

Wabi sabi

Francesc Miralles & Héctor García bij Boekerij:

Ikigai

Vind je ikigai

Shinrin-yoku

Ichigo-ichie

De kleine ikigai

Ganbatte

Wabi sabi

Francesc Miralles

& Héctor García

Wabi sabi

De Japanse wijsheid van de imperfectie



ISBN 978-90-225-8436-1

ISBN 978-94-023-1856-2 (e-book)

ISBN 978-90-528-6474-7 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Wabi sabi para la vida cotidiana*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp: Sproud

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2020 Francesc Miralles & Héctor García

© 2022 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
through SvH Literarische Agentur.

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.

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

Proloog	7
De schoonheid van de imperfectie	13
De drie dimensies van wabi sabi	19

I

Wabi sabi-filosofie

27

1 Oorsprong van het concept	31
2 Zen en wabi sabi	37
3 Voorbij de veeleisendheid	51
4 Lessen uit de natuur	59

II

Wabi sabi-kunst

67

1 Grondbeginselen van wabi sabi in de Japanse kunst	71
2 De schoonheid van de melancholie	85
3 Van rigiditeit naar spontaniteit	95
4 Wabi sabi en creativiteit	103

III
Wabi sabi als manier van leven

III

1	Imperfectie als weg naar uitmuntendheid	117
2	Wabi sabi en veerkracht	125
3	Ruimte maken	137
4	De school van het minimalisme	149
5	Wabi sabi-spiritualiteit	165
	Epiloog: Wees de beste onvolmaakte persoon die je kunt zijn	171
	Bibliografie	173

— — — — —
Proloog

Ik weet nog goed wanneer ik voor het eerst de uitdrukking *wabi sabi* hoorde. Dat was vijftien jaar geleden, toen ik te gast was in een Japans televisieprogramma. Aan het begin van het interview was ik erg zenuwachtig, maar ik merkte al snel dat ik de vragen goed kon volgen en dat het me lukte om in mijn beperkte Japans antwoord te geven.

Totdat de presentator me vroeg: ‘Wat vind je van wabi sabi?’

Ik had geen idee wat wabi sabi was en ik was live op tv! Ik kon niet even mijn telefoon tevoorschijn halen om het op te zoeken. Na een korte en ongemakkelijke stilte gaf ik een antwoord dat nergens op sloeg. Het was wel duidelijk dat ik de vraag niet begrepen had.

Ik schaamde me zo dat ik meteen op zoek ging naar de betekenis van wabi sabi en van Japanse kunst in het algemeen, een avontuur dat tot op de dag van vandaag voortduurt. Wabi sabi is zonder twijfel een van de beste dingen die ik van de Japanners heb geleerd. Het is van grote in-

vloed geweest op de persoon die ik nu ben en op mijn kijk op de wereld.

Na dat fiasco vroeg ik mijn Japanse vrienden, mijn collega's en mijn vriendin: 'Wat betekent wabi sabi voor jou? Wat vind je van wabi sabi?' Na verloop van tijd werd me duidelijk dat er geen twee antwoorden hetzelfde waren, maar wat ze met elkaar gemeen hadden, was het idee dat de wereld waarin we leven en het leven zelf worden gekenmerkt door de onvolmaaktheid en de vergankelijkheid van alle dingen.

Ik beseftte dat wabi sabi veel meer was dan iets louter esthetisch. Het heeft te maken met het leven, met de mens en zelfs met het universum. Het gaat om het aanvaarden van de vergankelijkheid van alle dingen. Wabi sabi is een onzichtbaar weefsel dat kunst, levenswijze, architectuur, geschiedenis, filosofie, de verschillende godsdiensten, en het gedrag en de mentaliteit van de Japanners met elkaar verbindt.

Het westerse denken zet ons, zeker in deze tijd, aan tot streven naar perfectie op alle gebieden, in de hoop dat dat ons succes en geluk brengt. Met dit boek willen we de lezer helpen goed over deze misleidende opvatting van levenskunst na te denken. Ik heb zelfs ontdekt dat perfectie om te beginnen helemaal niet bestaat. Het is niet meer dan een illusie van de menselijke verbeelding (en van de wiskunde wellicht).

Omdat perfectie niet bestaat, toont wabi sabi de ware essentie van de werkelijkheid.

Door me in deze wijsheid onder te dompelen, slaagde ik erin Japan met andere ogen te zien. Ik keek niet langer

ongeïnteresseerd naar Japans servies, zoals mijn jongere ik zou hebben gedaan, maar ik raakte erdoor gefascineerd. Nu kon ik met veel meer plezier en bewondering kijken naar de tuinen, de haiku's, de traditionele keramiek, het ikebana en de architectuur van Japan.

