

## Hogejaku: de Japanse kunst van het loslaten

Shunmyo Masuno bij Boekerij:

*Zen & de kunst van eenvoudig leven*

*Zen & de kunst van zorgeloos leven*

*Hogejaku: de Japanse kunst van het loslaten*

**Shunmyo Masuno**

*Hogejaku:*

*de Japanse kunst*

*van het loslaten*

Gun jezelf ruimte voor  
wat er echt toe doet

Vertaald door Elisabeth van Borselen



ISBN 978-90-492-0581-2

ISBN 978-94-023-2529-4 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Houtte oku chikara*

Engelse titel: *How to Let Things Go*

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © Zanna & Harry Goldhawk

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2021 Shunmyo Masuno

© 2024 Engelse vertaling Allison Markin Powell

© 2025 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

This edition published by arrangement with Penguin Life,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of  
Penguin Random House LLC.

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 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

### Raak niet al te zeer betrokken

*Wees afstandelijker in je relaties*

|    |                                                             |    |
|----|-------------------------------------------------------------|----|
| 1  | Laat dingen los en je leven zal beter worden                | 16 |
| 2  | Laat mensen met rust                                        | 18 |
| 3  | Het is onmogelijk om anderen te veranderen                  | 20 |
| 4  | Als mensen slechts de helft van je kennen,<br>is dat prima  | 22 |
| 5  | Ze zijn je familie, maar ze zijn anders dan jij             | 24 |
| 6  | Als je iets niet begrijpt, laat het dan los                 | 26 |
| 7  | Het is niet erg om afstandelijk te zijn<br>op het werk      | 28 |
| 8  | Isoleer jezelf niet – maar vorm ook geen<br>kleffe groepjes | 30 |
| 9  | Houd iemand niet voortdurend in de gaten                    | 32 |
| 10 | Kijk toe en grijp niet in                                   | 34 |
| 11 | Geniet van je tijd alleen                                   | 36 |
| 12 | Als iets niet gaat, dan gaat het niet                       | 38 |
| 13 | Schik je naar je lot                                        | 40 |
| 14 | Maak geen winst-en-verliesanalyse                           | 42 |

|    |                                               |    |
|----|-----------------------------------------------|----|
| 15 | Laat je niet manipuleren door de social media | 44 |
| 16 | Wees bescheiden                               | 46 |
| 17 | Bevorder een goede sfeer                      | 48 |
| 18 | Schakel je gevoelens uit                      | 50 |
| 19 | Ga niet achter mensen aan die weggaan         | 52 |
| 20 | Laat succes uit het verleden achter je        | 54 |
| 21 | Wees op je hoede voor negatieve mensen        | 56 |

## DEEL 2

### Maak je geen zorgen over elk klein dingetje

*Hoe je je bevrijdt van stress, ongeduld en woede*

|    |                                                                                |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 22 | Als je ergens niet zeker van kunt zijn,<br>maak je er dan geen zorgen over     | 60 |
| 23 | Word goed in vergeten                                                          | 62 |
| 24 | Voel je meer op je gemak                                                       | 64 |
| 25 | Zet dat 'ik ben een goed mens'-masker af                                       | 66 |
| 26 | Vergelijk jezelf niet met het gemiddelde                                       | 68 |
| 27 | Je zorgen maken over anderen<br>is onbegonnen werk                             | 70 |
| 28 | Waardeer wat iedereen uniek maakt                                              | 72 |
| 29 | Wees niet verbaasd over verbroken beloftes                                     | 74 |
| 30 | 'Ach, die dingen gebeuren gewoon'                                              | 76 |
| 31 | Creëer niet een bepaald beeld van jezelf                                       | 78 |
| 32 | Als je jezelf gaat beoordelen, vergelijk jezelf<br>dan met wie je gisteren was | 80 |
| 33 | Zet de dingen die je voor anderen hebt gedaan<br>meteen uit je gedachten       | 82 |
| 34 | Doe altijd aan zelfreflectie                                                   | 84 |
| 35 | Bedank degenen die je hebben gesteund                                          | 86 |

|    |                                                                 |    |
|----|-----------------------------------------------------------------|----|
| 36 | Besteed geen aandacht aan kleine verschillen                    | 88 |
| 37 | Leer om moeilijke ervaringen te veranderen<br>in leuke verhalen | 90 |
| 38 | Stop met spijt hebben en ga nadenken<br>over jezelf             | 92 |
| 39 | Doe dingen die je niet gebruikt weg                             | 94 |
| 40 | Doe afstand van iets in plaats van het<br>weg te gooien         | 96 |

