

Natuur- kracht

Shinto, de Japanse levensfilosofie

Het is geen religie, er zijn geen dogma's of voorschriften,
maar het is overal aanwezig, als een manier van leven:
de natuurfilosofie shinto doordrenkt de cultuur in Japan.
Wat is shinto, en hoe kun je het zelf ervaren?

Shinto gaat om schoonmaken.

Wie helder van geest is,

kan de zuivere energie van

de natuur waarnemen

Het is spitsuur in hartje Tokio. Gedisciplineerd steken honderden voetgangers het zebrapad over. Een Japanse

in spijkerbroek maakt zich los uit de mensenmassa en baant zich een weg naar een wat afgelegen straathoek. Daar, in de schaduw van twee hoge kantoorgebouwen, staat een kleine houten schrijn: een aan shinto gewijd gebouw. De vrouw buigt, klapt driemaal (de tweede klap is onhoorbaar), buigt nog eenmaal diep voorover en loopt door. In het moderne Japan zijn we net getuige geweest van een shinto-ritueel, dat vermoedelijk al in de derde eeuw na Christus bestond. De Japanse heeft haar dankbaarheid getoond voor de onzichtbare levenskracht die overal aanwezig is.

Wezenlijk en onzichtbaar

Tot op de dag van vandaag zijn de poriën van de Japanse samenleving doordrenkt van het duizenden jaren oude shinto - voor wie daar oog voor heeft. Al is het de bakermat van de Japanse cultuur en daarmee de voedingsbodem voor het dagelijks denken en handelen van de Japanner, de natuurfilosofie is nauwelijks zichtbaar. Shinto is ook zo veel *niet*. Het is geen religie en er bestaan nauwelijks geschriften. Het kent geen heilig verhaal, gelovigen of dogma's en het claimt niets. Er zijn wel schrijnen, maar shinto kent geen verplichting om die te bezoeken. Je kunt shinto mengen met wat voor stroming dan ook. Het beïnvloedde Japans theater, shiatsu en het sumo-worstelen, maar wie weet dat? Op borrels of verjaardagsfeestjes zal zelden iemand erover spreken. Shinto is als de grond onder een huis: onzichtbaar maar van wezenlijk belang, en vanzelfsprekend. In essentie gaat shinto over verbondenheid met de natuur. Niet vanuit een ideëel, abstract gedachtegoed, integendeel. De ervaring met de natuur in het dagelijks leven, daar is het shinto om te doen. Shinto stelt wat de huidige weten-

schap bevestigt: mensen zijn gezonder en gelukkiger in een groene omgeving. Moeten we dan met z'n allen de stad verlaten en naar het platteland verhuizen? Nee, ook zonder boom of gras in de buurt is shinto mogelijk. De natuur kan wel uit de stad worden gehaald, maar niet uit de mens. Het is een levenskracht die wij *zijn* en die overal om ons heen aanwezig is. We kunnen er niet voor vluchten of ertegen vechten. We kunnen die kracht wel ervaren. Van generatie op generatie overgeleverde oefeningen en rituelen helpen je om soepel mee te bewegen met de natuurkrachten, mee te deinen op de continue stroom van verandering binnen en buiten jezelf.

Vloeren dweilen

"De oefeningen die we zometeen met elkaar doen, gaan over loslaten. We komen in de problemen als we alles willen vasthouden. De natuur is een cyclisch proces, waar ruimte gemaakt moet worden. Je weet nu nog niet wat je vandaag zult loslaten. Het zal ontstaan vanuit je ervaring; laat dus maar gebeuren. Je merkt zelf wel waar blokkades zitten." In een lichte ruimte in Amsterdam begeleidt shinto-meester Paul de Leeuw enkele malen per week een groep bij het doen van shinto-oefeningen. Meer dan dertig jaar geleden mocht hij zich als eerste niet-Japanner shinto-meester noemen. Hij reist nu heel Europa door om voor Japanse bedrijven en particulieren ceremonies uit te voeren. In een nog verder verleden richtte hij de wereldberoemde theatergroep Dogtroep op. "Een rode draad in mijn leven is dat ik het onzichtbare zichtbaar wil maken. Iets in de werkelijkheid

laten zien, wat de onwerkelijkheid binnenhaalt. Net als poëzie: je proeft van alles in een tekst, maar leest het niet."

