



HARMEN MAAS OVER DE SOETRA *NAN CHI RI*

NAN CHI RI
NA DA RI
TO MA NI
HAN DA RI
KU RAN ZI
A TO MO NI
SO WA KA

Welke soetra raakt je nu echt? Met ingang van dit nummer starten we een nieuwe reeks, waarin Miranda Koffijberg boeddhistische beoefenaars en leraren vraagt naar hun favoriete boeddhistische tekst: soetra's, koans, mantra's... Deze eerste aflevering: zenleraar Harmen Maas over de soetra *Nan chi ri*.

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

TROOSTEND WIEGELIEDJE

In de klanken van soetra's en mantra's zit een grote concentratie van wijsheid. Door de klanken steeds te herhalen, dragen we die wijsheid vroeg of laat op onszelf over. Een van de eerste dingen die ik over het boeddhisme leerde, was dat als we een mantra een miljoen keer zingen, we verlicht raken. Wij dichten dit tegenwoordig toe aan onze spiegelneuronen. Door *learning by copying* nemen we dingen over.

De *Nan chi ri*-soetra volgt steeds op het zingen van de bekende *Kanzeon*-soetra. In de *Kanzeon* soetra roepen we *Kanzeon*, de oermoeder aan: help! Hoor mijn gejammer, red mij! (zie ook pagina 51) In veel tradities wordt

mijn moeder riep. Het afgelopen jaar was ik bezig geweest met het thema Hulp vragen. Ik had in mijn leven nog niet goed genoeg begrepen dat ik om hulp kan vragen. Vooral niet om dat aan mijn moeder te vragen. Ik vroeg haar wel om praktische hulp zoals oppas voor de kinderen. Maar vragen om wat ik zelf van haar nodig heb? Ik wist niet eens hoe dat moest.

We hadden ook samen geen gemakkelijke start. Ik was min of meer een medisch experiment. Ze had vóór mij een kindje verloren, en de artsen vertelden haar dat ook ik maar veertig procent kans had om het met nieuwe technieken wél te gaan halen. Ik kwam flink te vroeg ter wereld en lag weken in de couveuse. Toen werd er nog

niet gekangoeroed, zoals het nu gaat. Deze start heeft bij mij tot de nodige frustraties geleid, waar ik graag van af wilde. Het is de reden dat ik met zen ben

'HET CONTRAST TUSSEN DE KANZEON-SOETRA EN DE NAN CHI RI-SOETRA IS HEEL GROOT'

deze soetra in een steeds hoger tempo gezongen, waardoor een kleine eenheids-ervaring kan ontstaan. Bij *Zen.nl* zingen we niet sneller, maar steeds luider. In zeven keer gaat het volume van normaal tot een echt uitschreeuwen. Dat schreeuwen geeft een heftige adrenalinestoot. Het is echt een hele kunst om die adrenaline goed te begeleiden, en na een korte stilte vervolgens de *Nan chi ri*-soetra op een rustige en lieflijke manier te zingen. Het contrast tussen de twee soetra's is heel groot.'

OVERSCHREEUWEN

'Ik deed bij het schreeuwen mijn best om nog eens boven iedereen uit te komen. Ook in de sesshin van begin dit jaar schreeuwde ik weer uit volle borst. Dat ontroerde me daar op de eerste dag al dat ik blijkbaar zo hard om

begonnen, en het typeert denk ik waarom ik steeds zo fanatiek meedeed met de *Kanzeon*soetra. Ik was mezelf aan het overschreeuwen, omdat ik mezelf misschien lang heb onderschreeuwd tegen mijn eigen moeder.'

ANTWOORD

'Ik denk dat de behoefte om te schreeuwen bij veel mensen groot is. Het is de hunkering naar eenheid met de moeder of met onze verloren wederhelft. En als we als kind niet goed leren schreeuwen, blijven we ons verdere leven schreeuwen om aandacht. Door deze schreeuwens in de ceremonie van de *Kanzeon*soetra te gieten, uiten we die behoefte in verbondenheid. Dan hoeven we ook niet langer anderen de mond te snoeren om zélf gehoord te worden.

SOETRA UIT EEN DROOM

Het verhaal gaat dat Boku Roshi, honderd jaar geleden de abt van het Japanse *Tenryuji*-klooster in de *Rinzai*-traditie, in een droom de *Nan chi ri*-soetra hoorde. Hij besloot die toe te voegen aan het ochtendritueel waarin de monniken eeuwenoude soetra's reciteren. *Nan chi ri* is dus een relatief jonge en

ook een heel korte soetra. Wat haar vooral bijzonder maakt is dat de klanken, in afwijking van andere soetra's, geen letterlijke betekenis hebben.