## DEEL 3

### Reageer beheerst

*Manieren waardoor je energie blijft houden*

|    |                                                        |     |
|----|--------------------------------------------------------|-----|
| 41 | Vat niet alles letterlijk op                           | 100 |
| 42 | Bepaal wanneer je je afsluit voor informatie           | 102 |
| 43 | Overvoer jezelf niet met informatie                    | 104 |
| 44 | Waai niet met alle winden mee                          | 106 |
| 45 | Geef ruiterlijk toe dat je iets niet weet              | 108 |
| 46 | Rustig aan, rustig aan, rustig aan                     | 110 |
| 47 | Wees je bewust van tijdverspilling                     | 112 |
| 48 | Raak niet betrokken bij dingen die je<br>niets aangaan | 114 |
| 49 | Uit je voorzichtig                                     | 116 |
| 50 | Pauzeer even voordat je antwoordt                      | 118 |
| 51 | Vertraag je pas                                        | 120 |
| 52 | Blijf niet hangen in verdriet                          | 122 |
| 53 | ‘Ongelooflijk, ik kan zo bekrompen zijn’               | 124 |
| 54 | Leef je leven onafhankelijk en ten volle               | 126 |
| 55 | Probeer dingen vanuit een ander perspectief<br>te zien | 128 |

|    |                                                                        |     |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 56 | Denk na over het gezegde 'hij die weinig weet, herhaalt dat vaak'      | 130 |
| 57 | Neem de stelregel 'ieder z'n meug' ter harte                           | 132 |
| 58 | Verwacht niet te veel                                                  | 134 |
| 59 | Ga volledig op in de taak die voor je ligt                             | 136 |
| 60 | Je persoonlijke omstandigheden kunnen anderen bijna nooit iets schelen | 138 |
| 61 | Laat je niet meeslepen door trends                                     | 140 |

## D E E L 4

### Verspil je energie niet

*Manieren waarop je voorkomt dat je het jezelf moeilijker maakt*

|    |                                                                                                  |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 62 | Zie alles van de zonnige kant                                                                    | 144 |
| 63 | Kom niet vast te zitten in een vicieuze cirkel                                                   | 146 |
| 64 | Heb vertrouwen in je aanpak                                                                      | 148 |
| 65 | Wijd jezelf aan je rol                                                                           | 150 |
| 66 | Verander elke dag iets kleins                                                                    | 152 |
| 67 | 'Hier en nu, op dit moment, dit ben jij'                                                         | 154 |
| 68 | Verandering is een gegeven in het leven.                                                         | 156 |
|    | Degenen die slechts naar het verleden of het heden kijken zullen de toekomst gegarandeerd missen |     |
| 69 | Werk is veranderlijk en dynamisch                                                                | 158 |
| 70 | Stel dingen niet uit tot morgen                                                                  | 160 |
| 71 | Werk aan je sterke punten                                                                        | 162 |
| 72 | Dring jezelf of anderen niets op                                                                 | 164 |
| 73 | Gebruik niet langer 'omdat hij een man is' of 'omdat zij een vrouw is'                           | 166 |
| 74 | Academische verdiensten ≠ werkverdiensten                                                        | 168 |
| 75 | Neem 's nachts geen beslissingen                                                                 | 170 |



|    |                                                                    |     |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 76 | Blijf in jezelf geloven en klop jezelf niet<br>te veel op de borst | 172 |
| 77 | Blijf uit de buurt van rampen                                      | 174 |
| 78 | Doe niet aan vleierij                                              | 176 |
| 79 | Wees selectief in je keuzes                                        | 178 |
| 80 | Bescherm jezelf tegen gevechtsmoeheid                              | 180 |
| 81 | Ga beter plannen                                                   | 182 |

## DEEL 5

### Zie niet alles zwart-wit

#### *Aanwijzingen voor een prettig leven*

|    |                                                                      |     |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 82 | Er bestaat niet zoiets in het leven als<br>geluk of ongeluk          | 186 |
| 83 | Dingen zijn niet van nature goed of slecht                           | 188 |
| 84 | Al je keuzes zijn de juiste                                          | 190 |
| 85 | Ban de stemmen van anderen uit                                       | 192 |
| 86 | Spijt is niet meer dan een waanvoorstelling                          | 194 |
| 87 | Een mislukking is weinig meer dan<br>een struikeling                 | 196 |
| 88 | Langzaam maar zeker kom je er wel                                    | 198 |
| 89 | Spreek je dromen hardop uit in plaats van<br>ze slechts te koesteren | 200 |
| 90 | Neem even pauze, vooral als je het druk hebt                         | 202 |
| 91 | Niemand is 'normaal'                                                 | 204 |
| 92 | Kijk niet neer op anderen, zelfs niet als<br>je zegeviert            | 206 |
| 93 | Haal de angel uit het conflict                                       | 208 |
| 94 | Je wint niemand voor je met alleen logica                            | 210 |
| 95 | Wees bereid om wat terrein af te staan                               | 212 |

|    |                                       |     |
|----|---------------------------------------|-----|
| 96 | ‘Alles ontstaat uit het niets’        | 214 |
| 97 | Vind je persoonlijke missie in jezelf | 216 |
| 98 | Leef vrij en eenvoudig                | 218 |
| 99 | Doe je best                           | 220 |

# Voorwoord

Degenen die de kracht hebben  
om dingen los te laten zijn niet  
overgeleverd aan de willekeur  
van hun relaties.

