**Les 7. Hartsoetra**

Een waar kroonjuweel onder de rituelen in zen is het zingen van de Hartsoetra. (p167)

Deze tekst, die aan de Boeddha zelf wordt toegeschreven, vertolkt de kern van de zenleer, in theoretische en filosofische zin. (p167)

In Japan leerde ik om de Hartsoetra met toewijding en overtuiging te zingen, wat grote psychische en fysieke voordelen met zich meebrengt. Het is een geweldige oefening in aandacht en ademen; onze concentratie en longen varen hier wel bij. (p167)

Tijdens het reciteren worden lichaam en geest soms voelbaar even één. Bij de term eenheidsbewustzijn denken we al snel aan een mystieke ervaring en niet ten onrechte. De eenheid die we tijdens het zingen kunnen ervaren, is daar in mijn beleving een kleine maar fijne proeve van. (p168)

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. (p170)

De kern van de Hartsoetra kan in één regel worden uitgedrukt: Vorm is leegte, leegte is vorm. (p172)

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. (p173)

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. (p173)

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, zo ook wijzelf. (p175)

Omdat alles verandert, zeggen we dat er niets *is*; anders gezegd: alles *wordt*. (p175)

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 Nirvana. Niet het nirvana van de tegenstelling van samsara en nirvana, maar het Nirvana dat samsara en nirvana omvat. (p176)

Huiswerk 1: reciteer thuis de Hartsoetra als ademoefening voor het mediteren.

Huiswerk 2: beantwoord de vragen op de hand-out van les 8 en neem ze volgende week mee.