Nan chi ri wordt alleen in het *Tenryujiklooster* gezongen. Riens Ritskes, oprichter van *Zen.nl*, die langere tijd in dit klooster verbleef, maakte het soetraatje ook vast onder-

deel van de sesshins van *Zen.nl*. Toen hij het reciteren van *Nan chi ri* voorstelde aan zijn leraar Sokun Roshi, had die zo zijn twijfels: de soetra bestaat immers alleen uit klanken en betekent niks. Ritskes antwoordde dat voor westerlingen alle soetra's slechts klanken zijn; *Nan chi ri* werd in het programma van de sesshins opgenomen.



Kanzeon: een pentekening van Harmen Maas.

Het zingen van de *Nan chi ri*- na de *Kanzeonsoetra* leek me tijdens de sesshin plotseling veel stiller, veel zachter dan tevoren. Ik besepte ineens wat deze schijnbaar betekenisloze klanken betekenden: ze zijn het antwoord van de oermoeder op onze schreeuw om hulp. Ze zijn het antwoord van de oermoeder in onszelf, in mij. Ik kan zélf antwoord geven op mijn vraag om hulp.

Dat inzicht raakte me diep. Ik voelde daarbij een zeer sterke verbondenheid met Boku, Sokun en Rients die deze kleine soetra doorgaven, en met iedereen die haar al gezongen had. Ik voelde me heel gezegend en misschien ook trots, al is dat dan weer niet zo zen misschien, dat ik het kwartje dat zij vóór mij hadden opgeworpen, als het ware mocht inkoppen. Zoals je na een lange tijd een cryptogram weet op te lossen, of plotseling een gedicht begrijpt, zoals het bedoeld is. *Nan chi ri* als troostend wiegeliedje, zoals een deelnemer aan de sesshin het verwoordde.'

EENHEIDSERVARING

'Het was een bijzondere eenheidservaring. Ik denk dat we in het boeddhisme allemaal die ervaring najagen dat alles en iedereen één is. Vaak komen we niet verder dan een grotere versie van hoe we ons soms één voelen als we

Harmen Maas (1970) is als leraar en coach verbonden aan *Zen.nl* in Nijmegen. Al op jonge leeftijd had hij het verlangen om monnik te worden in Tibet. Toen hij 22 jaar was, startte hij met mediteren bij Rients Ritkes in Utrecht en vertrok enkele jaren later naar het *Buttsujiklooster* in Mihara, vlak bij Hiroshima, voor een verblijf van een jaar. Terug in Nederland gaf hij les aan *Zen.nl*-groepen in Zeist en Houten. In 2007 verhuisde hij richting Nijmegen om mee vorm te geven aan *Zen.nl* Nijmegen. In dit centrum hangen op meerdere plekken 'zenvolle' tekeningen van zijn hand. Ook rond de *Nan chi ri*-soetra maakte hij een pentekening (*Links*). Harmen is getrouwd en heeft drie kinderen.

in de natuur zijn of muziek luisteren. Dat gebeurt nog in onszelf, het is nog steeds een straal die niet groter is dan het ik. Eigenlijk toont het ons hoe afgestompt we zijn geraakt van onze waarneming. We nemen een bloem in de regel niet echt waar, en als we dat wel doen ervaren we het al als eenheid. En dat is ook heel goed; ik zie hoe veel mensen stoeien alleen al om zich één met zichzelf te voelen, laat staan dat ze die eenheidservaring hebben met een grotere gemeenschap, met voorouders, met spirituele leiders. Hoe moeilijk vinden we het niet om één te zijn met onze ouders? Dat is een *hell of a job* waar maar weinig mensen aan het eind van hun leven uit zijn gekomen.

ONTSPANNEN

Sinds deze sesshin ben ik op veel fronten rustiger geworden. Ik heb niet meer de neiging om me te overschreeuwen. In alles wat ik zeg voel ik meer rust en dat werkt, ook in de lessen die ik geef. Niet eerder zat ik er zo ontspannen bij voor volle groepen en hebben we al zo veel gelachen met elkaar. Ik vind het ook makkelijker om de dingen die ik spannend vind, toch te vragen of te zeggen. En ik beseef goed dat ik mezelf kan voeden en kan troosten. Dat is misschien wel de bedoeling van ons oefenen: beseffen dat we wederzijds afhankelijk zijn van anderen én tegelijkertijd ook onszelf kunnen inspireren.'

Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van *BoeddhaMagazine*.



www.zen.nl