

Zen & de kunst van eenvoudig leven



Shunmyo Masuno

ZEN & DE KUNST VAN  
EENVOUDIG  
L E V E N

*Gun jezelf een gelukkiger bestaan*



ISBN 978-90-225-8562-7

ISBN 978-94-023-1353-6 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *The Art of Simple Living*

Vertaling: Bonella van Beusekom

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Omslagbeeld: Xuan Loc Xuan

Illustraties: Harriet Lee-Merrion

Zetwerk: Steven Boland

© 2009 Shunmyo Masuno

© 2019 Engelse vertaling Allison Markin Powell

© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

|           |    |
|-----------|----|
| Voorwoord | II |
|-----------|----|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DEEL I</b>   | <b>15</b> |
| <i>Dertig manieren om te stimuleren dat je<br/>meer aanwezig bent</i> |           |

Probeer subtiele veranderingen in je gewoontes aan te brengen

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Maak tijd voor leegte  | 16 |
| 2  | Sta een kwartier eerder op   | 18 |
| 3  | Geniet van de ochtendlucht   | 20 |
| 4  | Zet je schoenen naast elkaar als je ze uitdoet                     | 22 |
| 5  | Doe weg wat je niet nodig hebt                                     | 24 |
| 6  | Ruim je bureau op  | 26 |
| 7  | Zet een heerlijk kopje koffie                                      | 28 |
| 8  | Zet je pen zorgvuldig op het papier                                | 30 |
| 9  | Probeer luid te spreken  | 32 |
| 10 | Verwaarloos je maaltijden niet                                     | 34 |
| 11 | Als je eet, las dan na elke hap een korte pauze in                 | 36 |
| 12 | Ontdek de voordelen van een dieet<br>waarin groente centraal staat | 38 |
| 13 | Ga op zoek naar je favoriete woorden                               | 40 |
| 14 | Beperk je bezittingen  | 42 |
| 15 | Richt je kamer eenvoudig in  | 44 |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 16 | Probeer op blote voeten te lopen   | 46 |
| 17 | Adem diep uit  | 48 |
| 18 | Zit zazen  | 50 |
| 19 | Probeer staand zazen te beoefenen  | 52 |
| 20 | Verspil je tijd niet aan zorgen over dingen<br>waar je geen controle over hebt | 54 |
| 21 | Raak bedreven in schakelen tussen rollen                                       | 56 |
| 22 | Haal langzaam adem   | 58 |
| 23 | Breng je handen bij elkaar   | 60 |
| 24 | Maak tijd vrij om alleen te zijn   | 62 |
| 25 | Kom in contact met de natuur   | 64 |
| 26 | Maak een tuintje op je balkon  | 66 |
| 27 | Zoek de zonsondergang op   | 68 |
| 28 | Stel niet uit wat je vandaag kunt doen   | 70 |
| 29 | Denk vlak voor je naar bed gaat niet aan<br>onprettige dingen                  | 72 |
| 30 | Doe je best om te doen wat je nu kunt doen                                     | 74 |

