

Kisetsukan

Natalie Leon

Kisetsukan

De Japanse
kunst van
geluk vinden
in de
kleine dingen

Vertaald door Gertjan Wallinga



ISBN 978-90-492-0954-4

ISBN 978-94-023-2839-4 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *The Japanese Art of Living Seasonally*

Vertaling: Gertjan Wallinga

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © Mulgil Kim

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

The Japanese Art of Living Seasonally • All Rights Reserved • Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2024 • Text Copyright © Natalie Leon 2024 • First published in the UK and USA in 2024 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited • watkinspublishing.com

© 2024 Natalie Leon

© 2026 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

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 op 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.

*Voor mijn moeder, die me de namen van alle bloemen leerde
en liet me kennismaken met de wonderen van Japan*

INHOUD

Inleiding	15
1. <i>Shizen</i>: Japan en de wereld der natuur	23
Seibutsu no Sekai: de wereld der levende wezens	26
Shintō: de Weg van de Goden	27
Het Japanse rituele jaar	28
Kisetsukan: een gevoel voor de seizoenen cultiveren	30
Dentō Sandō: de Drie Wegen	34
Wa: harmonie	36
Bronnen van de Japanse traditie	36
De Manyōshū: verzameling van tienduizend bladeren	37
De Kokinshū: bundel van oude en moderne gedichten	38
Genji Monogatari: het verhaal van Genji	39
De antieke Japanse kalender	40
Seizoensmarkeringen	42
Saijiki: het boek der seizoenen	42
Kigo: seizoenswoorden	43
De seizoenen in de Japanse dichtkunst	44
Gosekku: de vijf heilige festivals	45
Yama: berg	47
Schoonheid zoeken in elk seizoen	49

2. Hanami: het ritueel van het bloemen bekijken 52

De oorsprong van hanami: het vieren van de lente	55
De Sakura Zensen: de kersenbloesemvoorspelling	56
Kyokusui no En: het banket van het kronkelende beekje	57
Bloesemstadia	59
Mono no Aware: gevoeligheid voor de vergankelijkheid der dingen	60
De bloem van de ziel	61
Sandaizakura: de drie grote kersenvomen	62
Haru Matsuri: lentefestivals	63
De kleine seizoenen van de lente	68
Sakura Kigo: seizoenswoorden voor het sakura-seizoen	70
Konohana Sakura Hime: de kersenbloesemprinses	73
Ippon Zakura: hanami in je eentje	76
Japans microseizoen nr. 11: de eerste kersenbloesems bloeien	77
Soorten kersenbloesems	77
Utamakura: poëtische plekken	79
Haru Wagashi: lentelekkernijen	80
Hanami thuis: geef je eigen hanami-feestje	82
Chirashi Sushi: ontlede sushi	84
Oubaitōri: geniet van je eigen bloesem	85

3. Shun: de smaak van de seizoenen 86

Washoku: de traditionele Japanse keuken	88
Ichiju Sansai: één soep, drie gerechten	89
Itadakimasu: ik ontvang nederig	89
Ohashi: eetstokjes	90
Gohan: het belang van rijst	91
Kaiseki Ryōri: van de seizoenen eten	94
Hashiri, Sakari en Nagori: eten in het seizoen	97
Obanzai Ryōri: thuis koken in Kyoto	98
Moritsuke: de Japanse kunst van het eten presenteren	102
Goshiki: de regel van vijf	104
Shōjin Ryōri: de boeddhistische tempelkeuken	106

Voedsel zoeken in Japan	107
Japans microseizoen nr. 67: peterselie bloeit	108
Naorai: eten met de goden	115
Wat we van washoku kunnen leren: eten met intentie	115
Een Japanse moestuin kweken	119

