

BETH KEMPTON

# KOKORO



DE JAPANESE WIJSHEID  
VOOR EEN GOED LEVEN



# Inleiding

Toen ik zeventien was, schreef Japan me een brief. Ik kon het eerst niet lezen, want het was in een van de ingewikkeldste, mooiste talen ter wereld geschreven. Ik staarde er eerst een hele poos naar, tot de kanji-karakters van de bladzijde af begonnen te drijven en om me heen begonnen te draaien. Ze kwamen op mijn huid tot rust en versmolten ermee. Dat doet Japan namelijk met je. Het komt stilletjes aan en gaat nooit meer weg.

Bijna dertig jaar geleden pakte ik alles wat in mijn tienerkamer stond, plus een dik, nieuw woordenboek in een enkele koffer en vertrok voor een jaar. Op het eerste gezicht leek het alsof ik naar het Oosten ging om de taal te leren, maar er was nog iets. Diep vanbinnen voelde ik iets aan me trekken: misschien wel de belofte van een geheim dat verstopt lag tussen de lagen van het Japanse leven.

Toen ik de sensationele mededeling had gedaan dat ik mijn goed doordachte carrièreplan van een studie Economie en accountancy zou gaan verruilen voor een kans op een avontuur in een land ver weg, nam mijn moeder me – in plaats van te proberen me ervan af te brengen – mee naar een boekwinkel. We gingen naar de reisboekenafdeling, die maar een handjevol boeken over Japan had. Ik pakte een reisgids op en hij viel open op een pagina met een foto van een pagode die bedekt

was met sneeuw, en ik voelde iets binnen in me opbruisen. Eenmaal thuis ging ik languit op bed liggen om elke bladzijde te bekijken. Ik zag een open waaier op een vloer van donker hout liggen, naast een geharkte zandtuin. Op een andere bladzijde zag ik een kind poseren voor een muur van enorme daikon (witte rammenas; ik had nog nooit zoiets gezien). Op een bepaalde bladzijde stond een kromme rode brug die over een snelstromende rivier was gebouwd, en op de bladzijde ernaast een lange rij met mos bedekte beelden die in een beschaduwde bos leken te staan wachten. Ik las over vulkanen, rijstvelden, tropische eilanden en afgelegen heiligdommen.

Ik was alleen nog maar met school naar Frankrijk geweest. Japan was een wereld die ik alleen in mijn fantasie kende, en toch voelde ik iets toen ik daar naar een foto van twee silhouetten lag te kijken die, in vredige overdenking in een beschaduwde tempel, uitkeken over de fleurige tuin voor ze. Ik voelde iets wat nooit meer is weggegaan. Een verborgen waarheid over wat het betekent om goed te leven.

Deze aantrekkingskracht van Japan is mijn hele volwassen leven blijven bestaan. Doordat ik aan die roep gehoor heb gegeven, ben ik gezegend met veel ontmoetingen met mensen die door hun manier van kijken en zijn mijn leven hebben beïnvloed en verbeterd.

Het had dus geen verrassing moeten zijn dat ik het gevoel kreeg dat ik terug moest gaan toen ik de middelbare leeftijd had bereikt en iets voelde rommelen onder het oppervlak van mijn zeer georganiseerde dagen.

## Waarom kokoro?

Toen ik al die jaren geleden Japans begon te studeren, was 心 – kokoro, en in sommige situaties *shin* – een van de eerste karakters die ik leerde. Ik werd aangetrokken door de eenvoud van het karakter en door het feit dat het zichzelf op de bladzijde leek te hebben getekend; elke

penseelstreek leek moeiteloos naar de volgende te leiden. In die tijd leerde ik de belangrijkste vertaling: hart.

Als woord is kokoro heel zichtbaar in het Japanse leven van alledag – het verschijnt gekalligrafeerd in tempels, op posters, in advertenties, bedrijfsnamen, gedichten en in dagelijkse gesprekken – en toch verwijst het naar iets wat onzichtbaar en heel persoonlijk is. Als je honderd mensen met Japans als moedertaal zou vragen om kokoro te definiëren, zou je honderd verschillende antwoorden krijgen.

In de loop der jaren merkte ik dat dit karakter in Engelstalige boeken over zen, thee, *nob*-theater en martial arts niet alleen werd vertaald als ‘hart’, maar ook als ‘geest’, ‘hartgeest’ of ‘ziel’, afhankelijk van de context. Ik vond dat zowel fascinerend als verwarrend, omdat hart, geest en ziel in mijn moedertaal, Engels, heel verschillende dingen waren.

Toen de middelbare leeftijd me overweldigde en ik merkte dat ik veel brandende vragen had, wist ik op de een of andere manier dat kokoro een deel van het antwoord was.

Zelfs nu, na vijf jaar onderzoek, aarzel ik om een definitieve definitie te geven van kokoro, niet in het minst omdat de uitdrukking op zoveel manieren wordt gebruikt, maar ik zal een niet-perfecte poging doen.

Kokoro is het intelligente hart, dat onze aangeboren wijsheid overbrengt en in het huidige moment op de wereld reageert, in de vorm van impulsen die we voelen. Het is de bron van onze aangeboren wijsheid; de wijsheid die we diep vanbinnen meedragen en die niet aangetast is door maatschappelijke druk, verwachtingen en de mening van anderen. Kokoro kan ons helpen voorzichtig om te gaan met relaties en een levensweg vol zielenrust en vrijheid te kiezen door middel van de beslissingen die we elke dag en elk moment nemen.

