

Zen & de Japanse kunst van eenvoudig leven

Shunmyo Masuno bij Boekerij:

Zen & de Japanse kunst van eenvoudig leven

Zen & de Japanse kunst van zorgeloos leven

Hogejaku: de Japanse kunst van het loslaten

Shunmyo Masuno

ZEN & DE JAPANESE KUNST VAN
EENVOUDIG
L E V E N

Gun jezelf een gelukkiger bestaan

Vertaald door Bonella van Beusekom



Eerste druk 2019

Derde druk 2025

ISBN 978-90-492-0907-0

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

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2009 Shunmyo Masuno

© 2019 Engelse vertaling Allison Markin Powell

© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoud

Voorwoord	II
-----------	----

DEEL I	15
<i>Dertig manieren om te stimuleren dat je 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 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 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 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 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 groepssessie 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 Boeddhasschap 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 aan 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

