



INHOUDSOPGAVE

9 *Inleiding*

15 BI / SCHOONHEID

- 17 Over schoonheid
- 21 Imperfecte schoonheid
- 27 Hoe lang tot een prachtige plek?
- 31 Sympathieke wijsheid
- 33 Het eerste (in)zicht
- 35 Rimpels lezen

41 KENKŌ / GEZONDHEID

- 43 Over vitaliteit
- 45 De vreugde van de overgang
- 49 De voordelen van beperking
- 53 De handen op elkaar
- 55 Voed je hele zelf
- 57 Hoe gaat het met je?

59 MOKUTEKI / DOEL

- 61 Over doelen
- 63 In cirkels
- 65 Van niets naar iets
- 67 Pensioen: je doel opnieuw definiëren
- 69 Tantanto en de middenweg
- 73 Witte afgunst en urayamashii
- 75 Alledaagse taken

79 TOMI / RIJKDOM

- 81 Over het meten van rijkdom
- 83 Een heel erg rijk leven
- 87 Niet onderdoen voor anderen
- 91 Een bijrol
- 95 Weldadige klikjes
- 97 Willen wat ik heb

103 TSUNAGARI / VERBINDING

- 105 Over verbinding
- 107 Gerimpeld en verstrengeld
- 111 Verdwaald
- 113 Toeval is universele verbondenheid
- 117 Zelfs de Yakuza hebben respect voor ouderen
- 119 Eenzaamheid
- 123 Autoloos in Seattle

127 OWARI / HET EINDE

- 129 Over sterven
- 131 Het witte mosterdzaad
- 133 Ichigo Ichie, een verhaal over tijgers
en aardbeien
- 137 Het hiernamaals
- 139 De kraaien
- 143 Kireizuki

147 *Conclusie*

151 *Woordenlijst van Japanse begrippen*

159 *Dankwoord*

INLEIDING

IK DENK VEEL NA OVER ouder worden en doodgaan. Misschien komt het door mijn Japans-Amerikaanse opvoeding — mijn in Tokyo geboren moeder had het voortdurend over doodgaan, al zolang als ik me kan herinneren. Dat was niet zo morbide als het klinkt, hoewel ze regelmatig opmerkingen maakte als “Ik vraag me af hoe lang ik nog leef” of “Ik wil x , y en z nog doen voor ik doodga”. Dood en sterfte zijn onderdeel van onze dagelijkse gesprekken, simpele feiten die je moet accepteren.

Toen ik opgroeide in Los Angeles leerde ik dat de meeste westerlingen heel anders naar de dood kijken. Je sprak niet over de dood — het d-woord werd zo veel mogelijk vermeden. Elk teken van het ouder worden was taboe, vooral in de buurt vlakbij Hollywood waar ik ben opgegroeid. “Ik ben al aan het sparen voor botox”, zei een studievriend ooit tegen mij. Hij was nog maar begin twintig.

Ook in de moderne Aziatische cultuur wordt het soms aangemoedigd om obsessief bezig te zijn om zo lang mogelijk een jeugdig uiterlijk te behouden (denk aan de K-popcultuur). Ik schrok toen ik hoorde dat, dankzij de vele berichten op sociale media waarin een jeugdig

uiterlijk wordt geïdealiseerd, zelfs basisschoolkinderen betraapt zijn op het stelen van anti-verouderingscrèmes bij Sephora! Een gerucht of niet, het is geen verrassing — ouder worden wordt gezien als een serieus probleem.

