Ensō
School

De EnsōSchool is een school voor persoonlijke groei en dialoog. Het biedt lezingen, cursussen en workshops met Japan als inspiratiebron. In kleine groepen, met persoonlijke aandacht en deskundige docenten. Voor mensen, organisaties en instellingen. Hierbij staat het doen-denken centraal en leer je op een andere manier kijken, denken en doen.

Voor meer info en inschrijven

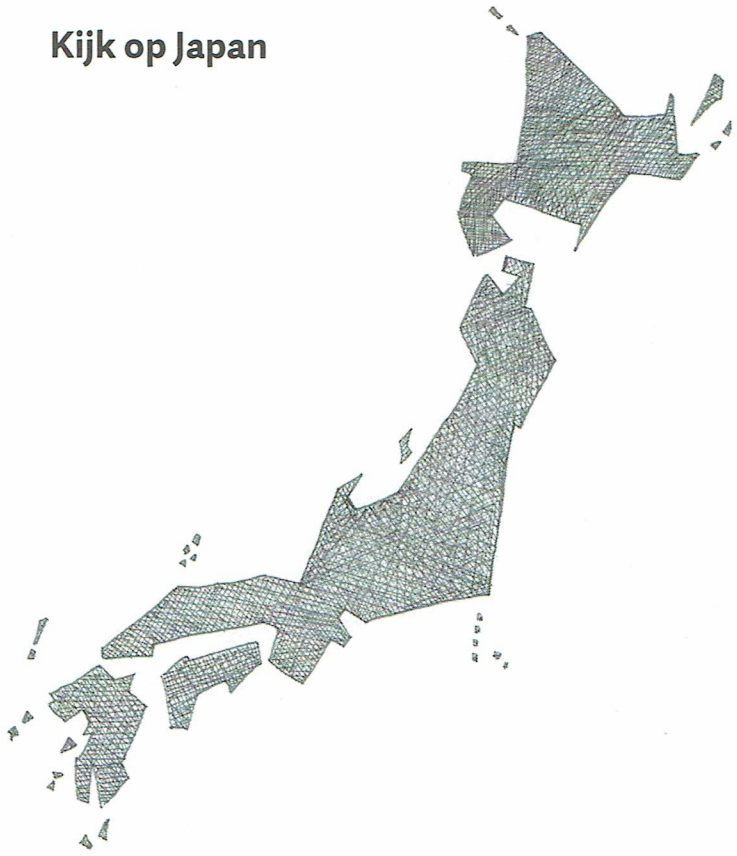
www.ensoschool.nl

Kijk op Japan
in 15 afleveringen

Spiegellezingen 2019

Ensō
School

Kijk op Japan



Kijk op Japan
in 15 afleveringen

Spiegellezingen 2019

Karel Witteveen (redactie)

Ensō
School

Amsterdam
maart 2020

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding 11

2. Natuur 自然 15

2.1 **Mens, natuur en religie in Japan** 17
Uitgelicht: Bonsai 23

2.2 **Shinto: natuur als tweerichtingsweg** 29
Uitgelicht: Water 35

Enso | zencirkel

3. Rituelen 儀式 43

3.1 **Chado; de weg van de thee** 45
Uitgelicht: Raku 51

3.2 **Shodo; de kunst van Japanse kalligrafie** 57
Uitgelicht: Penseel 63

Ki no Tsurayuki

4. Filosofie 哲学 71

4.1 **Zenboeddhisme als levenskunst** 73
Uitgelicht: Zentuin 79

4.2 **Denken moet je doen!** 83
Uitgelicht: Samoerai-uitrusting 89

Tao te Ching | Lao Tsu

5. Cultuur 文化 95

5.1 **Mooie vrouwen in prent in de Edo-periode** 97
Uitgelicht: Kimono 103

5.2 **De rol van de vrouw in Japan** 111
Uitgelicht: Pump 117

Vorm | Henk Oosterling

2

Natuur

自然

Mens, natuur en religie in Japan

Japan is een land van bergen, bossen en rivieren. Volgens Cathrien de Pater speelt de natuur een grote rol in het leven van Japanners. Ze beschouwen zichzelf als een uiterst natuurminnend volk. In haar lezing laat ze onder meer zien hoe religies als shinto en het boeddhisme omgaan met dit natuurbesef in relatie tot de mens.

Ontstaansmythen

In de scheppingsmythe opgetekend in de *Kojiki* uit 712 is Japan ontstaan uit geluid, vertelt De Pater. Dit geluid bracht een soort oerbrij voort dat op een bepaald moment werd gescheiden in hemel en aarde. Hier zijn enkele goden uit voortgekomen, die drie kinderen kregen waaronder Amaterasu, godin van de zon en haar broer Susanoo, de stormgod, god van zee en storm.
Amaterasu wordt als de voormoeder van de keizer beschouwd. Zij brengt het licht, terwijl haar broer Susanoo in een tweede scheppingsmythe de schepper is van de bomen. Hierin wordt verteld dat Susanoo zich verveelde en een haar uit zijn baard plukte en weggooide. Daaruit groeide de sugi-boom. De volgende haar bracht de cypres voort, een derde haar de zwarte den en de vierde een laurierboom. Hij was hier heel tevreden over en droeg zijn kinderen op deze bomen te verspreiden over heel Japan. Bomen kregen vanuit deze mythe een heilige status.

