

*Zitten en jezelf zijn*

ZITTEN EN JEZELF ZIJN  
*Zen als levenskunst*



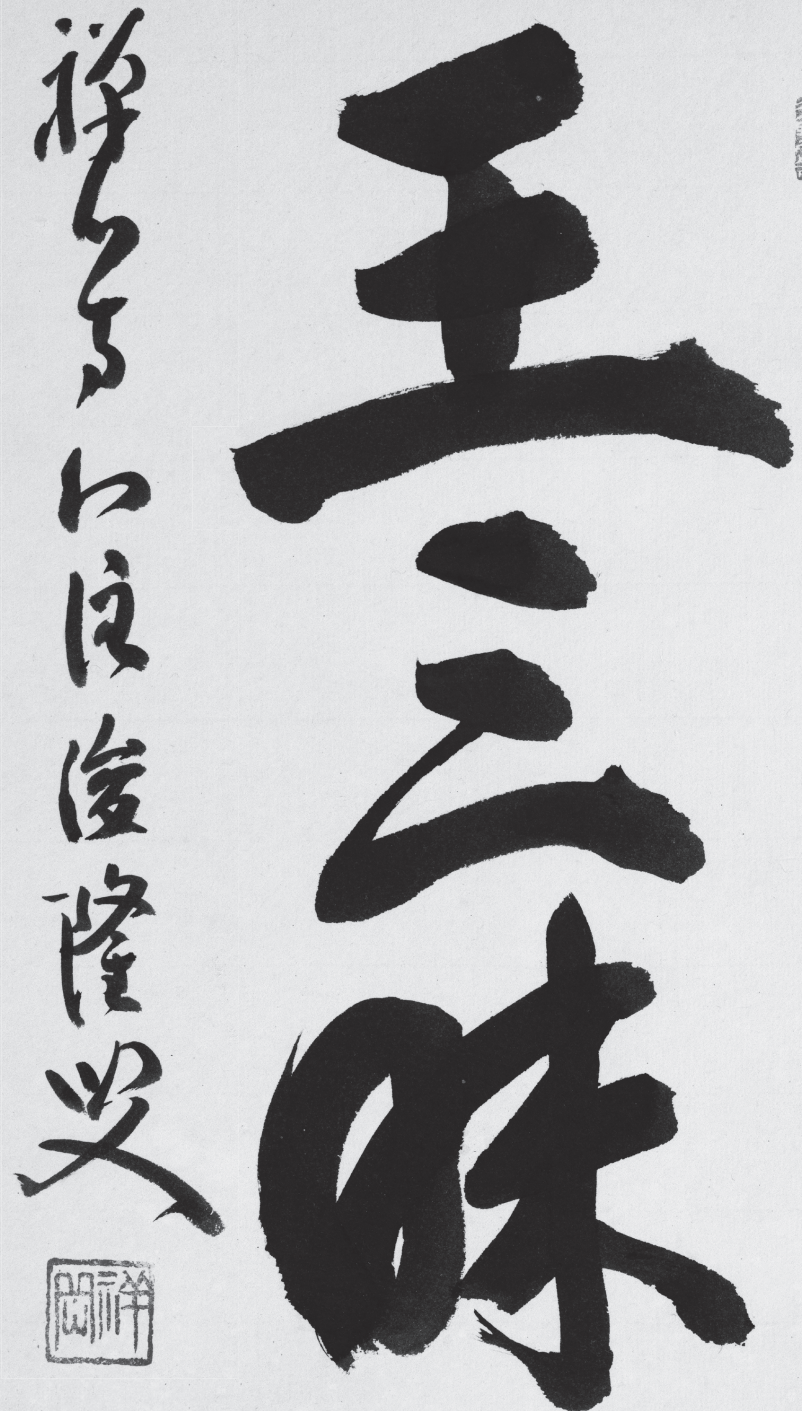
Shunryu Suzuki

*verzameld door en onder redactie van  
Jiryu Rutschman-Byler en Sojun Mel Weitsman*

© 2025 Shunryu Suzuki  
© 2026 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Oorspronkelijke titel *Becoming Yourself: Teachings on the Zen Way of Life*  
Voor het eerst verschenen bij Tarcher, een imprint van Penguin Publishing Group en divisie van Penguin Random House LLC.  
Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard  
Omslagontwerp: Erik Thé, erikthedesign.com  
Vormgeving binnenwerk: Han van Eijk, eijkpunt-gv.nl

ISBN 978 94 93394 65 0  
NUR 723/739

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)



