



Je bent volkomen op je plek

Threes voskuilen leest het nieuwe boek van Maurits Hogo Dienske

Een boek kan je uit je dagelijkse beslommeringen halen en naar een andere wereld brengen. Het kan je belevingswereld verruimen, of je juist helpen eraan te ontsnappen. De toespraken over zen die werden samengebracht in het boek *Je bent volkomen op je plek* laten je niet ontsnappen, maar verruimen en verdiepen je wereld. Er wordt ingegaan op moeilijkheden die je bij de meditatie kunt ondervinden, zoals in het voorwoord wordt gezegd, en op hoe je de Dharma (de leer van de Boeddha) op die moeilijkheden kunt toepassen. De toespraken werden gegeven in de wekelijkse meditatiegroepen die Maurits Hogo Dienske leidt in Utrecht en Amsterdam. Maurits is zenleraar en staat in de traditie van de Noorder Poort. Zijn studenten hebben er goed aan gedaan erop aan te dringen dat dit boek er zou komen.

Waar je ook maar leest in de vierentwintig toespraken, daar ben je op de goede bladzijde en bij de juiste zin. Het boek is ideaal om mee te nemen, voor in de trein, of voor als je stilstaat in een file, of voor op een moment waarop weer een rijtje emails binnenkomt. Want je kunt het elk moment oppakken en zo maar ergens openslaan. Dat hoeft niet op de eerste bladzijde te zijn, en een heel hoofdstuk lezen vraagt niet meer dan een kwartiertje. In elk hoofdstuk is het altijd wel eventjes raak, wordt er net even een ander perspectief geopend. En al gaat het over zen en meditatie, intussen gaat het wel degelijk vooral over het leven van het leven in al haar vormen en hoedanigheden.

In zen en zo ook in de toespraken van Maurits wordt de dualiteit die ons leven kenmerkt vaak uitvergroet en soms tot in het absurde op de spits gedreven, waarna als enige uitweg een val in het non-duale overblijft. De toespraken houden je op een of andere manier voortdurend bij de les en zijn telkens weer een stimulans om door te gaan.

De wereld is groot en wijd, is de titel van een van de toespraken.

Meester Yunmen zei: “De wereld is groot en wijd. Waarom trekken jullie je ceremoniële gewaad aan als de bel wordt geluid?”

Maurits gaat in op de traditionele gang van zaken op de Noorder Poort, waar net als in het klooster van meester Yunmen allerlei verschillende bellen worden geluid; voor het eten, voor zazen, voor het werk en voor de ceremoniën waarvoor het ceremoniële gewaad wordt aangetrokken.

En natuurlijk roept de bel vaak allerlei gedachten en gemoedstoestanden op.

Je kunt van alles last krijgen, zegt Maurits. Je wordt veel te vroeg wakker gemaakt en denkt in vredesnaam, weer zo’n dag. Of je denkt: Nou vooruit nog één periode zazen, dan komt de maaltijd en daarna kan ik even op één oor, of waarop je je ook maar verheugt.

Maar je ziet dat dergelijke gedachten en alle drijfveren die daarachter zitten, je uit je tevredenheid halen. Het zijn gevoelens van onvrede, gevoelens dat je niet precies op je plek bent, omdat er iets is wat stoort of wat niet goed is.

Meester Yunmen gaf als remedie: “De wereld is groot en wijd”.

Wat een uitspraak van Meester Yunmen koos Maurits voor deze toespraak! Beeldend is de bel voor het aantrekken van het ceremoniële gewaad. Hoe dicht staat deze bel wel niet bij het leven van alledag? Bij de ochtend waarop de wekker gaat en de wereld helemaal niet groot en wijd is, omdat opstaan wel het allerlaatste is wat je wil.

Maurits gaat in zijn toespraak verder met:

En als je verdrietig bent, wees dan voor honderd procent verdrietig en hoop niet dat het verdriet verdwijnt. Verdriet is geen probleem. Niet verdrietig willen zijn is het probleem.

Wanneer je volkomen open staat voor emotie is de wereld groot en wijd.

Er wordt in deze toespraak ook ingegaan op een essentie in het beoefenen van zazen:

Iedere ademhaling heeft een zekere dynamiek die in stilte eindigt. Laat je daardoor meenemen. Voor de aanwijzing de wereld is groot en wijd is het belangrijk hoe je uitademt. Tijdens de uitademing voel je de beweging van je ademhalingsspieren in je lichaam. Je kunt erop toezien dat

aan het einde van de uitademing al die spieractiviteit verdwenen is. Er niets anders is dan een lichaam dat volkomen in rust is. Je bent stil. Tegelijk ben je bereid weer in beweging te komen als de inademing komt. Iedere ademhaling geeft je die gelegenheid.

De titels van de toespraken zijn uitnodigend. *Liefde zonder reden, is er zo een. Of: Ziek of niet het heeft er niets mee te maken. Of: Dat wat in mij samen met jou komt en gaat.*



Maurits Hogo Dienske

Uit *Dat wat in mij samen met jou komt en gaat* hier een laatste citaat:

Luzu citeerde een oud zen-gedicht waarin staat:
“De mensen kennen het juweel niet dat alle wensen vervult. De dingen zien zoals ze zijn, is de mijn waarin het juweel gevonden wordt.”

Daarna vroeg hij meester Nanquan: “Wat is die mijn?”

Nanquan antwoordde: “Dat wat in mij samen met jou komt en gaat is de mijn.”

Luzu vroeg: “En dat wat niet komt en gaat?”

Nanquan zei: “Dat is ook de mijn.”

Luzu vroeg: “Wat is het juweel?”

Nanquan riep: “Luzu!” Luzu zei: “Ja”

Nanquan zei: “Ga weg. Je begrijpt mijn woorden niet.”