

Marie Kondo

met Marie Iida

Brief

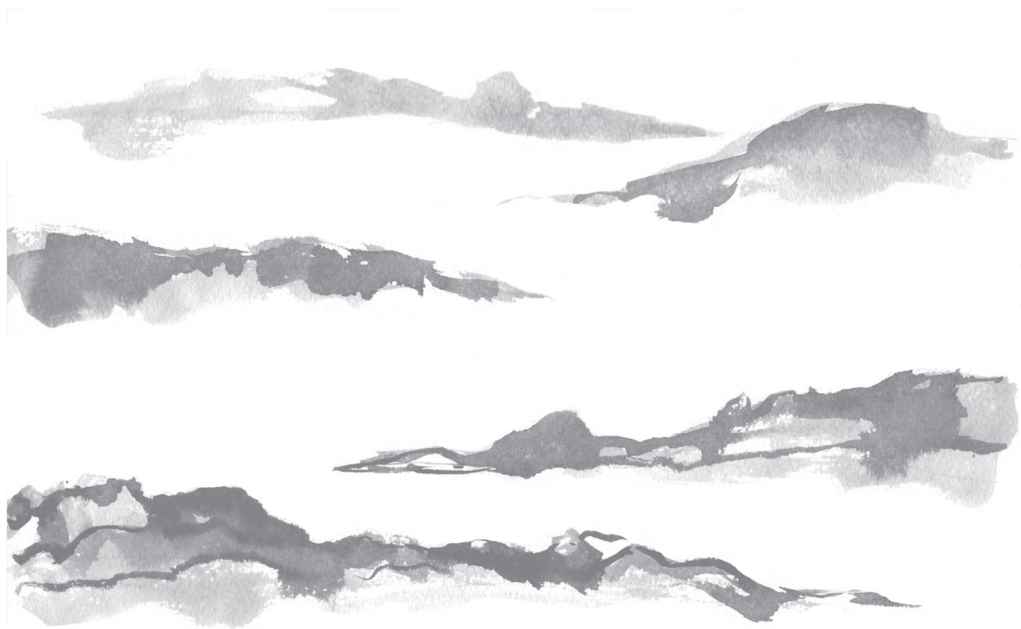
uit

Japan



Inleiding

前書き



Het is al meer dan tien jaar geleden dat mijn boek *Opgeruimd!* is verschenen. Sindsdien heb ik in de Verenigde Staten gewoond en gewerkt, en heb ik er mijn kinderen opgevoed. Ik ben ook door het hele land bij talloze mensen thuis geweest om te helpen met het opruimen van hun woonruimte en om samen met hen die ene belangrijke vraag te beantwoorden: 'Waar word ik blij van?' Nu ik terugkijk op deze magische tijd, besef ik welk diepgravend effect die op me heeft gehad. Inmiddels woon ik weer in Japan, hoewel ik nog over de hele wereld werk.

Tijdens die opruimsessies en in interviews met buitenlandse media was ik nooit echt goed voorbereid op de veelgestelde vraag: 'Waarom?' Gewoonten die voor mij als een

tweede natuur waren – een huis begroeten als je er voor het eerst komt en je dankbaarheid uiten naar spullen die je wegdoet – vonden andere mensen vreemd. Hun nieuwsgierigheid naar mijn overtuigingen en gewoonten vormden een uitdaging voor me. Er waren zoveel waarom-vragen waar ik niet meteen een antwoord op had en die ik nooit eerder had gehoord, dat het werken in het buitenland al gauw één grote oefening in zelfreflectie werd. Hierdoor werd ik me steeds bewuster van mijn eigen cultuur.

Mijn opvoeding ligt ten grondslag aan mijn carrière en levensvisie. Ik denk zelfs dat mijn methode, waarbij mensen zichzelf leren kennen door op te ruimen, in een andere cultuur nooit zou zijn ontstaan. In de Japanse maatschappij wordt zelfexpressie niet echt aangemoedigd. Zaken onuitgesproken laten en tussen de regels door lezen worden er gezien als deugden. Aanpassingsvermogen wordt meer gewaardeerd dan individualisme. Ik geloof ook dat Japanse mensen een unieke waardering hebben voor duurzaamheid en voor leven in harmonie met de omgeving, omdat ze in een land wonen waar woonruimte vaak beperkt is en waar veel natuurrampen voorkomen.

