



Rituelen

Het is geen toeval dat zen doorspekt is met rituelen. Zoals alle rivieren naar zee stromen, zo leiden alle rituelen in zen naar één en hetzelfde doel: het vergroten van onze aandacht en concentratie, zodat we steeds beter leren denken wat we willen denken, voelen wat we willen voelen en steeds meer één worden met wie we zijn en wat we doen.

Hoe draagt een aloud ritueel nu precies bij tot het leren denken wat je wilt denken? 1. Rituelen verbinden 2. Rituelen lenen zich uitstekend voor het trainen van onze concentratie 3. Rituelen maken moeilijke situaties beter hanteerbaar 4. Rituelen hebben een verhelderend, inzicht gevend effect, ze houden ons een spiegel voor 5. Rituelen brengen ons in goede conditie. Ze zijn een effectieve en positieve vorm van conditionering 6. Nog een kenmerk van rituelen is dat ze enerzijds verbinden, maar anderzijds, juist daardoor buitensluiten.

Bij een goede afstemming op elkaar ontstaat een fraaie, vloeiende beweging. Het heeft de kwaliteit van mooie muziek, die perfect harmonieert met de bijbehorende bewegingen; een even sublieme als subtiele manifestatie van verbondenheid. Je hoort en wordt gehoord, iedereen is exact even belangrijk.

Het uiteindelijk doel van elk ritueel is de spontane uitvoering ervan. Spontaan vanuit je buik, vanuit je kern.

Spontaniteit is evenmin hetzelfde als impulsief of onbezonnen handelen; het is niet onbesuisd je impulsen volg en/of blindelings op prikkels reageren. Het is meer doorleefd dan dat.

Zodra we een ritueel plichtmatig en mechanisch uitvoeren, is het op sterven na dood. Steeds wanneer mensen overgaan tot intensieve voorbereiding en oefening, leeft het ritueel, is het vitaal.



Rituelen

Het is geen toeval dat zen doorspekt is met rituelen. Zoals alle rivieren naar zee stromen, zo leiden alle rituelen in zen naar één en hetzelfde doel: het vergroten van onze aandacht en concentratie, zodat we steeds beter leren denken wat we willen denken, voelen wat we willen voelen en steeds meer één worden met wie we zijn en wat we doen.

Hoe draagt een aloud ritueel nu precies bij tot het leren denken wat je wilt denken? 1. Rituelen verbinden 2. Rituelen lenen zich uitstekend voor het trainen van onze concentratie 3. Rituelen maken moeilijke situaties beter hanteerbaar 4. Rituelen hebben een verhelderend, inzicht gevend effect, ze houden ons een spiegel voor 5. Rituelen brengen ons in goede conditie. Ze zijn een effectieve en positieve vorm van conditionering 6. Nog een kenmerk van rituelen is dat ze enerzijds verbinden, maar anderzijds, juist daardoor buitensluiten.

Bij een goede afstemming op elkaar ontstaat een fraaie, vloeiende beweging. Het heeft de kwaliteit van mooie muziek, die perfect harmonieert met de bijbehorende bewegingen; een even sublieme als subtiele manifestatie van verbondenheid. Je hoort en wordt gehoord, iedereen is exact even belangrijk.

Het uiteindelijk doel van elk ritueel is de spontane uitvoering ervan. Spontaan vanuit je buik, vanuit je kern.

Spontaniteit is evenmin hetzelfde als impulsief of onbezonnen handelen; het is niet onbesuisd je impulsen volgen of blindelings op prikkels reageren. Het is meer doorleefd dan dat.

Zodra we een ritueel plichtmatig en mechanisch uitvoeren, is het op sterven na dood. Steeds wanneer mensen overgaan tot intensieve voorbereiding en oefening, leeft het ritueel, is het vitaal.