Ze voelen zich niet gedwongen om constant contact te hebben op social media, dus ze volgen hun vrienden niet dag en nacht en ze raken ook niet verward in geroddel.

Ze weten dat het bij vriendschap draait om de kwaliteit en niet de kwantiteit. Ze zijn goed in het negeren van meningen en handelingen van mensen die ze niet eens kennen.

Degenen die de kracht hebben om  
dingen los te laten zijn in staat om  
afleidingen op het werk te negeren.

Ze laten zich niet gemakkelijk beïnvloeden door anderen, dus ze maken zich niet overdreven druk over het oordeel van hun collega's. Ook laten ze zich niet leiden door nutteloze of onnodige informatie.

Ze denken na over hoe ze zich tot bepaalde dingen verhouden en nemen dan een besluit en handelen. Ze zijn goed in het blokkeren van overbodige informatie en invloeden van buitenaf, zoals wat andere mensen zeggen of doen.

## Degenen die de kracht hebben om dingen los te laten brengen hun dagen relatief rustig door.

Ze worden niet gehinderd door spijt en ze besteden hun tijd ook niet aan zich zorgen maken over dingen die nog moeten gebeuren. Ze kwellen zichzelf niet. Ze zijn goed in het loslaten van dingen die buiten hun macht liggen, die onvermijdelijk zijn, die in het verleden liggen.

### Ze weten wat ze moeten loslaten.

Door dit te doen krijgen ze een heldere geest en een helder hart, waardoor ze in staat zijn zich te concentreren op wat belangrijk is. Door complicaties zo klein mogelijk te maken, zijn ze vrij om hun beste leven te leiden, comfortabel en in goede gezondheid. Er zijn zo veel dingen in deze wereld waarover we geen controle hebben. Andere mensen, het verleden, de toekomst... Laat al deze dingen los. In plaats van toe te staan dat ze onze gedachten in beslag nemen en onze energie opslurpen, is het beter om onze moeite te steken in wat we nú kunnen bereiken.

De zenuitdrukking *hogejaku* betekent 'laat alles los'. Zoals de uitdrukking laat zien is een leven waarin je in staat bent los te laten, een zenleven.

Net als bij alles in het leven zijn er op het werk of in relaties uiteraard dingen die je niet los kunt laten. Hoe maak je onderscheid tussen wat je moet laten gaan en wat niet? Ik zal dit allemaal in dit boek bespreken.

Ik hoop van harte dat dit boek je zal leren om dingen los te laten en hoe je je beste leven kunt leiden, comfortabel en in goede gezondheid.

*Gassho*  
Shunmyo Masuno



# DEEL I

---

RAAK NIET TE ZEER  
BETROKKEN

*Wees afstandelijker  
in je relaties*

# I

---

LAAT DINGEN LOS EN  
JE LEVEN ZAL BETER  
WORDEN

*Een zeer belangrijke  
vaardigheid in het leven*



## Nu is het tijd om te beslissen wat je loslaat.

Je denkt misschien dat ‘dingen loslaten’ een negatieve bijklank heeft.

Je geeft halverwege iets op, je laat iets onafgemaakt, je negeert een bepaald onrecht, je volgt iets niet op... Zijn het niet deze dingen die geassocieerd worden met loslaten? Ze suggereren allemaal een zekere onverantwoordelijkheid.

Daar zit absoluut een kern van waarheid in. In de hiervoor genoemde voorbeelden moet ik toegeven dat ‘dingen loslaten’ niet positief lijkt.

Maar in deze wereld zijn er veel dingen die je maar beter kunt loslaten. Vooral nu, in een tijd waarin we constant worden overspoeld met informatie en waarin social media van onze relaties iets hebben gemaakt wat dag én nacht aandacht nodig heeft, is het onmogelijk om overal op te reageren.

Juist daardoor is het nog belangrijker om te leren hoe je dingen loslaat. Je kunt het beschouwen als een vaardigheid om te overleven.

Meer dan ooit tevoren is het nu zeer belangrijk om onderscheid te kunnen maken tussen waar we aan moeten vasthouden en wat we moeten laten gaan, om zo een vol leven te kunnen leiden.