*Inleiding – 9*

ZITTEN EN JEZELF ZIJN

- Het gevoel delen – 19
- Het hele lichaam concentreren – 23
  - Alles omvatten – 25
  - Gewoon zitten als jezelf – 27
- Probeer er niet achter te komen wie je bent – 33
  - Je geest doorzien – 37
  - Jezelf vinden – 41
- Zet niet nog een hoofd bovenop dat van jezelf – 45
  - Boeddhanatuur – 47
  - De grote wijzen, dat ben jij zelf – 51
- Mezelf zijn in boeddhistische kleding – 53
  - Voor jezelf zorgen – 57
  - Geen zelf – 63
- Vragen over boosheid en jezelf zijn – 65
  - Vragen over zitten – 67

ZEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

- Harmonie – 75
- Problemen – 79
- Respect – 81
- Humor – 85
- Verlangen – 89
- Geld – 93
- Natuurlijkheid – 97
- Je huid is je gewaad – 99
- Kleine geest en boeddhageest – 103
- Het onderscheidingsvermogen van de Garuda – 107
- Iedere dag is een goede dag – 111

ZEN-ETHIEK

- Ethiek is wat we zijn – 119
- Gewoon jezelf zijn – 123
- Voorbij morele regels – 127
- “Ik zal het doen!” – 131
- Je kunt maar één kant op – 137
- Zazen is voorschriften – 141
- Uiterste inspanning – 145
- Ideaal en werkelijkheid – 149
- Geen regels – 153

APPENDIX

DE ZESTIEN BODHISATTVAVOORSCHRIFTEN

- Van de samenstellers: de zestien voorschriften – 159
- Onderdak vinden bij Boeddha – 161
- Drie interpretaties van de drie schatten – 165
- De drie gezamenlijke zuivere voorschriften – 169
- De tien verbodsvoorschriften – 171
- Gij zult niet doden – 177
- Gij zult geen sterke drank verkopen – 181
- Gij zult niet boos worden – 183

OVER SHUNRYU SUZUKI

- Mijn echtgenoot Shunryu Suzuki (door Mitsu Suzuki) – 189
- Waarom ik naar Amerika ben gekomen – 195

*Dankwoord – 203*

*Bronnen per hoofdstuk – 207*

*Index – 215*

*Over de auteur – 221*

*Over de redacteurs – 223*

## INLEIDING

*Het gaat erom dat je leert om jezelf te zijn,  
om een persoon te zijn  
zoals een steen volledig een steen is.*



## JEZELF WORDEN

Het onderricht van Shunryu Suzuki verwijst in zijn geheel slechts naar één ding: de praktijk van ‘jezelf worden’.

Dat vraagt wellicht om enige uitleg.

Het is gemakkelijk uit te leggen wat Suzuki Roshi er *niet* mee bedoelt. Het is niet zijn bedoeling om je zelfbeeld te perfectioneren of je een unieke stijl aan te leren en uit te laten dragen. Het is niet zijn bedoeling om je te leren degene te zijn die anderen denken dat je bent, of zelfs maar wie *jij* denkt dat je bent of zou moeten zijn. Het is niet zijn bedoeling om grip te krijgen op wie je bent. *Probeer er niet achter te komen wie je bent.*

Het is moeilijker om precies aan te geven wat Suzuki Roshi er dan *wel* mee bedoelt. Dat komt doordat ‘jezelf worden’ niet bedoeld is om begrepen te worden als idee; het

is bedoeld om beproefd te worden als een manier van zijn. 'Jezelf worden' is geen concept dat je leert begrijpen of een toestand die je wilt bereiken. Het is een doorlopende, belichaamde oefenpraktijk te midden van ons gewone leven.

In plaats van iets uit te leggen waar we over kunnen nadenken, verwijst Suzuki Roshi telkens weer naar een oefenpraktijk die we kunnen *uitvoeren*. 'Jezelf worden', zegt hij, is de praktijk van 'gewoon zitten'. *Onze manier van zitten probeert je jezelf te laten worden. Gewoon jezelf zijn is wat er bedoeld wordt met gewoon zitten.*

'Gewoon zitten' is een praktijk van met heel je hart zijn zoals je bent, ieder moment opnieuw, wat er ook gebeurt. Het is een praktijk van diepe verbinding maken met hoe het voelt om te leven in je omgeving, en vanuit die verbinding stappen te zetten in je leven. 'Gewoon zitten' brengt een traditionele meditatiepraktijk tot uitdrukking van stil en recht-op zitten op een zwart kussen, maar in zijn bredere betekenis gaat het over open komen te staan voor je leven, waar je ook bent.