## DEEL 2 77

### *Dertig manieren om je te inspireren tot zelfvertrouwen en moed in je leven*

Probeer je perspectief te veranderen

|    |   |    |
|----|---|----|
| 31 | Ontdek een andere ik  | 78 |
| 32 | Pieker niet over dingen die nog niet zijn gebeurd                   | 80 |
| 33 | Heb plezier in je werk  | 82 |
| 34 | Ga er eenvoudigweg helemaal in op                                   | 84 |
| 35 | Laat je niet van je stuk brengen door alles<br>wat je nog moet doen | 86 |
| 36 | Maak anderen geen verwijten   | 88 |
| 37 | Vergelijk jezelf niet met anderen                                   | 90 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 38 | Zoek niet datgene waar het je aan ontbreekt    | 92  |
| 39 | Stop af en toe met nadenken                    | 94  |
| 40 | Baken af                                       | 96  |
| 41 | Probeer mee te doen aan een groepsessie zazen  | 98  |
| 42 | Zaai één plantje                               | 100 |
| 43 | Maak een goed begin                            | 102 |
| 44 | Koester jezelf                                 | 104 |
| 45 | Denk eenvoudig                                 | 106 |
| 46 | Wees niet bang voor verandering                | 108 |
| 47 | Merk veranderingen op                          | 110 |
| 48 | Voel in plaats van te denken                   | 112 |
| 49 | Verspil geen dingen                            | 114 |
| 50 | Probeer niet vast te zitten in één perspectief | 116 |
| 51 | Denk zelf na                                   | 118 |
| 52 | Geloof in jezelf                               | 120 |
| 53 | Maak je geen zorgen maar kom in beweging       | 122 |
| 54 | Hou je geest soepel                            | 124 |
| 55 | Word actief                                    | 126 |
| 56 | Wacht de juiste kans af                        | 128 |
| 57 | Waardeer je relatie met dingen                 | 130 |
| 58 | Probeer rustig in de natuur te zitten          | 132 |
| 59 | Probeer je hoofd leeg te maken                 | 134 |
| 60 | Geniet van een zentuin                         | 136 |

### **DEEL 3** 139

#### *Twintig manieren om verwarring en zorgen te verlichten*

Probeer de manier waarop je met anderen omgaat te veranderen

|    |                                   |     |
|----|-----------------------------------|-----|
| 61 | Dien anderen                      | 140 |
| 62 | Ontdoe je van de 'drie vergiften' | 142 |
| 63 | Kweek dankbaarheid                | 144 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 64 | Laat zien hoe je je voelt in plaats van dat uitvoerig toe te lichten | 146 |
| 65 | Uit wat je denkt, maar niet in woorden                               | 148 |
| 66 | Concentreer je op de goede eigenschappen van anderen                 | 150 |
| 67 | Verdiep je verbinding met iemand                                     | 152 |
| 68 | Verfijn je timing  | 154 |
| 69 | Laat de behoefte los om door iedereen aardig gevonden te worden      | 156 |
| 70 | Fixeer je niet op goed en fout                                       | 158 |
| 71 | Zie dingen zoals ze zijn   | 160 |
| 72 | Maak je vakkundig los  | 162 |
| 73 | Denk niet in termen van wat je te winnen of te verliezen hebt        | 164 |
| 74 | Laat je niet misleiden door woorden alleen                           | 166 |
| 75 | Laat je niet beïnvloeden door de mening van anderen                  | 168 |
| 76 | Heb vertrouwen   | 170 |
| 77 | Voer een gesprek met een tuin  | 172 |
| 78 | Maak iemand gelukkig   | 174 |
| 79 | Zoek gelegenheden om samen te zijn met familie                       | 176 |
| 80 | Waardeer alle mensen die er vóór jou waren                           | 178 |

#### **DEEL 4** 181

#### *Twintig manieren om het beste van elke dag te maken*

Probeer je aandacht naar het nu te verschuiven

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 81 | Wees hier nu                                    | 182 |
| 82 | Wees dankbaar voor elke dag, zelfs de gewoonste | 184 |
| 83 | Besef dat je beschermd wordt                    | 186 |



|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 84  | Wees positief                                    | 188 |
| 85  | Gij zult niet begeren                            | 190 |
| 86  | Verdeel dingen niet in goed en slecht            | 192 |
| 87  | Accepteer de werkelijkheid zoals die is          | 194 |
| 88  | Er is niet maar één antwoord                     | 196 |
| 89  | Ook is er niet maar één weg                      | 198 |
| 90  | Schep niet op                                    | 200 |
| 91  | Bevrijd jezelf van geld                          | 202 |
| 92  | Geloof in jezelf, vooral als je zenuwachtig bent | 204 |
| 93  | Merk de veranderingen van de seizoenen op        | 206 |
| 94  | Probeer voor iets te zorgen                      | 208 |
| 95  | Luister naar de stem van je ware wezen           | 210 |
| 96  | Waardeer het feit dat je leeft, elke dag opnieuw | 212 |
| 97  | Ga helemaal op in het hier en nu                 | 214 |
| 98  | Bereid je helemaal voor                          | 216 |
| 99  | Denk na over hoe je dood zult gaan               | 218 |
| 100 | Maak het beste van het leven                     | 220 |



# Voorwoord

## Subtiele veranderingen in je gewoontes en perspectief

*Meer is er niet nodig voor een eenvoudig leven*

Je bezoekt een tempel of een heiligdom in een oude stad en kijkt uit over de vredige tuinen.

