**Les 15. 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. (p112)

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. (p112)

Naast hun algemene nenscore hebben mensen een deelscore per activiteit. (p112)

Door te mediteren trainen we ons denken, wat tot een verbetering van onze concentratie ofwel een verfijning van ons denken leidt. Met andere woorden: onze gemiddelde nen wordt kleiner. De implicaties hiervan zijn verstrekkend. 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. (p112/113)

Kortom, een kleinere nen vergroot ons gewaarzijn en maakt ons gelukkiger. (p113)

In zen streven we naar een aanscherping van onze nen in alles wat we doen. (p115)

Dat is nen: pijlsnel aanvoelen wat er speelt en met zuivere aandacht kunnen meegaan in het proces; niet overal steeds bedenkingen of aarzelingen bij hebben. Zodra we ons gedrag laten dicteren door reserves en remmingen, verliezen we het contact met de situatie en met de mensen om ons heen. (p116)

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). (p116)

Kunstenaarschap hangt voor mij niet zozeer samen met het talent om iets heel bijzonders te doen, maar met het vermogen om iets met bijzonder veel overgave en zuivere aandacht te doen. (p118)

Kunst is negentig procent transpiratie en tien procent inspiratie. (p119)

Wie een zuivere nen heeft, kan zijn talenten inzetten zonder dat zijn bubbels hem voor de voeten lopen. (p119)

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. (p119)

Huiswerk: schil dagelijks een appel (of ander fruit/groente) met zoveel mogelijk nen, bijvoorbeeld door een zo lang mogelijke sliert te maken.