Ik wilde dit boek schrijven om mijn eigen wortels te onderzoeken en ook om de vragen te beantwoorden over de

meer esoterische kanten van de Japanse cultuur die verweven zijn met mijn opruimmethode. De zes hoofdstukken – Koesteren, Perfect, Overwegen, Proeven, Zuiveren en Harmonie – vertegenwoordigen de principes volgens welke ik mijn leven leid. Ze laten ook zien welke waarden er in de kunst, rituelen en gevoeligheden van Japan zitten. In elk hoofdstuk heb ik verwijzingen en zienswijzen toegevoegd die volgens mij als tegenwicht kunnen dienen voor de wereldwijde problemen van nu.

Ik zie het boek ook als een brief aan mijn kinderen. Doordat ze in het buitenland hebben gewoond, zijn ze nieuwsgierig geworden naar de rest van de wereld. Toch hoop ik dat ze de traditionele Japanse wijsheden bij zich zullen dragen, waar de toekomst hen ook moge brengen.

Tot slot is dit boek voor mij een manier om iets terug te geven: aan mijn lezers, mijn cliënten en alle onbekenden over de hele wereld die hun leven voor mij hebben opengesteld en me hebben aangezet tot deze zoektocht naar mijn eigen achtergrond, en ja, ook naar waar ik blij van word. In een wereld die wemelt van de tegenstrijdige ideeën en informatie geloof ik dat het van cruciaal belang is dat we allemaal begrijpen en op orde krijgen wat zich in onze eigen geest en in ons hart afspeelt.

Een harmonieuze wereld begint bij het bereiken van harmonie in onszelf. Ik hoop dat deze *Brief uit Japan* jou helpt op je reis naar innerlijke vrede en verlichting.

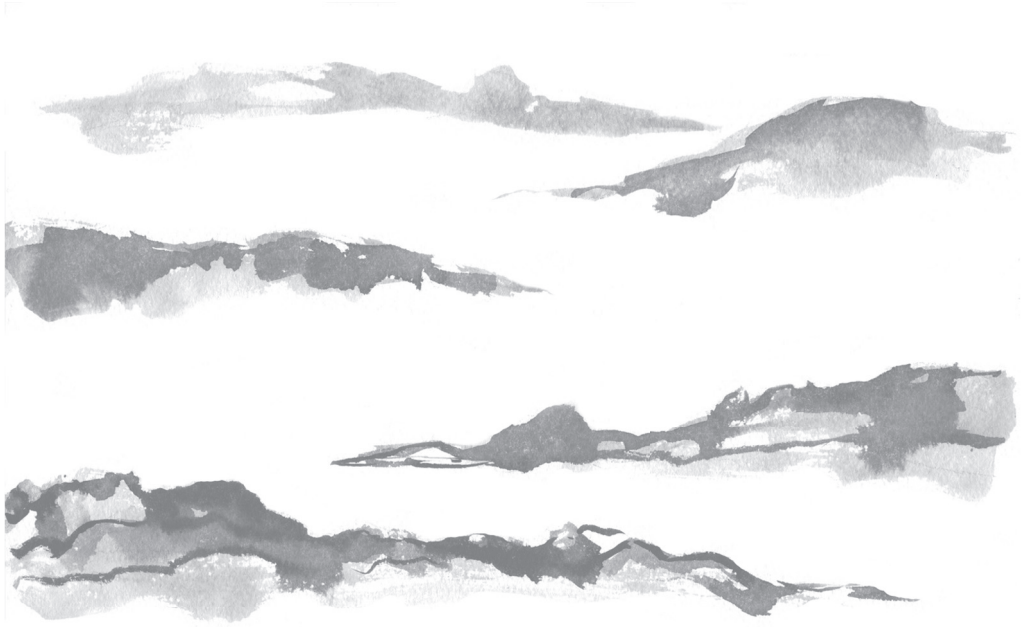
Marie Kondo

Tokio, 23 mei 2025

HOOFDSTUK 1

Koesteren

愛でる



Kisetsu 季節



In New York was ik heel ver van huis. Op een dag die helemaal volgeboekt was met publiciteitsactiviteiten raceten mijn man Takumi en ik in een taxi door de stad, onderweg naar het zoveelste interview.

Ik was een beetje moe en staaarde uit het raam naar de vreemde stad. Alles leek een grijs waas, totdat ik een kleur roze zag die ik overal zou herkennen.

'*Sakura!*' riep ik uit. Kersenbloesem!