Je beklimt zwetend een berg en op de top geniet je van het overweldigende uitzicht.

Je staat voor een helderblauwe zee en staart naar de horizon.

Heb je dat gevoel wel eens gehad dat je je herboren voelt, op zulke bijzondere momenten dat je ver weg bent van het drukke normale leven?

Je hart voelt lichter en er bruist een warme energie door je lichaam. Heel even verdwijnen de zorgen en de stress van het gewone leven, en je voelt alleen jezelf, je leeft, op dit moment.

Tegenwoordig zijn mensen hun houvast kwijt. Ze maken zich zorgen en verkeren in verwarring over hoe ze moeten leven. Daarom zoeken ze het bijzondere op om zich geestelijk te resetten.

En toch.

Zelfs al heb je op de resetknop gedrukt, het bijzondere blijft buiten het leven van alledag.

Als je terugkeert naar je normale leven hoopt de stress zich weer op en raakt je geest weer uitgeput. Omdat je je gespannen voelt, ga je opnieuw op zoek naar het bijzondere – een vicieuze cirkel. Komt dat je bekend voor?

Hoe vaak je er ook over klaagt dat het leven zo ingewikkeld in elkaar zit, het is niet eenvoudig om de wereld te veranderen.

Als het op de wereld niet loopt zoals jij wilt, is het misschien beter om jezelf te veranderen.

Welke wereld je daarna ook tegenkomt, je weet je er dan rustig en gemakkelijk doorheen te bewegen.

Wat zou je ervan vinden als je – in plaats van al je energie te steken in het zoeken naar het bijzondere – onbekommerder zou kunnen leven door je gewone, alledaagse leven een klein beetje te veranderen?

Dat is precies waar dit boek over gaat: eenvoudig leven, in de stijl van zen.

Het hoeft niet moeilijk te zijn om je manier van leven te veranderen.

Het gaat om kleine veranderingen in je gewoontes. Een subtiele verandering in de manier waarop je naar de dingen kijkt.

Je hoeft er niet voor naar de oude Japanse hoofdsteden Kyoto of Nara te reizen of er de berg Fuji voor te beklimmen. En je hoeft ook niet aan zee te wonen. Met echt heel geringe inspanningen kun je van het buitengewone genieten.

In dit boek laat ik je zien hoe je dat met behulp van zen kunt doen.

Zen is gebaseerd op lessen die eigenlijk gaan over hoe mensen in het leven kunnen staan.

Met andere woorden: zen gaat over gewoontes, ideeën en tips voor een gelukkig leven. Een schatkist, zo je wilt, van diepe en toch eenvoudige levenswijsheid.

De zenleer wordt duidelijk door vier uitspraken, die in essentie betekenen: 'Het spirituele ontwaken wordt doorgegeven buiten de soetra's\* om en kan niet door middel van woorden of letters worden ervaren; zen wijst rechtstreeks naar de menselijke geest en stelt je in staat te beseffen wat je ware wezen is en het Boeddhachap te bereiken.' In plaats van je te fixeren op het geschreven of gesproken woord, zou je moeten kennismaken met je ware wezen, zoals dat in het hier en nu bestaat.

Probeer je niet te laten beïnvloeden door de waarden en normen van anderen of je onnodig zorgen te maken, maar probeer een heel eenvoudig leven te leiden, ontdaan van dingen die je niet nodig hebt, in de stijl van het zenboeddhisme.

Neem die gewoontes aan – ik beloof je dat ze eenvoudig zijn – en je zorgen zullen verdwijnen.

Ga die eenvoudige oefeningen doen en je leven zal veel meer ontspannen worden.

