

3. Koan en mantra



Een mantra is een woord of een klank die je eindeloos en zo veel als mogelijk in gedachten herhaalt. (blz. 22)

Bij een koan probeer je niet bewust naar antwoorden te zoeken maar door herhaling van de vraag laat je antwoorden uit het onbewuste opborrelen. Vervolgens hecht je niet al te veel waarde aan deze antwoorden en ga je wee terug naar het herhalen van de vraag, zodat je je de vraag echt eigen maakt. (blz. 22)

Een mantra is iets anders, het is een klank of een of meer woorden die je herhaalt zonder dat het een vraag is. (blz.23)

Citaten uit: De zen en onzin van het leven

3. Koan en mantra



Een mantra is een woord of een klank die je eindeloos en zo veel als mogelijk in gedachten herhaalt. (blz. 22)

Bij een koan probeer je niet bewust naar antwoorden te zoeken maar door herhaling van de vraag laat je antwoorden uit het onbewuste opborrelen. Vervolgens hecht je niet al te veel waarde aan deze antwoorden en ga je wee terug naar het herhalen van de vraag, zodat je je de vraag echt eigen maakt. (blz. 22)

Een mantra is iets anders, het is een klank of een of meer woorden die je herhaalt zonder dat het een vraag is. (blz.23)

Citaten uit: De zen en onzin van het leven