Het vermogen om de wijsheid van kokoro te herkennen is van essentieel belang voor een bewuste, doorvoelde ervaring van de wereld. Door mijn pad tijdens de *midlife* ben ik twaalf principes voor een goed

geleefd leven volgens kokoro gaan begrijpen. Samen zullen we die allemaal gaan bekijken (één per hoofdstuk). In sommige gevallen zullen we het principe rechtstreeks onderzoeken, in andere gevallen impliciet in de verhalen die ik deel. Ik hoop dat jullie in je eigen leven over alle principes zullen nadenken, in welk stadium van je leven je je ook bevindt, en je erdoor naar antwoorden op je eigen vragen zult laten leiden.

### TWAALF PRINCIPES VOOR EEN GOED GELEEFD LEVEN, GEÏNSPIREERD OP DE JAPANSE WIJSHEID

1. Een goed geleefd leven is een leven dat goed is onderzocht.
2. Een goed geleefd leven is een leven dat bewust met het hart wordt geleefd.
3. Een goed geleefd leven is een leven dat wordt verrijkt door stilte.
4. Een goed geleefd leven is een leven waarin we aanwezig zijn.
5. Een goed geleefd leven is een leven in het volle bewustzijn van de tijdelijkheid van alles.
6. Een goed geleefd leven is een leven dat is bezielde met het bitterzoete van de liefde.
7. Een goed geleefd leven is een reeks bergen die je hebt beklommen.
8. Een goed geleefd leven is een leven van geïntegreerde lagen.
9. Een goed geleefd leven is een leven waarin je je ten volle uitdrukt.
10. Een goed geleefd leven is een leven dat goed wordt gevoeld.

11. Een goed geleefd leven is een pad dat zich ontvouwt, geplaveid met alles wat goed voelt.
12. Een goed geleefd leven is een bewust leven, dat ten volle en vol dankbaarheid wordt geleefd.

## Hoe gebruik je dit boek

*Kokoro* is onderverdeeld in drie delen, geïnspireerd op de drie heilige bergen die in het Japans samen bekendstaan als Dewa Sanzan; ze liggen in Tōhoku; een afgelegen, prachtige regio in Noord-Japan:

- In deel een, geïnspireerd op de Hagurosan, de berg van het heden en de aardse verlangens, maken we de inventaris op van wie we zijn en denken we na over wat echt belangrijk is op dit punt van ons leven.
- In deel twee beklimmen we de Gassan, de berg van de dood en het verleden; we zien onze eigen sterfelijkheid onder ogen en denken na over wat de dood ons over het leven kan leren.
- In deel drie komen we oog in oog te staan met de Yudonosan, de berg van opnieuw geboren worden en de toekomst, waar we overdenken hoe we de rest van onze tijd op aarde willen leven, hoe lang dat ook mag zijn.

Deze drie bergen vormen de ruggengraat van dit boek, maar onze reizen zullen ons ook meenemen voorbij die bergen, naar veel minder bekende delen van het Japanse platteland, waar we hedendaagse pioniers, de geesten van oude wijzen en de zielen die het land bewonen ontmoeten. Samen zullen ze ons laten zien waarom het ware gevoel

van kokoro onze ervaring van de wereld, onze relaties en ons begrip van een goed geleefd leven kan transformeren.

De mensen die we onderweg ontmoeten, komen uit alle rangen en standen, achtergronden en religies, maar ze hebben allemaal één ding gemeen: ze zijn heel goed afgestemd op de wijsheid van hun kokoro. In sommige gevallen wordt dat zichtbaar in het levenspad dat ze bewandelen, in andere gevallen inspireert het de manier waarop ze op anderen reageren of hun relatie met de natuur. In sommige gevallen komt het tevoorschijn als een diepe toewijding aan de schoonheid door middel van kunst en cultuur.

De wijsheid in dit boek is als bloemblaadjes die met een briesje meedrijven in mijn open handen terechtgekomen; ik heb deze gesprek voor gesprek verzameld tijdens mijn zwerftochten door Japan. Door alles op te schrijven, blaas ik die bloemblaadjes zachtjes in jouw richting. Mijn intentie met dit boek is om te delen wat Japan en haar cultuur me zo gul hebben geleerd, voor het geval dat ook een ingang voor jou zou kunnen zijn.

In dit boek kom je te weten:

- waarom deze drie heilige bergen de sleutel vormen voor het kiezen van een nieuw pad, wanneer we dat maar willen;
- wat een dertiende-eeuwse zenmeester ons kan leren over de aard van de tijd en waarom alles daardoor verandert;
- wat een confrontatie met de dood ons kan leren over goed leven;
- hoe je je kunt afstemmen op je kokoro en het kunt verzorgen, en hoe je je erdoor kunt laten leiden terwijl je een goed leven leeft.

Als zodanig is dit boek een leidraad voor het leven in het algemeen en voor tijden van overgang in het bijzonder, maar hoewel het een soort

zelfhulpboek is, zul je er geen slimme vondsten of snelle oplossingen in vinden; alsof er zoiets zou bestaan als één enkele oplossing voor de vragen waar we mee zitten. Nee, dit boek is een uitnodiging om met me mee op bedevaart te gaan, weg van de drukte van het leven van alledag, om een nieuwe context te zoeken voor onze vragen, zodat we op het juiste moment helderheid kunnen toelaten.

Een van de moeilijkste, maar belangrijkste, dingen aan de Japanse cultuur is dat concepten en antwoorden op vragen vaak *aimai* (曖昧), vaag, zijn. Dat komt niet door een gebrek aan kennis van de spreker, maar eerder door een tendens om de harmonie te bewaren. Meerduidigheid wordt vaak opgevat als een teken van respect. Deze culturele waarde zou zijn ontstaan door de geografische aard van Japan, een eilandnatie bedekt met bergen, waar de mensen van oudsher moesten samenwerken om te kunnen overleven. Tegenwoordig is groepsharmonie nog steeds van het grootste belang, en dit vloeit vaak over in een gevoel van bedachtzaamheid bij persoonlijke ontmoetingen.

