

## Zen & de kunst van zorgeloos leven

Shunmyo Masuno bij Boekerij:

*Zen & de kunst van eenvoudig leven*

*Zen & de kunst van zorgeloos leven*

Shunmyo Masuno

*Zen & de kunst van  
zorgeloos leven*

Gun jezelf een bestaan zonder piekeren



ISBN 978-90-225-9518-3  
ISBN 978-94-023-1855-5 (e-book)  
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Don't Worry*

Vertaling: Annoesjka Oostindiër

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Omslagbeeld: © Xuan Loc Xuan

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2019 Shunmyo Masuno

© 2022 Engelse vertaling Allison Markin Powell

© 2022 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj 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	9
-----------	---

## DEEL I

Verminder, laat het los en laat het achter je

*De zenmanier om angsten en zorgen  
op afstand te houden*

13

1	Hou jezelf niet voor de gek	15
2	Focus op 'het nu'	19
3	Belast jezelf niet en haal jezelf niet naar beneden	23
4	Beperk je bezittingen	27
5	Wees gewoon jezelf	31
6	Zet je gekleurde bril af	35
7	Wees ruimhartig	41
8	Erken je beperkingen	45

## DEEL 2

Richt je uitsluitend op zaken  
die je hier en nu kunt bereiken  
*Daardoor sta je niet te lang stil  
bij overbodige zaken*

49

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 9  | Besef wat je allemaal als vanzelfsprekend beschouwt | 51 |
| 10 | Haast je niet, raak niet in paniek                  | 55 |
| 11 | Reageer positief                                    | 59 |
| 12 | Koester de ochtenden                                | 63 |
| 13 | Leef volgens je eigen kernwaarden                   | 69 |
| 14 | Negeer het overbodige                               | 73 |
| 15 | Straal, waar je ook bent                            | 77 |
| 16 | Ga niet tegen je eigen gevoel in                    | 81 |
| 17 | Zorg voor rustige avonden                           | 85 |

## DEEL 3

Ontwijk competitie en zaken  
vallen op hun plaats  
*'Mensen verschillen van elkaar,  
en ik ben wie ik ben'*

89

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 18 | Staar je niet blind op winst of verlies | 91 |
| 19 | Langzaam maar stug doorzetten           | 95 |

20	Wees dankbaar	99
21	Gebruik de juiste woorden	103
22	Laat jonge mensen de teugels overnemen	107
23	Accepteer de situatie, hoe die ook is	111
24	Doe vandaag de dingen die vandaag moeten gebeuren	115
25	Vlucht niet	119
26	Wees toleranter	123
27	Ga met de stroom mee	127
28	Praat niet gewoon omwille van het praten	131
29	Pas je ademhaling aan	137
30	Verander de 'lucht' in je woning	141

## DEEL 4

Verrassende tips voor betere relaties  
*Hoe zorg je voor goede verstandhoudingen  
 en laat je slechte los*

145

31	Koester je verbintenissen	147
32	Goede relaties aangaan	151
33	Geef anderen voorrang	155
34	Ga niet uit van 'logica'	159
35	Breng tien minuten per dag in de natuur door	163
36	Zorg ervoor dat mensen je graag nog eens willen zien	167
37	Geef een fout onmiddellijk toe	171
38	Durf om hulp te vragen	175

39	Wees een goede luisteraar	179
40	Baseer je beslissingen niet op winst en verlies	183

## DEEL 5

Verander hoe je je zorgen maakt  
en je leven zal ten goede veranderen  
*Over geld, ouderdom, ziekte, dood en meer*

187

41	Geld	189
42	Ouder worden	193
43	Ouderdom	197
44	Liefde	201
45	Het huwelijk	205
46	Kinderen	209
47	De dood	213
48	Het einde	217
	Zengo-register	221



# VOORWOORD

*Perk overbodige spullen in.  
Leef een oneindig eenvoudig leven  
vrij van onnodige angsten en zorgen,  
zonder je door anderen te laten  
beïnvloeden.*

Met dit boek hoop ik je te kunnen vertellen hoe je dat doet.

Omdat ik een zenpriester ben, krijg ik allerlei vragen over problemen waar mensen mee worstelen. Die kunnen over van alles gaan, maar als ik een gemene deler zou moeten noemen, draaien de vragen met name om zorgen, twijfels en angsten.