Paul vertelt hoe hij met shinto in aanraking kwam. "In de jaren zeventig kreeg ik de kans om in Parijs bij Yoshi Oida te studeren, een befaamd steracteur. Hij doceerde theater en gebruikte daarbij shinto-elementen. Ik had op dat moment geen benul van wat shinto was. Vol verbazing nam ik deel aan de rituelen waarmee de lessen begonnen. De docent zette een emmer water in het midden van de zaal en wij werden geacht de vloer van het theater te dweilen. Ook als dat die dag al eerder was gebeurd. Je kon je er niet aan onttrekken. De studenten die dachten: ik kom wel een kwartiertje later, kwamen de les niet meer in. Dus dweilden we ons suf. Wat bleek: die activiteit zette allerlei mentale processen bij ons in gang. We voelden ons meer verbonden met de ruimte, wat ons toneelspel ten goede kwam. Ik merkte ook dat het fysieke schoonmaken zorgde voor een mentale helderheid. Poetsen buiten is ook poetsen vanbinnen. Dat gaat vanzelf, daar hoeft je niet bij na te denken."

Louterend zee water

Pauls interesse is gewekt. Hij verdiept zich in de natuurfilosofie en leert dat shinto draait om schoonmaken. "Vrijwel alle oefeningen zijn erop gericht vervuiling, *kegare* in het Japans, op te ruimen. *Kegare* is negatief, een soort zwarte golf die onprettig aanvoelt. Je kunt het vergelijken met lucht. Het is onzichtbaar, maar bestaat wel degelijk. Wie 'vuil' is, door stress, gevoelens van angst, boosheid, haat of zorgen, kan niet in aanraking komen met >

Vier oefeningen om shinto te ervaren

1. Sluit je dagelijkse warme douche af met koude waterstralen. Zet de kraan steeds kouder en richt de stralen eerst op je voeten (eerst rechts, dan links). Beweeg dan langzaam omhoog naar je bovenbenen, de achterkant van je benen, je billen, navel, rechterarm, linkerarm en hart. Sta afsluitend een aantal seconden met je hele lichaam onder de douche. Voel na afloop hoe fris je bent en hoe de levenskracht door je lijf stroomt. (Deze oefening wordt afgeraden voor hartpatiënten en mensen op leeftijd.)
2. Plaats een spiegel voor je waarin je jezelf goed kunt zien. Kijk jezelf aan en zeg 'dankjewel'. Maak daarna een diepe buiging voorover en plaats je handen plat op de grond, waarbij wijsvingers en duimen van de linker- en rechterhand schuin naar elkaar wijzen en een driehoekje vormen. Ga rechtop zitten en herhaal de oefening. Wat ervaar je? Welke gedachten en observaties gaan door je heen? Lukt het je om jezelf aan te kijken? Voel je diepe dankbaarheid voor wie je bent, voor dat je leeft? Kun je tevreden kijken naar het lichaam dat je omvat?
3. Tijd voor een schoonmaak. Kies de ruimte die je wilt schoonmaken: je studeerkamer, zolder, balkon, kast, tuin... Ruim op, gooi weg wat je niet gebruikt of geef ongebruikte spullen door aan anderen. Zo laat je los wat is geweest. Was vervolgens al het stof en vuil weg met water. Merk hoe die handelingen je verbinden met de ruimte en ervoor zorgen dat je van binnen 'opgeruimd' raakt.
4. Zoek met vrienden een mooi stukje natuur op, bij het water of onder bomen. Eet, drink en zing met elkaar. Geniet!

> de zuivere energie van de natuur, binnen of buiten zichzelf. Je geest en lijf raken gespannen, lichaamsfuncties haperen en de energie tussen jezelf en de kosmos stagneert. Om het contact met je innerlijke zelf te ervaren, zul je je troebele geest weer helder en licht moeten maken. Ceremonies en oefeningen - maar dus ook fysiek schoonmaken - nemen het vuil weg en zorgen vroeg of laat weer voor een opgeruimd, blij gevoel." Paul vertelt dat hij een tijd geleden meedeed aan een shinto-oefening in Japan. Een van de deelnemers kreeg een enorme huilbui. "In Nederland zou er meteen iemand toesnellen, een arm om de schouders slaan en zakdoekjes aanreiken. Daar gebeurde niets. Niemand troostte. De huilpartij duurde voort totdat degene zelf ophield met snikken. Vanuit shinto gedacht is dat logisch. Emoties mogen vloeien. Het is vervuiling die wordt afgevoerd. Laat maar stromen, geef je over aan de natuur. Die tranen spoelen de kegare weg en je kikkert er

enorm van op."