Ik wil de ervaringen die ik in Japan heb gehad rechtstreeks met jullie delen, en daarom heb ik bepaalde gesprekken en beschrijvingen van mijn interacties met de natuur in dit boek opgenomen. Een deel van de wijsheid uit die ontmoetingen wordt eerder impliciet dan expliciet weergegeven, zoals dat in Japan vaak gebeurt, en dus raad ik je aan langzaam te lezen en alles goed op je in te laten werken.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je drie vragen als geheugensteuntje voor je eigen onderzoek. Je zou daar een nieuw dagboek voor kunnen beginnen, zodat je je gedachten op onze gezamenlijke reis vast kunt leggen. Als we aan het einde zijn en terugkijken, kun je zien hoe ver je bent gekomen. Ik heb die vragen kokoro-oefening genoemd, en ik nodig je uit om de antwoorden precies zo op te schrijven als ze in je opkomen. Schrijf zonder oordeel op wat naar buiten wil komen. Voel je naar de antwoorden toe, dan zul je verbaasd zijn wat zichzelf onthult wanneer je je kokoro de weg laat wijzen.



(Let op: als je graag meer wilt weten over alle manieren waarop de uitdrukking kokoro in het Japanse leven en de Japanse taal wordt gebruikt, raadpleeg dan ‘Analyse van de kokoro’, achter in dit boek.)

## Even een opmerking over ‘Japanse wijsheid’

In Japan praktiseren veel mensen meer dan één religie, meestal een combinatie van het boeddhisme en het inheemse natuurgeloof shintō. Persoonlijk, en zeker in dit boek, wil ik niemand een bepaald geloof opdringen; ik ben eerder nieuwsgierig naar de manier waarop mensen leven.

Voor mijn onderzoek heb ik gesprekken gevoerd bij een kopje thee, bergen beklommen en op verschillende plekken in heel Japan mediteerd met priesters, nonnen, monniken, bergasceten en gewone volgers van veel verschillende tradities en geloofssystemen, waaronder Sōtō-zen, Rinzai-zen, Tendai-boeddhisme, Shingon-boeddhisme, Jōdo-boeddhisme, shintō, shugendō en het christendom, maar ook met atheïsten en agnosten. Er zijn te veel ontmoetingen geweest om ze gelijkelijk in dit boek weer te geven, maar mijn benadering van het leven is door ze allemaal geïnspireerd, en ik heb geprobeerd het belangrijkste weer te geven door middel van de ervaringen die ik in dit boek met jullie deel. Die bespiegelingen, vermengd met de invloed van de geschriften van Japanse historische figuren, dragen bij aan datgene wat ik in dit boek ‘Japanse wijsheid’ noem.

Bovendien komt een deel van de Japanse wijsheid die we onderweg zullen ontvangen niet van mensen, maar van het land en uit de natuur – en dan vooral van de bergen, waar naar verluidt de geesten van de overleden voorouders wonen. Volgens een oeroud geloof kunnen mystieke krachten ook in woorden zelf huizen. *Kotodama* (言靈), letterlijk ‘woordgeesten’, geven een taal kracht wanneer het ritueel wordt gebruikt, en veel mensen geloven dat het ons op een diep niveau kan

beïnvloeden. Ik heb dat zeker ervaren toen ik de bergen beklom en steeds weer tijdens mijn reis heilige woorden chantte, dat zul je verderop in dit boek nog wel zien.

Je zult ook zien dat ik je aanraad om volledig met mij samen in het avontuur onder te duiken en te voelen dat de wijsheid van onder je voeten op komt zetten terwijl we wandelen, in de ruimte tussen ons in is, en verstopt tussen de lijnen van alles wat wordt verteld door de mensen die we tegenkomen.

Tussen het lezen van de hoofdstukken door kun je misschien wat tijd in de natuur doorbrengen om na te denken over je eigen verhaal en wat je daarvan in mijn verhaal herkent. Tijdens onze gezamenlijke reis zullen we zachte lessen ontvangen die ons terug kunnen leiden naar de oorspronkelijke wijsheid in ons eigen kokoro.

## Reis met me mee

De kokoro bestuderen is de essentie onderzoeken van wat het betekent om mens te zijn in deze moeilijke, maar geweldig mooie wereld.

Het pad van dit boek volgt het moeilijkste jaar dat ik ooit heb meegemaakt, omdat een reeks onverwachte gebeurtenissen zich ontvouwen, net toen ik de drempel van de statistische middelbare leeftijd overschreed. Dit afgelopen jaar heeft me essentiële lessen geleerd over de broosheid van het leven en ons gebrek aan controle in het grote geheel der dingen, en me er bovendien aan herinnerd dat ik kostbare dingen moet koesteren en op de wijsheid van mijn eigen hart kan vertrouwen.

Terwijl we samen door de cyclus van de seizoenen reizen, zul je getuige zijn van mijn inschattingen, aanpassingen en herleving, en ik hoop dat je inspiratie uit mijn ervaring zult kunnen putten voor je eigen levenstransities.