Takumi keek op. 'Wauw!' riep hij al even enthousiast. 'Je hebt gelijk. Sakura!'

'Prachtig!' zei ik met een zucht, terwijl ik vol bewondering naar de rijen kersenvormen keek. Het was alsof ik onverwacht een oude vriend tegenkwam. Ik voelde de vreug-

de in mijn hart stromen, maar tegelijkertijd kreeg ik een bitterzoet gevoel van heimwee. De bloesem bracht me onmiddellijk terug naar de lentes van mijn jeugd in Japan. Picknicken met mijn familie onder de bloesem, op een ochtend in april naar school lopen terwijl ik werd omringd door wervelende bloemblaadjes.

Achter in de taxi begonnen Takumi en ik elke keer te juichen als we een sakura-boom zagen. We maakten foto's met onze telefoons alsof we een beroemdheid zagen en be-
treurden het feit dat we niet even konden uitstappen om ons te koesteren in die roze wervelwind. Mijn collega die voorin zat, draaide zich naar ons om.

'Het is gewoon kersenbloesem,' zei hij met een opgetrokken wenkbrauw. 'Waarom zo enthousiast?'

Ik gaapte hem aan. 'Omdat het kersenbloesem is,' probeerde ik uit te leggen. 'Het is zo mooi. Daardoor weet je dat het echt lente is...'

Hij haalde zijn schouders op, keek me nog eens sceptisch aan en draaide zich weer om. Ik was heel even van slag door zijn desinteresse, maar mijn enthousiasme nam niet af en ik ging meteen weer door met oo's en aah's. Ik kon er gewoon niet mee ophouden.

Lente

Elke lente houden de meteorologen in Japan de *sakura zensen* bij, het kersenbloesemfront. In Okinawa, dat honderd-zestig eilanden omvat en bekendstaat om de witte stranden in het zuidwesten, gaan de bomen als eerste bloeien. Daarna trekt het front geleidelijk aan naar het noorden van het vasteland. Het Japanse meteorologisch instituut gebruikt achtenvijftig voorbeeldbomen door het hele land om te voorspellen wanneer de bloei in elke regio begint. In landelijke gebieden zoals Yoshino in de prefectuur Nara transformeren de bloeiende kersenvormen hele berggellingen tot een spectaculaire roze waterval, terwijl in stedelijke omgevingen zoals Shibuya, waar het druk is met mensen en verkeer, je in onverwachte hoekjes zomaar op een solitaire boom kunt stuiten.

De meteorologen zijn niet de enigen die het druk hebben met het voorspellen van de eerste bloei. Veel Japanners, ikzelf ook, worden al opgewonden als ze de knoppen aan een boom zien opzwellen. 'Zal hij morgen gaan bloeien? Of misschien overmorgen?'

Als ik op een zonnig plekje de eerste knoppen zie openbarsten, vertel ik dat enthousiast aan mijn familie: 'Het

seizoen begint! Daarna bekijk ik mijn werkschema en de weerberichten en kies ik de beste dag voor een kersenbloesempicknick.

In de lente veranderen Japanse supermarkten in kersenbloesemmarkten: de gangpaden staan vol met sakeflessen, gebak en traditionele *wagashi*-snoepjes met kersenbloesemsmak, en werkelijk álles, van kimono's tot huishoudelijke apparaten, is versierd met de iconische lichtroze en parel-witte sakura. Ook op het terrein van boeddhistische tempels en shinto-altaren en langs schoolcampussen en rivieren staan de bomen te bloeien. Sommige bomen, zoals de treurkersenboom Miharu Takizakura in Fukushima, zijn al duizend jaar oud en erkend als natuurmonument.

En waar zou de Japanse kunst zijn zonder kersenbloesem? De roze zweem vormt de achtergrond van talloze anime en films, maar ook van klassieke theaterstukken zoals *noh*, dat in kostuums met maskers wordt opgevoerd, en *kabuki*, gestileerd spel met uitbundige kostuums. De bloesem inspireert popliedjes, decoreert *ukiyo-e*-prints en schilderijen en komt veelvuldig voor in literaire titels.

De Japanse taal biedt een veelheid aan uitdrukkingen en termen om de charme van de bloesem te omschrijven: *sakura-fubuki* voor de manier waarop de blaadjes als sneeuw-

vlokjes uit de boom vallen; *hana-akari* of 'bloemenlicht' voor de zachte gloed die de bloesem in het donker afgeeft. Het woord *hanami*, dat wordt vertaald met 'bloesembezichtiging', verwijst naar de eeuwenoude liefdesrelatie van Japanners met de sakura.

