



Nen

Het Japanse woord voor de mate van concentratie is nen. Deze term definieer ik als volgt: nen is het kleinst mogelijke, bewust richtbare, zuivere aandachtsmoment.

Hoe kleiner de nen, hoe beter. Met een nen van een tiende seconde kun je gedurende één seconde tien keer een bewuste keuze maken om je aandacht te richten.

Door training kunnen we leren meer en beter waar te nemen. Waar het ongeoefende oor van de beginner één klank hoort, hoort een ervaren en geschoolde musicus een heel klankspectrum.

Naast hun algemene nen-score hebben mensen een deelscore per activiteit.

Wanneer iemand in staat is om zijn nen terug te brengen van een halve naar een kwart seconde, betekent dat niets minder dan een dubbel zo intensief leven. Zo iemand is in staat om twee keer zoveel te zien, te horen, te ruiken en zo verder.

In zen streven we naar een aanscherping van onze nen in alles wat we doen.

Aan de graad van verfijning waarmee iemand zijn kopje oppakt – tijdens de theeceremonie – is zijn nen af te lezen (denk aan souplesse, precisie, rust, ritme, timing, gevoeligheid en afstemming op de anderen).

Wie een zuivere nen heeft, kan zijn talenten inzetten zonder dat zijn bubbels hem voor de voeten lopen.

Kunst ontstaat in het snijvlak van toewijding en techniek – en dan eerder mentale techniek dan vaardigheid met het penseel. Dit laatste is meer een kwestie van veel oefenen. Mensen die in staat zijn om zuivere nen aan de dag te leggen, kunnen producten vervaardigen die stralen van zuivere energie.



Nen

Het Japanse woord voor de mate van concentratie is nen. Deze term definieer ik als volgt: nen is het kleinst mogelijke, bewust richtbare, zuivere aandachtsmoment.

Hoe kleiner de nen, hoe beter. Met een nen van een tiende seconde kun je gedurende één seconde tien keer een bewuste keuze maken om je aandacht te richten.

Door training kunnen we leren meer en beter waar te nemen. Waar het ongeoefende oor van de beginner één klank hoort, hoort een ervaren en geschoolde musicus een heel klankspectrum.

Naast hun algemene nen-score hebben mensen een deelscore per activiteit.

Wanneer iemand in staat is om zijn nen terug te brengen van een halve naar een kwart seconde, betekent dat niets minder dan een dubbel zo intensief leven. Zo iemand is in staat om twee keer zoveel te zien, te horen, te ruiken en zo verder.

In zen streven we naar een aanscherping van onze nen in alles wat we doen.

Aan de graad van verfijning waarmee iemand zijn kopje oppakt – tijdens de theeceremonie – is zijn nen af te lezen (denk aan souplesse, precisie, rust, ritme, timing, gevoeligheid en afstemming op de anderen).

Wie een zuivere nen heeft, kan zijn talenten inzetten zonder dat zijn bubbels hem voor de voeten lopen.

Kunst ontstaat in het snijvlak van toewijding en techniek – en dan eerder mentale techniek dan vaardigheid met het penseel. Dit laatste is meer een kwestie van veel oefenen. Mensen die in staat zijn om zuivere nen aan de dag te leggen, kunnen producten vervaardigen die stralen van zuivere energie.