*Ik dacht altijd dat ik met het ouder worden steeds meer dingen zeker zou gaan weten. Maar ik had het mis.*

*Ik dacht altijd dat ik alles wel zou weten als ik de middelbare leeftijd had bereikt. Maar ik had het mis.*

*Ik dacht altijd dat de dood niet bij mij aan zou kloppen als ik het er nooit over had. Maar ik had het mis.*

*Ik dacht altijd dat het een teken van kracht was als je je emoties niet toonde. Maar ik had het mis.*

*Ik dacht altijd dat iets eeuwig zou duren, als je het maar stevig genoeg vasthield. Maar ik had het mis.*

*Ik was altijd bang om fouten te maken. Maar nu ben ik niet bang meer.*

Een goed geleefd leven begint en eindigt met kokoro. Ik hoop dat dit boek alles is wat jij op dit ogenblik nodig hebt, en dat het lang bij je mag blijven terwijl jij alles omarmt wat nog gaat komen.

Beth Kempton  
Kyoto, 2023

# 羽黒山

## DEEL EEN: HAGUROSAN

**Geconfronteerd worden met het heden  
op de Zwarte-vleugelberg**

*Leg je oor op de aarde en je hoort de berg spreken over goden en geesten. Druk je huid tegen de schors van deze oude boom en je leert over de vreemde schaduw die eens over deze plek dreef en de man met de mantel die erachteraan rende.*

*Keer je oor naar de hemel en je zult echo's horen van het gezang van vogels uit de oertijd, die het verhaal vertellen van een vermoorde keizer, een prins die vlucht en een mystieke kraai met drie poten, een yatagarasu, die hem in veiligheid brengt. Volg de fluisteringen van de wind en je zult het grafmonument ter ere van die prins ontdekken; hij is in dit woud gebleven en heeft zijn leven gewijd aan de verering van de berg, en de kraai gaf zijn naam aan het land.*

*Kom als pelgrim, offer stilte terwijl je klimt, en misschien hoor je dan wel een welkom.*

*'Yōkoso. Ik ben de Zwarte-vleugelberg'*

Hagurosan (letterlijk vertaald 'Zwarte-vleugelberg'), een van de drie heilige bergen van Dewa Sanzan, staat voor de hedendaagse en aardse verlangens. Al eeuwenlang zijn er mensen naar de Hagurosan gekomen, vaak honderden kilometers te voet, om te bidden voor gezondheid en geluk in dit leven. Hier begint ons verhaal.

1

# HET LEVEN

*De rol wordt uitgerold*



Ik stond in een kleine, met riet bedekte cottage aan de zuidkust van Engeland te strijken, met één oog op een gekreukte rok en één oog naar de tv kijkend, waar de begrafenis van koningin Elizabeth II te zien was. Over het algemeen vind ik dat het leven te kort is om te strijken, maar die dag putte ik troost uit het gladstrijken van de kreukels uit de katoenen stof, terwijl de koninklijke processie stemmig richting Westminster Abbey ging.

Net toen de State Trumpeters van de Household Cavalry de Last Post bliezen, ging de telefoon van mijn man over. Hij keek er even naar en nam het gesprek in de keuken aan, terwijl ik met mijn dochters twee minuten stilte in acht nam om een leven van dienstbaarheid te gedenken.

De trompetten klonken opnieuw, en mijn man riep mijn naam. Door zijn intonatie leek het alsof er een pijl door mijn hart werd geschoten, en ik wist al wat hij zou gaan zeggen. Mijn vriendin Lisa was op eenenveertigjarige leeftijd overleden.

Pas later besepte ik dat er die dag ook iets in mij was overleden: het deel dat geloofde dat je een lang, gelukkig leven zult hebben als je een goed mens bent, hard werkt, je agenda gevuld is en je genoeg groenten eet.

De oneerlijkheid van dat alles gierde nog door mijn aderen toen ik mezelf twee weken na de crematie van Lisa de Hagurosan op sleepte. Het was alsof ik schoenen aanhad die dichtgesnoerd waren met verdriet, en ik voelde het gewicht van het verlies van mijn vriendin met

elke stap – en dat gewicht werd nog zwaarder omdat ik wist dat Lisa, die dol was op Japan, deze reis nooit zou maken.

De gids, die een stukje voor me liep, klom gestaag door. Hij was een man van de bergen en droeg karakteristieke kleding met gesteven mouwen en een wijde *hakama*-broek, die boven de enkels in zijn schoenen was gestopt. *Shiroshozoku*, de kleding van de doden. Het dikke, witte katoen werd hemelsblauw op de plekken waar schaduwen door de late herfstzon op hem werden geworpen.

Hij heette meester Hayasaka, en hij was een *Yamabushi* (letterlijk vertaald ‘iemand die op de bergen ligt’), een moderne rentmeester van het oude inheemse shugendō. In *shugendō*, ruwweg vertaald ‘de manier om goddelijke natuurkrachten te verkrijgen door middel van ascetische oefening’,<sup>1</sup> vind je sporen van shintō, het boeddhisme, taoïsme en het inheemse animisme. Het is de filosofie en de beoefening van de echte verbinding met de natuur door middel van personificatie.

De Yamabushi oefenen al meer dan duizend jaar in de Dewa Sanzan-omgeving van het hedendaagse Yamagata. ‘Dewa Sanzan’ betekent ‘de drie bergen van Dewa’, en het is een van de heiligste gebieden van heel Japan.

Terwijl ik een van die bergen – de Hagurosan – in stilte beklom, werd het geklets in mijn hoofd alleen maar erger. Ik had het er heel moeilijk mee om mijn gedachten op een rijtje te zetten, in een poging om me te concentreren op de vraag waarom ik hier eigenlijk was. In de pelgrimshut had meester Hayasaka gezegd: ‘Op de berg gaan we in meditatie zitten, maar Yamabushi-meditatie is niet hetzelfde als zen-meditatie. We gaan alleen maar op de grond zitten en blijven daar een poosje zitten. Het is goed als je stilzit, maar ook prima als je beweegt. In de natuur beweegt alles. Je kunt je ogen openhouden of dichtdoen, dat maakt niet uit. Zeg gewoon niets en wees getuige van je ervaring.’