Het woord 'sakura' verscheen voor het eerst tijdens de Nara-periode (710-794) in de *Manyōshū*, de oudste dichtbundel van Japan met klassieke poëzie. Destijds gaf het keizerlijk hof de voorkeur aan de geurige pruimenbloesem die uit China werd geïmporteerd, maar naarmate Japan steeds meer een eigen identiteit cultiveerde, verschoof de aandacht geleidelijk naar de inheemse kersenbloesem. De bloei van de sakura in de bergen valt van oudsher samen met de start van het rijstplantseizoen. Hierdoor vereerden Japanse boeren de sakura lang als goddelijke voorbode van een rijke oogst.

In het jaar 812 hield keizer Saga het eerste sakura-bezichtigingsfeest, ofwel *hanami*. Het was een chique bedoening, compleet met poëzievoordrachten, muziek en dansvoorstellingen. De bloei van de kersenboom houdt gewoonlijk twee weken aan en staat symbool voor zowel de overvloedige energie als de vergankelijkheid van het leven. Het is een ontroerend idee dat Japanners al generatie op generatie sa-

kura vieren met dezelfde emoties die wij er nu bij voelen. De beroemde hoveling en dichter Murasaki Shikibu wist de essentie van hanami te vangen in haar klassieke werk *Het verhaal van prins Genji*, waarin romantische intriges en machtsstrijd met elkaar zijn verweven tegen de achtergrond van de kersenbloesem. Door die vorstelijke poëzie en literatuur raakte sakura stevig geworteld als wezenlijk symbool voor de Japanse lente.

Kersenbloesem bezichtigen bleef eeuwenlang voorbehouden aan de elite, totdat de shoguns, de generaals van de Edo-periode, besloten om hun passie te delen met het volk. In 1720 nam de achtste Tokugawa-shogun Yoshimune het initiatief om wijdverbreid kersenbomen te planten. Die plekken behoren nu tot de populairste bezichtigingsplaatsen, waaronder de oevers van de rivier de Sumida in Tokio. In deze periode werden ook in rap tempo nieuwe soorten kersenbomen ontwikkeld, wat de beplanting door het hele land bevorderde. Het Japanse volk, verenigd onder de kersenbloesem, droeg bij aan de ontwikkeling van hanami tot zijn moderne vorm: een viering van de lente met uitgebreid eten en drinken, een geliefd tijdverdrijf dat voor iedereen beschikbaar is.

Het feit dat we allemaal nog steeds genieten van gebrui-

ken die zo lang geleden zijn ontstaan, maakt me dankbaar voor onze rijke geschiedenis. Onze waardering van de kersenbloesem is inmiddels de oceaan overgestoken en heeft voet aan de grond gekregen in verre landen. Op plekken zoals Tidal Basin in Washington D.C. bloeien elke lente weer de kersenvormen die jaren geleden door Japan zijn geschonken. Als ik bedenk dat onze gedeelde liefde voor de pracht van de seizoenen alle culturen kan overstijgen, word ik helemaal warm en blij vanbinnen.

Waarom ben ik zo dol op kersenbloesem? Op die vraag heb ik ontelbaar veel antwoorden. Ten eerste is het die zachtroze kleur van de bloemblaadjes. Er bestaat geen andere kleur waar ik zo blij van word als van 'sakura-roze'. Elke keer als ik die zachte tint zie tegen de achtergrond van de lentelucht, stroomt mijn hart over van hoop en tederheid.

En daar komt nog bij dat het vallen van de blaadjes met niets anders is te vergelijken. Ook al wil ik het liefst nog een dag langer genieten van de bloesem, toch zullen de blaadjes onverstoort naar beneden dwarrelen. Dan word ik opnieuw doordrongen van het feit dat een leven dat eindig is een mooi leven is. Hoeveel jaar heb ik zelf nog om te genieten van de kersenbloesem? Het is dezelfde gevoelig-

heid die de dichters aan het hof vroeger moeten hebben gevoeld bij het aanschouwen van de sakura.

Misschien vind ik het mooiste aan kersenbloesem wel dat hij een moment biedt voor reflectie; een moment waarop je door middel van één entiteit een heel seizoen kunt ervaren. In het Japans noemen we het aanbidden van iets *mederu* (愛でる), dat wordt geschreven met het kanji-karakter voor liefde. We zullen het concept 'mederu' meenemen in onze verkenning van de vier seizoenen in Japan.