4. *Mottainai*: leven zonder afval 120

Kamikatsu: Japans eerste stad zonder afval	123
Gemaakt van de natuur	125
Boro Boro: zichtbaar herstellen	126
Sashiko: kleine steekjes	127
Tsutsumi: inpakken	127
Mingei: de kunst van het volk	131
Kintsugi: een goudader	132
Het duurzame Japanse huis	134
Kokoro: het hart van de ambachtsman en de geest van zijn gereedschap	141
Ōryōki: net genoeg	144
Kakinoha: inpakken in bladeren	146
Kaisō: duurzaam superfood	148
Tsukemono: de Japanse kunst van het conserveren	149
Dōtoku: de deugden van het land	153

5. *Mizu no Michi*: de Weg van het Water 158

De scheppingsmythe van Japan	161
Kiyomizudera: de tempel van zuiver water	161
Temizu: handwater	162
Nagoshi no Harae: zomerse reinigingsrituelen	164
Benzaiten: de godin van alles wat stroomt	165
Kannon: de godin van de barmhartigheid	166
Mizu no Kamisama: de shintō-godin van het water	167
Ryū: draken	168
Ryūjin: de drakengod	168
Shiki no Niwa: de vierseizoenentuin	169

Onsen: baden in de natuur	170
Kyōkai: grensgebieden	171
Tsuyu: het regenseizoen	172
Natsu Matsuri: zomerfestivals	173
Umi no Hi: Dag van de Zee	177
Obon: het festival van de terugkerende geesten	177
Ryoo o Mitsukeru: koelte vinden	178
De kleine seizoenen van de zomer	180
Natsu Kigo: seizoenswoorden voor de zomer	182
Natsu Wagashi: zomerlekkernijen	183
Japans microseizoen nr. 29: irissen bloeien	184
Onomatopéeën: de geluiden van de natuur	185
Shinshō Fūkei: herinnerd landschap	186
Kibune	187
Shinroku: nieuw groen	187
Schoonheid vinden in het duister	189

6. *Kimono*: de seizoenen dragen 190

Het 'ding om te dragen'	192
Iro: de traditionele kleuren van Japan	195
Gogyo Setsu: de vijf elementen	196
Kasane: de Japanse kunst van het kleurstapelen	203
Kusakizome: kleding verven met planten	208
Atelier Shimura: de kleuren van het leven weven	209
Japans microseizoen nr. 22: zijderupsen beginnen zich tegoed te doen aan moerbeibladeren	210
Duurzame kimono's	211
Kamon: familiewapens	214
Kimonomotieven	215
Itchiku Kubota	216
Kitsuke: een kimono voor elk seizoen	217
Shikunshi: de Vier Filosofen	221
Seijin no Hi: Dag van de Volwassenheid	222
Karyūkai: de bloemen- en wilgenwereld	223

Kimono-accessoires	223
Koromogae: de seizoenswisseling van kleding	225
Kimono no Hi: Kimonodag	225

7. Kadō: de Weg van de Bloemen 226

Met bloemen leven	228
Ikebana: leven geven aan bloemen	230
Rinpa: natuur in Japanse kunst	232
Een bloemstuk voor elk seizoen	234
Tsutsuji: azalea's	238
Kadō Matsuri: bloemschikfestival	239
Japans microseizoen nr. 32: de eerste lotusbloesems	239
Jōdo: Zuiver Land-boeddhisme	240
Sōmoku Jōbutsu: het boedddhaschap van planten	241
Het Noh-theater: de bloeiende geest	242
Japans microseizoen nr. 18: pioenen bloeien	245
De Japanse bloemenkalender: een jaar vol bloemen	246
Tsubaki: camelia	248
Aisatsu: seizoensgroeten	249
Hanachōzu: waterbassin met bloemen	251
Hanakotoba: de Japanse taal van bloemen	254
Hana Kigo: prachtige woorden voor bloemen in het Japans	256
Tijd doorbrengen met bloemen	257

8. Otsukimi: het maankijkritueel 259

Hazuki Jūgoya: de helderste nacht	262
Tsuki no Usagi: het maankonijn	263
Meigetsu: de oogstmaan	264
Verlangen naar de maan	267
De schoonheid van verborgen dingen	268
Japans microseizoen nr. 50: chrysanten bloeien	269
Kikumon: het chrysantenzegel	269
Kiku no Sekku: het Chrysantenfestival	272
Niiname no Matsuri: het keizerlijke oogstritueel	277