Hij gebaarde naar een klein stukje grond naast het hoofdpad, wat betekende dat ik daar een poosje moest gaan zitten. Hoe lang wist ik



niet. Ik moest daar gewoon zijn tot meester Hayasaka zijn *horagai* – een koninginneschelp met een metalen mondstuk – pakte en er twee keer op blies, waardoor het woud werd gevuld met de spookachtige roep van de wildernis.

Een zonnestraal viel over zijn witte *jika-tabi* (laarzen met splitsing tussen de grote teen en andere tenen), die stoffig waren van de talloze tochten deze heilige berg op. Mijn eigen stevige wandelschoenen leken in vergelijking daarmee opeens zwaar en stijf, alsof ze waren gemaakt om me te beschermen tegen de berg die ik wilde ontmoeten. Ik deed mijn schoenen en sokken uit en bleef even op de vochtige, koude aarde staan. Gekrulde, gouden bladeren knerpten onder mijn bleke voeten. Ik ademde onregelmatig. Ik was tienduizend kilometer van huis, miste mijn gezin, rouwde om mijn vriendin en was uitgeput na een zwaar werkseizoen.

*Wees in het nu.* Die bekende roep van de oeroude wijsheidstradities was heel krachtig, daar tussen de ceders. *Maar het is veel ingewikkelder*, hoorde ik mezelf zeggen. Ik negeerde mijn eigen betoog, ging zitten, deed mijn ogen dicht en liet mezelf door de berg beademen.

## Het onbehaaglijke gevoel dat je op de helft van je leven bent

Volgens de nationale statistieken is mijn levensverwachting zevenentachtig jaar en zes maanden.<sup>2</sup> Dat is een gemiddelde dat gebaseerd is op verschillende factoren, waaronder mijn geboortemaand en -plaats; maar in wezen ben ik de helft vlak voor mijn vierenveertigste verjaardag gepasseerd. De afgelopen twee jaar, sinds Lisa's diagnose binnen kwam denderen terwijl ik net die statistische grens was gepasseerd – en losstaand van mijn hartzeer voor haar familie – had ik iets voelen rommelen onder het oppervlak van mijn dagen. Zulk nieuws is ontwrich-

tend voor iedereen, en het is persoonlijk. Het doet ons weer denken aan onze eigen sterfelijkheid en de broosheid van het leven.

Soms probeerde ik dat rommelen te negeren, vooral in het licht van Lisa's situatie, en ik prentte mezelf in: je bent hier. Je bent gezond. Je weet niet half hoeveel geluk je hebt. Stop ermee van alles te overdenken. Maar op andere dagen, als ik hoorde dat ze weer achteruit was gegaan, gingen mijn gedachten de andere kant op: het leven is kort. Weet je wel zeker dat je alles eruit haalt wat maar mogelijk is?

Op de dagen waarop ik moedig genoeg was om het rommelen onder ogen te zien, zag ik mogelijkheden die ooit voor me hadden gelegen op het pad achter me liggen; afgedankt, buiten bereik, zonder hoop ze terug te kunnen krijgen, gewoon omdat ik ouder werd. Voor een optimist die altijd diep vanbinnen heeft geloofd dat de wereld vol mogelijkheden zit, was dit een nieuw, beangstigend gevoel. Mijn leeftijd sloot de ene deur na de andere voor me. Ik rende naar zo'n deur toe en dan ging hij op slot. Dan rende ik naar een andere, die dan ook in het slot viel. Ik werd getergd, alsof ik in een of ander afschuwelijk spel vastzat.

Toen ik twintig was leek alles mogelijk; ik hoefde alleen maar te besluiten wat ik wilde doen. Toen ik dertig was, met een carrière, mijn reizen en de komst van mijn kinderen, kon ik nog steeds kiezen, ook al had ik het gevoel dat een dag niet genoeg uren had om alles te doen. Maar toen ik veertig was, werd alles opeens anders. Ik voelde dat ik niet genoeg jaren meer overhad om alles te doen wat ik wilde doen, en ook niet zoveel opties meer als vroeger. Dat kwam door alle beslissingen die ik onderweg had genomen, waardoor een aantal dingen die vroeger mogelijk hadden geleken, nu waren afgesneden. En dan nam ik nog maar aan dat ik ook echt nog een half leven tegoed had; een aanname waaraan ik door Lisa's ziekte was gaan twijfelen.

Er was één bepaalde vraag die zich aan elk gedachtespoor vasthechte:

Wat moet ik nu doen om er zeker van te zijn dat ik in mijn laatste dagen, wanneer dat ook zal zijn, diep vanbinnen weet dat ik mijn leven goed geleefd heb?

Nou ja, dat is de gematigde versie. Soms dook het op als: hoe is het mogelijk dat je de veertig al gepasseerd bent, jezelf volwassen noemt, zelfs een schrijver van zelfhulpboeken, en nog steeds geen flauw idee hebt waar je mee bezig bent?

Dat ik daar steeds weer over nadacht, had alleen nog maar meer vragen opgeworpen:

- Hoe weet ik dat ik het leven goed leef?
- Hoe kan ik mijn tijd efficiënter indelen?
- Hoe moet ik met geld omgaan? Zou ik meer geld moeten verdienen? Zou ik me er minder mee bezig moeten houden?
- Waar heb ik over jaren spijt van als ik het nu niet doe?
- Hoe kan ik de drang om nuttig werk te verrichten in balans brengen met de behoeften van mijn gezin?
- Stel dat ik een keuze maak die de verkeerde blijkt te zijn?