Zomer

In de wijk Koto in Tokio, waar ik ben opgegroeid, wordt elke zomer een groot vuurwerkfestival gehouden. Het is een speciale dag.

Toen ik klein was, was het mijn taak om overdag naar de oever van de rivier de Arakawa te gaan om een plekje voor ons gezin te reserveren. Tegen de avond trok ik dan een *yukata* aan (een dunne jurk, meestal van katoen) en dan gingen we met het hele gezin naar de rivier om te picknicken op het kleed dat ik er eerder had neergelegd.

Als het donker werd, viel er een opgewonden stilte over de oever van de rivier en dan verscheen er plotseling een grote

vuurwerkshow aan de hemel, vergezeld door een luide knal. Hierop volgde niet meer dan een eenvoudig avondje vermaak. Aan het begin van elke vuurwerkreeks werd de naam van de kunstenaar en het thema van diens kunst omgeroepen. De toeschouwers zaten vol ontzag te kijken naar het oogverblindende schouwspel dat zich aan de donkere nachthemel voltrok.

Voor mij is vuurwerk een unieke Japanse emotionele ervaring die in mijn geheugen staat gegrift als iets wat bij de zomerhitte hoort. Daarom was het voor mij een schok om te ontdekken dat vuurwerk in andere landen niet uitsluitend bij de zomer hoort. Hierdoor waardeerde ik het Japanse vuurwerk des te meer.

In Japan wordt het vuurwerk op een unieke en zeer traditionele manier gemaakt. Westers vuurwerk heeft meestal de vorm van een cilinder, Japans vuurwerk is bolvormig. In sommige families wordt de kunst van het vuurwerk maken van generatie op generatie doorgegeven. Soms werkt men dagen of zelfs weken aan één huls. De kleuren en patronen worden met de hand laag voor laag opgebouwd en ontploffen in een perfecte driedimensionale vorm. Het geluid van ontploffend vuurwerk in de zomer is meer dan een geluid; het wordt een trilling die diep in het lichaam resoneert en elke cel weet te raken.

In Japan kunnen de zomers bloedheet en vochtig zijn, maar als het avond wordt daalt de temperatuur en neemt de vochtigheid af. Een subtiel zoet aroma stijgt op uit de aarde. Ik weet nog precies hoe het voelde als ik mijn armen in de mouwen van een koele, schone yukata stak op de avond van het jaarlijkse zomerfestival in onze wijk. Ik hoef slechts mijn ogen dicht te doen om de smaak van de ijskoude *ramune*-limonade te proeven die veel werd gedronken bij dat soort evenementen. Het is een fruitige, koolzuurhoudende frisdrank die in glazen kogelflesjes werd verkocht. De kogelflesjes waren een ontwerp uit de negentiende eeuw met een ruimte

Misschien vind ik het mooiste aan kersenbloesem wel dat hij een moment biedt voor reflectie; een moment waarop je door middel van één entiteit een heel seizoen kunt ervaren.'

in de hals voor een knikker met een rubberen sluitring die de druk van het gas tegenhoudt. Om de fles te openen drukte je de knikker naar beneden. Ik zie ook voor me hoe het vuurwerk in felle

kleuren uiteenspatte en patronen aan de hemel vormde. Het multidimensionale geluid ervan kan ik nóg in mijn lichaam voelen.

Tegenwoordig denken we misschien dat vreugde in de moderne wereld voor het oprapen ligt. We scrollen immers oeverloos langs de plaatjes op onze mobiele apparaten, geven onze voorkeuren aan en delen onze passies met de hele wereld. En toch merk ik, of ik nu in Japan of in de Verenigde Staten werk, regelmatig dat de mensen met wie ik aan het opruimen ben niet weten hoe vreugde echt voelt. Oprechte vreugde – van het soort dat je diep in je hart en ziel voelt – blijft ongrijpbaar.

Bij het opruimen moedig ik mensen altijd aan om spullen vast te houden – zo nodig zelfs tegen de borst te drukken – om te voelen of ze er blij van worden. Door dit proces waarbij je besluit wat je wilt houden en wat je wegdoet keer op keer te herhalen, train je dit gevoel. De seizoenen bewonderen werkt eigenlijk net zo. Misschien moeten we vandaag de dag vaker stilstaan bij iets wat dicht bij ons staat, veel dichterbij dan dat wat je op je schermje bewondert.