Ik begon mijn haar te verven toen ik veertig werd, iets meer dan tien jaar geleden, om te verbergen dat ik steeds meer grijze haren kreeg. Ik voelde me ongemakkelijk bij het zien van mijn grijze haar. Ik associeerde het vervagen van mijn donkere haarkleur met ouderdom en dat had een negatieve connotatie. Maar waarom eigenlijk? Als ik goed naar mijn zilvergrijze haren keek, zagen ze er prachtig uit — sprankelend en feestelijk, als natuurlijke sieraden. Toch bedekte ik het zilvergrijs zes jaar lang met een donker-bruine kleur, tot het onderhoud me te veel werd. Het was een aanslag op mijn portemonnee, ik had voortdurend vlekken in mijn kussenslopen en handdoeken en de vele uren in de kapsalon voelden als tijdverspilling. Op mijn zesenvoertigste verjaardag besloot ik te stoppen met het verven van mijn haar. Nu ik vierenvijftig ben, is mijn haar ongeveer voor de helft grijs — en ik vind het prachtig.

Deze omslag weerspiegelt de essentie van ouder worden volgens *shibui* — leren om de natuurlijke veranderingen die horen bij het verstrijken van de tijd te waarderen. Schoonheid zien in authenticiteit in plaats van kunstmatige conservering. Ouder worden hoort erbij!

Het Japanse bijvoeglijk naamwoord ‘shibui’ is een term met veel nuances, maar waarvoor geen exacte vertaling

美

Bi

SCHOONHEID

RIMPELS LEZEN

RIMPELS SPREKEN, NET ALS shibui, in subtiële, impliciete bewoordingen. Een bejaard gezicht vertelt stille verhalen — zoals de slijtplekken en krassen van een antiek raam fluisteren over winterstormen, fel zonlicht, spelende kinderen en talloze andere momenten, allemaal geschreven in de taal des tijds.

Ik stond ooit voor een groot reclamebord voor hand-lezen en vergeleek de lijnen in mijn eigen handpalm met die op de poster. Ik was teleurgesteld dat mijn succeslijn ontbrak, maar mijn levenslijn zag er veelbelovend uit.

Net zoals handlezen suggereert dat het onze toekomst kan voorspellen, heb ik ontdekt dat rimpellezen inzicht biedt in iemands verleden en heden. Ik heb de gezichten van oudere mensen bestudeerd en elk gezicht vertelt een ander levensverhaal.

De gezichten van de joviale senioren waaraan ik in Japan les heb gegeven, waren bedekt met een delicaat patroon van opperhuidplooien. Het waren grappen-makers, allemaal, en ik hield ervan om naar de ingesleten groeven in hun schaterlachende gelaat te kijken. Een kleine eeuw aan vrolijkheid had ervoor gezorgd dat ze eruit zagen als oude shar-pei-honden.



OM HOSHIGAKI TE MAKEN WORDEN DE KAKIVRUCHTEN ENKELE WEKEN
GEDROOGD. ZE SMAKEN EEN BEETJE NAAR GEDROOGDE DADELS.

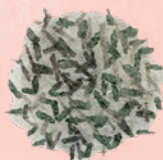
De alchemie van thee

Het Japanse woord voor thee is *cha*. Groene thee is rijk aan antioxidanten, een superfood met talloze voordelen:

- Vermindert angst en stress
- Beschermst mogelijk tegen cognitieve achteruitgang
- Ondersteunt de gezondheid van je botten
- Houdt je langer gezond en verlengt de levensduur
- Verlaagt het cholesterolgehalte
- Verbetert mogelijk het geheugen
- Helpt mogelijk bij het beheersen en voorkomen van diabetes type 2
- Verkleint de kans op hartziektes en beroertes
- Verlaagt een hoge bloeddruk

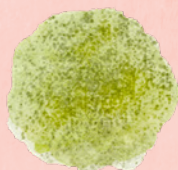
Men denkt dat thee rond het jaar 800 vanuit China naar Japan is gebracht door een zen-boeddhistische monnik. Er bestaan meer dan twintig varianten van Japanse groene thee, die iets zoeter is dan de Chinese varianten, hoewel beide heerlijke plantaardige, licht wrange en bittere (*shibui*!) ondertonen kennen. Toen ik in Japan woonde heb ik vele theeceremonies meegemaakt en ik genoot vooral van het gezamenlijk delen van een gigantische kom versgebrouwen matcha met de andere aanwezigen. Je nam een slok, draaide de kom een beetje en gaf 'm door aan de volgende persoon. Het was een intieme en kalmerende ervaring. Ik drink dagelijks meerdere koppen groene thee en maak graag mijn eigen mengsels. Thee is een magisch brouwsel dat schoonheid in allerlei opzichten versterkt.