Enzovoort, enzovoort... Ik was uitgeput.

Ik zat vast in een strijd met mezelf. Mijn ego wilde de controle hebben, een plan maken en dat uitvoeren, succesvol zijn in de ogen van anderen en genoeg rijkdom vergaren om een flinke erfenis achter te laten als ik er niet meer zou zijn. Ik had het gevoel dat dat te maken had met een aantal diepgewortelde overtuigingen over hoe succes eruitziet en wat me een gevoel van veiligheid geeft in deze wereld.

Maar een innerlijk stemmetje fluisterde me in dat ik eigenlijk het verlangen naar controle moest loslaten, niet langer moest vasthouden

aan plannen, moest openstaan voor de ervaring van het leven zoals zich dat ontvouwt, het in mijn eigen ogen goed moest doen en zo leven dat er een nalatenschap wordt gecreëerd die elke dag weer impact heeft op anderen. O ja, en dat ik meer plezier moest hebben.

Maar hoe die innerlijke fluistering ook resoneerde, toch leek mijn logische brein die altijd te overstemmen. Het werd tijd om een manier te vinden om mijn overtuigingen op te graven, met de aanhoudende spijtgevoelens af te rekenen en uit te vinden hoe ik vol intentie de rest van mijn leven zou kunnen leiden. Misschien moest ik om echt naar antwoorden te kunnen luisteren gewoon maar lang genoeg afstand nemen van mijn inbox, to-dolijst, de voortdurende nieuwsstroom, het lawaai van social media en de meningen van andere mensen.

## Japan roept

Op een natte middag vouwde ik papieren happertjes met mijn kinderen; ik was een beetje afgeleid door die overpeinzingen over de helft van mijn leven, toen ik het vreemde gevoel kreeg dat ik uit mijn lichaam trad en vanuit de hoek van de keuken naar ons drietjes keek. Ik zag mezelf zitten aan het aanrecht, maar ik was er niet echt. Ik vouwde witte, vierkante papiertjes en de meisjes kletsten wat. Hun licht haalde de grijsheid van dat van mij naar voren.

Een wolk die overdreef veranderde de schaduwen op de tafel. Het vierkante origamivelletje in mijn handen werd een visuele voorstelling van mijn verwachte levensduur van bijna achtentachtig jaar. Ik zag dat ik het blaadje in twee verticale helften vouwde – twee rechthoeken die elk vierenveertig jaar voorstelden – en daarna weer door de helft. Elk vierkantje, klein genoeg om in mijn broekzak te passen, bevatte een kwart van mijn levensduur, tweeëntwintig jaar.

Tweeëntwintig. De markering van een kwart van mijn leven. Toen ik tweeëntwintig was, woonde en werkte ik in Yamagata, een afgelegen,

besneeuwd deel in het noorden van Japan, een gebied waartoe ik me aangetrokken voelde door de naam, dat ‘vorm van een berg’ betekent. Mijn aandacht dreef met de herinnering mee en weer terug naar de keuken. Ik zag dat ik het papier uitvouwde en weer opnieuw vouwde en toen nam mijn verbeelding het weer over; het witte vierkantje vouwde zichzelf weer, als een geanimeerde puzzel. Het nam de vorm van drie papieren bergtoppen aan.

Dewa Sanzan. Natuurlijk. Het gebied dat bekendstaat als de drie bergen van Dewa, midden in Yamagata, is al meer dan duizend jaar een plek waar Japanse pelgrims naartoe gaan en spirituele oefeningen doen. De Hagurosan, de ‘Zwarte-vleugelberg’, staat bekend als de berg van het heden en de aardse verlangens. Gassan, ‘Maanberg’, vertegenwoordigt de dood en het verleden. En de Yudonosan, de ‘Heilige-bronberg’, is de berg van de hergeboorte en de toekomst.

En opeens wist ik dat ik terug moest.

Het universum bepaalde dat de grenzen van Japan, die vanwege de coronacrisis meer dan twee jaar gesloten waren geweest, in de week van Lisa's crematie weer opengingen. Ik legde mijn gezin uit waarom dit zo belangrijk voor me was, nam afscheid van ze en nam het eerstvolgende vliegtuig naar het Oosten.

## Ik accepteer (alles en iets)

Terwijl ik geworteld in de berg zat te mediteren, spoelde mijn adem het lawaai in mijn hoofd zachtjes weg en de tijd hield op te bestaan. Toen ik de horagai uiteindelijk hoorde, leek het geluid tegelijkertijd vanuit de diepten van de oceaan en van overal in het woud te komen.

Volgens het Yamabushi-protocol mocht ik alleen op de roep van de koninginneschelp antwoorden met ‘*uketamō*’: ik accepteer (echt alles). Wat zichzelf ook op deze berg zou tonen, ik moest het accepteren. Het weer. De reactie van mijn lichaam op het klimmen. De emoties die elk

moment als luchtbelletjes in een rivier op kwamen zetten en verdwenen.

*Sendatsu*, de respectvolle naam voor mijn oudere Yamabushi-gids, liep in een langzaam tempo verder toen we eenmaal terug waren op het pad. Ik volgde hem; met mijn houten stok maakte ik een vreemd soort muziek op de stenen trap die een aantal eeuwen geleden in de berg was uitgehouden. Met elke voetstap die ik over de etherische voetafdrukken van de miljoenen pelgrims voor mij zette, voelde ik de verbinding van mijn aardse lichaam met een complete gemeenschap van voorvaderen in de ene richting en met de berg in de andere richting. Dat was geen normaal gevoel voor mij, want ik ben meestal heel geconcentreerd bezig met de actualiteit van de moderne wereld, en toch voelde ik de troostende echo van een bepaalde oerbekendheid erin; een navelstreng die me vanuit een bron ver weg voedde.