Kuri no Sekku: Dag van de Tamme Kastanjes	278
Kaki: dadelpruimen	279
De kleine seizoenen van de herfst	280
Kannazuki: de maand zonder goden	282
Japans microseizoen nr. 41: de hitte begint af te nemen	283
Hana no: velden met herfstbloemen	284

9. Chadō: de Weg van de Thee 288

De geschiedenis van de Japanse thee	292
Wabi Cha: thee van stille smaak	294
Wat is de Japanse theeceremonie?	295
De vier leidende beginselen van chadō	297
Roji: het bedauwde pad	298
Chaseki: de theesalon	299
Kalligrafie voor de theeceremonie	302
Toriawase: met zorg samengesteld	302
Thee en de seizoenen	303
Chawan: theekom	304
Chasen: theegarde	305
Mitate: met nieuwe ogen zien	306
Wagashi: lekkernijen voor bij de theeceremonie	307
Een seizoensgids voor Japanse thee	309
De tijd nemen voor thee	313
Ichigo Ichie: eens in je leven	315
Nieuwjaar in de theesalon	316
Nodate: de Japanse theepicknick	317

10. Momijigari: het ritueel van het bladeren zoeken 323

Chinju no Mori: tempelbossen	326
Shinboku: heilige bomen	328
Shinrin Yoku: het ritueel van bosbaden	329
Shinrin Yoku thuis: de buitenwereld in huis halen	333
Zes prachtige Japanse woorden die met bomen te maken hebben	334

Momijigari: rode bladeren zoeken	335
Aki Matsuri: herfstfestivals	338
Jikkan Jūnishi: Tien Stengels en Twaalf Takken	341
Aki Kigo: seizoenswoorden voor de herfst	341
Japans microseizoen nr. 54: esdoornbladeren en klimop worden geel	342
Sika: herten	343
Shichi Fukujin: de zeven geluksgoden van Japan	344
Aki Wagashi: herfstlekkernijen	345
Ichō: lessen van de Ginkgo biloba	346
Tatsutahime: de godin van de herfst	348
Een godin voor elk seizoen	349
Japanse bosflora	350

11. *Oshōgatsu*: het vijfde seizoen 352

Shimekazari: touwornamenten	355
Engimono: Japanse talismannen	356
Kadomatsu: poortdennen	357
Osechi Ryōri: gerechten voor nieuwjaar	358
Hatsuyume: de eerste droom	361
Hatsuhinode: de eerste zonsopgang	361
Hatsumōde: het eerste tempelbezoek	361
Hatsugama: de eerste theeketel	362
Nengajō: nieuwjaarskaarten	363
Yuki Usagi: het sneeuwkonijn	364
Shōchikubai: de Drie Wintervrienden	366
Kitsunebi: vossenvuur	367
Fuyu Kigo: seizoenswoorden voor de winter	368
Setsugekka: de drie schoonheden	369
Yukimi: sneeuw bekijken	370
Yuki Matsuri: sneeuwfestivals	371
Yuki Onna: de sneeuwvrouw	372
Tsuru: kraanvogels	373
De kleine seizoenen van de winter	374

Yuzu: Citrus junos	378
Suisen: narcissen	380
Japans microseizoen nr. 55: camelia's bloeien	381
Fuyu Wagashi: winterlekkernijen	382
Fuyogomori: winterslaap	383
Shitamoe: nieuw leven onder de sneeuw	384
Dankwoord	386
De 24 sekki (onderdelen van het zonnejaar)	389
en 72 ko (microseizoenen) in Japan	
Bibliografie	393
Toestemming	399

INLEIDING

De uitzonderlijke
schoonheid van
de aarde en de
schittering van het
leven brengen met
elk bloemblad een
nieuwe gedachte
voort. De uren
waarin de geest
verdiept is in
schoonheid zijn de
enige momenten
waarin we echt
leven.