Terwijl ik dit schrijf, is het in Japan nog het regenseizoen. Het is vochtig en de lucht is grijs. Zodra het regenseizoen is afgelopen, is het meteen hoogzomer. Ik weet inmiddels dat de moderne vuurwerkshows in Japan tegenwoordig een mengvorm zijn van het aloude ambacht en de allernieuwste

technologie. Het vuurwerk ontploft op de maat van muziek en er worden drones ingezet om verbijsterende kunstwerken in de lucht te maken. Persoonlijk geef ik de voorkeur aan de bescheiden schoonheid van het traditionele vuurwerk. Maar welke ontwikkeling het vuurwerk ook mag ondergaan, het zal altijd een schitterende gelegenheid bieden om onze blik af te wenden van de schermpjes en samen naar de hemel te kijken, verenigd met elkaar en met de natuur, al is het maar voor even.

Herfst

Als je ooit in Japan bent geweest, dan weet je dat Japanners hun eten heel serieus nemen. De verscheidenheid, minutieuze voorbereidingen, prachtige presentatie en haast vurige passie voor elke maaltijd zijn echt opmerkelijk. Van lekkernijen uit de buurtwinkel tot *kaiseki*-diners van meerdere gangen: het hele jaar door kun je van culinaire hoogstandjes genieten. Toch denk ik dat de herfst misschien wel het smakelijkste seizoen is, waarmee hij zijn reputatie als overvloedige oogsttijd waarmaakt.

In de tijd dat ik in de vs woonde nam mijn verlangen naar de Japanse keuken altijd toe wanneer de herfst aanbrak. De

wetenschap dat vele herfstspecialiteiten gebonden zijn aan specifieke regio's en slechts tijdelijk verkrijgbaar zijn (en dus al helemaal moeilijk te krijgen in het buitenland), maakte mijn verlangen alleen maar heviger. In mijn vierde herfst in de vs realiseerde ik me tijdens een gesprek met mijn dochters dat zij niet eens bekend waren met het concept van 'Japanse herfstsmaken'. Een ernstige zaak! Ik plande onmiddellijk een reis naar Kyoto met zijn mooie herfstkleuren. Daar deden we ons tegoed aan allerlei seizoenslekkereien, zoals op houtskool gegrilde makreelgeep met een snufje zout en een beetje citroensap erover, pijnboomzwam, in Japan bekend als *matsutake*; perfect ronde, lichte dumplings, speciaal gemaakt voor de avond van de volle herfstmaan... Mijn dochters verwonderden zich bij elke hap. Ik weet nog dat ik trots tegen ze zei: 'Dit is nu de herfst in Japan.'

Japanse seizoensproducten uit de natuur zijn vluchtige schatten die maar een week of twee verkrijgbaar zijn. De bereiding vergt vaak veel tijd en moeite. Neem bijvoorbeeld de Japanse *kuri*-kastanjes. Die zijn zoet en goudgeel als ze gekookt zijn en worden in de herfst alleen geoogst als ze vanzelf uit de boom vallen. Vanwege de stekelige bolsters is het raadzaam beschermende handschoenen te dragen. De

dop en het binnenste velletje moeten worden verwijderd, waarna ze worden gewassen en gesorteerd. Elk jaar kijk ik ernaar uit om *kuri gohan*, oftewel kastanjerijst, voor mijn gezin te maken. Het moment waarop ik de deksel van de rijstkoker optil is altijd weer iets om blij van te worden: de goudkleurige kastanjes liggen als juwelen tussen de luchtige rijst en er stijgt een smakelijke geur op die het hele huis doordringt.

In deze tijd van gemak lijkt seizoensgebondenheid niet meer zo relevant. Als we echt zouden willen, zouden we midden in de winter het huis kunnen versieren met zonnebloemen en kastanjes kunnen eten wanneer het hoogzomer is. Dit bezorgt me het gevoel dat de natuur en de mens niet meer met elkaar in de pas lopen. Als de natuur zich laat gelden ervaren we dat als storend, iets wat onze zorgvuldige planning doorkruist, terwijl het vroeger juist van levensbelang was om het ritme van de natuur te volgen. De mens moest zich aanpassen aan de omgeving om zichzelf te kunnen beschermen tegen de elementen en genoeg te eten te hebben.