Deze verandering in mijn denken en waarnemen bleef niet beperkt tot Japan en zijn cultuur. Toen ik weer naar Europa reisde, voelde ik een hernieuwde belangstelling voor allerlei vormen van kunst, maar ook voor mensen, voor levenswijzen en voor mijn familie en vrienden in al hun prachtige onvolmaaktheid.

Plotseling had alles nieuwe waarde gekregen.

Terugkijkend is er nog iets grappigs: de schaamte die ik in de televisiestudio voelde was helemaal nergens voor nodig geweest, want wabi sabi viel niet goed uit te leggen. Daarom was mijn antwoord, wat dat ook was, waarschijnlijk toch wel goed geweest.

Inmiddels weet ik dat het prima is om niet perfect te zijn of om iets niet te weten (zelfs als het je gevraagd wordt tijdens een live televisie-uitzending).

Dit boek is een prachtige zoektocht die je van de grondbeginselen van de wabi sabi-filosofie voert naar de meest diepgaande betekenis over alle aspecten van het leven. Het pretendeert niet de ultieme uitleg te geven van wat wabi sabi is, want dat zou ingaan tegen de essentie van het concept, maar het zal ervoor zorgen dat je je verder wilt verdiepen in deze filosofie, en hierdoor zullen je ideeën over de wereld én over jezelf voorgoed veranderen.

Door het schrijven van dit boek ben ik me bewuster geworden van de schoonheid van imperfectie op elk moment van mijn dagelijks leven: als ik aan het werk ben en met

anderen communiceer, als ik door de natuur of in de stad loop, zelfs als ik niets concreets doe.

Maar ik ben me ook bewuster geworden van wat we onszelf en anderen aandoen door niet volgens wabi sabi-principes te leven en te proberen ons leven te perfectioneren, steeds 'hoger' te klimmen, 'betere' banen te krijgen, een 'beter' huis, een 'betere' planning. Een 'beter' alles, eigenlijk.

We worden vandaag de dag overstelpt met gedachten als: 'Ik heb de kans laten lopen om dit of dat te bereiken', 'Ik kom niet snel genoeg vooruit', of 'Ik zal nooit zo goed worden als...?' en zo raken we verbitterd in de overtuiging dat we tekortschieten en het leven niet waard zijn.

Niets van dit alles is waar. We zijn prachtige wezens, maar onze doelen en verwachtingen zijn vervormd door absurde ambities.

Waarom zouden we wijzen op een onvolmaaktheid die helemaal niet bestaat?

Wabi sabi leert ons tevreden te zijn met wat we op dit moment hebben en zijn. Dat ontslaat ons echter niet van de verantwoordelijkheid om te proberen een beter mens te worden en intenser te leven. Integendeel, als we de schoonheid van imperfectie zien, komen we elke dag een stapje verder, kunnen we onszelf verbeteren en de essentie ontdekken van wie we werkelijk zijn in relatie tot onze *ikigai*.

Een van de vele dingen die je van dit boek kunt leren is hoe je je bevrijdt van je weinig realistische verwachtingen, waardoor je beter gaat leven en verder komt.

Ik weet nu absoluut meer over wabi sabi dan toen ik de term vijftien jaar geleden voor het eerst hoorde. En ik kan je zeggen: hoe beter ik deze filosofie leer kennen, hoe meer

indruk ze op mij maakt en me helpt om natuurlijker en authentieker te zijn.

Dit boek heeft me op mijn reis door dit verhelderende concept naar nieuwe plekken gebracht. Hierdoor ben ik enthousiaster geworden over het wonder dat ik in deze wereld leef, zoals die nu is, en ben ik beter in staat om mezelf te zijn.

Het heeft me duidelijk gemaakt dat wabi sabi een handleiding is om lichter en natuurlijker te leven.

Door aan dit boek te werken, heb ik geleerd om van mijn onvolmaakte zelf en onze onvolmaakte wereld te houden, maar ook om de schoonheid van die wereld te waarderen en eraan te willen bijdragen. Dit boek zal je diezelfde weg wijzen en ik hoop dat je er veel plezier aan beleeft.

Héctor García
Tokio, juni 2020

*De rechte lijn behoort toe aan de mens,
de kromme lijn is van God.*

– ANTONI GAUDÍ

- - - - -

De schoonheid van de imperfectie

Het verhaal gaat dat een monnik in een zenklooster in Japan die daar voor de tuin zorgde een eigenaardige gewoonte had. Voordat hij 's avonds naar binnen ging, veegde hij de herfstbladeren van het stenen pad. Als hij klaar was, liet hij altijd een blad op de grond vallen.