RICHARD JEFFERIES



Tijdens mijn jeugd in een klein dorpje in het Engelse graafschap Hertfordshire was ik me instinctief bewust van de wisseling van de seizoenen op het platteland, door de eerste sneeuwkllokjes in januari, de pracht van de bloeiende kersenbomen in de lente, het bramen plukken in de zomer, het zoeken naar roestbruine bladeren in de herfst of de hulst die ik afknipte voor de kerstversiering. Ik ben altijd het gelukkigst geweest met bloemen en planten om me heen, als ik ingrediënten zocht voor mijn nieuwste seizoensrecept of urenlang bezig was het kleinste detail van het landschap te tekenen of te fotograferen. Toen ik de traditionele Japanse kunst ontdekte, met haar prachtig weergegeven bloemen en grassen die de zoom van zijden kimono's en bladgouden kamerschermen sierden en in elk denkbaar medium terugkwamen, werd ik verliefd op deze symbolische seizoensmotieven en de filosofieën en oude tradities erachter. Ze veroverden mijn hart lang voordat ik ze persoonlijk kon ervaren. Natuurafbeeldingen zijn overal in het dagelijkse Japanse leven vertegenwoordigd in oneindig veel elegante, traditionele en moderne vormen.

Toen ik later naar de stad verhuisd was en daar meer dan tien jaar had gewoond, en ik mijn band met de seizoenen steeds meer kwijtraakte, hervond ik de aantrekkingskracht van de natuur. Ik verlangde terug naar het platteland waar ik was opgegroeid. In mijn Londense appartement had ik het gevoel dat ik stikte. Ik hunkerde naar weidse open ruimtes, uitgestrekte groene vlaktes waar ik kon ronddwalen, wilde bloemen plukken, naar hartenlust voedsel zoeken en een

denkbeeldige voorraadkast vullen met lekkernijen die naar bloemen geurden. Naar het platteland ontsnappen was geen optie, dus omringde ik me in plaats daarvan op elke denkbare manier met de natuur, geïnspireerd door de 72 microseizoenen en jaarlijkse festivals van Japan. De vele Japanse manieren om de seizoenen te eren hielpen me om de verbondenheid te herstellen die ik als kind altijd al had gevoeld. Elk microseizoen, elke equinox en zonnewende vierden terwijl ze in elkaar overliepen verdiepte mijn band met de seizoenen en de wijdere wereld der natuur.

Voor het eerst in de geschiedenis woont meer dan de helft van de wereldbevolking, zo'n 55 procent, in verstedelijkt gebied. Als deze trend zich voortzet zoals voorspeld, zal in 2050 ongeveer 68 procent van de mensen in een stedelijke omgeving wonen (UN World Urbanization Prospects, 2025). Mensen zijn er niet op gebouwd om geïsoleerd van de natuur te leven, dus hebben we in onze trek naar de stad onvermijdelijk iets verloren. We zijn meer dan ooit het contact kwijt met de ontelbare wonderen van de natuurlijke wereld. Naarmate het stedelijke gebied exponentieel groter wordt, gaan de luchtkwaliteit, gebieden van uitzonderlijke natuurlijke schoonheid en de kostbare leefomgeving van allerlei planten en dieren verloren.

De mensheid worstelt op grote schaal met de mentale en fysieke gevolgen van wat Florence Williams, de schrijfster van *The Nature Fix*, 'onze endemische vervreemding van het buitenleven' noemt. Zo zijn we ons gevoel van verwondering en verbondenheid kwijtgeraakt; we zijn angstig, geïsoleerd en vaak depressief. We moeten ontdekken hoe we de natuur deel kunnen maken van ons leven in de stad door activiteiten in de natuur te ontplooiën, meer seizoensgebonden te eten en ons

kinderlijke gevoel van nieuwsgierigheid en vreugde te hervinden. Dergelijke dingen kunnen helpen om onze vervreemding van de natuur tegen te gaan.