In het oude Japan deelde men de jaren in volgens de *kyureki*, een lunisolaire kalender. Volgens deze hybride kalender zijn de maanden gebaseerd op de maancyclus en is het jaar

afgestemd op de baan van de aarde rond de zon. De kalender is van oorsprong Chinees en is in Japan aangepast aan zijn specifieke klimaat en natuurverschijnselen. De *kyureki* verdeelt de vier seizoenen in zes segmenten, waardoor er vierentwintig delen ontstaan die *sekki* (zonnetermijnen) worden genoemd. De *sekki* worden ook weer onderverdeeld in drie delen, waardoor er tweeënzeventig *ko*, oftewel microseizoenen, ontstaan. Eén *sekki* duurt gemiddeld vijftien dagen en een *ko* grofweg vijf dagen.

De vierentwintig *sekki* beginnen vroeg in februari met *Risshun* (de Start van de Lente) en volgen daarna de equinoxen en zonnewendes van de lente, zomer, herfst en winter, waarna het jaar eind januari wordt afgesloten met *Daikan* (de Grote Kou). De tweeënzeventig *ko* dragen vaak poëtische, beschrijvende namen. De microseizoenen van de herfst heten bijvoorbeeld 'Rijpende Rijst', 'Boeren draineren de Velden', 'Krekels tjrpen achter de Deur' en 'Esdoornblad en Klimop worden Geel'. Dit soort tot de verbeelding sprekende namen omschrijven niet alleen de transities in de natuur, maar bieden ook aanwijzingen hoe te leven volgens het ritme van de natuur.

De *kyureki* werd in 1873 officieel afgeschaft, toen Japan als onderdeel van de algehele modernisering de westerse

gregoriaanse kalender invoerde. Bepaalde groeperingen, waaronder boeren, vissers, dichters en kunstenaars, delen hun dagen nog steeds in volgens de kyureki. En ik begrijp wel waarom. De vierentwintig sekki van ongeveer vijftien dagen bieden een genuanceerdere blik op de tijd, waardoor ik de details van elk seizoen beter weet te 'vangen'. Zo hoorde ik bijvoorbeeld op een dag die 'de tijd waarop insecten zingen' wordt genoemd dat de krekels in mijn tuin aan het tjirpen waren en dacht ik: goh, die kalender weet echt wat er speelt! Tegenwoordig is het een dagelijks genoegen geworden om, geleid door de woorden van de kyureki-kalender, naar buiten te kijken en me af te vragen wat ik die dag zal zien.

Anders dan de gewone kalender, die vol met klussen en taken staat, herinnert de kyureki-kalender me eraan dat ik het rustig aan moet doen. Hij moedigt me aan om pas op de plaats te maken, om me heen te kijken en te genieten van wat de natuur te bieden heeft. Als ik een herfstgerecht eet, probeer ik langzaam te eten en dankbaarheid te voelen bij elke hap. De heerlijke, unieke smaken zijn niet het enige wat deze lekkernijen te bieden hebben; ze belichamen de energie van de natuurlijke cyclus op precies het juiste moment. Ik kan niet zonder.

Winter

In de winter ben ik meer dan ooit op thuis gericht. Het zal niemand verbazen dat de Japanse eindejaars schoonmaak een van mijn favoriete rituelen is. Als het nieuwe jaar nadert heerst er een voelbare energie in het land, die mensen aanspoort om alles in huis op orde te brengen voor het komende jaar. Nieuwjaar belichaamt het concept *fushime*, een scharnierpunt. Alleen al het uitspreken van dit woord moedigt me aan mijn rug te rechten en aan de slag te gaan. *Osoji*, het ritueel van de eindejaars schoonmaak, heeft zowel een praktische als symbolische betekenis omdat het op een belangrijk scharnierpunt plaatsvindt.

In westerse culturen is de grote schoonmaak vaak voorbehouden aan de lente, maar in Japan is de *Osoji*-traditie al van oudsher een winteractiviteit. Die komt voort uit *susubarai*, het afstoffen van roet in het keizerlijk paleis, dat begon in de Heian-periode (794-1185). Deze goede gewoonte breidde zich uit naar tempels en altaren, om in de Edo-periode een algemeen gebruik te worden. Het heeft echter altijd een spirituele betekenis behouden als ritueel van reiniging, dat wordt uitgevoerd om de *Toshigami*, de god

van het nieuwe jaar, uit te nodigen. Men gelooft dat hij een schoon en opgeruimd huis zal zegenen met voorspoed.