Wanneer ik goed luister naar wat ik ónder al die onrust hoor, valt het me op dat het in feite allemaal neerkomt op waanideeën, veronderstellingen, verkeerde indrukken of ingebeelde angsten. Je zou zelfs kunnen stellen dat die nergens op zijn gebaseerd.

‘Hoe kun je het nou zo makkelijk afdoen?’ zeggen mensen wel eens tegen me. ‘Jij bent namelijk niet degene die het zo ervaart.’ Andere mensen melden: ‘Ik maak me zo’n zorgen dat ik soms geen hap door mijn keel krijg!’

Dat doet me denken aan een Japans gezegde dat iets

er als een spook in een veld uitziet, terwijl het gewoon een droge pol prachtriet is. Wat ik daarmee bedoel is dat je niet bang hoeft te zijn voor een spook, omdat het in werkelijkheid niet meer is dan een paar verdorde stengels. Datzelfde geldt voor dingen die ons in verwarring brengen en somber maken. Het is namelijk een feit dat mensen objectief gezien dikwijls vooral bang zijn voor ingebeeelde duisternis.

Misschien herken je het volgende: je voelde je somber omdat je je ergens zorgen over maakte, totdat iemand opeens iets zei of er iets gebeurde wat er volledig los van stond en je beseftte dat al dat gepieker nergens voor nodig was. Je stelde met enige verbazing vast hoeveel lichter je je daarna opeens voelde.

Zen biedt een schat aan dit soort inzichten.

Wat komt er eigenlijk in je op bij het horen van het woord 'zen'? Roept het een esoterische wereld van diepzinnige, verheven ideeën bij je op? Ergens klopt dat wel, want we hebben het soms inderdaad over abstracte koans.

Maar het is tegelijkertijd misleidend, want zenleer kan heel toegankelijk zijn en valt op allerlei alledaagse zaken toe te passen.

Zoals je schoenen uittrekken en die netjes naast elkaar zetten wanneer je een huis betreedt. Die eenvoudige handeling komt uit het zenboeddhisme en is zelfs een letterlijke weergave van het zen-gezegde: 'Kijk goed naar wat er zich onder je voeten bevindt.'

De zinnen en spreuken die we in onze zentraining gebruiken, worden ook wel ‘zengo’ genoemd. Deze zen-gezegden komen voort uit anekdotes en geschriften die ons de wijsheid en de praktijkbeoefening van zen helpen begrijpen. In dit boek staan verschillende zengo, en achter in het boek staat een apart register.

Door een andere zengo: ‘Eet en drink met heel je hart’, leren we dat we ons niet moeten laten afleiden door irrelevante zaken. Concentreer je wanneer je theedrinkt volledig op het kopje thee en concentreer je wanneer je eet volledig op de maaltijd.

Dat klinkt misschien erg voor de hand liggend, maar door dat goed in praktijk te brengen kun je je beter op het hier en nu richten. Op die manier bevrijd je jezelf van onnodige angsten en zorgen en kan je geest tot rust komen.

Maak je niet te druk over wat er in de toekomst allemaal zou kunnen gebeuren en richt je puur op het hier en nu. Verminder, laat het los, laat het achter je – dat is waar het om draait. Daar krijg je een rustiger, meer ontspannen en positievere versie van jezelf voor terug.

*Gassho*  
Shunmyo Masuno



# DEEL I

**Verminder, laat het los en laat het achter je**

*De zenmanier om angsten en zorgen  
op afstand te houden*



# I

---

## HOU JEZELF NIET VOOR DE GEK

*Zen leert ons dat we onszelf niet moeten  
vergelijken met anderen*

‘Hou jezelf niet voor de gek’, luidt een zengo, oftewel een zen-gezegde.

Eenvoudiger gezegd komt dat neer op: ‘Koester geen waanideeën.’

Je denkt misschien dat waanideeën te maken hebben met hersenspinsels van je verbeelding.

Jezelf voor de gek houden met waanideeën heeft in zen daarentegen een diepere, ruimere betekenis.

Waanideeën zijn alles wat zich in je geest vastzet en zich aan je hart hecht en het inperkt.

Zo hou je jezelf ook voor de gek met zelfzuchtige

verlangens en zaken waaraan je gehecht bent en die je niet wilt loslaten.

Ook afgunstige gevoelens en zelftwijfel zijn waan-ideeën.

Natuurlijk kunnen we onszelf onmogelijk bevrijden van elk waanidee dat beklijft. Dat is een staat die de Boeddha bereikte. Als mens moeten we ons erbij neerleggen dat er in ons hart en onze geest altijd waan-ideeën zullen bestaan.