Als je je in een bos bevindt, leert Suzuki Roshi ons, is 'gewoon zitten' *je openstellen voor het gevoel van het bos*. Als je in de keuken bent of in de auto zit, is 'gewoon zitten' ofwel 'jezelf worden' – je openstellen voor het gevoel van de keuken of de auto. Als je blij bent, is het je openstellen voor het gevoel van blijheid; als je het moeilijk hebt, is het je openstellen en ruimte maken voor het gevoel van dat moment terwijl je door die moeilijkheden heengaat.

In Suzuki Roshi's onderricht is op die manier oefenen ongelooflijk waardevol, niet alleen omdat het ons ontvankelijk maakt voor meer ontspanning, vreugde, heelheid en liefde in ons leven, ook al doet het al die dingen zonder meer. Deze praktijk van 'jezelf worden' is eveneens waardevol om-

dat de 'bodhisattvavoorschriften', ofwel de boeddhistische ethische principes van heilzaam handelen vanuit mededogen, er op natuurlijke wijze en rechtstreeks uit voortvloeien. Ze wijst ons de weg naar een leven van ware zorgzaamheid en geweldloosheid die niet gegrondvest is in het trouw blijven aan een strakke ideologie of vaste morele code, maar in doorlopend authentiek contact maken met ons van nature liefdevolle en verbindende hart. Jezelf zijn is de manier waarop je de voorschriften toepast.

## SUZUKI ROSHI

Toen Shunryu Suzuki, een vijfenvijftigjarige zenboeddhistische priester, uit het vliegtuig stapte in San Francisco in mei 1959, kaalgeschoren en gekleed in traditionele gewaden, vers aangekomen om de zorg op zich te nemen van een Japans-Amerikaanse zenbroederschap, was het boeddhisme al vele decennia aanwezig in het Westen, maar was het nog geen onderdeel geworden van de belangrijkste culturele stromingen. Het onderricht van zijn tijdgenoten, zoals Zijne Hoogheid de Dalai Lama en Thich Nhat Hanh, die uiteindelijk samen met hem wereldwijd erkend zouden worden als boeddhistische reuzen, was nog steeds weinig bekend in het Westen, waar het boeddhisme, mindfulness, zen en dergelijke in het algemeen grotendeels onbekend waren buiten de universiteiten en gemeenschappen van Aziatische immigranten. Op de dag dat hij voet aan de grond zette in San Francisco kon niemand bevroeden hoezeer dat zou veranderen, en hoe groot het stempel zou zijn dat die nederige zenpriester zou zetten op het culturele landschap, ook al had hij nog maar twaalf korte jaren te leven.

Shunryu Suzuki – die later door zijn leerlingen liefdevol ‘Roshi’ genoemd zou worden, wat ‘eerbiedwaardige oude leraar’ betekent – werd geboren in 1904 als zoon van een zenspriester en groeide in armoede op in de tempel van zijn vader. Toen hij elf was verliet hij zijn thuishempel om in de leer te gaan bij zijn eerste meester, en toen hij dertien was werd hij gewijd tot priester, waarmee hij een negenentachtigste generatie-opvolger werd van Shakyamuni Boeddha. Uiteindelijk zou hij opgeleid worden door vooraanstaande zenleraren van zijn tijd en in beide hoofdkloosters van zijn gezindte, en abt worden van de tempel van zijn meester. Zijn hele leven leidde hij van begin tot eind binnen de context van het boeddhisme en zenmeditatie, en vanaf jonge leeftijd stelde hij zich ten doel om de essentie van die praktijk naar het Westen te brengen. *Wat ik hier wil vestigen is het boeddhisme in zuivere vorm.*

Hij werd gedreven door een grote liefde voor mensen en een diep geloof in de schoonheid en kracht van de eenvoudige kernpraktijk van zijn Soto-zen traditie: *zazen*, oftewel “gewoon zitten”. Hij droomde ervan om die oeroude wijsheid te presenteren op een manier die geworteld was in de traditie maar er niet aan gebonden was, een vorm die open en flexibel genoeg was om wortel te schieten en te gedijen in de levens van gewone mensen.

Aanvankelijk was het onduidelijk of Suzuki Roshi en de idealistische, energieke gemeenschap die in de jaren zestig om hem heen ontstond in de Sokoji-tempel, het San Francisco Zen Center en het Tassajara Zen Mountain Center, niet meer dan een eendagsvlug zou blijken te zijn. Het was zeker mogelijk dat hij later door de geschiedenis zou worden afgeschilderd als slechts een van de vele spirituele leraren in die tijd die nieuwe manieren van denken, vereren