Na Parijs krijgt Paul de kans een shinto-training te volgen in Japan. Hij twijfelt, want er is een voorwaarde: als je begint, ben je verplicht de termijn van honderd dagen vol te maken. Tussentijds stoppen kan niet. En hij hoort over *misogi*, de reinigingsrituelen. Het ritueel dat elke ochtend wordt uitgevoerd, tot aan je kin in zee staan, in de winter, lijkt hem een ware marteling. Uiteindelijk wint de leergerigheid het van zijn angst en vertrekt hij naar Japan. Nu spreekt hij met blije, stralende ogen over *misogi*.

"Elke vroege ochtend liepen we de golven in tot het ijskoude water tot aan onze kin stond. Ik leerde al snel technieken om de kou te verdragen. Je helpt elkaar ook om het mentaal aan te kunnen. Het ritueel bleek heerlijk, want het water loutert, spoelt alle chagrijn van je af. Je bruist van energie en krijgt een enorme weerstand. Daar in de oceaan was ik een onderdeel van de elementen, het water, de wind, de zee, en bewonderde ik het schouwspel

van de opkomende zon. Hoe het donkerblauw van de lucht veranderde in heldere kleuren. Op het moment dat de zon aan de horizon verscheen, kwam deze ook op in mijn lijf. De zonnestralen stroomden naar binnen. Ik voelde elke dag opnieuw een immense, diepe dankbaarheid. Wat een licht heeft de zon, wat een energie."

Kersenbloesemfeest

Shinto zegt met oefeningen en ceremonies heel vaak dankjewel tegen het leven. Dat is in het huidige Japan op allerlei manieren terug te zien. Het uitbundigste voorbeeld is *Hanami Matsuri*, het jaarlijkse kersenbloesemfeest, waarmee het land het begin van de lente viert. Tussen maart en mei staan de *sakura* (kersenbomen) in bloei. Vanuit het warme zuiden verspreidt de bloei zich als een golf over het land. De media vertellen dagelijks welk gebied aan de beurt is. Op het moment dat de kersenbomen in een regio in bloei staan, trekken de bewoners massaal de parken in met een picknickmand en een grote fles sake of zetten ze tafels in de straten. Dan wordt er met de burens gegeten, gezongen en gedronken. Paul: "Japanners ervaren de kersenbloesem als het toppunt van schoonheid. De bloesem is een uiting van pure natuurkracht, van *kami*. Mensen zoeken de natuur op om met elkaar die schoonheid te vieren. Juist met elkaar, wat we zijn er allemaal onderdeel van. Die houding naar de natuur, vol bewondering en dankbaarheid, dat is shinto. Daarbij komt dat kersenbloesem ook symbool staat voor het leven. De bloemen zijn schitterend, maar waaien na enkele dagen weg. Het feest herinnert ons eraan dat het leven prachtig is én voorbijvliegt. Daarvoor wegvluchten heeft geen zin. Ons doel is elke dag opgeruimd beginnen, wat je ook doet en wat er ook gebeurt. Shinto maakt je bewust van het hier en nu. Elke keer weer zul je in het leven van alledag inspiratie moeten opzoeken om jezelf en daarmee de natuur te voeden met positieve energie."

In de spiegel kijken spoort je aan tot helder- heid. Je gaat onbewust je intenties na

> Acceptatie

Bij een kersenbloesemfestival, met overal prachtige natuur om je heen, is de natuurkracht makkelijk te vieren. Maar hoe kun je het leven vieren in de schaduw van 11 maart 2011, de dag dat Japan hevige aardshokken en een daaropvolgende tsunami te verduren kreeg? Bijna twintigduizend mensen vonden de dood en honderdduizenden werden dakloos. Paul knikt. "Ik herinner me dat ik foto's zag van een *matsuri* (shinto-festival) niet ver van het rampgebied. Voor een westerling misschien onbegrijpelijk, want waarom zou je op zo'n moment feestelijk bij elkaar komen? Ga liever helpen! Wie er met een shinto-blik naar kijkt, snapt het. Shintoïsten accepteren de oerkracht van de natuur, hoe verwoestend deze vaak ook is. *Shouganai* zeggen de Japanners, wat zoveel betekent als: 'Daar kun je niet tegenop.' Aan de ene kant is er berusting, aan de andere kant juist aansporing om te genieten van het leven. Veel gedupeerden hebben wonderbaarlijk snel hun leven weer op de rails gekregen. Omdat het een ander onderdeel is van dezelfde natuur, is het vanzelfsprekend om elkaar te helpen. De onderlinge solidariteit in Japan is enorm, tot op de dag van vandaag." Vernieuwing en vernietiging: ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze volgen elkaar op, als een draaikolk die in zee ontstaat als twee golfstromen bij elkaar komen en samengaan. De les die de natuur ons daarmee leert, is dat het leven doorgaat en we niet bij de pakken neer moeten zitten. Een rivier verandert in een modderpoel wanneer het water