Waarom deed hij dat?

Aan de ene kant omdat de bomen zelf binnen de kortste keren het pad weer zouden bestrooien met nieuwe goudkleurige bladeren. Aan de andere kant omdat het Japanse schoonheidsideaal niet uitgaat van perfectie, uniformiteit en exacte symmetrie, maar van natuurlijkheid, de schoonheid van een gevallen herfstblad in de verder lege tuin van een zenklooster.

Een van de opvallende kenmerken van de Japanse cultuur is een geheel eigen opvatting van schoonheid. Voor een westerling, maar ook voor bijvoorbeeld een Chinees, is een perfect kopje onberispelijk van vorm, brandschoon, met een perfecte omtrek en een glad oppervlak, en als het

versierd is, dan met een precieze en uniforme verdeling van de decoraties.

Als we naar Japan kijken, dan vertoont het waardevolste – en duurste – kopje daar meestal onregelmatigheden, omdat die het uniek maken. Het kan deukjes hebben, een ruw oppervlak of zelfs gebarsten zijn en gerepareerd volgens de beginselen van de *kintsugi*-kunst, die in een later hoofdstuk aan de orde komt.

Behalve dat het uniek is en zijn eigen verhaal vertelt, weerspiegelt zo'n speciaal kopje de Japanse wabi sabi-spirit, die inhoudt dat iets mooi is als het aan de natuur doet denken, wat je kunt samenvatten in drie principes:

- 1 *Niets is perfect*
- 2 *Niets is af*
- 3 *Niets is voor altijd*

Toegepast op de mens leidt bewustzijn van onze eigen onvolmaaktheid tot bescheidenheid; acceptatie van die onvolmaaktheid bevrijdt ons van de ziekelijk hoge eisen die we vaak aan onszelf stellen en van de fixatie op een perfectie die in de natuur, en dus in de mens, niet bestaat.

Het accepteren van de eigen onvolmaaktheid, het unieke karakter van ieder mens, is niet hetzelfde als conformisme. Integendeel, het wijst ons de weg die we kunnen inslaan om ons als mens te ontwikkelen.

Wie denkt dat hij perfectie heeft bereikt, vergist zich niet alleen – er is altijd ruimte voor verbetering – maar ontbreekt het ook aan kneedbaarheid. Vanuit zijn absolute en subjectieve waarheid is er geen ruimte voor groei. Hij is een rigide, verstarde persoon, geen mens van vlees en bloed.

Als we kijken naar het tweede principe, herinnert wabi sabi ons eraan dat niets af is. Zoals ook de natuur zich altijd blijft ontwikkelen, met oneindige cycli van geboorte en dood, zo is ook de mens dynamisch.

Boeddha zelf zei ooit: 'Ik blijf altijd een beginner.'

Een wabi sabi-instelling houdt in dat je, uitgaande van je eigen onvolmaaktheid, leert het leven continu te omarmen, net als het idee dat *alles nog te gebeuren* staat en *alles dus nog te beleven* valt.

Het derde principe van wabi sabi houdt in dat je begrijpt dat alles wat bestaat van voorbijgaande aard is, een concept dat verwijst naar het zenboeddhisme. Als Boeddha over lijden sprak, noemde hij als een van de oorzaken het feit dat de mens eigenlijk zou willen dat alles wat van voorbijgaande aard is permanent was.

Je jeugd vliegt voorbij, dan word je volwassen, en ten slotte wacht de ouderdom.

Die fantastische televisie die je net hebt gekocht zal ooit stukgaan of ingehaald worden door geavanceerdere modellen. De persoon die je zo innemend en leuk leek, verrast je niet meer, of misschien voelt je relatie met hem of haar afstandelijker omdat jullie, als twee takken van een boom, uit elkaar gegroeid zijn.

Je hoeft niet verdrietig te worden van de gedachte dat niets voor altijd is, want die gedachte kan er juist toe leiden dat je meer geniet van de schoonheid van het moment, het enige wat je hier en nu kunt ervaren. Het vormt een uitnodiging om alles uit het moment zelf te halen.

Als je elke wandeling door het park maakt alsof het je laatste is, krijgt die de betekenis van alle wandelingen samen.

Zoals het onvolmaakte en gebarsten kopje het waardevolste is, zo roept ook het droge blad dat op het punt staat zich los te maken van de kale tak volgens de Japanse opvatting van schoonheid meer emotie op dan een overvloedig veld vol bloemen.