Juist omdat de wereld zo ingewikkeld in elkaar zit, biedt het zenboeddhisme die levenswijsheden aan.

Er is tegenwoordig steeds meer aandacht voor het zenboeddhisme; niet alleen in Japan, maar ook in het buitenland.

Ik ben abt van een zentempel en daarnaast ontwerp ik zentuinen (niet alleen voor zentempels, maar ook bijvoorbeeld voor hotels en ambassades). Zentuinen zijn niet al-

\* Soetra's zijn de mondeling of schriftelijk overgeleverde teksten van het boeddhisme en het hindoeïsme.

leen voor Japanners, ze overstijgen religie en nationaliteit – ook westerlingen kunnen erdoor geraakt worden.

Wanneer je bedenkingen bij zen hebt, raad ik je gewoon eens voor een van die tuinen te gaan staan. Daar kun je geestelijk en spiritueel van opknappen: ineens komen het gekwebbel en de deining in je geest tot stilstand en tot rust.

Oog in oog staan met een zentuin kan in mijn beleving veel meer duidelijk maken over de concepten van het zen-boeddhisme dan het lezen van teksten die de filosofie uitleggen ooit kan doen.

Daarom heb ik ervoor gekozen om van dit boek een praktisch boek te maken. Ik hoop dat je de oefeningen in dit boek als je eigen soort van training zult opvatten en dat je niet zult proberen zen vooral intellectueel te begrijpen.

Hou dit boek bij je en sla het open als onrust of zorgen de kop opsteken.

De antwoorden die je zoekt, staan erin.

*Gassho*  
Shunmyo Masuno

# Deel I

DERTIG MANIEREN OM TE  
STIMULEREN DAT JE  
MEER AANWEZIG BENT

*Probeer subtiele veranderingen in je gewoontes  
aan te brengen*

# I

## MAAK TIJD VOOR LEEGTE

*Allereerst: observeer jezelf*





## **Wees bij jezelf zoals je bent, maar zonder gehaast of ongeduldig te zijn**

Wie heeft er in zijn dagelijks leven tijd om nergens aan te denken?

Ik stel me voor dat de meeste mensen zullen zeggen: 'Daar kan ik geen moment voor vrijmaken.'

We staan onder druk als het gaat om tijd, om ons werk en al het andere in ons leven. Het moderne leven is jachtiger dan ooit. De hele dag, elke dag opnieuw, doen we ons best om alles te doen wat er moet gebeuren.

Wanneer we onszelf helemaal onderdompelen in een dergelijk dagprogramma zullen we echter onbewust maar onvermijdelijk ons ware wezen en het ware geluk uit het oog verliezen.

Elke dag tien minuten, meer is er niet voor nodig. Probeer tijd te maken voor leegte, tijd om nergens aan te denken.

Probeer je geest leeg te maken en niet op te gaan in de dingen om je heen.

Er komen waarschijnlijk allerlei gedachten bij je op, maar probeer ze een voor een weg te sturen. Doe je dat, dan zul je beginnen het moment van nu op te merken: de subtiele veranderingen in de natuur die je in leven houden. Als je niet wordt afgeleid door andere dingen kan je pure en werkelijke wezen tevoorschijn komen.

Tijd vrijmaken om nergens aan te denken. Dat is de eerste stap naar een eenvoudig leven.

# 2

STA EEN KWARTIER EERDER OP

*Het recept wanneer er geen ruimte in je hart is*



## Wanneer je het druk hebt, verlies je je hart

Als we weinig tijd hebben, strekt die schaarste zich ook uit tot ons hart, en zeggen we automatisch: 'Ik heb het druk, ik heb geen tijd.' Als we ons zo voelen, wordt onze geest nog jachtiger.

Maar hebben we het echt zo druk? Zorgen we er niet gewoon zelf voor dat we zo gehaast zijn?

In het Japans wordt het karakter voor 'druk' geschreven met de symbolen voor 'verliezen' en 'hart'.