SENCHA



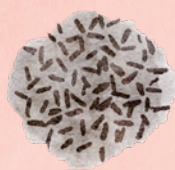
Van de eerste oogst. Erg mild met een klein beetje cafeïne.

MATCHA



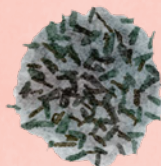
Tencha-bladeren in poedervorm. Helder groen en bevat meer cafeïne.

HŌJICHA



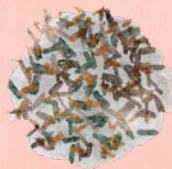
Geroosterde groene theebladeren. Erg weinig cafeïne en een rijke, aardse smaak.

BANCHA



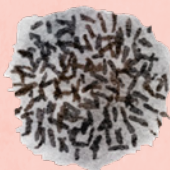
Van de tweede oogst van dezelfde plant als sencha, maar van grotere bladeren.

GENMAICHA



Sencha plus geroosterde rijst. Nootachtig met een sesamsmaak. Weinig cafeïne.

TENCHA



Puurste vorm van groene theebladeren zonder nerven, stengels, takjes en dergelijke.



FAVORIETE COMBINATIES:

Honingbosthee + hōjicha + hennepmelk

Sencha + brandnetelthee

Matcha + geroosterde paardenbloemthee + hennepmelk

Cacaoschilthee + hōjicha

ALLEDAAGSE TAKEN

EEN SMAL, KRONKELPAD VOLGT de contouren van een kleine berg in Shizuoka in Japan, waar mijn ouders wonen. Zelfs hun kleine Nissan-busje — kleiner dan een compacte auto — past nauwelijks op deze weg en de slalomtocht naar hun dorp op de bergtop is zowel miselijkmakend als adembenemend. Aan de ene kant kijk je uit over zee en zie je indrukwekkende rotsformaties — één rots lijkt precies op een leeuw die de spectaculaire wateren bewaakt. Aan de andere kant bevindt zich, zover het oog reikt, een dicht en weelderig bos.

Het kleine dorp werd oorspronkelijk in de jaren 90 gebouwd als een resort, maar het is getransformeerd in een gemeenschap van senioren die er zelf voor hebben gekozen om hier te wonen. Het lijkt een onlogische plek voor senioren — er zijn geen winkels of ziekenhuizen in de buurt, in het bos huizen wilde en giftige dieren en de huizen staan gevaarlijk tegen een helling met talloze trappen — toch gaat het de bewoners voor de wind.