Dat is de schoonheid van wabi sabi die ons inspireert en een nieuw perspectief van gevoeligheid, groei en verwezenlijking biedt.



MEDITATIE

*Het gekras van de kraaien,
de met sneeuw bedekte tōrō*
die wel een bokushi** lijkt met zijn hoed,
het gewicht van de sneeuw
die de takken van de bomen doet buigen,
het water uit de bron dat zich een weg baant door de sneeuw,
het geluid van mijn voetstappen gedempt door de sneeuw.
Ben ik een piepklein onderdeel van deze onvolmaakte tuin?
Of is de tuin onderdeel van mij, van mijn universum?*



* steenmannetje, toren van steentjes

** monnik

- - - - -

De drie dimensies van wabi sabi

*Vanuit de tempel op de berg
klinkt aarzelend het geluid van een klok
dat verdwijnt in de nevel.*

— YOSA NO BUSON

Onze vriend Nobuo woont al een tijdje in een gehucht waar iedereen elkaar kent. Hij begint de dag met een wandelingetje door het dorp van noord naar zuid. Hij begroet de kinderen die naar school gaan, de burens die hij al tientallen jaren kent, ouden van dagen die hun hondje uitlaten.

Iedereen gaat daarheen waar zijn ikigai, zijn levensdoel, hem brengt. Sommigen groeten terug door hun hand op te steken, anderen met een kleine buiging of een glimlach.

Als hij aan de zuidkant van het dorp is, steekt hij de rode brug over en geniet van de frisheid van de rivier. Daar voelt hij dat de berglucht zowel zijn longen als zijn gedachten zuivert. Het geluid van het water dat tegen de rotsen

spat vermengt zich zachtjes met het getjilp van de vogels. Hij kijkt opzij om de verschillende tinten groen en oranje in zich op te nemen, onderdeel van de steeds veranderende kleuren van het bomenkleed dat de bergen bedekt.

Hij loopt door de houten poort van de tempel en begroet de monniken die de esdoornbladeren opvegen die vallen in de late herfst. Daarna keert hij terug naar huis, waar zijn kat Tama op hem wacht, om te schrijven.

Alles bij elkaar is het een wandelingetje van amper drie kwartier, maar het is essentieel voor zijn geluk.

Laatst kwam zijn vriend Yūji op bezoek, die redacteur is van een literair tijdschrift in Tokio. Nobuo had hem uitgenodigd om samen te gaan wandelen en later dronken ze thee bij hem thuis in de kamer met uitzicht op de bergen.

‘De geur van de tatami vermengd met die van groene thee brengt weemoedige herinneringen aan mijn jeugd naar boven,’ zei zijn vriend.

‘Voor mij is het een heel gewone geur,’ antwoordde Nobuo.

Na een paar minuten samen zwijgend te hebben doorgebracht terwijl ze van hun Ureshino-thee dronken, zei Yūji enthousiast: ‘Nobuo, je zou in Tokio moeten komen wonen. Een man als jij zou succesvol zijn in de stad.’

‘Succesvol... maar wat heb ik daaraan?’

‘Je zou beroemd worden in literaire kringen en je zou dagelijks uitnodigingen krijgen voor allerlei evenementen. Daar zou je beeldschone vrouwen ontmoeten en invloedrijke mensen uit het wereldje, en je zou veel geld verdienen. Je zou tien keer zo veel professionele mogelijkheden hebben als wanneer je hier blijft, weggestopt in de bergen.’

‘Oké... maar met de stress van het stadsleven zou ik

tien keer minder inspiratie hebben. En zou ik tien keer minder gelukkig zijn.'

'Alsjeblieft, Nobuo,' onderbrak zijn vriend hem. 'Wees niet zo negatief.'

'In de stad gaan wonen, waarom? Om meer dingen te kunnen kopen die ik niet nodig heb?'

'Je bent zo zen... Je zult nooit veranderen.'

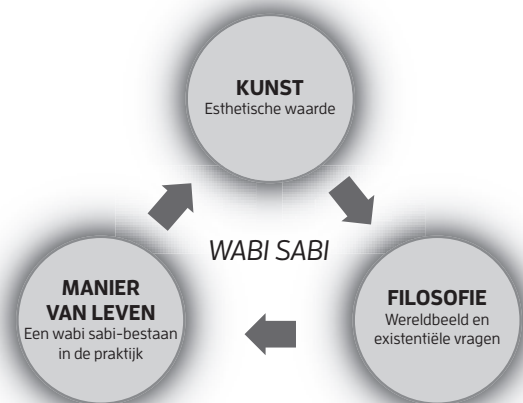
'Waarom zou ik meer spullen willen die ik niet nodig heb? Ik wil een leven dat bij mijn karakter past; wabi sabi is mijn houvast.'