Door de jaren heen heb ik, als reizen naar mijn favoriete plekken onmogelijk was, gepoogd nieuwe en andere manieren te vinden om in harmonie met de natuur te geraken door kleine accenten, geïnspireerd door Japanse seizoensgebonden leeftradities, in mijn dagelijks leven te incorporeren – bijvoorbeeld door de rituelen van *hanami* (naar kersenbloesem kijken), *momijigari* (rode bladeren zoeken) en *tsukimi* (maankijken) te beoefenen. Gebruiken als *hanami* zijn een prachtige manier om de lente en de belofte van wat het komende jaar brengen gaat te vieren. In ons hectische leven de tijd nemen om een vriend te ontmoeten voor een lunch onder een bloeiende kersenboom herinnert ons aan het verstrijken van de tijd. Er zijn bepaalde bomen bij mij in de buurt waar ik elk jaar graag heen ga om te picknicken, van een *bento* te genieten of met mijn eigen spulletjes thee voor mezelf te zetten onder de wolken van bloesem. Je hebt immers eigenlijk alleen jezelf en *ippon zakura* – een enkele kersenboom – nodig om deel te nemen aan *hanami* en van een moment van rust in de natuur te genieten.

Nu we milieubewuster worden en minder hectisch willen leven, kiezen we ervoor om meer te genieten en minder te consumeren. Er is zoveel dat de wereld van Japan kan leren over de schoonheid van bewust in het seizoen leven, iets wat de grote denkers, dichters, kunstenaars en ambachtslieden van het land al meer dan duizend jaar weten.

OVER DIT BOEK

Net als zeebiologe Rachel Carson (1907-1964) ben ik altijd bezig geweest met ‘het wonder en de schoonheid van de aarde’. Carson geloofde dat ‘natuurlijke schoonheid een noodzakelijke

plaats inneemt in de spirituele ontwikkeling van elk individu en elke samenleving', en daar kan ik het alleen maar mee eens zijn.

De afgelopen tien jaar heeft mijn zoektocht naar de Japanse cultuur van de seizoenen me naar fabelachtige tempels, met mos bedekte tuinen en verborgen tearooms gebracht. Ik heb een vossenbruiloft bijgewoond in Kyoto, in de bergen van Yamagata naar wilde groenten en in Osaka naar herfstbladeren gezocht, in een boeddhistisch klooster op Kōyasan geslapen, de lente gevierd met talloze kersenbloesempicknicks, in Kochi met de hand *yuzu* (mijn favoriete Japanse citrusvrucht) geplukt en een aardbeving meegemaakt in Kumamoto. De passages in dit boek fluisterden me toe toen ik door eeuwenoude bossen wandelde, shintō-heiligdommen bezocht terwijl de bloemblaadjes overal om me heen neerdwarrelden en door Japanse tuinen slenterde terwijl de koikarpers loom met me meezwommen. Ik deed onderzoek in prachtige bibliotheken, bewerkte het manuscript in mijn favoriete theehuizen en bij kaarslicht onder een deken in de donkerste dagen van januari. Ik heb het geschreven omdat ik mijn passie met jullie wilde delen.

Ik hoop dat het een metgezel, vertrouwde vriend en gids voor je wordt als je je eerste stappen zet in de richting van de kunst van het met de seizoenen leven. De inhoud is mijn nederige gift aan jou, een selectie van de Japanse seizoensrituelen, etenswaren, bloemen en folklore die tot mijn hart en mijn verbeelding spraken. Dit zijn de tradities die mijn relatie met de seizoenen en alles wat leeft diep hebben beïnvloed. Ik hoop dat ze je zullen verrijken en inspireren, net zoals ze dat bij mij hebben gedaan. Er ligt troost in de cyclische aard van de tijd, en levensbevestigende poëzie in het vergankelijke en de schoonheid die overal te vinden is voor wie er oog voor heeft.