Het belangrijkste is dat we die zo veel mogelijk intomen. En dat kan ieder mens. Alleen moet je daarvoor wel eerst achterhalen waar de waanideeën vandaan komen.

‘Ken uw vijand en uzelf en u zult nog geen honderd veldslagen vrezen’, is een beroemde uitspraak van Sun Tzu. Oftewel, zonder je vijand te kennen, kun je niet weten wat je moet doen om de confrontatie met hem aan te gaan.

Hoe ontstaan waanideeën?

Die komen voort uit onze gewoonte in tegenstellingen te denken.

Zo hebben we bijvoorbeeld de binaire concepten van leven en dood, winst en verlies, mooi en lelijk, rijk en arm, kosten en baten, liefde en haat.

De dood wordt gezien als de tegenpool van leven. Zodra we die twee tegenover elkaar plaatsen, geldt het leven als heilig en kostbaar, en de dood als leeg en eenzaam.

‘Die kerel heeft geluk, terwijl ik nooit eens mazzel heb.’



‘Hoe komt het dat ik altijd verlies en zij altijd wint?’

Een enkele ervaring werkt door op andere gebieden. Mensen passen die vanzelf op allerlei andere zaken in het leven toe. Intussen nemen gevoelens van afgunst en zelfkritiek toe, totdat je erdoor verteerd wordt.

Je zou kunnen stellen dat we worden beïnvloed door de mensen in onze omgeving en vastzitten in onze eigen waanideeën.

Maar ga eens bij jezelf na wat het nut is van jezelf met anderen vergelijken.

‘Eenmaal verlicht zijn er geen favorieten meer’, luidt een andere zengo.

Als we dit toepassen op menselijke relaties kunnen we anderen misschien accepteren zoals ze zijn, los van of we de ander wel of niet aardig vinden (of denken dat hij of zij beter of slechter is dan wijzelf), zonder ons door onze emoties te laten leiden.

Dogen Zenji, de oprichter van de *soto*-school van het zenboeddhisme, zei eens: ‘De daden van anderen zijn niet de mijne.’ Volgens hem staat wat anderen doen los van wat jij zelf doet. De inspanningen van een ander zijn niet bepalend voor jouw ontwikkeling. Alleen door je eigen inspanningen kun je groeien.

Zen leert ons dat het bestaan van elk ding en iedere persoon absoluut is, onvergelijkbaar en op zichzelf staand.

Dat geldt voor jou, en voor anderen.

Vergelijken is zinloos. Als we onvergelijkbare dingen proberen te vergelijken, houden we ons bezig met

irrelevante zaken, en dat leidt tot onrust, zorgen en angst.

Je zult merken dat negentig procent van je waan-ideeën verdwijnen zodra je stopt met vergelijken. Je gaat je lichter voelen. Het leven wordt relaxter.

‘Hou jezelf niet voor de gek.’ Denk af en toe maar aan die woorden. Laat het een aanmoediging zijn om te kunnen zeggen: ‘Ik geloof in mijn onvergelykbare absolute zelf!’

---

## FOCUS OP ‘HET NU’

*Dat gaat over zuinig zijn op jezelf*

Sommige mensen blijven hangen in het verleden. Ze zitten als het ware in hun herinneringen vast.

‘Wees aanwezig in je adem’, luidt een zengo.

De letterlijke betekenis ervan komt in feite neer op echt in het moment zijn wanneer je in- en uitademt, en dat je dat zo zorgvuldig mogelijk doet.

Het slaat eveneens op het boeddhistische concept van ‘de drie rijken’.

De drie rijken zijn het verleden, het heden en de toekomst. Als mens leven we in de verbindingen tussen

deze drie, hoewel het verleden in het heden al dood is en de toekomst nog geboren moet worden.

Dat is hoe we het boeddhistische concept van samsara uitleggen, de cyclus van dood en wedergeboorte, dat alles wat geboren wordt ook sterft en dat alles wat sterft weer wordt herboren.

Het heeft met andere woorden geen zin om na te denken over het verleden dat dood en voorbij is, net zomin als het zin heeft stil te staan bij de toekomst die nog geboren moet worden.