Tijdens de jaarlijkse Osoji probeer ik elke plek die ik opruim aan te spreken. Terwijl ik de voordeur afneem, fluister ik: 'Mogen vele zegeningen het huis betreden in het komende jaar.' En als ik de randjes van het aanrecht poets, zeg ik dankbaar: 'Dank je wel voor je hulp bij het voorbereiden van heerlijke maaltijden voor mijn gezin.' Als ik het hoofdbord van ons bed afstof, wens ik stilletjes: 'Dat wij maar goed mogen slapen en genieten van een gezond jaar.'

Natuurlijk zou mijn schoonmaakritueel niet compleet zijn zonder de hulp van mijn gezin. Mijn man neemt de badkamer voor zijn rekening, mijn dochters doen de gangen en de trap en hun kleine broertje danst rond om iedereen aan te moedigen. Door de taken zo te verdelen tijdens Osoji verdiepen we onze waardering voor ons huis en versterken we de familieband. Deze eindejaarsrituelen en -gebruiken brengen Japanners dichterbij de spirituele betekenis van hun huis en de tijd die ze daarin doorbrengen.

Zoals het leven de cyclus van de seizoenen volgt – opkomen in de lente, pieken in de zomer, rijpen in de herfst en verwelken in de winter – ben ik een vergelijkbaar proces

gaan zien bij niet-levende objecten. Nieuwe bezittingen stralen een speciaal soort energie uit, waarna een periode aanbreekt waarin er op-en-top van ze wordt genoten: hun zomer. Onze relatie met die spullen verdiept zich na verloop van tijd, tot ze hun nut hebben volbracht. Er zijn ook spullen – zoals een geliefd boek of een erfstuk – waarvan de waarde groeit, terwijl andere maar voor korte tijd van waarde zijn.

Me bewust zijn van deze levenscyclus van spullen is van invloed op hoe ik opruim. Neem bijvoorbeeld een paar sneakers van mijn kinderen. Als ik zie dat de zool is versleten en er vieze vlekken op zitten, hoor ik in mijn hoofd soms hun uitbundig gelach toen ze op een dag door het park renden. Als ik echter zie dat ze de schoenen niet meer passen, knijp ik er even in en laat ik ze gaan met een oprecht ‘dank je wel’.

Met *orime tadashii*, wat letterlijk vertaald kan worden met ‘vouwen die netjes naast elkaar liggen’, wordt iemand bedoeld die zichzelf proper en mindful gedraagt. Ik geloof dat deze uitdrukking uniek is voor een cultuur waarin kledingstukken van oudsher opgevouwen werden opgeborgen in *tansu*-kasten, in plaats van hangend in een kast. De kimono behoudt zijn elegante vorm doordat hij zorgvuldig wordt

opgevouwen en verzorgd voordat hij wordt opgeborgen. Ik streef ernaar om elk seizoen af te sluiten met dezelfde zorg en toewijding als waarmee ik het heb beleefd.

* * *

Lente, zomer, herfst en winter... Het is een zegen om in elk seizoen iets te kunnen waarderen. De laatste jaren zijn de betrouwbare indicatoren voor de seizoenen echter aan het veranderen door de klimaatverandering.

Ik heb gehoord dat het in Japan steeds moeilijker wordt om het noordwaartse pad van het kersenbloesemfront te voorspellen, en dat in sommige jaren de zomer zelfs zo lang blijft hangen dat de herfst haast ongemerkt voorbijgaat. De prijs die we uiteindelijk zullen moeten betalen voor het verlies van de subtiele overgangen tussen de seizoenen zal ongetwijfeld gigantisch zijn.

Toch wil ik, ongeacht de omstandigheden, de vluchtige schoonheid van de natuur die je alleen op een bepaald moment kunt voelen blijven koesteren. Ik wil de eeuwenoude tradities en gevoeligheden die door generaties zijn doorgegeven blijven eren.

Welke seizoensveranderingen zijn er te zien op de plek waar jij woont?

Welke seizoengebonden geneugten zijn jou dierbaar of mederu, het aanbidden waard?

Door jezelf deze vragen te stellen, ziet de verstrikkende tijd er misschien een tikje anders uit. Je bewuster worden van de veranderende seizoenen leert je waarderen hoe dierbaar het huidige moment je is. En daar kun je – op dit moment – heel blij van worden.