Ik heb het boek thematisch ingedeeld, zodat je er een hoofdstuk kunt uitpikken dat je nieuwsgierig maakt en er elk jaar weer naar kunt teruggrijpen als het seizoen weer aanbreekt. In hoofdstuk 1 introduceer ik enkele van de belang-

rijkste concepten van dit boek, zoals mijn leidende beginsel: *kisetsukan*, gevoel voor de seizoenen. Hoofdstuk 2 richt zich op de wereldberoemde kersenbloesems van de Japanse lente en de vele prachtige tradities eromheen, terwijl hoofdstuk 3 manieren onthult die Japanners kennen om van de seizoenen te genieten met eten, door in de natuur voedsel te zoeken, met een *kaiseki* (een gestapelde meergangenmaaltijd van allerlei kleine, exquise gerechten) en *obanzai* (thuis koken in Kyoto-stijl). In hoofdstuk 4 verkennen we duurzamere manieren van leven en reizen, geïnspireerd door het Japanse concept *mottainai* (wat ‘niet verkwisten!’ betekent). Hoofdstuk 5 is het onofficiële zomerhoofdstuk, dat ingaat op de vele Japanse watermythes; hoofdstuk 6 nodigt je uit de wereld van de kimono te betreden, het iconische T-vormige kledingstuk van Japan, om de speciale relatie ervan met de seizoenen te ontdekken. Daarna volgt hoofdstuk 7, een feestelijke viering van de vele bloementradities die Japan kent. In hoofdstuk 8 richten we onze blik op de nachtelijke hemel en genieten we van de schoonheid van de maan en alles wat met de maan te maken heeft. Hoofdstuk 9 verkent de wereld van *chadō* of de Weg van de Thee, terwijl hoofdstuk 10 de vrolijke late herfstactiviteit *momijigari*, het zoeken naar rode bladeren, introduceert. Hoofdstuk 11 tot slot gaat in op *oshōgatsu*, het Japanse nieuwjaar – een van de belangrijkste festiviteiten van het jaar.

In de loop van het boek doe ik suggesties over hoe we onze dagen kunnen verrijken door inspiratie te putten uit de rijke seizoenscultuur van Japan, en een aantal van deze ideeën en tradities op onze eigen manier toe te passen door ons bezig te houden met lokale planten, bomen, bloemen en seizoensverschijnselen. Maak van je leven een kunstwerk en leg je eigen seizoensmomenten vast in poëzie, beelden, muziek en mode. Deel ze gerust met me op [#theartoflivingseasonally](#).

Geniet van in welk seizoen je je ook bevindt – ze hebben allemaal hun schoonheid. Ren niet alsmaar halsoverkop de

toekomst in, steeds ergens naar op zoek, zonder ooit stil te staan om van het moment te genieten. Als je je pas inhoudt en de kunst van het opmerken beoefent, zul je overal om je heen manifestaties van de schoonheid van de natuur beginnen te zien. Zoek kleine manieren om het rijpe, sappige vlees van het seizoen te vieren en ervan te genieten. Drink van het gouden licht dat over het landschap van de late herfst druipt en alles in een kleurpalet van citrien, amber en goud vangt. De vergane herfstbladeren onder je voeten zijn de geurige compost waaruit hele nieuwe werelden worden geboren – voeding voor je transformatie, evolutie en metamorfose. Ik hoop dat de Japanse tradities, rituelen en filosofieën waar ik verliefd op ben geworden je zullen inspireren, en laten zien dat het mogelijk is om harmonie en balans te vinden tussen onze jachtige moderne levens en onze aangeboren geneigdheid om ons te verbinden met de natuur, waar we ook zijn. Dit boek is mijn liefdesbrief aan het seizoensgebonden Japan.

Natalie Leon

Londen, 13-17 oktober 2023

Kiku no hana hiraku / Chrysanten bloeien



SHIZEN

Japan en de wereld der natuur



Er is niets dat je kunt zien
dat geen bloem is;
er is niets dat je kunt denken
dat niet de maan is.

MATSUO BASHŌ