Dat er niet genoeg tijd is, komt niet doordat we het druk hebben. We hebben het druk doordat er geen ruimte in ons hart is.

Probeer juist als je het heel druk hebt een kwartier eerder op te staan dan normaal. Maak je rug lang en haal langzaam adem vanuit het punt onder je navel: de plek die we in het Japans de *tanden* noemen. Als je ademhaling op orde is, komt je geest automatisch ook tot rust.

Kijk daarna – genietend van een kop thee of koffie – naar buiten, naar de lucht. Luister of je de vogels kunt horen zingen.

Heel gek, maar zo schep je voor je het weet ruimte in je geest.

Een kwartier eerder opstaan bevrijdt je zo bij toverslag van het gevoel dat je het druk hebt.

# 3

## GENIET VAN DE OCHTENDLUCHT

*Het geheim van een lang leven volgens een zenmonnik*



## Geen dag is hetzelfde

Er wordt gezegd dat boeddhistische monniken die zen beoefenen lang leven.

Dat is natuurlijk ook het gevolg van voeding en ademhalingstechnieken, maar ik denk dat een regelmatig en geordend leven eveneens een positieve invloed heeft – zowel spiritueel als lichamelijk.

Ik sta elke ochtend om vijf uur op, en het eerste wat ik doe is mijn longen vullen met de ochtendlucht. Als ik door de hal, de ontvangsthal en de priesterverblijven van de tempel loop en de regenluiken openschuif, ervaart mijn lichaam de verandering van de seizoenen. Om half zeven voer ik de boeddhistische liturgie uit door soetra's te chanten, en vervolgens ga ik ontbijten. Daarna doe ik wat er die dag op het programma staat.

Hetzelfde proces herhaalt zich elke dag opnieuw, maar geen dag is hetzelfde. De smaak van de ochtendlucht, het moment waarop de zon opkomt, het gevoel van de wind op je wangen, de kleur van de lucht en de bladeren aan de bomen – alles verandert voortdurend. De ochtend is het moment waarop je die veranderingen diepgaand kunt ervaren.

Daarom beoefenen monniken *zazen*-meditatie vóór zonsopgang, om die veranderingen in de natuur met hun lichaam te voelen.

Met de eerste *zazen*-beoefening van de dag – *kyoten-zazen* – voeden we onze geest en ons lichaam door de heerlijke ochtendlucht in te ademen.

# 4

ZET JE SCHOENEN NAAST ELKAAR  
ALS JE ZE UITDOET

*Dat geeft je leven schoonheid*



## Wanorde in je hoofd toont zich in je voeten

Er wordt vaak gezegd dat je veel over een huishouden kunt zeggen door naar de gang te kijken, en dat geldt vooral voor Japanse huizen, waar de schoenen worden uitgetrokken voor we naar binnen gaan. Staan de schoenen keurig in het gelid of liggen ze allemaal door elkaar, dan weet je aan de hand van dat ene detail meteen hoe de gemoedstoestand is van de mensen die daar wonen.

In het zenboeddhisme hebben we een gezegde: kijk nauwlettend naar wat er onder je voeten is. Dat heeft een letterlijke betekenis, maar het suggereert ook dat wie geen aandacht besteedt aan zijn voetstappen, zichzelf niet kan kennen en niet kan weten waar zijn leven heen gaat. Dat klinkt misschien wat overdreven, maar zoiets kleins kan echt een enorme invloed op je leven hebben.

Als je thuiskomt, trek dan je schoenen uit en zet ze netjes naast elkaar bij de voordeur. Meer niet. Het kost je maar drie seconden.

En toch, door je die gewoonte aan te wennen, zal alles in je leven onverklaarbaar veel duidelijker en geordender zijn. Het zal schoonheid aan je leven geven. Zo zit de menselijke natuur in elkaar.

Probeer allereerst aandacht te besteden aan je voeten.

Door je schoenen naast elkaar te zetten, zet je de volgende stap naar waar je naartoe gaat.

# 5

DOE WEG WAT JE NIET NODIG HEBT

*Je knapt er geestelijk van op*