niet meer kan doorstromen. Dus is het goed dat we mentaal flexibel blijven en ons niet vastklampen aan wat is geweest. Gebeurt er iets naars, accepteer het dan en pak zo snel mogelijk de draad weer op. Een bekend Japans spreekwoord zegt het kernachtig: zeven keer vallen en acht keer opstaan!

Zien wie je bent

Veel ceremonies die shinto-meester Paul voltrekt, zijn gericht op een 'begin', zoals een geboorte, een nieuw bedrijf of een huwelijksvoltrekking. "Laatst verrichtte ik een ceremonie om een bedrijfsgebied in gebruik te nemen. Alle belanghebbende partijen waren genodigd: aannemers, werknemers, banken, omwonenden, de natuurbescherming, gemeente, klanten, leveranciers. Na afloop beschreven vele deelnemers hetzelfde effect: ze voelden zich opgeladen, vol energie. Hoe dat komt? Er ontstond een indringende gezamenlijke ervaring rondom het gebied. De aanwezigheid van anderen en de rituelen maakten mensen bewust van het grotere geheel. Je hebt je te verhouden tot anderen, tot de natuur, tot de langere termijn. Zo'n ceremonie is in die zin een goede manier om duurzaamheid te bevorderen. Ik gebruikte ook een spiegel, die de zon weerkaatste. De spiegel staat voor de eigen geest. Als je in de spiegel kijkt, word

je aangespoord tot helderheid. Je gaat onbewust je intenties na. Ik weet zeker dat dit het bedrijfsgebied ten goede komt." Ook in shinto-oefeningen komt de spiegel terug. "Een bekende oefening, die alleen in de oudste shinto-scholen wordt onderwezen, is de volgende. Je zit rechtop voor de spiegel en concentreert je op je spiegelbeeld. Dan buig je naar jezelf, terwijl je woorden van dank uitspreekt. Dit herhaal je een keer. Je zou dit kunnen zien als een soort van narcisme, maar dat is het helemaal niet. Je voert de handeling uit om je bewust te zijn van je eigen bestaan en er ook dankbaar voor te zijn. Deze oefening leert je te zien wie je werkelijk bent. Je reflecteert op jezelf, op wat je de laatste tijd gedaan hebt. Wat er wel of niet klopt. Of je te veel vanuit jezelf gehandeld hebt en te weinig vanuit het grotere geheel. Of je jezelf verborgen houdt, je niet uitspreekt of jezelf juist te groot maakt. Dat zijn allemaal primaire reacties uit angst. Je bent bang om niet goed genoeg te zijn, om te falen, om niet gezien te worden en hebt jezelf iets aangeleerd om deze lastige gevoelens te verhullen. De oefening met de spiegel helpt je de angst te laten varen en mee te gaan in veranderingen die zich voltrekken. Je ziet in dat het een wonder is dat je bestaat en bent dankbaar voor alles wat er is. Wanneer je je op jezelf concentreert en verbinding maakt met de levenskracht in jezelf, begint de energie vanzelf te stromen. Je hebt je innerlijke spiegel schoongemaakt." 🌸

Informatie: www.shinto.nl

TEKST MARJA DE BOER

FOTOGRAFIE BIRGITTA DE VOS

MET MEDEWERKING VAN MADELEINE WARDENAAR

Links: Bij de ingang van elke tempel staan bakken met water en lepels om je te reinigen voordat je de ruimte betreedt. Een strict ritueel, waarbij eerst de ene hand overgoten wordt, dan de mond gespoeld, dan de andere hand overgoten. Dit ritueel reinigt je van onzuivere woorden, handelingen en gevoelens