Ik had gelezen dat Yamabushi een belangrijke rol van verbinders spelen; ze vervlechten mensen met het land, met geesten, met de natuur en met elkaar en weven een gevoel van heiligheid en herinnering door het leven van alledag heen. Af en toe blies meester Hayasaka op de horagai; hij stuurde lange geluiden de lucht in, als een herinnering aan de rivier die ooit mineralen van deze berg naar de zee voerde en in de loop der tijd koninginneschelpen vormde, zoals de schelp die hij nu gebruikte om zijn eigen adem in resonerende wind te veranderen. Elementen die getransformeerd worden.

Aarde, water, vuur, wind, leegte. De vijf elementen waaruit de wereld volgens het esoterische Japanse boeddhisme bestaat. Op weg naar boven hadden we ons respect betuigd in de Gojyū-no-tō, de beroemde, vijf verdiepingen hoge pagode die tussen de oeroude ceders aan de voet van de Hagurosan staat. Bij een van mijn eerdere bezoeken had een functionaris me verteld dat de vijf verdiepingen van de pagode staan voor de aarde (*chi*) onderaan, en vervolgens water (*sui*), vuur (*ka*), wind (*fu*) en leegte (*kū*), die zich het dichtst bij de hemel bevindt.

Ik bedacht hoe ik een Japanse vriend eens had gevraagd hoe hij kŭ definieerde. Suzuki-san tilde zijn arm op en maakte er een grote boog mee. 'Je weet toch dat een acteur bij het noh-spel zijn mouw met een langzame, dramatische beweging beweegt, en dat hij daardoor een opening creëert waardoor het verhaal zich kan ontvouwen? Dat is kŭ.' En ik glimlachte en wist weer waarom ik zo van de Japanse taal houd.

Hij vervolgde: 'Hetzelfde gebeurt bij *sumi-e*-schilderen. We gebruiken alleen zwarte inkt, en als je te veel schrijft en de bladzijde vol maakt, kan er maar één verhaal verteld worden. Het wordt onveranderlijk. Maar als je genoeg blanco ruimte vrijlaat, is er ruimte voor de eigen interpretatie van de lezer, die in zijn verbeelding tot bloei kan komen, en dan kan het schilderij veel verhalen doen ontstaan. In het esoterische boeddhisme is het element kŭ van essentieel belang. Door het bestaan van het potentiële vermogen kan het perspectief verbreed worden.'

Misschien was dat wel wat ik op dat moment miste in mijn leven; ik had het zo druk gehad met dingen opbouwen, andere dingen doen en me zorgen maken over de dingen die ik niet langer kon doen, dat ik geen blanco ruimte had opengelaten voor alles wat zou kunnen gebeuren, voor alles wat nog onbekend was.

Terwijl ik over dat stenen pad loop dat door het woud kronkelt en de berglucht inadem, opent zich ergens in mijn borst een gevoel van ruimtelijkheid.

## Onafgemaakte zaken

Een aantal jaren geleden schreef ik het boek *Wabi sabi: de Japanse wijsheid voor een perfect imperfect leven*. In dat boek verken ik de schoonheid van de imperfectie, en wat het concept wabi sabi ons over acceptatie en loslaten kan leren. Wat ik nog nooit aan iemand heb

verteld, is dat ik bij het inleveren van het manuscript het gevoel had dat er iets niet af was, maar ik wist niet wat.

Aan het eind van het boek had ik een ervaring met de lezers gedeeld dat de tijd langzamer ging, tot aan het punt dat ik bijna kon zien dat er een nieuwe herinnering in mijn hart geprint werd. Ik schreef erover om een punt duidelijker te maken, zonder te beseffen dat het opnieuw beleven ervan een lint los had gemaakt dat om een oude rol vol met vragen zat die ik tussen mijn twintigste en mijn veertigste had gehad maar die ik had opgerold en weggelegd toen ik het druk kreeg met mijn carrière en mijn gezin. Vragen over de tijd, de bedoeling van alles, sterfelijkheid en mysteries, en hoe we zo door het leven kunnen navigeren dat we geen spijt krijgen.

Toen ik het manuscript van *Wabi sabi* had ingestuurd, opstond en naar het raam van mijn schrijfkamer op zolder keek, viel de vergeten rol van mijn schoot en rolde open. Alle vragen rolden over de vloer. Ik knielde neer en raapte ze zorgvuldig op, want ik wist dat er een nieuw verhaal begint wanneer een ander is afgelopen.

‘Wat denk jij dat er gebeurt wanneer je sterft?’ had Lisa me gevraagd. Ik had haar verteld dat ik het niet wist. Niemand weet dat. ‘Nou, dan zal ik het over een week of zes wel merken,’ zei ze met een holle lach. ‘Als er geen wonder gebeurt, zal ik dat weten. Als er wel een wonder gebeurt, ga ik ten volle leven. Wat er ook gebeurt, het is het einde van dit specifieke tijdperk.’

Haar helderheid was verbazingwekkend. *Wat er ook gebeurt, het is het einde van dit specifieke tijdperk.* Het deed me denken aan alle gebeurtenissen die ik van de ene fase naar de andere had verplaatst, zonder te beseffen dat ik een drempel overging en ‘de vorige keer’ nu in het ‘verleden’ thuishoorde. De laatste keer dat ik mijn grootmoeder in leven zag. De laatste keer dat ik mijn jongste borstvoeding gaf. De laatste dag dat ik jong was, voor ik de middelbare leeftijd bereikte.