'Wabi sabi is niet meer dan een esthetische waarde,' zei Yūji. 'Het zal je helpen met je kunst, maar verder niet.'

'Voor mij gaat wabi sabi veel verder dan dat,' bracht Nobuo ertegen in. 'Het is een filosofie en een manier van leven. Je zou zelfs kunnen zeggen dat het een manier is om het universum te begrijpen.'

'Dat klinkt goed, maar... ben je niet bang dat je een fout maakt, dat je er later spijt van krijgt dat je niets anders gedaan hebt dan schrijven, piano spelen en wandelen in de bergen?'

Toen Yūji dat vroeg, kon Nobuo zijn lachen niet onderdrukken, en hij riep: 'Vergissingen bestaan juist niet in het wabi sabi-bestaan. Het leven is per definitie onvolmaakt, dus als ik me vergis, dan is dat maar zo!'



Toen zijn vriend de redacteur vertrokken was en Nobuo met zijn kat op schoot naar de schemering keek, kwam hij tot de conclusie dat wabi sabi voor hem betrekking had op drie belangrijke dimensies.

Voor Nobuo is wabi sabi onderdeel van zijn leven vanaf het moment dat hij wakker wordt totdat hij gaat slapen. Het is onderdeel van de kunst die hij maakt en waar hij plezier aan beleeft, het is onderdeel van zijn huis en zijn tuin, maar ook van zijn relaties met familie en vrienden, en zelfs met zijn kat Tama.

Wabi sabi zit hem in de manier waarop hij zijn leven ervaart en waarop hij met de wereld communiceert: met verfijning, harmonie en rust.

Het verhaal van onze vriend inspireerde ons om dit boek te schrijven, dat uit drie onderdelen bestaat, die overeenkomen met de dimensies die we net noemden.

I Wabi sabi-filosofie

In dit eerste deel bespreken we wabi sabi als visie op de kosmos en als levensfilosofie. Het biedt ons een andere manier om het universum te begrijpen en te ondergaan, maar ook om naar onze relaties met andere mensen te kijken. De wereld door een wabi sabi-bril bekijken kan je helpen om in harmonie te leven, zowel in tijden van rust als in tijden van stress en onrust.

De wabi sabi-filosofie leert ons dat alles van voorbijgaande aard is. Ook voor de rotsen die miljoenen jaren lang een berg hebben gevormd, komt er een moment waarop ze ophouden te bestaan.

Alles verandert in een voortdurend stromen en als we tegen die stroom ingaan, dan lijden we. De enige manier om gelukkig te zijn is verandering te accepteren.

Soms zul je je weemoedig of nostalgisch voelen, maar dat kunnen ook prettige gevoelens zijn.

Waarom zouden we ons druk maken om de toekomst of om het heden als morgen alles weer anders is?

II Wabi sabi-kunst

Als esthetische waarde stelt dit concept ons in staat om door te dringen in zowel kunstwerken als de ziel van de voorwerpen die ons omringen, of in ons eigen huis.

Drie voorbeelden van wabi sabi-kunst zijn:

- Een traditioneel Japans huis waarvan de structuur gerenoveerd is, maar de kieren in het hout zijn gebleven.

- Een theekopje dat in stukken is gevallen, maar dat gerepareerd is met gebruikmaking van kintsugi-technieken.
- Een film waarin de onvolmaaktheid van de personages en het verstrijken van de tijd het belangrijkste onderwerp vormen. De films van de Japanner Yasujirō Ozu zijn in wezen wabi sabi.

III Wabi sabi als manier van leven

Wabi sabi begrijpen en aanvoelen volstaat niet als je niet overeenkomstig de bijbehorende principes leeft.

In dit derde blok bespreken we ideeën om deze filosofie toe te passen in ons eigen leven, met suggesties als:

- Oude spullen niet weggooien, maar ze blijven gebruiken en ze behandelen als oude vrienden.
- Leren nee te zeggen tegen sociale of zakelijke voorstellen. Misschien zijn het helemaal geen kansen, ook al lijkt dat zo.
- Je niet laten frustreren door de imperfecties van het leven, want er is geen mens die een perfect leven leidt.
- De dingen accepteren zoals ze zijn. Maak ruimte voor de wendingen van het lot en doe je voordeel met veranderingen. Zo leid je een leven in harmonie met jezelf en met alles wat je omringt, dus ook met je vrienden en je familie.