## 2

---

### LAAT MENSEN MET RUST

*Deze vaardigheid is  
essentieel voor relaties*

## De grens tussen interesse tonen en bemoeizucht is erg vaag.

Hoe reageer je als iemand ergens mee zit? Mensen doen vaak een van de volgende twee dingen.

De eerste manier is dat ze iets zeggen om de ander op te vrolijken.

De andere is niets zeggen, niets doen en de persoon met rust laten.

Er is geen juiste manier van reageren. Ik wil alleen maar zeggen dat de eerste manier vaak wordt beschouwd als bemoeizuchtig terwijl de tweede wordt gezien als attent.

Als iemand zich ergens zorgen over maakt, heeft hij vaak wat tijd nodig om zich zorgen te maken... in zijn eentje. De ander is gewoon niet in de stemming om te horen dat ze dit of dat moet doen. Ook wil ze niet worden aangemoedigd om weer vrolijk te zijn. Zelfs iemand uitnodigen om wat te gaan drinken om 'de gedachten te verzetten' wordt niet gewaardeerd. Met de reacties van anderen omgaan kan moeilijk zijn. Dat is vaak een hele opgave.

Denk je eens in hoe jij je zou voelen als jij je in die situatie bevond, als jij degene was die zich ergens zorgen over maakte. Zou je niet liever even met rust willen worden gelaten totdat je de kans hebt gehad om te kalmeren?

# 3

---

## HET IS ONMOGELIJK OM ANDEREN TE VERANDEREN

*De enige over wie je  
controle hebt, ben jij*

## Eerst moet jij veranderen.

‘Mijn man legt dingen nooit terug op de plek waar ze horen. Ook laat hij zijn sokken overal slingeren. Hij steekt geen vinger uit om zijn spullen op te ruimen. Na al die jaren huwelijk is hij nog steeds onverbeterlijk. Het maakt niet uit hoe vaak ik hem vraag iets op te ruimen!’

Ik hoor dit soort opmerkingen soms van mensen die getrouwd zijn, waarbij het moeilijk te zeggen is of ze zich daadwerkelijk zorgen maken of dat ze gewoon klagen.

Meestal reageer ik ongeveer zo:

‘Ik bewonder je volharding, maar je zult nooit in staat zijn om je partner te veranderen. Je zult je zoveel rustiger voelen als je hem gewoon accepteert zoals hij is.’

Je zorgen maken over dit soort kleine dingen maakt je leven veel zwaarder. Of het nu om kleine of grote dingen gaat, er zijn maar zelden momenten waarop dingen precies zo gaan als jij wilt. Anders gezegd: de enige keer dat je krijgt wat je wilt is waarschijnlijk als het met jezelf te maken heeft.

Het is tijd om anderen over wie je geen macht hebt los te laten. Het is beter om je te richten op hoe jij kunt veranderen zodat dingen soepeler voor je gaan verlopen. Wanneer je verandert, bestaat er altijd de kans dat het gedrag van anderen verbetert en dingen gemakkelijker gaan.

# 4

---

ALS MENSEN SLECHTS DE  
HELFT VAN JE KENNEN,  
IS DAT PRIMA

*Nou, zelfs dertig of veertig  
procent is al genoeg*

## Het is beter om een praktischer kijk op dingen te hebben.

Steeds meer mensen lijken wanhopig graag te willen dat anderen alles over hen weten. Een kenmerk hiervan is hun behoefte om elk detail van hun leven op social media te zetten.

Een variant hierop is mensen die onophoudelijk berichten plaatsen voor hun vrienden en reageren op elk ding dat anderen doen, hoewel ze het merendeel van hun vrienden nog nooit hebben ontmoet in het echte leven. Het komt op mij over alsof deze voortdurende communicatie de boodschap ‘Besteed aandacht aan mij, hier, nu, overal; begrijp me!’ overbrengt.

Het is niet mijn bedoeling om zulke oprechte gevoelens te ontmoedigen, maar niemand zal ooit alles over jou begrijpen. Je zult je vrienden ook nooit helemaal kennen.

Realistisch gezien heb je geluk als je een paar vrienden hebt met wie je ongeveer de helft deelt van wat er over elkaar te weten valt. We zouden zelfs dankbaar moeten zijn voor een band waarbij we de ander maar voor dertig of veertig procent kennen. Een hechte relatie met een groot aantal mensen – en de behoefte eraan op zich – is een illusie.

# 5

---

ZE ZIJN JE FAMILIE,  
MAAR ZE ZIJN ANDERS  
DAN JIJ

*Ervan uitgaan dat ze je  
begrijpen is dom*