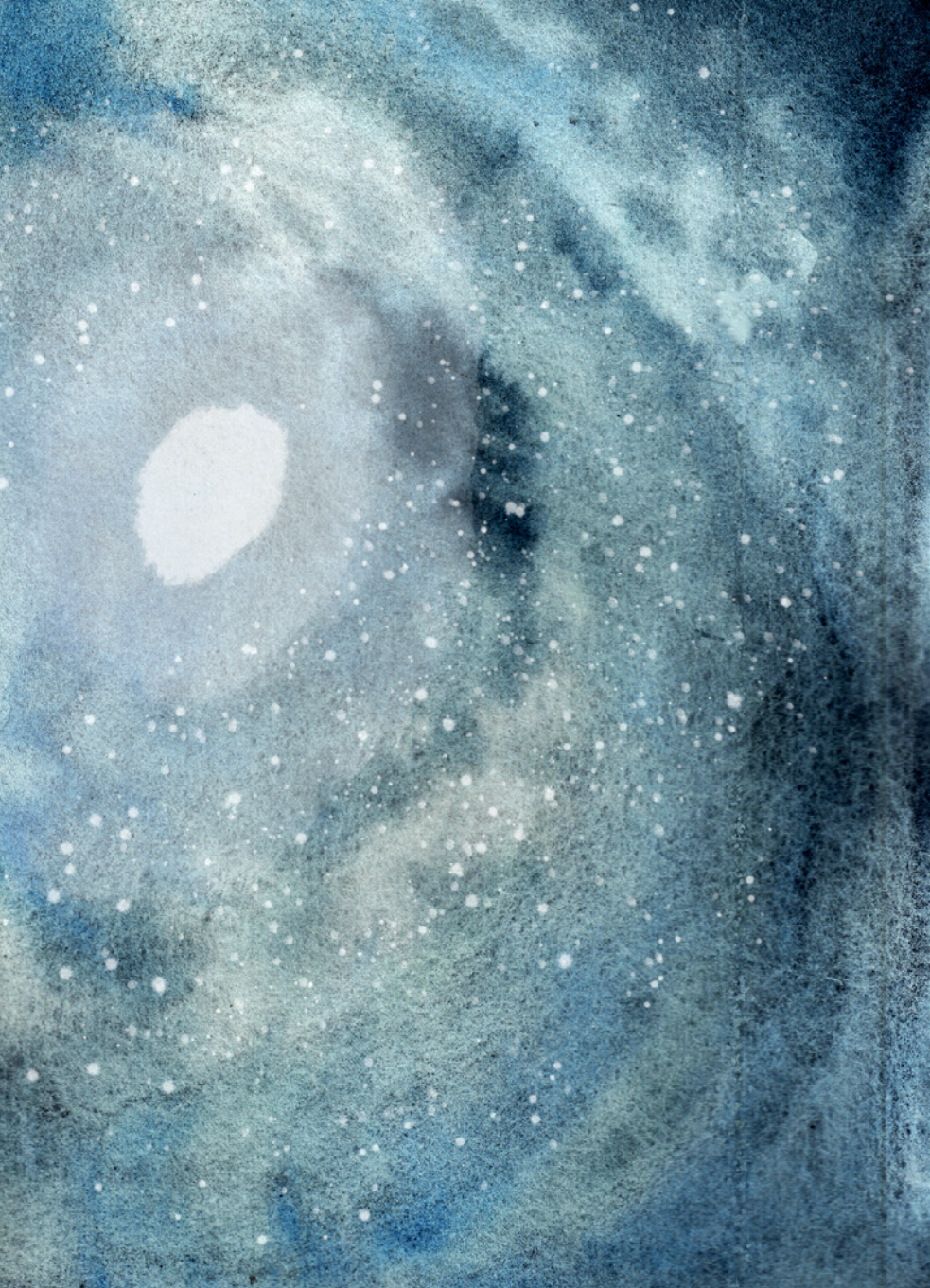
Hun dagen zijn gevuld met verschillende *shigoto* of taken. Veel bewoners verbouwen groente en fruit. Mijn moeders eigen tuin barst van de komkommers, meloenen, *mikan* (mandarijnen), *shiso* (een Japans kruid) en kersenbloesem. Ze plukt de rijpe *kakiv*ruchten uit de

boom van de buren om ze te drogen tot *hoshigaki* en de kaki's te laten trekken in pruimenwijn of sake. De bewoners hebben een ruilsysteem opgezet waarbij ze levensmiddelen en huishoudelijke artikelen uitwisselen. Met sociale activiteiten, zoals tafeltennistoernooien en evenementen waarbij rijst tot deeg voor *mochi* (rijstcake) wordt gestampt, houden ze hun lichaam en geest actief en gezond.

Hun levensstijl is een goed voorbeeld van de shibui-benadering van het ouder worden: de nadruk leggen op betekenisvolle activiteiten, gemeenschapszin en het plezier van alledaagse taken. Ze helpen elkaar ook. Toen mijn vader van het dak viel bij het schoonmaken van de dakgoten, schoot de gemeenschap te hulp — het was duidelijk dat hij zelfs later in zijn leven sterke banden had gesmeed.