Natuurbegrip

Japanners bezaten lange tijd geen woord voor 'natuur' als losstaand van de mens. Ze spraken over *shi-zen,* 'zonder tussenkomst van de mens', 'vanuit zichzelf ontstaand',

Uit een haar van zijn baard groeide de sugiboom

evenals het Griekse begrip *physis*. Pas in de Meiji-periode, vanaf 1868, gebruikte men *shi-zen* als aanduiding voor natuur 'buiten ons', net als het Latijnse *natura*. Maar ook daarna was de scheiding tussen mens en natuur niet absoluut. In Japan is de mens onlosmakelijk verbonden met de bezielde natuur in de reeks: god – natuur – mens.

Shinto

Het idee dat de natuur zegenrijk of vreeswekkend is, vind je terug in het Shinto, de oudste, animistische religie in Japan. In deze opvatting zijn alle wezens bezield door *kami*, de talloze goden of geesten die in alles huizen. Er is een continuïteit tussen natuur, zielen en de kami. Natuur herbergt *musubi,* voortbrengende kracht, die door dit continuüm werkt als men geest en lichaam rein houdt.

Boeddhisme

Ook het Boeddhisme werd voor het eerst rond de 6e eeuw door monniken vanuit China, via Korea naar Japan gebracht. Waar het boeddhisme elders vooral een tranendal in de wereld ziet, biedt het Japanse boeddhisme een meer optimistische kijk op mens en natuur. Verlos je van je verlangens, streef naar *mu* of 'niets' en er ontstaan tal van mogelijkheden, zo luidt hun leerstelling. De natuur is een toestand van potentie.

Kringloop

Door de seizoenen waar te nemen en te beleven worden we ons bewust van de kringloop van de tijd en het daaraan verbonden idee van tijdelijkheid. De Pater verwijst naar de term *mu-jo*, te vertalen als 'niets permanents'. Het staat voor de vluchtigheid van het leven, de natuur met de kringloop van opbloei, maar ook van ziekte en dood. In de ogen van de 13e eeuwse zenmeester Kigen Dogen kun je alleen maar vrij zijn voor zover je binnen de grenzen van de natuur blijft. Dit in tegenstelling tot het westerse begrip van vrijheid, dat die grenzen alsmaar wil oprekken. Zoals we zagen, kennen de Japanners geen onderscheid tussen natuuropvatting en natuurbeleving. Je bent simpel gezegd onderdeel van die natuur. Volgens de 20ste eeuwse Japanse filosoof Kitaro Nishida valt de mens samen met de natuur: er bestaat geen absolute scheiding tussen subject en object, zoals wij die kennen in

de uitdrukking *cogito ergo sum – ik denk dus ik ben* van de 17e eeuwse rationalist René Descartes. Welnee, zegt Nishida, je hebt niet eerst een individu die waarneemt en denkt over een ervaring, maar eerder een ervaring en daarom een zelf, een individu. Hier vind je het boeddhistische principe in terug: je bent als individu pas vrij in zoverre 'het zelf' samenvalt met de natuur.

Keerzijde

De Japanse religies hebben ook een keerzijde voor bos en natuur. Het shinto zag Japan van oudsher als 'heilig' land, maar daarbuiten niet. Japan spaart dus het eigen bos, maar legde lang geen rem op boskap elders in de wereld. Ook leidde de shintoïstische en boeddhistische afkeer van 'onreinheid' vaak tot onverschilligheid in situaties van milieuverontreiniging. Bovendien, wat is de zin van natuurbescherming als niets permanent is (mu-jo)? Gelukkig denken de meeste Japanners genuanceerder. Japanners kennen simpel gezegd geen onderscheid tussen natuuropvatting en natuurbeleving.

Bos- en natuurervaring

Hoe integreren de Japanners natuur in hun leven? Eigenlijk simpel: door oefening of *shugyo*, zowel in geestelijke als lichamelijke zin. Shugyo vind je terug in de schilderkunst, sumi-e en kalligrafie (shodo), in vechtsporten als kendo en aikido en in de natuur in de vorm van ikebana (bloemschikken) en de bonsaiboom. In alle gevallen gaan praktijk en theorie samen; eerst komt het oefenen, daarna het inzicht. Tot slot noemt De Pater *shinrin-yoku* of het 'bosbaden', met aandacht wandelen in de ongerepte natuur ter bevordering van gezondheid, concentratie, energie en vermindering van stress en hoge bloeddruk. Een praktijk die net als andere Japanse kunsten, nu ook in het Westen opgang maakt.

Sugiboom of Japanse ceder