Oftewel, het enige wat telt is de manier waarop we in het hier en nu staan, zoals dat tot uitdrukking komt in dit gedicht van drie regels, een zogenoemde *senryu*:

*De gebarsten kom  
Was zelfs ooit een kersenboom  
Op de Yoshino*

Wat er nu als oud porselein uitziert, was ooit een prachtig bloeiende kersenboom op de berg Yoshino, waar drommen toeschouwers zich vergaapten aan zijn schoonheid.

Onze vroegere glorie en eer vormen de basis voor onze huidige staat van zijn.

Maar dit heeft niet uitsluitend betrekking op de kersenbloesem op de Yoshino.

Sommige mensen lijken elke kans te willen aangrijpen om hun briljante verleden op te rakelen: 'Ik heb aan zo'n enorme klus gewerkt.'

‘Dat project is door mijn toedoen zo’n succes geworden.’

Natuurlijk is voldoening over een klus die je hebt geklaard belangrijk. Het is fijn als je het glas kunt heffen op een succes.

Maar is het gepast om in verhalen van vroeger te blijven hangen? Laten we er eens met andere ogen naar kijken: ‘Niet weer dat stokpaardje. Dat begint wat saai en vervelend te worden.’

Heb je wel eens zoiets gehoord?

Het is eerlijk gezegd niet erg aangenaam om steeds maar weer te moeten luisteren naar saaie, langdradige verhalen over vroegere successen. Is het bovendien niet wat ongepast van de spreker? Je zou al snel de conclusie kunnen trekken dat diegene behoorlijk ongelukkig is.

Gefixeerd zijn op het verleden is een teken van iemands gebrek aan vertrouwen in het heden. En zo maken angsten en zorgen zich sluipenderwijs meester van je hoofd en geest.

Je zou zelfs kunnen zeggen dat het neerkomt op het ondermijnen van wie je nu bent.

Laat ik het nog een keer herhalen zodat het in je geheugen gegrift staat. Het enige wat telt is hoe je als mens in het hier en nu staat.

Als je je beklagt dat je huidige ik niet meer is dan een gebarsten kom (of een doodlopende baan, of...) word je daar alleen maar ongelukkiger van. Want zelfs in een gebarsten kom kun je heerlijke ‘hartverwarmende’ soep doen.

Laten we de best mogelijke gebarsten kom zijn die  
we kunnen zijn!

Dat versta ik onder ‘aanwezig zijn in je adem’.

### 3

---

## BELAST JEZELF NIET EN HAAL JEZELF NIET NAAR BENEDEN

*Zorg in je woning voor een plek waar  
je geest tot rust kan komen*

Beschik jij over een ‘spiritueel onderkomen’?

Er was een tijd dat bijna alle Japanse huizen een altaar of heiligdom hadden.

Het was de gewoonste zaak van de wereld dat elk gezinslid daarbij ging zitten en zijn handen samenbracht. (En in het geval van een boeddhistisch altaartje wierook brandde.)

Kinderen leerden die gewoonte aan doordat ze zagen dat hun ouders en grootouders hun handen in gebed of uit eerbied vouwden. Tegelijkertijd bracht het mensen respect voor hun voorouders bij.

Misschien vind jij het ook een prachtige Japanse traditie en een mooi gebruik.

Vroeger was een huisaltaar installeren een van de eerste af te vinken taken wanneer een deel van de familie naar een andere streek verhuisde, zodat je je voorouders in je nieuwe huis kon verwelkomen. Altaartjes hoorden erbij en voorouders speelden in het dagelijks gezinsleven echt een rol.

Maar hoeveel mensen hebben tegenwoordig nog een huisaltaar? In de stad zijn dat er waarschijnlijk erg weinig. En hoewel de woonsituatie zeker een rol speelt, is er een belangrijker reden voor.

Een overweldigende meerderheid van de huidige stadsbewoners is na de oorlog op jonge leeftijd uit hun geboortestad of -streek vertrokken. Voor hen voelde het alsof hun voorouders daar achterbleven om hun ouders of het hoofd van de familie te beschermen. Ze hadden zelf niet het gevoel dat de Boeddha in hun leven aanwezig was.

Soms verhuisden ze naar de stad voordat hun ouders de kans kregen om hun voldoende kennis bij te brengen over hun voorouders. Het is voor hen vanzelfsprekend dat ze in een huis zonder altaar wonen. En zo sterft deze mooie Japanse traditie in de loop der generaties geleidelijk uit.

Ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat er een verband bestaat tussen de teloorgang van deze traditie en het gevoel van ontgoocheling dat onze maatschappij van tegenwoordig kenmerkt.