In veel opzichten stimuleert de afgelegen ligging van het dorp, hoe lastig ook, de onderlinge afhankelijkheid en vindingrijkheid. Het bergleven is niet geschikt voor slappelingen en het geeft deze senioren nieuwe energie en betekenis. Het bewijst dat ouderdom niet hoeft te betekenen dat je geen actief leven meer kunt leven.





De Okinawaanse levensstijl

Okinawa, de meest zuidelijke provincie op ongeveer tweehonderdvijftig kilometer van het vaste land, is onderdeel van de blauwe zone waar mensen langer in goede gezondheid leven.

ETEN: Okinawaners consumeren 70 procent minder suiker dan de gemiddelde Japanner. Hun dieet bestaat uit voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten, zoals zoete aardappel en *gōya* (bittere meloen). Men vermoedt dat deze bittere smaak — gastronomische shibui — bijdraagt aan een lang leven. Mineraalzout wint ook aan populariteit als gezonde smaakmaker.

ACTIVITEIT: De meeste Okinawaners blijven fysiek actief tot ze heel oud zijn, in de geest van *mokuteki* (doelbewuste en zinvolle dagelijkse activiteit behouden). Ze hebben minder meubels in huis en versterken op een natuurlijke manier hun mobiliteit en spieren door regelmatig te hurken.

GEMEENSCHAP: Ouder worden doe je samen in Okinawa. Ouderen worden gerespecteerd en blijven onderdeel van het dagelijkse leven. Vaak leven verschillende generaties samen, waardoor steun van familie vanzelfsprekend is. De traditionele *moai* (sociale steungroepen uit de kindertijd) bieden emotionele, sociale en zelfs financiële ondersteuning tijdens het hele leven.

SPIRITUALITEIT: Waar je ook komt in Okinawa, overal houden standbeelden van leeuwdraken (*shisa*) de wacht. Al sinds de handel met China via de zijderoute begon, zijn de *shisa* als beschermende factor alom aanwezig in Okinawa.

IREZUMI IS HET JAPANESE WOORD VOOR
TATOEAGE, VAAK GEASSOCIEERD MET YAKUZA.



ZELFS DE YAKUZA HEBBEN RESPECT VOOR OUDEREN

TOEN IK LESGAF IN Japan, kwam mijn moeder op bezoek en vertelde me een grappig verhaal. Ze was op het treinperron aan het hannesen met haar bagage toen enkele stoer uitziende jongeren haar benaderden. Mijn moeder dacht dat ze misschien lid waren van een Yakuza-bende en was op haar hoede. Tot haar verbazing echter, boden de jongeren vriendelijk aan om haar te helpen met haar bagage. Met veel bravoure en lawaai sleepten de jongens haar koffers de trap op, maakten een eerbiedige buiging en liepen de andere kant op. Fantastisch!

In de westerse maatschappij worden we vaak minder zichtbaar als we ouder worden. Dit verhaal van mijn moeder bewees dat respect voor ouderen zit ingebakken in de Japanse cultuur en sociale barrières overstijgt. Zelfs mensen die misschien buiten conventionele normen opereren, hechten nog steeds aan culturele waarden. Respect is geen opgelegde norm — het zit in de haarvaten van de maatschappij.

Vanuit shibui-perspectief is ouder worden niet iets dat je hoeft te verbergen of overwinnen, maar eerder een natuurlijke progressie waaraan je waardigheid en waarde kunt ontlelen.





*Uiteindelijk zijn er maar drie dingen belangrijk:
hoeveel je hebt liefgehad,
hoe bewust je hebt geleefd
en hoe gracieus je de dingen kon loslaten
die niet voor jou bestemd waren.*

DOORGAANS TOEGESCHREVEN AAN BOEDDHA