegte, leegte is vorm.

Leegte is de inhoud van een niet-gevulde vorm. Een kopje is vorm. De functie van een kopje bestaat uit leegte die gevuld kan worden. Dat maakt de vraag interessant of een kopje leegte is of toch juist vorm.

Ook wij mensen zijn zowel vorm als leegte. 'Vorm' verwijst naar de wijze waarop we gevormd zijn, hoe we nu zijn. Leegte verwijst naar ons potentieel.

Alles is verandering en er is niets vast, hoogstens onze ideeën over de dingen. Die ideeën kunnen vastroesten, dat doen ze ook geregeld, maar de dingen zelf roesten nooit vast. Alles en iedereen is permanent in beweging.

Als we ons geen gesneden beelden in ons hoofd halen, ook niet van onszelf, worden we één met de verandering. Dan leven we in eenheidsbewustzijn, in het nirwana.



Hartsoetra

Een waar kroonjuweel onder de rituelen in zen is het zingen van het hartsoetra.

Deze tekst, die aan de Boeddha zelf wordt toegeschreven, vertolkt de kern van de zen leer, in theoretische en filosofische zin.

Soetra's reciteren is een stemoefening in de beheersing van de lage tonen en in het spreken en ademen vanuit de buik. We worden er rustiger en evenwichtiger van.

De kern van het hartsoetra kan in één regel worden uitgedrukt:
Vorm is leegte, leegte is vorm.

Leegte is de inhoud van een niet-gevulde vorm. Een kopje is vorm. De functie van een kopje bestaat uit leegte die gevuld kan worden. Dat maakt de vraag interessant of een kopje leegte is of toch juist vorm.

Ook wij mensen zijn zowel vorm als leegte. 'Vorm' verwijst naar de wijze waarop we gevormd zijn, hoe we nu zijn. Leegte verwijst naar ons potentieel.

Alles is verandering en er is niets vast, hoogstens onze ideeën over de dingen. Die ideeën kunnen vastroesten, dat doen ze ook geregeld, maar de dingen zelf roesten nooit vast. Alles en iedereen is permanent in beweging.

Als we ons geen gesneden beelden in ons hoofd halen, ook niet van onszelf, worden we één met de verandering. Dan leven we in eenheidsbewustzijn, in het nirwana.