Zelfs al hebben we een idee van wat we met 'op de helft van ons leven' bedoelen, en misschien zelfs van onze levensverwachting, de waarheid is dat we nooit weten hoe lang we nog te leven hebben, en dus weten we nooit zeker wanneer we halverwege zijn.

Toen ik op de Hagurosan aan Lisa's woorden dacht, werd ik overweldigd door het gevoel dat ik een keuze moest maken: de midlife zou niet voor altijd duren, en ik kon het gaan zien als een mist waar ik doorheen strompelde, de knagende vragen negeren en mezelf uitputten door in de ogen van de wereld naar succes te streven (of in elk geval te vermijden dat ik onbelangrijk zou worden in de ogen van de wereld), of ik kon het zien als een poort om met voorbedachten rade doorheen te lopen; niet wetend wat erachter lag, maar er rustig op vertrouwend dat er zich vanzelf een beeld van het ware succes zou laten zien, misschien wel in de vorm van een leven dat goed geleefd werd.

## Een roep uit de verte

Op de terugweg pauzeerden we even bij een boom die zo oud en geliefd was dat hij een naam had gekregen: Jijisugi, Grootvader Ceder. Er was een gedraaid stuk touw, *shimenawa* genaamd, rond de indrukwekkende, duizend jaar oude stam gebonden om aan te geven dat het een heilige boom was. Er liepen rillingen over mijn rug toen ik eraan dacht dat een van mijn favoriete haikudichters, Matsuo Bashō, in de zeventiende eeuw tijdens zijn lange, moeilijke reis door deze bergen langs deze zelfde boom was gekomen en hier ook even had uitgerust om een gedicht te schrijven over een moment dat zo rustig was dat hij de sneeuw kon ruiken.<sup>3</sup>

Naar wordt gezegd kreeg Bashō door zijn ervaring op de Dewa Sanzan de openbaring van *fueki-ryūkō*, het principe van het in balans brengen van onveranderlijkheid en veranderlijkheid dat vanaf die dag de haiku zou kenmerken.<sup>4</sup> Met die spanning tussen het constante en het veranderlijke heb ik het nog elke dag moeilijk. Ik voel de paradox van de continuïteit als menselijk wezen (die ik al sinds mijn geboorte in mijn lichaam meedraag) en de wetenschap dat ik geen dag en geen moment dezelfde persoon ben. Ik ben zeker niet dezelfde die ik was toen ik een half leven geleden voor het eerst de Hagurosan beklom.

Mijn zintuiglijke waarneming van de berg was nog bijna niet veranderd. Hij was nog steeds mysterieus en somber, tijdloos en uitnodigend, en de lucht was altijd zwaar van de geur van mos en gebeden. Maar in de laatste jaren is de wereld om de berg heen op zoveel manieren veranderd. We lijken opeens in technisch opzicht beter verbonden te zijn, maar in maatschappelijk opzicht verder van elkaar verwijderd. Alles is sneller geworden. Een deel van dat gevoel komt waarschijnlijk voort uit de levensfase waarin ik verkeer. Mijn dagen bestaan vaak uit het in elkaar passen van meerdere roosters, een constante jacht naar iets anders dan wat er in het hier-en-nu is. We lijken wel slaven van de tijd te zijn geworden; we zijn erin verstrikt geraakt en schijnen erdoor te worden geregeerd en aan zijn genade overgeleverd te zijn. En toch willen we altijd meer. In onze maatschappij met lifehacks en timemanagementoplossingen ontbreekt er toch iets.

De door het verstand bepaalde tendensen van mijn eigen cultuur zijn wel geschikt om op één lijn te komen, maar op de Dewa Sanzan voelde ik dat ik weleens iets zou kunnen missen als ik deze benadering trouw bleef.

Ik had het gevoel dat ik van de eerste helft van mijn leven weg was geklommen; die helft werd, net als voor zoveel mensen het geval is, gekenmerkt door begeerte en verlangens die opkomen vanuit de denkende geest. Door het statistische middelpunt van het leven gaan was

voor mij als door een muur van rijstpapier denderen; de grens werd doorbroken, hij was niet te repareren, en de scheur onthulde een heel nieuwe ruimte aan de andere kant. En nu had ik het gevoel dat ik naar iets anders toe getrokken werd, iets wat ik nog niet kon verwoorden. Een verlangen dat vanuit een andere plek kwam. Vanuit de kokoro misschien.

De yatagarasu was terug, krassend van ergens diep uit het woud. Het was mijn beurt om te volgen.

## KOKORO-OEFENING: HET LEVEN

- Op welk punt in je leven ben je op dit moment? In welk opzicht verschilt het of is het gelijk aan de manier waarop je je had voorgesteld dat je leven zou zijn op deze leeftijd en in dit stadium?
- Welke spanningen of tegengestelde prioriteiten zijn op dit ogenblik werkelijkheid voor jou? (Oordeel niet, schrijf ze alleen op.)
- Welke levensvragen blijven je maar achtervolgen? (Je hoeft er geen antwoord op te geven, schrijf de vragen gewoon op.)



## **KOKORO-WIJSHEID**

Een goed geleefd leven is een leven dat goed is onderzocht.

Denk regelmatig na over je leven en beoordeel hoe je je over elk aspect van dat leven voelt. Als iets niet goed voelt, onderzoek je dat gevoel. Dat is een van de belangrijke boodschappen van je kokoro.